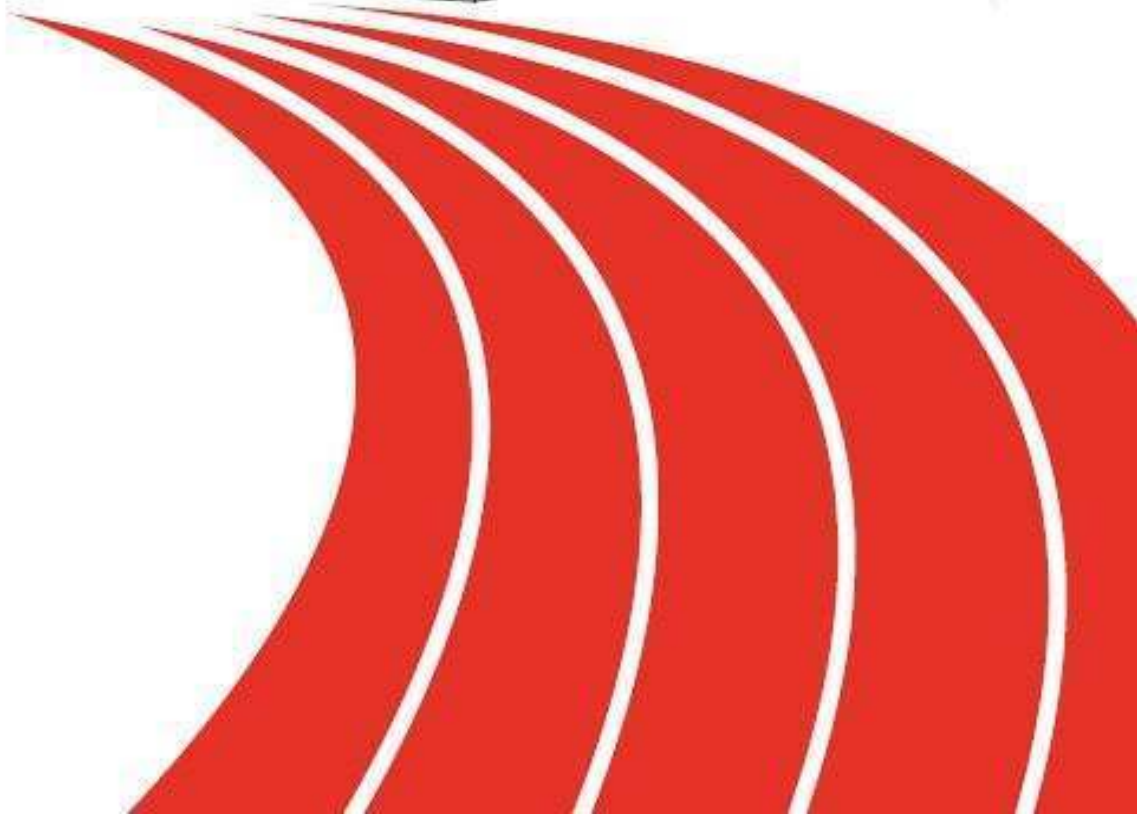


OnderDAK

clubblad van



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		



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

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
WORD JIJ ONZE NIEUWE SECRETARIS?	5
DE GROTE CLUB ACTIE 2017 IS WEER TEN EINDE.	9
DRUNENSE DUINENLOOP	11
LOOPSHIRT DRUNENSE DUINENLOOP	12
Herinneringsmedaille	13
Laat uw werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop	17
COLUMN.....	17
Weer kunnen hardlopen door een auto-ongeluk	21
JUBILEUM.	23
DAK NOSTALGIE (2)	24
IK STOP!.....	26
NIEUWJAARSRECEPTIE 5 JANUARI 2018.....	27
Een overzicht van de huldigingen:	27
KERSTAFETTE MARATHON DONGEN	30
SNELWANDELEN	31

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.

Versijning van het clubblad in 2018: nr.2, 10 maart, nr.3, 5 mei, nr.4, 7 juli, nr.5, 8 september en nr. 6, 24 november.

Inleveren kopij voor nr. 2 van 2018 uiterlijk zondag 4 maart 2018.

STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL

CRAFT
MIZUNO
ASICS
BROOKS
NEW BALANCE
ADIDAS
SAUCONY
NIKE
SALMING
newline

Billions 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 TROMPSSTRAAT 5 BRUNEN TEL: (0418) 321920

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Een nieuw jaar en weer veel goede voornemens, voor veel mensen meer sporten afvallen en noem maar op, maar wie houdt het vol? Gelukkig zien we bij DAK veel sporters in alle groepen die voor zichzelf al lang geleden hebben besloten dat sporten goed voor ze is en dit ook volhouden.

Het jaar van het 50-jarig bestaan van DAK. De 50 Jaar DAK Commissie heeft veel van de plannen voor het komende jaar al op papier. De uitvoering is de volgende stap, denk er eens over of je hier een bijdrage aan kunt leveren, wat handjes zijn altijd welkom. Tijdens de Nieuwjaarsreceptie werden de Beachflags onthuld die het komende jaar tijdens evenementen worden gebruikt en de song "You never walk alone" is gekozen om gebruikt te worden bij de activiteiten rondom het gouden jubileum.

Oliebollenloop

Door Hans van de Heuvel was een oproep gedaan aan de trainers wie de Oliebollenloop zou willen organiseren. Daar kwam verbazingwekkend geen reactie op, maar dan gebeurt er toch weer iets bijzonders: 4 lopers bieden zich spontaan aan om dit te organiseren. Cindy van Trier, Francisca Ledder, Willian Smits en Henk van Gent, geassisteerd door nog wat vrijwilligers, hebben het prima georganiseerd. Er waren leuke routes waarin iedereen zijn eigen uitdaging kon zoeken. Geitenhouderij van Rooij was weer gastvrij om ons te ontvangen, dit wordt bijna een 2e DAK-locatie met de gastvrijheid voor de Oliebollenloop en de DAK Devilstrail. Bedankt

Bestuur

Binnen het bestuur heeft Marcel Janssen, PR en Communicatie per 1 januari 2018 zijn functie beëindigd. Reden is dat Marcel zich op bepaalde punten niet konden vinden in de wijze van samenwerking met commissies en de energie die dit kost in relatie tot zijn drukke baan. De aanpak van Marcel met betrekking tot de PR-activiteiten werd binnen het bestuur erg gewaardeerd. We betreuren het vertrek en bedanken Marcel voor de inzet van het afgelopen jaar.

Vertrouwenspersoon.

Mieke Broeders heeft een training gevolgd bij NOC*NSF om als Vertrouwen Contact Persoon (VCP) binnen de vereniging te kunnen werken. Ze zal dit doen gezamenlijk met Ad Willemse. Mocht je contact willen hebben met een Vertrouwenspersoon bij DAK dan heb je de keuze om dit met Mieke of Ad te doen. Mieke veel succes, we hopen dat je niet veel werk zult hebben.

Nieuwjaarsreceptie 5 januari 2018

Een vertrouwd gezicht bij de huldigingen heeft afscheid genomen. Wilma Linders is er na 9 jaar mee gestopt, Justus van Nierop heeft dit overgenomen en heeft dit op uitstekende wijze vorm gegeven. Met een PowerPoint presentatie werd het geheel mooi gepresenteerd.

Een televisie reclame van een opleider vraagt "Hoe hoog leg jij de lat?" Geldt die vraag ook voor de sporters? Hoe hoog leg je de lat? Leg hem wel op een hoogte dat je het ook kunt halen, beetje uitdagen kan geen kwaad.

Succes
Rinus Krijger
Voorzitter DAK



Van Herpt
BIO & DELICIOUS

Optimaal presteren Voorkom blessures Snel herstellen

Het beste uit jezelf halen? Een optimale en gezonde voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Kom voor een deskundig advies, natuurvoeding en voedings-supplementen naar Van Herpt. Met aandacht en enthousiasme helpen wij je graag.

VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl

WORD JIJ ONZE NIEUWE SECRETARIS?

Onze huidige secretaris stopt met haar taak in februari 2018. En een club zonder secretaris is toch eigenlijk ondenkbaar. Ieder heeft zijn eigen talenten, die hij of zij ook mag gebruiken als vrijwilliger. Een sportclub zonder vrijwilligers kan eigenlijk niet bestaan. Er zijn zoveel verschillen taken bij DAK. De ene onderhoudt de baan, de andere geeft training of staat achter de bar. Deze mensen zijn niet allemaal zo zichtbaar als je zelf aan het sporten bent. Zo kunnen we met zijn alle de sportclub draaiende houden. Want met alleen mensen, die alleen hardlopen bij de club. Reden we het echt niet!



De belangrijkste taken voor de secretaris

- Hij/zij is verantwoordelijk voor het verzamelen, ordenen en op een toegankelijke wijze opbergen van informatie.
- Behandelen van in- en uitgaande post (postbus).
- Voorbereiden en notuleren van de bestuursvergaderingen.

Wat heb je nodig als persoon voor deze taken

- Plezier hebben in 'pen en papier'.
- Overweg kunnen met de computer.
- Redelijk ordelijk zijn.
- Het leuk vinden om als spin in een informatieweb te fungeren.
- Wekelijks enkele uren beschikbaar voor 'de gang van zaken' van dat moment.

Wie geïnteresseerd is in de functie van secretaris kan contact opnemen met onze voorzitter Rinus Krijger.

Hij kan je ook een completer beeld geven van het werk van de secretaris bij DAK.

E-mail rinus@dakdrunen.nl of mobiel 06-41520999

Denk er over na of je deze taak op je wilt gaan nemen. Zodat het stokje overgegeven kan worden aan een nieuwe secretaris en het bestuur weer compleet is.

Erik van Wijlen, commissie: PR, Sponsoring, Marketing en PZ





Van Asten *Rijwielen*

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

500m² fietsplezier

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE



Schilders M/V gezocht!

Voor onderhoud aan de onderzijde van de dakrand van ons clubgebouw zoeken wij een ploegje enthousiaste leden die willen komen schilderen.

De werkzaamheden bestaan uit: schoonwassen, schuren, gronden, aflakken van de onderzijde van de dakrand.

Periode van uitvoering in overleg, maar waarschijnlijk op de zaterdagmorgen van 09.00-13.00 uur

Voor gereedschap, koffie en iets lekkers wordt gezorgd.

Aanmelden via: s.t.molema@ziggo.nl (Steef Molema, bestuurslid DAK)



Vrijwilligers



Binnen DAK hebben we altijd een grote behoefte aan vrijwilligers. Dit is onder te verdelen naar vrijwilligers voor evenementen zoals de Drunense Duinenloop, DAK Wandeltocht en diverse andere evenementen. Dan zijn er vrijwilligers voor kortlopende activiteiten: helpen schilderen clubgebouw, assisteren bij onderhoud baan en nog veel meer. Verder trainers, begeleiders jeugd, bestuursleden, juryleden, diverse commissies. Al deze taken worden uitgevoerd door vrijwilligers. Binnen DAK is er een grote groep die hier een bijdrage aan levert, niet alle leden. Dit zou een utopie zijn als we denken dat dit zal gebeuren, maar toch: denk er eens over na of je wat kunt bijdragen voor de vereniging. In deze uitgave staan een aantal vacatures die cruciaal zijn, die vervuld moeten worden.

Voor vrijwilligers wordt altijd eerst binnen de eigen club gezocht, dit zijn mensen die de club kennen. Om toch nog meer mogelijkheden te vinden om vrijwilligers aan DAK te binden hebben we contact gehad met Vrijwilligershuis Heusden. Deze organisatie werkt in opdracht van de gemeente Heusden. Het Vrijwilligershuis is dé plek in Heusden waar vraag en aanbod van vrijwilligerswerk bij elkaar komen. Hier kunnen inwoners, stichtingen, verenigingen en organisaties terecht met hun vragen over vrijwilligerswerk.

DAK kan vacatures op de website plaatsen voor functies die vervuld moeten worden. Dit kunnen functies voor de korte of de lange duur zijn. Naast het bijeenbrengen van vraag en aanbod, biedt het Vrijwilligershuis de mogelijkheid om cursussen en workshops te volgen, hiervoor is de Vrijwilligersacademie. Dit aanbod van cursussen is gratis toegankelijk voor iedereen die als vrijwilliger werkzaamheden verricht. Dus DAK-vrijwilligers: als je interesse hebt, kijk dan eens op de website van Vrijwilligershuis.

Ook voor andere informatie over het Vrijwilligershuis kun je op de website terecht. Voor vragen over plaatsen van vacatures en overige vragen betreffende Vrijwilligershuis neem dan contact op Rinus Krijger. E-mail : Voorzitter@dakdrunen.nl of 06 415 209 99

Website Vrijwilligershuis: www.vrijwilligershuisheusden.nl

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum

Remise



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

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



Restaurant



Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



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



GROTE CLUBACTIE 2017



DE GROTE CLUBACTIE 2017 IS WEER TEN EINDE

Ook dit jaar is er door onze Jeugdleden weer flink bij iedereen aan de bel getrokken met het gevolg dat er door hen 531 loten zijn verkocht. Van ieder verkocht lot ontvangt onze vereniging € 2,40 dus goed gedaan kids!

Voor de beste 3 verkopers waren cadeaukaarten ter beschikking gesteld. Dit jaar hebben we een gedeelde 3^e prijs aangezien er 2 kinderen evenveel loten verkocht hadden. De cadeaukaarten zijn gegaan naar:

Merijn Verdijk	68 loten verkocht	(cadeaukaart € 20,00)
Eef de Laat	27 loten verkocht	(cadeaukaart € 15,00)
Niek van Delft	26 loten verkocht	(cadeaukaart € 10,00)
Isis van de Water	26 loten verkocht	(cadeaukaart € 10,00)

Alle kinderen met 10 of meer verkochte loten hebben een mooi vangspel met lolly's ontvangen en de kinderen die 20 loten of meer verkocht hebben kregen ook nog een kortingsvoucher van de Grote Club Actie.

We zijn al onze verkopers dankbaar voor de moeite die zij gedaan hebben en we hopen dit geld goed te investeren voor deze jeugdige doelgroep.
Nogmaals bedankt !

Online waren er ook dit jaar weer loten te koop, maar helaas liep deze verkoop niet zoals verwacht. Er zijn maar 39 onlineloten verkocht. De opbrengst hier van, ruim € 90,00, is een bijdrage voor de feestdag op zaterdag 26 mei 2018 wanneer gevierd wordt dat DAK 50 jaar bestaat.

Jeugdbestuur DAK Drunen



MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



TROUWEN & FEESTEN

OP EÉN UNIEKE LOCATIE

PARTYCENTRUM

**Wijnand
van Delft**
SFEERMAKERS SINDS 1994

**Herberg
De Drie Linden**
BOSCAFÉ IN GIERBERGEN

- Maatwerk & all-in deals mogelijk
- Thema bruiloften
- Trouwen op een bijzondere locatie
- Gratis vervoer in een oldtimer
- Van intiem diner tot groots feest

Anton Pieckplein 73 | Drunen | info@wijnandvandelft.nl
www.wijnandvandelft.nl



JULLIE DAG PERFECT GEREGLD!

0416 - 373434



Save the Date: 18 maart 2018 37^e Drunens Duinenloop

De commissie Drunens Duinenloop is weer begonnen met de voorbereiding voor de Drunense Duinenloop.

Voorinschrijven voor deelname is mogelijk vanaf 1-10-2017 .

Zie www.drunenseduinenloop.nl

DRUNENSE DUINENLOOP

In de organisatie van de Drunense Duinenloop moet in de aanloop naar 18 maart 2018 nog veel worden gedaan, veel posities in de organisatie zijn al bezet, wat extra ondersteuning is wel noodzakelijk. Voor de werving en de registratie van de vrijwilliger en de verkeersregelaars zoeken we **2 medewerkers**. Wat doe je? Je werkt in samenwerking met de coördinator Vrijwilligers en Verkeer. Vrijwilligers melden zich aan via de website. De vrijwilligers worden vervolgens ingedeeld op een positie. Dit moet worden geregistreerd. Communicatie naar de vrijwilligers wordt gedaan en waar nodig actief gezocht naar vrijwilligers. De DDL-commissie vergadert regelmatig om de voortgang naar het evenement onder controle te houden. De commissie bestaat uit ca 10 personen. Tijdens het evenement zijn ca 250 vrijwilligers actief. Taken in hoofdlijnen:

- Aanwezig zijn bij de commissievergadering
- Assisteren van de coördinator bij de vrijwilligers/verkeersvrijwilligers
- Registreren vrijwilligers
- Basiskennis van Excel
- Communicatie met vrijwilligers
- Afstemming met andere coördinatoren over benodigde vrijwilligers

Voor DAK is de DDL een mooi groot evenement, op deze wijze kun je meewerken aan de organisatie. Heb je interesse, neem dan contact op met Walther de Vaan, wadevaan@ziggo.nl of telefoon 073-8885443

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 2018 is gekozen voor een geel 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 26 februari 2018.

U ontvangt dan een bewijs per mail waarmee u op zondag 18 maart het shirt kan afhalen bij Partycentrum Wijnand van Delft tussen 09.30 – 16.00 uur.

Commissie Drunense Duinenloop



Herinneringsmedaille

Herinneringsmedaille, ontworpen door Arjan Marisael. 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 staan erop.

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

Commissie Drunense Duinenloop





DRUNENSE DUINENLOOP

ZONDAG 18 MAART 2018

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 | 1.100 m jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar) |
| 13.56 uur | 1.100 m jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar) |
| 14.04 uur | 1.100 m jeugdloop (jongens en meisjes 12 en 13 jaar) |



Meer informatie en voorinschrijven:

WWW.DRUNENSEDUINENLOOP.NL

COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE
DRUNEN In vertrouwde handen



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:

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



DE VOORSTE DENNING

Laat uw werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop en profiteer van de voordelen!



Laat uw werknemers deelnemen aan de ondernemersloop!

De eigen keuze is hierbij belangrijk. U of uw werknemers hoeven ook niet allemaal dezelfde loopafstanden af te leggen.

Dit maakt het voor iedereen aantrekkelijk en u bevordert uw werknemers om te bewegen.

(Iedereen kan meedoen ter bevordering van het bewegen.)

Wat krijgt uw bedrijf voor slechts € 500,- ?

1. Logo op één zeil (200x100 cm) in het centrum van Drunen
2. Logo of naamsvermelding op de website met een doorlink naar de site van uw bedrijf
3. Deelname aan trainingen van DAK als voorbereiding op de loopafstanden voor maximaal 10 werknemers
4. Elke deelnemer ontvangt een medaille
5. Uw naam op het startlogo mits ingeschreven voor 20 februari 2018
6. Elke deelnemer ontvangt gratis een loopshirt (maximaal 10 deelnemers)
7. Foto van de deelnemers
8. Geen kosten deelname en kosten BiBTag voor maximaal 10 werknemers
9. Nazit – uitnodiging voor een VIP-arrangement voor 4 personen

Alle deelnemers aan de ondernemersloop kunnen gratis een loopshirt bestellen. Er kan alleen een shirt worden besteld **voor 26 februari 2018**.

Voor specifieke informatie over de ondernemersloop en/of commercieel partnerschap kan contact worden opgenomen met:

Bas Moerkerke via mail ddl@dakdrunen.nl

commissie Drunense Duinenloop

ddl@dakdrunen.nl

COLUMN

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 aanhangsers met grond, bouw-
en sloopaafval, hout, puin, etc.

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

Heldere taal... Spreekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN



Atletiek- en Wandelvereniging



presenteert:



DAK50@dakdrunen.nl



Dit willen we graag met *ALLE* leden
vieren op: **26 mei 2018**

Het programma is als volgt:

13.00 - 15.30 Activiteiten/spellen op de baan

15.30 - 17.30 Receptie alle leden, genodigde
en oud- leden

18.30 - 20.00 Jeugdfest

20.30 - 24.00 Seniorenfest

Meer info volgt snel!



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

Weer kunnen hardlopen door een auto-ongeluk

Een geluk bij een ongeluk. Het is een uitdrukking die ik zelf nog nooit aan den lijve had ondervonden. Dat krijg je ervan als je op zondag bent geboren. Maar op 12 mei werd daar wel een begin meegemaakt. Ik kwam op een vrijdagmiddag terug van een klusje voor de krant, en belandde in een lange rij met auto's die de afslag Drunen hadden genomen. Ter hoogte van tankstation Tausch ging voor voorligger boven op de rem staan, zijn remlichten lichtten hevig op. Ik zag het bijtijds, dus mijn rechtervoet knalde op het rempedaal. Mijn achterligger, zo merkte ik toen ik meteen in de achteruitkijkspiegel blikte, had het te laat in de gaten: een knal, een ongeluk.

Mijn nek? Niks aan de hand. Mijn hoofd? Opgevangen door de airbag. Dus die Fransen - ik reed in een Citroën C1 - kunnen wel degelijk iets maken dat onmiddellijk functioneert. Maar mijn rechterkuit zwol op. Een EHBO'er kwam erbij. Hij constateerde een bloeditstorting. Die zou na een paar dagen weg moeten trekken. Niet dus, het werd steeds erger. Naar de huisarts, ook hij dacht dat het wat meer tijd nodig had om te genezen. Een week later verging ik nog altijd van de pijn. Aangezien we op vakantie zouden gaan met het vliegtuig, wilde ik wel zeker weten of dat wel verstandig zou zijn: een trombose heb je zo opgelopen.

Van die vakantie kwam niks terecht, want toen de huisarts me doorstuurde naar het ziekenhuis bleek dat er een bloedprop in een van mijn aderen zat. Bloedverdunners slikken, een steunkous dragen. Heel vervelend allemaal: de nasleep met de verzekering, je bent niet goed mobiel, een vakantie naar de gallemiezen.

En toch heeft het ongeluk met ook wat moois gebracht. Al zeker driekwart jaar tobde ik met blessures, vooral aan de kuit. Elke keer probeerde ik het verhaal weer op te pakken, elke keer te vroeg – ik kon het lopen niet missen. Maar nu kon ik echt niet vooruit, moest ik per se passen. Uiteindelijk hebben uiteindelijk die kuit de rust gekregen waarom ze vroegen. Dus eenmaal genezen – dat duurde een maand of vier – kon ik weer pijnvrij mijn hobby oppakken.

Maar het bracht me meer. Aangezien ik per se wilde blijven sporten, ben ik gaan zwemmen in het Olympiabad. Samen met mijn vrouw, die dat doet al veel langer. Zwemmen, ik vond het altijd een verschrikking. In een chloorbad baantjes trekken, de tijd leek stil te staan. Maar een mens kan van mening veranderen: ik ben het zwemmen gaan waarderen. Lekker liggen in het water, muziekje erbij en maar op en neer gaan: 25 meter schoolslag heen, muurtje aantikken, 25 meter rugslag terug. Doel: binnen een uur twee kilometer afleggen. Na afloop voel ik me altijd top, alsof je geen inspanning hebt verricht. Maar twee uur later dommel ik achter mijn computer: zwemmen is uitgesteld moe worden, dus heel anders dan hardlopen.

Ik heb een roeiapparaat. Ook dat ben ik meer gaan gebruiken. Heel saai, maar Spotify helpt me. Dan draai ik klassieke muziek – expres. Zo word ik gedwongen om ook die kant van het muzikale spectrum te ontdekken. Vivaldi: prachtig, Beethoven: pompeus, Bach: goddelijk. Wat ook fantastisch is: een hoorspel beluisteren. *De Honderdjarige man die uit het raam klom en verdween* is hilarisch, ideaal om bij een heel lange autorit naar het zuiden voor een zomervakantie aan te horen.

Kortom, het geluk bij een ongeluk bestaat dus echt. Al is het niet zo dat ik bij een volgende chronische blessure zit te wachten op een achterligger die mijn auto in de prak wil rijden. Je moet het noodlot natuurlijk niet tarten.

Kees Klijn

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

JUBILEUM

Inmiddels is het alweer 2018.

Ook bij onze vereniging hebben we een bijeenkomst gehad waarbij we elkaar de hand gegeven hebben met daarbij de beste wensen voor dit nieuwe jaar.

Dat doen we eigenlijk al jarenlang. Onze voorzitter had het er ook nog over: we vieren dit jaar ons gouden jubileum. Dat is wat, een vereniging die vijftig jaar "oud" is.

Rinus gaf ook aan dat het zeker niet zomaar voorbij zal gaan. Om het wat zichtbaarder te maken heeft de club die het e.e.a. aan het regelen is voor het jubileum, een paar mooie vlaggen laten maken. De bedoeling ervan is dat ze bij evenementen van onze vereniging in de komende tijd neergezet worden. Ook als de vereniging op wedstrijd e.d. gaat (competitie, jeugdweekeinde e.d.) kun je ze meenemen als herkenningspunt daarbij.

In het clubhuis hangt overigens ook al een overzicht wat er op de dag van het jubileum zoal te doen is.

Toen we vijftig jaar geleden begonnen met onze vereniging waren we met ruim 20 leden.

Dat liep in de jaren daarna natuurlijk wel op. Maar de tegenstellingen met nu is wel erg groot.

Bestuursleden waren bijna allemaal actieve atleten; die atleten organiseerden ook wedstrijden; waren ook dikwijls de juryleden. Kortom weinig mensen en veel functies.

Dat is gelukkig op de dag van vandaag wel anders. We hebben mensen die de baan, gebouwen, materiaal bijhouden. We hebben (oud-) leden die als jurylid of als organisator (WOC) helpen bij wedstrijden. Er zijn mensen die in de kantine helpen. De Drunense Duinenloop, Devils Trail, de Wandeltocht, kennen hun eigen organisatie, en daar zijn echt veel mensen voor nodig.

Afgezien van momenten dat het wat dat betreft ook moeizaam ging, zijn er in en om de vereniging veel mensen die op hun eigen manier een steentje bijdragen aan de totale organisatie. Hopelijk zal dat ook in de komende tijd zo blijven. Al is atletiek veelal een individuele sport, zonder samenwerking en inzet van velen komt er weinig van de grond.

Wat dat betreft was het natuurlijk wel mooi dat er een echte verenigingsman vereerd werd met de verenigingsprijs: Theo van Houten. Theo is al heel lang lid van de vereniging. We kennen elkaar al heel lang: als collega bestuurslid, als collega jeugdleider, als burenhuis, als collega jurylid en de laatste jaren als collega (Nordic walking) wandelaar/leider.

Als een bevoegde trainer (atletiek en snelwandelen) begeleidt hij al weer jaren veel leden binnen onze vereniging. Een DAK lid pur sang !!!



Wat vrijwilligers/hulp betreft, dat zal ook het geval zijn bij de komende festiviteiten. We hopen dat veel DAKkers mee zullen doen aan de sport- en spellen middag op de baan en aan de feestavond die daarna gehouden wordt.

Evengoed zijn er dan ook weer mensen nodig die daarbij behulpzaam zijn. Het zou leuk zijn, als leden zoveel mogelijk mee kunnen doen en dat de hulp van bijv. familie, kennissen e.d. zou kunnen komen. Als DAK50 commissie laten we in de komende tijd nog wel van ons horen.

We hopen in ieder geval dat veel DAKkers zich betrokken voelen bij het jubileum van de vereniging en dat ze meedoen aan de activiteiten daarvoor, op welke manier dan ook.

Harrie van Delft

DAK NOSTALGIE (2)

Eerst wil ik even iets kwijt.

Doordat het de hele dag geregend heeft, is zowat alle sneeuw gesmolten. Als ik 's avonds naar de training ga, hoor ik tot mijn verbazing dat we de weg op gaan. Daar baal ik van. Dus vraag ik waarom we niet op de baan kunnen. "De sneeuw is nog niet weg, dus het is spiegelglad", hoor ik. "Had iemand dan die baan niet schoon kunnen vegen?", hoor ik mezelf vragen. Meteen bedenk ik me dat het wel gemakkelijk is om het af te schuiven op iemand anders. Ik had dat zelf ook kunnen doen. En zo gaat het dikwijls. We mopperen wel, maar zelf de handen uit de mouwen steken, ho maar.

Maar nu terug naar vroeger. Het is een woensdagavond in de vorige eeuw. Overdag heeft het flink gesneeuwd. Er ligt al een mooi pak. 's Avonds gaan Martin en ik naar de baan om te trainen. Voordat de training begint, vraagt Piet Voorn, wie er zin heeft om in de duinen te gaan trainen. Nou, daar is iedereen meteen vóór. Degenen die met de auto zijn, laden hem vol, soms overvol en op naar de Steegerf.

Alsof het de gewoonste zaak van de wereld is, beginnen we met inlopen. Nu zijn wij wel wat gewend betreft in het donker te lopen (Piet zoekt vaak onverlichte fietspaden op), maar in de duinen is toch wat anders. Je loopt zo een donker gat in. Gek genoeg wennen de ogen daar vlug aan en er wordt weer gekeuveld en gekletst zoals altijd bij het inlopen. We lopen in rechte lijn door totdat we in het zand terecht komen. Wat ik daar zie is onvoorstelbaar! Door de sneeuw lijkt het of het overdag is, zo helder. Het is een rare gewaarwording, het lijkt wel of iedereen er even stil van wordt.

De training zelf (de kern zoals we dat vandaag de dag noemen) speelt zich ook af op de spierwitte vlakte. Normaal gesproken is het zwaar lopen in het mulle zand, maar vandaag is alles anders. We lopen op watten en worden niet moe. Veel te vlug is de training voorbij en gaan we nog even rekken.

Aber dann geht's los! Iemand gooit een sneeuwbal en dat is een teken voor de rest om ook te gaan gooien. En een herrie dat het is. Ik denk dat de hele fauna in de duinen nog maanden van slag is geweest. Als Piet vindt dat we lang genoeg in de sneeuw gespeeld hebben, begint hij gewoon te lopen en binnen de kortste keren volgen we allemaal. Met vuurrode wangen en kletsnatte spullen aan lopen we lachend terug naar de auto's. Een avond om nooit te vergeten!

Wat ik ook nooit vergeten ben, zijn de trainingen die Piet van Hulten elk jaar op tweede paasdag verzorgde. Alle familieleden mochten meedoen. Piet ging dan 's morgens al vroeg bij Giersbergen de duinen in om paaseieren te verstoppert. Hij maakte er daarna een gezellige training van en groot en klein renden rond om zoveel mogelijk eieren te verzamelen. Piet gaf wel aanwijzingen waar we ze konden vinden, maar dat maakte het er niet gemakkelijker op. Hij zei, dat we bij de vierde boom linksaf moesten en daarna bij de tweede boom rechts. In een bos vol bomen viel dat niet mee.

Eén jaar had het 's nachts gesneeuwd. Het was 's morgens nog koud, maar er waren toch weer heel wat DAKkers met familie op de been. Iedereen vond het prachtig. Sneeuwballen gooien in april. De kinderen maakten een sneeuwpop en je zou haast vergeten dat het Pasen was. Die sneeuw had nog een groot voordeel, de glimmende papiertjes van de paaseieren waren nu goed te zien en ondanks (eh, dankzij) de aanwijzingen van Piet hadden we ze weer allemaal gevonden.

Joke



Drunense Duinenloop 2018 vrijwilligers gevraagd.

Beste vrijwilliger,

De commissie Drunense Duinenloop is weer begonnen met de voorbereidingen van de 37e Drunense Duinenloop die op zondag 18 maart 2018 plaatsvindt. Mede door uw onmisbare hulp zijn de vorige edities zeer succesvol verlopen.

Inschrijven als vrijwilliger / verkeersregelaar

Ook voor de 37e DDL 2018 willen wij dringend een beroep op u doen om u nu in te schrijven als vrijwilliger of als verkeersregelaar. Wij vragen u om het nu te doen, zodat wij als organisatie dan voldoende tijd hebben om de verkeersregelaars tijdig aan te kunnen stellen en om alle andere taken tijdig in te kunnen vullen. U kunt de vrijwilligerstaken via de onderstaande link bekijken.

Niet alleen op de dag zelf, 18 maart 2018, maar op tal van andere momenten hebben we uw hulp nodig. Kunt u aangeven wanneer en voor welke taak u beschikbaar bent? Wanneer u het wilt mag u meerdere taken aangeven.

Als u voor dezelfde ta(a)k(en) kiest als bij de vorige editie dan maakt u het de organisatie makkelijk.

Doe ons een groot plezier, schrijf u nu in via dit formulier. Alvast bedankt,

COMMISSIE DRUNENSE DUINENLOOP
Vrijwilligers / Verkeersregelaars

Met vriendelijke groet,
Marc de Bruin & Henk Nieuwenhuis
E-mail: vrijwilligers-ddl@dakdrunen.nl

Meld je aan voor verkeersregelaar / vrijwilliger >>



Aan-/Afmelden

DAK - Drunense Duinenloop, Prins Hendrikstraat 76A 5151 GB Drunen, Nederland

IK STOP!



Op mijn 9^e ben ik op atletiek gekomen en als 13-jarig meisje begon ik als assistent bij de mini, B en C pupillen. In mijn eerste jaren heb ik training gegeven met -wellicht kennen sommige van jullie ze nog- Marian van Tilborg, Loes van Driel en Toos. Later heb ik - samen met vriendinnen van atletiek die inmiddels ook training gaven - de gehele JAL (Jeugd Atletiek Leider)-opleiding gevolgd. Op mijn 18^e werd ik hoofdtrainster van de groep omdat de moeder(s) waarmee ik training gaf stopte. Vervolgens heb ik jaar in, jaar uit een keer per week training geven aan onze jongste leden. En een paar keer per jaar mee als begeleider tijdens een wedstrijd.

Door de jaren heen stopten mijn vriendinnen Yvet v/d Sterren, Maaïke de Wit, Lieke van Tilborg, Maaïke de Wit en Sandra Pulles en andere oudgedienden zoals Miranda van Beurden, Bart Bekkers, Koen van Nieuwenburg, Danny van Nooij, Harry Seijkens met training geven. Dat vond ik erg jammer, maar gelukkig kreeg ik Geert de Gouw en Antoine v/d Sande aan mijn zijde. Wat een toppers zijn dat! Ik heb ze met veel plezier het "vak" van training geven laten ontdekken en steeds meer uit handen gegeven. Nu ze beide 18+ zijn en we gelukkig veel nieuwe aanwas aan ouders/trainers hebben, kan ik "mijn" groep met een gerust gevoel achterlaten omdat ik weet dat ze in goede handen zijn.

Ik vind het mooi geweest na 15 jaar waarbij ik zoals vele weten ook heel wat jaren de NAC heb gedraaid samen met Sanne van Driel (en soms gedeeltelijk met andere vrijwilligers). Heel blij ben ik met de waardering die ik hiervoor kreeg in 2015 via de verenigingsprijs. Nogmaals bedankt daarvoor.

Inmiddels ben ik in een andere fase van mijn leven aangekomen. Zo ben ik sinds 2012 afgestudeerd, heb ik in 2016 een koophuis gekocht in Drunen met mijn Leroy (dat is echt veel meer werk dan een appartementje ;-)) en heb ik wat stappen in mijn carrière gezet. Op dit moment ben ik fulltime werkzaam als HRM/P&O verantwoordelijke bij een mooi bedrijf in Tilburg, waardoor training geven meer een last dan een pleziertje is geworden. Uiteindelijk, als ik op de baan sta ben ik gelukkig en geniet ik van de kinderen. Maar de laatste tijd met allerlei agendapunten in mijn hoofd en dat is geen fijne combinatie.



Via deze weg wil ik graag iedereen bedanken voor de enorm leuke en sportieve tijd! Met name mijn training-geef-maatjes, andere jeugdtrainers van vroeger en nu maar zeker ook iedereen daar omheen. Het jeugdbestuur, Theo van Houten die voor nieuwe materialen zorgde, Jurgen Lootens als coördinator van verschillende zaken, Sjef Musters, Bart de Haan en hun team die wekelijks druk bezig waren aan/op/rondom de baan. En andere vrijwilligers die hun steentje hebben bijgedragen aan de mogelijkheid om de jeugd lekker sportief bezig te laten zijn. Zonder vrijwilligers is de club nergens dus ga zo door! :-)

5 februari zal mijn allerlaatste keer zijn als trainster maar jullie zullen me ongetwijfeld nog af en toe op de baan zien, want het is een plek geworden waar ik graag kom.

Veel sportieve groetjes, Yvonne van Veen

NIEUWJAARSRECEPTIE 5 JANUARI 2018

Op 5 januari 2018 was de nieuwjaarsreceptie, goed bezocht en een gezellige sfeer. Mooie gelegenheid om het beste voor het nieuwe jaar te wensen.

Na het openingswoordje, met een korte terugblik op het afgelopen jaar werd door Harry Seijkens van de 50 jaar DAK Commissie een overzicht gegeven van de activiteiten die voor het komende jaar staan gepland in het kader van DAK 50 jaar. Harrie van Delft is het enige DAK-lid die bij de oprichting van DAK 50 jaar geleden was betrokken. Harrie van Delft heeft van verzameld fotomateriaal van de afgelopen 50 jaar een presentatie gemaakt die op het TV scherm werd getoond met op de achtergrond het lied "You never walk alone", dit lied wordt het komende jaar als DAK-herkenningssong gebruikt. De BeachFlags die het tijdens evenementen waar DAK aan mee doet werden door Harrie van Delft onthuld.

De afgelopen 9 jaar werd door Wilma Linders de huldigingen aan elkaar gepreft. Dit jaar is dit overgenomen door Justus van Nierop. Met een PowerPointpresentatie werd het geheel door Justus gepresenteerd

Een overzicht van de huldigingen:





De aanmoedigingsprijs was dit jaar voor Nikki Bagchus.

De prestatiebekers gingen naar Anne van Nierop en Koos Verweij.

Huldiging Jubilarissen.

Dit jaar waren er 3 jubilarissen die 25 jaar lid van DAK zijn.

Adrie en Marianne van de Bosch, zij ontvingen de waardering-speld van de Atletiekunie voor de vrijwilligerstaken die zij onder andere hebben gedaan in het WOC.

Harry Seijkens. Harry ontving alleen de bos bloemen. Harry heeft al eens een waarderingsspeld ontvangen en is ook al erelid.

Vrijwilligers gestopt

Bij DAK zijn vele vrijwilligers betrokken die allemaal belangrijk werk verrichten. Afgelopen jaar zijn er een paar vrijwilligers gestopt die gedurende een langere periode belangrijke taken hebben uitgevoerd.

- **Yvonne van Veen** stopt na 15 jaar als jeugdtrainster, Geert en Antoine zijn goede vervangers. Loopt sinds haar 9^e bij DAK. Trainster van Mini, B en C pupillen en vorig jaar gestopt met NAC.
- **Wilma Linders**, 9 jaar de huldiging van de kampioenen aan elkaar gepraat,
- **Joyce Musters**, na vele jaren vrijwilligers coördinatie bij de DDL gestopt. Joyce was niet aanwezig i.v.m. geboorte zoon Boaz op 28 december 2017
- **Marie-Anne Brandts**, inkopen voor de kantine en regelmatig in de kantine ook bij grote evenementen.

Verenigingsprijs

Altijd weer de vraag: wie verdient die? Veel leden die wat voor DAK doen, maar wie steekt er bovenuit? Binnen het bestuur was men het er unaniem over eens. De Verenigingsprijs 2017 gaat naar **Theo van Houten**.

Theo is bij vele activiteiten van DAK betrokken een korte opsomming hiervan:

- Sinds 1974 lid 6 jaar na oprichting DAK.
- Hij schuift de sneeuw weg van de baan als het nodig is
- Jeugd, zowel trainingen als begeleiding bij wedstrijden
- Organiseert jaarlijks snelwandelclinics
- Snelwandelen, initiatief in organiseren recordwedstrijden
- Sportheld van 2017 in onze gemeente
- Beweegkuur opgezet
- Scholierendag d'Oultremontcollege
- Jurylid
- Starter
- Promotor van DAK, wij zijn de beste

Theo gaf aan dat Ria van Houten al 40 jaar trainingen bij DAK geeft. Ria ontving alsnog een bos bloemen hiervoor.

KERSTAFETTE MARATHON DONGEN

Na de oudejaarstraining op 29 december, stond op 30 december de kerstafette marathon op het programma. Doel hiervan is om in teams van maximaal 8 personen een marathon te lopen. Hoewel de weergoden zich op de oudejaarstraining niet positief lieten zien, was het nu droog. Gelukkig! Ook dit jaar zijn we weer erg origineel en hebben we ons perfect aan een thema gehouden. Als team: 'kerstvirus' en gehesen in beschermende pakken verschenen we aan de start. Een eerste plaats zou mooi zijn, maar er deden meer goede teams mee.

Om precies half 12 was het Geert die startte voor zijn eerste ronde op het 1170 meter lange parcours. In totaal moeten er 36 rondes worden afgelegd. 2 uur, 32 minuten en 59 seconden later kwamen we gezamenlijk als groep over de eindstreep. **DE EERSTE PRIJS!** We hebben individueel sterk gelopen en daardoor als groep een mooi resultaat neergezet. Een leuke wedstrijd om het jaar mee af te sluiten! Na wat gegeten en gedronken te hebben in het clubgebouw en onze wisselbeker in ontvangst te hebben genomen verlieten we het terrein en reden we met een goed gevoel terug naar huis. Een leuke en geslaagde dag!

We hebben nu een heel jaar voor de boeg om te trainen, te verbeteren maar bovenal plezier te hebben. En wie weet... doen we volgend jaar weer mee!



Kijk ook een op de facebookpagina van de wedstrijdgroep atleten van DAK Drunen, LIKE de pagina om op de hoogte te blijven van de nieuwste uitslagen!

<https://www.facebook.com/wedstrijdgroepDAK/>

SNELWANDELEN

Zondag 3 december 2017 Winterserie Rotterdam

Een vochtige dag, maar de temperatuur was redelijk.

Op de 10 km startte Paul Jansen voor zijn eerste wedstrijd als prestatieloper. Paul legt zich kort toe op de snelwandeltechniek. Zijn 10 km in een sterk verbeterde techniek resulteerde in een eindtijd van 1.02:43 uur. (9,57 km/uur) Paul was hier zeer blij mee.

Martin Vos startte zijn 10 km zeer vlot en na ca 3 km werd de snelheid constant. Eindtijd: 1.06:26 uur (9,03km/uur).

Op de 5 km kwamen Harry Bijnen en Ad Leermakers aan de start. Harry liep in een zeer vlakke race naar een tijd van 32:43 min (9,16 km/uur) Ad had op zijn 5 km halverwege een kleine dip, maar hij herpakte zich prima en eindigde in 36:44 min (8,16 km/uur).

Yvonne Grootswagers snelwandelde de 3 km in 20:13 min in een opklimmend schema.

Haar zoon Bart kwam uit op de 1 km en Bart liep een tijd van 7:32 min. (7,96km/uur).

Zondag 17 december 2017 Winterserie Amsterdam

De 5 km was een DAK-aangelegenheid. Anne van Andel in een tijd van 28:10 min. Boetje Huliselan met 31: 44 min gevolgd door Han Holtslag 34;18 min. Op zijn beurt gevolgd door Yvonne Grootswagers met 35:23 min.

Bart Grootswagers snelwandelde de 1 km in een tijd van 7:41 min.

Hier en daar waren enkele gladde plaatsen, die ontweken moesten worden..

Zondag 7 januari 2018-01-07 Winterserie Rotterdam

Sinds lange tijd was het weer totaal veranderd. Droog, een lage temperatuur en zonneschijn. De wind was wel stevig en de gevoelstemperatuur af en toe net boven 0°C. Goed sportweer.

Aan de start stond een uitgelezen DAK-snelwandelgroep met 9 mensen. De jongste deelnemers sinds 1 januari was Bart Grootswagers junior D, die uitkwam op de 3 km.

Liefst 5 deelnemers op de 10 km, 4 op de 5 km en Bart op de 3 km.

Op de 10 km startte Anne van Andel voortvarend en na ca 3 km stabiliseerde de snelheid en met een sterke versnelling in de laatste ronde was de eindtijd 54:41 min(10,97km/uur), weer onder de 55 minuten. De vorm bij Anne is er weer helemaal.

Gerard Wildeman had als doel om zijn beste tijd sinds enkele maanden te verbeteren. Gerard ging er als een speer vandoor, maar moest enkele correcties van de jury incasseren. De laatste paar ronden nam Gerard daarom bewust gas terug. Resultaat de eindstreep gehaald in een nieuwe persoonlijk record van 56:31 min (10,62 km/uur).

Paul Jansen, pas enkele maanden deel uitmakend van de snelwandelgroep, heeft al wel een lang wandelverleden, maar sinds kort legt Paul zich toe op het snelwandelen. Paul startte voortvarend en ging bijna gelijk op met Boetje Huliselan. Gedurende de gehele 10 km bleven beiden in elkaars beeld en werd er regelmatig van positie gewisseld, wat de snelheid bevorderde. Het eindresultaat was, dat Paul eindigde in 1.01:04 uur(9,83 km/uur) een persoonlijk record M40 en Boetje Huliselan in 1.01: 46 uur (9,71 km/uur) slechts drie kwart minuut boven zijn persoonlijk record M 60.

Harry Bijnen was van de 5 km overgestapt naar de 10 km. De laatste paar km waren lastig, maar Harry zette door in een rustiger tempo. Eindtijd: 1.12:24 uur(8,29 km/uur).

De 5 km was het terrein voor Han Holtslag M60, Yvonne Grootswagers V35 en Ad Leermakers M65.

Han startte in een beheerst tempo en maakte tussendoor enkele versnellingen afgewisseld met een kalm tempo. Eindtijd: 33:53 min (8,85km/uur).

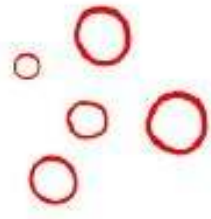
Yvonne Grootswagers startte in een vlak tempo, maar onderweg begon de dijbeenspieren op te spelen en moest Yvonne tempo terugnemen. Eindtijd: 34:36 min (8,67 km/uur).

Ad Leermakers snelwandelde een zeer vlakke wedstrijd. Ad beheerst dit prima. Zijn eindtijd: 37:08 min (8,07km/uur)

Bart Grootswagers junior D kwam uit op de 3 km. Bart is wedstrijdlid sinds 1 januari 2018. Na een rustige start kreeg Bart er steeds meer zin in en de laatste kleine ronde ging zeer snel. Eindtijd: 23;12 min (7,75km/uur) en daarmee direct een clubrecord junioren D. Mooi gedaan.



Bart Grootswagers junior D op weg naar zijn clubrecord 3 km. startnummer 83.



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.com of bezoek onze facebookpagina facebook.com/odorexdeo.



Odorex

Merk van:



www.odorex.com

KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS