

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		



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
NEVENACTIVITEITEN JEUGD DAK DRUNEN	5
JUBILEUM	7
ENVELOPPEN EN CONTRIBUTIE	9
BLIJF ER NIET MEE RONDLOPEN!	11
DRUNENSE DUINENLOOP 2018 Kiest Goed Doel.	15
DE WANDELLENDE TAK	17
Oudejaarswandeling	17
Nieuwjaarswandeling	17
DAK EN SOCIAL MEDIA	19
MEEDOEN MET DE CLUBCROSS VAN ZATERDAG 17 FEBRUARI	25
DAK NOSTALGIE (3)	26
De 24-uurs-estafette van Apeldoorn	26
BAANATLETIEK	31
Enkele indoorindrukken van de C-junioren.	31
SNELWANDELEN	32
Onlangs vernomen:	32
Wedstrijdverslagen	32
Prijsuitreiking Winterserie 2017-2018 RWV Rotterdam	35

Redactie clubblad

Kees Klijn, De Ruyterstraat 24, Tel. 0416-372276,
Frans v Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

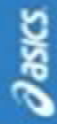
Versijning van het clubblad in 2018: nr.3, 5 mei, nr.4, 7 juli, nr.5, 8 september en nr. 6, 24 november.

Inleveren kopij voor nr. 3 van 2018 uiterlijk zondag 29 april 2018.

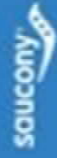
STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

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 TORRENSSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0418) 321920

HIER HAD

UW

ADVERTENTIE

KUNNEN

STAAN

VOORWOORD

Na de algemene ledenvergadering van 21 februari bestaat het bestuur nog maar uit vier leden. Nadat Marcel Janssen op 1 januari het bestuur heeft verlaten zijn tijdens de algemene ledenvergadering Kees Klerx, operationele zaken en Fienke Vermaas, secretaris uit het bestuur getreden. De termijn was verstreken en zij waren niet herkiesbaar. Het betekent dat er weer een terugval is in het aantal bestuursleden, waardoor een aantal taken niet opgepakt kan worden.

Je kunt je op elk moment aanmelden om in het bestuur een functie te vervullen, je hoeft daar niet mee te wachten tot de algemene ledenvergadering. Dus meld je alsnog aan.

Een week voor de Drunense Duinenloop. Door de commissie en de vrijwilligers worden de laatste voorbereidingen getroffen voordat het echt losbarst. Het aantal voorinschrijvingen was op 3 maart wat hoger dan vorig jaar: is de opgaande lijn weer terug? Goede temperatuur en lekker zonnetje erbij zou kunnen helpen.

Publiceren wat er allemaal binnen DAK gebeurt, is van groot belang voor onze bekendheid. Wekelijks worden er in de plaatselijke krantjes berichten geplaatst. Social media worden wel gebruikt binnen DAK, maar op beperkte schaal, dit zou nog wat beter kunnen. Antoine van der Sanden heeft hier een artikel voor geschreven, staat in dit clubblad. Kijk eens of je interesse hebt hier wat mee te doen.

De contributies zijn verhoogd met het 1,4% dit is gelijk aan het Consumenten Indexcijfer, de nieuwe contributies zijn op de DAK website terug te vinden. De verhoging is goedgekeurd in de algemene ledenvergadering.

Met Gezondheid Centrum Drunen – Topfysiotherapie start DAK en proef om diabetes-2-patiënten in beweging te krijgen. De achterliggende gedachte is dat beweging een belangrijk element voor verbetering is en dat het medicijngebruik af gaat nemen. De flyer is in het clubblad opgenomen.
Succes!

Rinus Krijger
Voorzitter DAK



*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

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

NEVENACTIVITEITEN JEUGD DAK DRUNEN

Door: Geert de Gouw & Antoine van der Sanden

Bowlen

Op vrijdagavond 2 februari 2018 was de jaarlijkse bowlwedstrijd voor de jeugdathleten van DAK. Elke trainingsgroep had zijn eigen banen waardoor de spanning te merken was aan de vele zweethandjes. Uiteindelijk zijn Fenna, Kevin, Anouk, Merijn en Manon de baanwinnaars geworden. Dani was voor het 2^e jaar op rij de beste bowler van de avond en mag zich nog een jaar bowlkampioen van DAK noemen.

We zien jullie graag volgend jaar allemaal terug bij de bowlwedstrijd en begin tijdig met trainen, zodat je de nieuwe Bowlkampioen van DAK wordt.



Speurtocht

Dit jaar bestaat DAK alweer 50 jaar. Om het feest compleet te maken hebben wij hulp nodig van bekende mensen in Drunen. Willen alle pupillen zich opgeven om ons te helpen het feest te redden.

De speurtocht is op zaterdag 17 maart waarbij we om 9.30 uur bij het clubhuis verzamelen om in groepjes de mensen uit de feestcommissie te gaan zoeken in het centrum van Drunen.

Hier voor hebben we tot 11.30 uur de tijd en zullen om 12.00 uur terug zijn in het clubhuis.

Om de groepjes te begeleiden hopen we op hulp van ouders.

Als je mee wilt helpen om het feest te redden, stuur een mailtje naar nac@dakdrunen.nl met je naam, categorie en of je ouder een groepje wil begeleiden.

Vriendje-vriendinnetje-wedstrijd

De NAC organiseert jaarlijks een ouder-kind-wedstrijd. Hierbij mogen de atleten in een wedstrijdvorm het opnemen tegen hun ouders.

Dit jaar zal het een VRIENDJE-VRIENDINNETJE-wedstrijd worden. Waarbij een DAK-atleet samen met een NIET-DAK-lid een team vormt. De techniek van atletiek is niet nodig, dus iedereen kan meedoen!

Vraag alvast aan je VRIENDJE of VRIENDINNETJE, BUURJONGETJE of BUURMEISJE, NEEFJE of NICHTJE om samen met jou een team te vormen op deze sportieve ochtend!

De datum en tijd van de wedstrijd worden nog medegedeeld via een brief en mail.





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



JUBILEUM

Beste DAK-ers,

In januari hebben we met een deel van jullie het jaar afgetrapt tijdens de nieuwjaarsreceptie. Als commissie hebben we de jubileumvlaggen onthuld, welke meegenomen kunnen worden naar wedstrijden en evenementen.

Inmiddels zijn we al weer even onderweg in 2018 en als DAK50- commissie zijn we druk met de laatste voorbereidingen voor de jubileumdag in mei.

Op zaterdag 26 mei 2018 vindt zoals velen weten de feestdag plaats. Het programma is al eerder bekendgemaakt. Mocht je deze gemist hebben, hieronder een globaal overzicht van het programma die dag:

13.00 - 15.30 Activiteiten/spellen op de baan voor ALLE! leden
15.30 - 17.30 Receptie voor leden, oud-leden en andere genodigden
18.30 - 20.00 Jeugdfest
20.30 - 24.00 Seniorenfeest

Op de dag zelf hebben we nog wel wat helpende handjes nodig die ons willen assisteren bij de activiteiten(bv. jureren bij de spellen). Mocht je hier interesse in hebben, dan horen wij dit heel graag via onderstaand e-mailadres!

Binnenkort ontvangen alle leden een uitnodiging met meer informatie en de mogelijkheid tot inschrijven voor deze dag!

Wij hebben er al super veel zin in en hopen er met jullie een geslaagde dag van te gaan maken!



*Harry Seijkens
Harrie van Delft
Willian Smits
Judith Cornelissen
Marjolein van de Sanden
Kees Klerx
Anouk van Gent*



: DAK50@dakdrunen.nl



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



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

ENVELOPPEN EN CONTRIBUTIE

't Is koud. Deskundigen vallen over elkaar heen met superlatieven om elkaar en ons uit te leggen wat (gevoels-)temperatuur is, waarom er sprake is van Siberische Beer, of je al kunt schaatsen, wat een windwak is en zo meer.

En inderdaad als je op de fiets zit om bijv. naar de het clubhuis te gaan om startnummers in te pakken voor de DDL, dan voel ik het grote verschil als ik er naar toe ga, of weer naar huis ga, met die gure oostenwind. Enveloppen vullen ja, dat is een van die zaken die (de vele) vrijwilligers van onze vereniging doen. In dit geval dus voor de Drunense Duinenloop. Maar er zijn er binnen de vereniging zo veel die op de een of andere manier "iets doen" voor de club.

We kunnen lekker sporten op de baan, voor het onderhoud wordt wekelijks door DAK-kers gezorgd; in de kantine staat voor de liefhebbers (en dat mogen er gerust véél meer zijn) de thee klaar. Bij wedstrijden hebben we natuurlijk deelnemers, maar zonder jury, mensen die die wedstrijd organiseren e.d. komen we niet ver. Bestuur en commissies binnen de vereniging, ook mensen die de vereniging niet alleen een warm hart toedragen, maar daadwerkelijk er hun steentje aan bijdragen. En dan denk ik zo bij mezelf: "Dat zouden er meer moeten doen." Nou weet ik ook wel dat je makkelijk over een verzoek heen leest om bijv. hulp in de kantine of voor een nieuwe secretaris in het bestuur en meer van die zaken. Maar probeer dat eens 'n keer niet te doen, sommige zaken vergen misschien maar 'n paar uur in de maand.

Wat dat betreft moet ik nog wel eens denken aan het begin van onze vereniging. De leden (zo'n 40 in getal eind 1968) waren eigenlijk van alles. Eerst en vooral atleet, trainen, wedstrijden doen. Maar veel waren ook betrokken bij het organiseren van wedstrijden, jurylid zijn, zorg voor materiaal en zo. Eerlijk gezegd, is het wel goed dat dit in de loop van de tijd veranderd is. Maar toch, hulp bij allerhande taken blijft nodig.

N.	NAAM	STRAAT	WONPL.	GEB. DAT.	LID. GEMID.	JAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAY.	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OCT.	NOV.	DEC.
1	H. BORSBOOM	HORTENSIASTR.	DRUNEN	12-3-'47	9-6-'68	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
2	J. BROK	B'lo Heydastr 34	"	6-9-'43	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
3	A. VAN DAL	TORRESTR. 85	"	8-6-'50	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
4	B. VAN DAL	" 21	"	13-3-'45	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
5	T. VAN DELFT	SCHANSWYK 25	ELSHOUT	16-4-'48	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
6	H. VAN DELFT	" "	"	7-4-'46	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
7	W. DE HART	BURG. SHERST 30	DRUNEN	"	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
8	A. VAN HULTE	HEUSDENSEN 10	ELSHOUT	20-10-'41	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
9	A. JONKERS	SCHIEDINGSTR 8	"	17-6-'49	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
10	P. KOOT	BEGONIATR 17	DRUNEN	24-6-'41	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
11	M. KUNENBERG	B'lo Heydastr 20	"	30-7-'52	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2
12	W. DE KRAUF	VEIDINGSTR 16	"	17-1-'48	"	f1	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2	f2

In de laatste ledenvergadering besprak de penningmeester de rekening en begroting van DAK. Bij de inkomsten in de rekening 2017 stond een bedrag van ruim 76.000 euro aan contributies. Daarmee de grootste bron van inkomsten van de club. In het archief kom je ook het eerste kasboek van de toenmalige penningmeester tegen.

De eerste leden allemaal netjes op een rij, handgeschreven en per maand genoteerd wie er wat betaald had. De senioren betaalden in juni 1968 f. 2,00 aan contributie. De junioren konden volstaan met 1,00 gulden per maand. Over het eerste hele kalenderjaar 1969 leverde dat een totaal bedrag aan contributie-inkomsten op van fl. 906,00 !!!! Ik kan niet precies nagaan hoe dat in die tijd allemaal besteed werd, maar je kunt wel vaststellen dat er het e.e.a. veranderd is die al die jaren.

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

En dat is maar goed ook. Want er valt dit jaar wat te vieren. Dat haalde onze voorzitter, Rinus Krijger, ook aan bij die ledenvergadering.

Bij de laatstgehouden clubcrosswedstrijd was dat ook te zien: twee vlaggen met ons logo en de vermelding DAK 1968 – 2018.

Het is dus de bedoeling dat die vlaggen bij evenementen steeds erbij gehaald worden. Ze mogen ook mee naar wedstrijden waar onze leden aan meedoen. Zo gaan we op naar de viering van ons 50-jarig jubileum op 26 mei a.s.

Zorg dat je erbij bent.
Jullie horen er nog wel van.

Harrie van Delft



BLIJF ER NIET MEE RONDLOPEN!

Iedereen die bij DAK sport, moet dit kunnen doen in een veilige omgeving. Dat kan als iedereen zich sportief gedraagt en elkaar met respect behandelt. Helaas komen ongewenste omgangsvormen overal voor, op het werk, op school en helaas ook in de sport.

Denk bijvoorbeeld aan pesten, discriminatie, seksueel ongewenst gedrag, agressie; eigenlijk al het gedrag waardoor je je niet prettig en veilig voelt bij het sporten.

Bij DAK proberen we ongewenste omgangsvormen te voorkomen. Als je er toch mee te maken krijgt, is het belangrijk te weten waar je terecht kunt voor hulp, ondersteuning en advies of gewoon een luisterend oor.

Bij een vertrouwenscontactpersoon kun je je verhaal kwijt in een vertrouwelijk gesprek en word je geholpen de juiste weg te vinden om tot een oplossing te komen.

Ben je slachtoffer van ongewenst gedrag of heb je hiervan signalen opgevangen, blijf er niet mee rondlopen! Neem contact op met één van de vertrouwenscontactpersonen van DAK en laat weten hoe wij je kunnen bereiken om een afspraak te maken.

We zijn te bereiken via vertrouwenspersoon@dakdrunen.nl of via onderstaande mailadressen. Natuurlijk kun je ons ook altijd rechtstreeks aanspreken.

Ad Willemse: adwillemse@dakdrunen.nl

Mieke Broeders: miekebroeders@dakdrunen.nl

Het is ook mogelijk (eventueel anoniem) contact op te nemen met het Vertrouwenspunt Sport van het NOC*NSF.

Het Vertrouwenspunt Sport is bereikbaar via: Telefoon: 0900-202 55 90

WhatsApp: 06-53646928

E-mail: vertrouwenspuntsport@nocnsf.nl

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

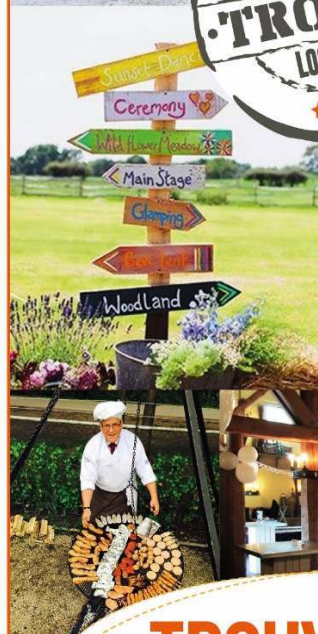
Sauna

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 37e Drunense Duinenloop staat te gebeuren. 18 maart a.s. zal het Raadhuisplein weer vol zijn met wedstrijdlopers en recreanten. Jong en oud en hebben zich inmiddels vooraf ingeschreven voor de verschillende loopafstanden.

Als je nog wilt deelnemen? Het kan nog steeds. Zelfs op de dag zelf. Dit jaar is het inschrijfbureau in Partycentrum Wijnand van Delft in plaats van de Voorste Venne, die verbouwd wordt. Een nieuwe uitvalsbasis.

Wat ook nieuw is, is commercieel partner Hydro (voorheen Alcoa / Sapa). Deze nieuwe partner stimuleert zijn medewerkers om te (gaan) sporten. Ook voor jong en oud. En je kan er niet vroeg genoeg mee beginnen. Daarom zijn de jeugdlopen omgedoopt tot de Drunense Duinenloop KIDSRUN.

De voorbereidingen verlopen voorspoedig op één aandachtspunt na. En dat is de aanmelding van vrijwilligers. Die kunnen we natuurlijk nog meer gebruiken.

Wij doen daarom een dringend beroep op jullie als Vrijwilliger. Zonder jullie geen DDL.

Meld je aan via: <https://www.drunenseduinenloop.nl/activiteiten/0/ddl-vrijwilligers-gevraagd?act=374&cat=6>

Graag tot ziens op 18 maart op het raadhuisplein.

Commissie Drunense Duinenloop
Harrie Niessen
Pr-marketing DDL

18 MAART 2018



DRUNENSE DUINENLOOP

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

DRUNENSEDUINENLOOP.NL

DRUNENSE DUINENLOOP 2018 Kiest GOED DOEL.



Zoals ook in voorgaande jaren heeft de Commissie Drunense Duinenloop een goed doel gekozen. Dit jaar is dat Inloophuis Toon in Waalwijk.

De reden om voor Inloophuis Toon te kiezen is het goede werk wat alle vrijwilligers doen voor mensen die met kanker te maken hebben. Daarnaast is men vorig jaar verhuisd naar nieuwe locatie in Waalwijk en moet men dit nieuwe inloophuis geschikt maken om alle activiteiten plaats te kunnen laten vinden. Om dit te realiseren kan men alle steun (€) gebruiken.

Daarom hebben wij gemeend om dit inloophuis te steunen met een bijdrage die bij elkaar wordt gelopen door de deelnemers van de Drunense Duinenloop.

Onder meer informatie over Inloophuis TOON

Als je de diagnose kanker te horen krijgt, staat de wereld plotseling op zijn kop; niet alleen je eigen wereld, ook die van je partner, kinderen, familie en vrienden. Waar kun je naar toe met alle onzekerheden die op je af komen?

Inloophuis TOON is een ontmoetingsplek voor iedereen, ongeacht leeftijd, die direct of indirect met kanker te maken heeft of heeft gehad. Persoonlijke aandacht, een luisterend oor, betrokkenheid van gastvrouwen en gastheren, rust en warmte vind je in ons huis. 'Bij TOON kun je helemaal jezelf zijn', aldus een bezoeker.

Van maandag tot en met vrijdag kun je binnenkomen om je verhaal te vertellen, thee of koffie te drinken of deel te nemen aan een activiteit. Je kunt er praten over het leven met kanker en het leren omgaan met de gevolgen van de ziekte en behandeling.

Je treft er lotgenoten die in dezelfde soort omstandigheden kunnen zitten. Ervaringen delen kan fijn zijn. Ook wanneer je iemand verloren hebt aan kanker ben je welkom.

Alle activiteiten zijn gericht op onze missie: "Bijzondere aandacht voor mensen én kanker". Een warme ontmoetingsplaats zonder drempels, gedragen door betrokken vrijwilligers. Dat is Inloophuis TOON.

Wil je meer weten? Kijk dan verder op onze website, www.inloophuistoon.nl of volg ons op [Facebook](#) en [Twitter](#)!



Via deze link kun je het informatieboekje online lezen: https://www.drunenseduinenloop.nl/back-site/upload/drunenseduinenloop/content/DDL/2018_DDL/ddl-2018-infboekje-final.pdf

DE WANDELENDE TAK

Oudejaarswandeling

Op woensdagmorgen 27 december hebben we met een leuke groep de oudejaarswandeling onder begeleiding van Wilhelmine door het zand van de Drunense duinen gelopen.

We zijn gestart om 09:00u bij de Steegerf en voor een stop naar de Rustende Jager gelopen voor een heerlijk bakje koffie.

Omstreeks 11:30u waren we weer terug bij het startpunt en zoals andere jaren was het weer een heerlijke wandeling.



Nieuwjaarswandeling

De traditionele Nieuwjaarswandeling op 13 januari ging dit jaar onder begeleiding van Theo om 13:00 van start om vervolgens na 1,5 uur wandelen te genieten van een bakje koffie met wat lekkers erbij. Het is niet voor niets het 50-jarig bestaan van DAK!

De terugweg via het Land van Ooit was een mooie gelegenheid voor een fotostop. Rond 16:30u was iedereen voldaan van de wandeling weer terug.

Bedankt allemaal voor de gezellige wandeling!

Tot volgend jaar!

Mededelingen

Overgaan van het Winter ---- Zomerseizoen

Op woensdag 28 maart is de laatste wandeling van het winterseizoen door Drunen en omgeving. We gaan dan 's avonds na de training met z'n allen een bakje koffie drinken in het clubhuis. Ook de wandelaars van de woensdagochtend zijn hierbij hartelijk welkom.

Vanaf woensdag 4 april is de start weer bij de Steegerf en gaan we heerlijk wandelen in de duinen.

Agendapunt

Zet dit alvast in de agenda: op 12 mei staat onze voorjaarswandeling van ongeveer 15 kilometer in de planning.

Meer informatie over deze wandeling in het volgende clubblad!

Met vriendelijke wandelgroeten,
Commissie WAK



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... Sprekende 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

DAK EN SOCIAL MEDIA

In de algemene ledenvergadering van 21 februari is er gesproken over het gebruik van social media door DAK. De volgende dag is door Antoine van der Sanden al een stuk opgesteld die richting geeft over hoe dit zou kunnen worden gedaan. Een mooie actie. Antoine is al betrokken bij een aantal activiteiten van DAK en heeft hier geen tijd voor. Wie wel ??

Wie wordt de DAK Social Media beheerder ?

Lees de opzet eens door en denk je dat je invulling kunt geven, neem dan contact op met Rinus Krijger, tel. 0641520999. E-Mail. voorzitter@dakdrunen.nl.

Mocht je andere ideeën hebben over hoe we social media voor DAK in kunnen zetten, dan is dat ook bespreekbaar.

SOCIAL MEDIA-ATLETIEK

Door: Antoine van der Sanden 22-2-2018

Naar aanleiding van de algemene ledenvergadering op 21 februari 2018 is de vraag naar voren gekomen op welke manier DAK meer bekendheid kan krijgen in de omgeving. Hierbij is het gebruik van social media bij de atletiekvereniging nog niet actief in gebruik. Door een facebookpagina te beheren kunnen wedstrijdverslagen geschreven worden en nieuwe evenementen aangemaakt worden.

Het uiteindelijke doel van het betrekken van social media is om ervoor te zorgen dat de hardlopers die zelfstandig of alleen hardlopen mee komen trainen bij DAK. En zo misschien wel lid te worden van de leukste atletiekvereniging van Brabant.

Wie zou dit kunnen doen?

Om informatie via social media te delen is de kennis en gebruik van Facebook een must. Er moet ingespeeld worden op verschillende categorieën van jeugdleden tot jongvolwassenen en recreanten.

Degene die het beheert moet er vooral voldoening en plezier in hebben om achter de schermen iets te doen voor de club. Dit moet zeker leuk zijn als in Drunen of op de baan gesproken wordt over de leuke stukjes op Facebook.

Hoeveel tijd neemt het in beslag?

Iedereen week zullen er gemiddeld drie nieuwe berichtjes geplaatst moeten worden op de pagina.

Dit zal bestaan uit:

Verslagen van wedstrijd of training

Algemene activiteit bij DAK

Creatieve manieren om bekendheid te krijgen

*** zie voorbeelden volgende pagina*

Hiervoor zal gemiddeld één uurtje per week voor nodig zijn.

Wat is er nodig?

Een facebookpagina van DAK Drunen is al aanwezig. Deze pagina heeft al 217 volgers (op 22-2-2018) dit is een mooi begin om de atletiekclub te gaan promoten.

Er moet een mailadres aangemaakt worden zodat wedstrijd/trainings-verslagen en foto's daar naar gestuurd kunnen worden. Dit scheelt voor de facebookbeheerder veel tijd.

Daarbij is het mogelijk om een vrijwilligersvergoeding per week te rekenen voor het onderhouden van de pagina.



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

Voorbeelden

Wedstrijd-/trainingsverslagen

Alle leden van DAK Drunen kunnen een verslagje van een wedstrijd of training sturen naar het mailadres:@dakdrunen.nl

Op zaterdag 17 februari 2018 was de jaarlijkse clubcross van DAK. Er werd bij de Afgraving in Drunen gestreden om de titel clubkampioen van 2018.

Uitslagen:

Pup. A =

Mannen Sen =

Vrouwen Masters =

Foto's

Dinsdag 3 juli.

Wat is het toch een heerlijk temperatuurtje buiten. Dit vonden ook alle sportieve hardlopers bij DAK.

Wat een gezellige drukte weer op de baan met de zon op de achtergrond.

Wil je ook een keer meetraineren, dit mag altijd en vrijblijvend. Voor informatie en tijden zie dakdrunen.nl



Promotie van wedstrijden en activiteiten

Bij promotie kan gedacht worden aan het delen van berichten van DDL of Devils Trail.

Ook kunnen er activiteiten binnen DAK aangegeven worden waar leden zich voor kunnen opgeven.

Hiermee kunnen wedstrijden binnen DAK zoals clubcross en clubdagen ook met NIET-LEDEN gedeeld worden om hieraan mee te doen.



17 feb. 2018 DAK Clubcross 2018			
Datum	17 feb. 2018		
Tijdstip	10.30 - 12.00 uur		
Locatie	Zandwingebied De Afgraving		
Adres	Kanaalweg, Drunen		
Het WOC organiseert op ZATERDAG 17 FEBRUARI de jaarlijkse clubcross. Gebruik het inschrijfformulier om je op te geven voor deze wedstrijd.			
De locatie is gewijzigd. Zaten we vorig jaar op het loodzware parkoers nabij Giersbergen, dit jaar gaan we lopen aan de zandafgraving aan de Kanaalweg. We hebben twee ronden uitgezet: een kleine van 710 m, en een grote van 1140 m. Hieronder zien jullie het chronologisch overzicht:			
Tijd	Categorie	Afstand	Ronde
10.30	JpupB/C - MpupB/C Mini Pup	710 m	1 kl. ronde
10.40	JpupA - MpupA	1140 m	1 gr. ronde
10.50	Mannen en vrouwen specials	710 m	1 kl. ronde
11.00	J jun D, M jun D	1140 m	1 gr. ronde
	M jun C	2280 m	2 gr. ronden
	J jun C en meisjes B	3420 m	3 gr. ronden

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

Promotie Atletiek en DAK

Om het delen van social media een boost te geven kunnen er leuke quotes of weetjes op de Facebookpagina geplaatst worden.



Bij de afbeeldingen kan gestimuleerd worden om bij DAK mee te trainen. Bijvoorbeeld voor onder de foto's. Dit is niet nodig, kom vrijblijvend een keer meetrainen met een gespecificeerde trainer bij DAK Drunen. Het is gezellig en vooral fijn om niet alleen te sporten.

Het is mogelijk om prestaties binnen de club te belichten zoals het behalen van een clubrecord. Maar ook wereldwijd kan er aandacht gegeven worden aan de atletiek, wanneer er bijvoorbeeld een WK/Olympische Spelen is. Maar ook bij een nieuw Nederlands Record of Wereld Record kan er iets op de facebook pagina gezet worden om de atletiek bekendheid te geven.

Acties

Er kan bijvoorbeeld per kwartaal een actie gedaan worden. Hierbij wordt gedacht aan een gratis inschrijving voor DDL, een kortingsbon voor DAK-kleding of een JAAR (periode) GRATIS LID.

EEN JAAR LANG GRATIS LID BIJ DAK DRUNEN
Wil je ook kans maken op een jaar lang gratis lidmaatschap bij atletiekvereniging DAK Drunen? Deel dit bericht en like de Facebookpagina van @DAKDrunen en maak kans.

De winnaar wordt op 1 januari 2019 bekend gemaakt.



Tag iemand die jij een altijd zegt: ik train voor mezelf.

Vanuit alle reacties wordt er een hardloper gekozen die gratis mag deelnemen aan de Drunense Duinen Loop 2018.





DE VOORSTE DENNING

MEEDOEN MET DE CLUBCROSS VAN ZATERDAG 17 FEBRUARI

Één van de wedstrijden die DAK zelf organiseert. Het is wel een loop/wedstrijd, die alleen voor eigen leden is. Je heb natuurlijk ook de Drunense Duinencross in november, die bij een regiocrosscircuit hoort. Dit jaar was het andere aan de clubcross, dat het niet in de Drunense duinen is.

Zelf loop ik met allerlei beperkingen, ook betreft blessuregevoeligheid. Niet te veel op het harde asfalt voor mijn knieën en bij snelheid wedstrijden in de duinen. Ben ik de laatste keer blijven haken achter een boomwortel en gevallen en had op twee plaatsen mijn bovenarm gebroken. Deze blessuregevoeligheid komt door een armhandicap. Ik loop hard met een arm-orthese. Nu zag ik dat het dit jaar een vrij vlakke cross is, rond een recreatieplas aan de Kanaaldijk tussen Drunen en Waalwijk. Dus ik dacht: als het niet te glibberig is dan schrijf ik mezelf in. Het was die dag ook vol zon, droog maar wel koud. Ook heb ik pas voor de veiligheid trailschoenen gekocht om meer grip te houden.

Dag van de clubcross

Ik was te laat vertrokken thuis voor de cross en had geen tijd meer om warm te lopen. De jeugd was een uur eerder begonnen en dat werd afgerond.

Bij de start schiet telkens mijn startnummer los. Dus houd ik deze, maar los in mijn hand. We waren met 20 à 25 volwassen lopers aan de start. Voor de vrouwen 5 ronden (5,7 km) en de mannen 7 ronden (bijna 8 km). Maar de meeste lopers komen uit de wedstrijdgroep. Erg jammer! De normale zaterdagmorgentraining was hiervoor afgelast. Dus ik blijf samen met een andere recreantenloper achter. Ik had na een blessure en wat griepigheid weinig meer gelopen de laatste maanden. Ook had ik net in die week bij het wandelen een flinke blaar op mijn hiel gekregen.

Het is allemaal niet zo perfect om flink van start te gaan. De tijd van PR's is ook voorbij.

Het is gewoon fijn hardlopen en voelen wat je aankan op het moment en dat je dat dan 8 km vol kan houden. En dat je dan geen blessure overhoudt. Voor het alleen lopen heb ik een oortje met opzweepende muziek op staan, om het tempo er in te houden. Het andere oor, daar hoor ik de omgeving. Dus ik loop voor mijn ontspanning, fitheid en gezelligheid.

Als ik echt op snelheid prestatiegericht zou lopen, zou ik binnen een paar maanden niet meer wekelijks kunnen hardlopen. Het lopen van mij is echt gericht, op het "te kunnen blijven" lopen.

Dat is misschien voor vele lopers heel anders, al ben ik zeker niet alleen hierin.

De ronden bij het lopen rond de plas is ongeveer 1100 meter. Bij de start/finish plaats staat Marja van de organisatie en zei bij de eerste doorkomst "Geef mij het startnummer maar, we kennen je wel". Ja, 8 km lopen met een startnummer in je hand, dat is ook wat. De ronde is toch wel wat gevarieerd. De zon schijnt volop over de plas. Stukjes zand, modder, wat hard bevroren grond. De route was met vlaggetjes en netjes gemarkeerd en zeker toch nog gevarieerd, door een stukje bos licht omhoog lopend. Zelfs bij boomwortels, die net boven de grond liggen, is een vlaggetje gezet. Ik riep nog naar Fernst, die net achter mij liep "hoe gaat-ie". Maar hij roept, "het gaat net, om vol te kunnen houden" Hij was er ook een tijdje tussenuit geweest met een blessure. Ik zie geen lopers voor me en heb zo geen richtpunt om op te lopen. Even later komt de eerste loper voorbij. Wat een snelheidsverschil hè. Maar gezien mijn conditie van nu is het gewoon hardlopen met een afgeplakte blaar en weinig getraind hebben. Het proberen stabiel op de voeten blijven lopen en een vlak tempo lopen en zo te finishen. Na bijna 8 km, kom de finish. Marja gaf mijn startnummer weer aan en ik hou het voor. Zo kwam ik na iets in de 51 minuten over de streep. Fernst vlak achter mij. We geven elkaar de hand. We hebben het vol kunnen houden en zijn binnen. Met een lichaam, waar de conditie niet zo aanwezig is. De loop was goed georganiseerd, bedankt WOC!!! Jammer dat er weinig deelnemers waren. Het is ook voor het WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie) zo zoeken naar locaties en data niet makkelijk lijkt me. Want voor de halvmarathongroep paste deze datum niet in hun schema, een maand voor de Drunense Duinenloop. Even een bakje koffie en bijkomen. De winnaars werden gehuldigd en het was weer opruimen. Want het was flink fris in de wind. Vol endorfine (gelukshormoonstof) ging ik met een fijn gevoel weer naar huis. Voor mij was deze cross op het vlakke en de zachte ondergrond een veiliger loop, om toch zeker mee en meer te doen.

Erik van Wijlen - recreantengroep.

DAK NOSTALGIE (3)



De 24-uurs-estafette van Apeldoorn

Iedereen van de oude garde van DAK kent hem nog. We hebben een jaar of 6 op rij meegedaan. En leuk dat het was! En zwaar! Een team bestond uit maximaal 10 lopers. Als er 1 uitviel, mocht die niet meer vervangen worden. Dus was het zaak om alles heel te houden.

Het eerste jaar (1991 of '92, dat mag ik kwijt zijn) wisten we nog niet waar we aan begonnen. Helemaal blanco gingen er 's woensdags vóór Hemelvaart al wat DAKkers naar Apeldoorn om een mooi kampeerplekje in het park te bemachtigen. Hans Brok en Martin van Gool allebei met een caravan. Louis en Wilhelmine Muskens met een tent. En wat voor een tent! Toen Louis ging uitmeten of de tent wel op het grasveld paste, blééf hij stappen zetten. Hij bleek negen meter lang te zijn! Maar ze hadden ervaring met kamperen want binnen de kortste keren stond hij op. De caravans waren ook zo neergezet. Alleen Martin vergat 's nachts het dakraam dicht te doen. Het had gevroren, dus die had het knap koud gehad.

De rest kwam op vrijdagmorgen aan, bepakt en bezakt met tuinstoelen, stretchers, kussens, dekens, extra kleding en heel veel eten en drinken. Het was een complete volksverhuizing.

Om twee uur 's middags ging de estafette van start. We hadden er hartstikke veel zin in en waren allemaal goed getraind. De ronde was 1609 meter (één Engelse mijl) en we hadden berekend dat, als we er tussen acht en negen minuten over zouden doen, we tussen tien en twaalf km per uur zouden lopen. Dat was een mooie snelheid om vol te houden. Maar dat valt niet mee als je mag beginnen. Wie het was, weet ik niet meer, maar hij zat bij het eerste groepje dat terug kwam in het wisselvak. Hij had de ronde binnen zeven minuten gelopen. Volgende keer iets kalmer aan doen dus. Maar we waren nog fris en vooral nog jong.

's Nachts ging de snelheid er vanzelf wel uit. Het was koud en dat merkten de spieren ook. Die moesten iedere keer weer even op gang komen. Ik weet nog dat Jan Beyaard het zó koud had, dat hij zeven broeken aan had. "Daar steek je met de riek nog niet doorheen", zei hij!

Tussen de rondes door had je net tijd om wat te eten en te drinken, jezelf om te kleden, dan nog een minuut of twintig, vijftig rusten, gauw nog even naar toilet en dan moest je alweer naar de start om je maatje af te lossen. Toen het licht begon te worden, kreeg iedereen er weer zin in. De zon kwam door en de kou was meteen vergeten. Er waren er zelfs die hun make up tasje weer tevoorschijn haalden. Het oog wil ook wat. Voor we er erg in hadden, liep het tegen tweeën en was het avontuur voorbij.

Mede dank zij de masseur en de peptalk van de supporters hadden we het goed volbracht zonder geblesseerden, maar het was wel pittig. Er was nog een mooi défilé na afloop en toen was het opruimen, de caravans en aanhangers aankoppelen, de auto's in en terug naar Drunen. Het staat hier nu wel zo simpel, maar dat was de terugweg zeker niet. Het werd warm in de auto's met de zon erop. Binnen de kortste keren lagen we allemaal te slapen. Op de chauffeurs na natuurlijk maar dat scheelde niet veel. Sommigen reden een parkeerplaats op en gingen eerst een tijd liggen slapen voor ze naar huis reden. Anderen hebben zichzelf wakker kunnen houden, maar bij de evaluatie was iedereen het er over eens dat dit niet meer mocht gebeuren. De volgende keer moesten we óf een nacht blijven óf iemand charteren die de lopers en verzorgers naar huis reed.



Het tweede jaar gingen we met 2 teams en huurden een grote tent waar iedereen zijn stretcher in kwijt kon. Dat was nog eens leuk, met z'n allen bij elkaar. De meesten bleven overdag buiten om elkaar aan te moedigen. Maar 's nachts was het een ander verhaal. Dan waren we blij dat we even konden gaan liggen. Degenen die wel buiten bleven, riepen dan de tent in als er een DAKker aankwam. We riepen hem of haar dan vanaf onze stretcher toe. Maar in het donker vergiste men zich nog wel eens. Dan riepen ze "Ria komt er aan" Dus wij allemaal roepen: "Hup Ria, goed zo Ria" terwijl Ria rustig op haar stretcher lag. "Sorry, het is Sonja". "Oké, goed zo Sonja!" De bedoeling was goed.



Hier hebben de dames de derde prijs behaald.

Het werd wel ieder jaar professioneler. We gingen niet meer alleen voor de lol maar ook voor een goede klassering. Op een gegeven moment gingen we zelfs met 3 teams waarvan 1 damesteam waarmee we zelfs de derde prijs behaalden. Er ging ook een hele kookstaf mee en een masseur met een heuse massagetafel. Maar de gezelligheid bleef en ik geloof zeker dat mede door die uitstapjes naar Apeldoorn, DAK een hele hechte club is geworden.

Joke

Beste lezer(es),

Op dinsdag **10 april 2018** vindt er een wandeling in Drunen plaats voor mensen met Diabetes Mellitus.

We organiseren deze wandeling om personen met Diabetes Mellitus aan te sporen tot meer beweging. Voor iedereen is bewegen belangrijk. Dagelijkse lichaamsbeweging verkleint de kans op gezondheidsproblematiek. Belangrijk is om iedere dag minstens een half uur te bewegen zoals wandelen of fietsen. Bewegen kan ervoor zorgen dat de bloedsuikerspiegel op een betere waarde uitkomt. Tevens verbetert u, uw conditie en spierkracht.

Er is een keuze uit twee wandelroutes, 3 km en 5 km. Iedereen kan op zijn eigen tempo meelopen. Gedurende de wandeling lopen er verschillende zorgverleners van het Gezondheidscentrum mee; de huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, diëtist en trainer van atletiekclub DAK.

We verzamelen om **18.15u** in de hal van het Gezondheidscentrum Drunen. De wandeling start om 18.30u en duurt tot +/-19.30u. We sluiten de wandeling af met een kopje koffie en thee.

Indien u zich wilt aanmelden of vragen heeft, neem dan contact op met Ilona Mandemakers, i.mandemakers@fysiodrunen.nl. Ook kunt u zich bij de balie aanmelden, door uw naam en mailadres achter te laten.

U komt toch ook?

Sportieve wandelgroetjes





Diabetes aan de wandel

Gaat u ook mee op 10 april?



BAANATLETIEK

Enkele indoorindrukken van de C-junioren.

Zondag 4 maart 2018 was de laatste indoorwedstrijd in Rijen. Ook hier waren weer junioren en pupillen van DAK aanwezig. Tevens werd de eindstand van de regio bekendgemaakt.

De C-junioren waren vaak met een vast drietal en in Vlijmen was Lars Karremans ook van de partij. Deze drie C-jongens zijn Ouren Röttjers, Kevin van Loon en Thymen van Zon. Bijgaand een foto van dit drietal gemaakt tijdens een indoorwedstrijd in Waalwijk.



Van junioren C. Kevin van Loon, Ouren Röttjers en Thymen van Zon.

Zondag dus in Rijen met weer goede prestaties.

Ouren Röttjers 35 m sprint 5,36 sec en 1^{ste} van het hele veld, kogel 9,15 m Persoonlijk record en hoog 1,50m (slechts 5 cm onder zijn beste hoogte). 3^{de} in de eindrangschikking en 2^{de} in het regioklassement.

Kevin van Loon 35 m 6,16 sec nog slechts een fractie boven zijn beste tijd, kogel 8,54 m weer richting zijn beste afstand en hoog 1,05 m.

Thymen van Zon 35 m sprint in 5,77 sec een persoonlijk record. De voortekenen waren er al in Waalwijk waar Thymen al als een van de eersten uit het startblok kwam, kogel 5,65 m een persoonlijk record, nadat hij in Waalwijk ook al zijn PR had verbeterd. Hoog 1,15 m



Ouren Röttjers 3de prijs jongens junioren C.

Van de andere atleten nog de uitslagen:

Edwin van der Heijden Jongens D, 35 m 6,51 sec., kogel 5,71m en hoog 1,05m.

Mirthe van Zon, 35 m 5,96 sec. Mirthe gaat het sprinten goed af. Kogel 6,02 m en hoog 1,10 m.

Daniek van Loon 35 m 7,02 sec., kogel 7,23 m, opgemerkt een week er voor in Waalwijk stootte Daniek 7,59 m een persoonlijk record., hoog 1,10 m.

Op naar het zomerseizoen.

SNELWANDELEN

Onlangs vernomen:

Han Holtslag 'Sportman van het jaar Heeze – Leende 2017'

Han Holtslag snelwandelaar bij DAK is benoemd tot sportman van het jaar in de gemeente Heeze-Leende. Mede vanwege zijn bronzen plak bij de landenwedstrijd snelwandelen 20 km M60 tijdens de Europese atletiekkampioenschappen in Aarhus Denemarken in augustus 2017.

Wedstrijdverslagen

Zaterdag 27 januari 2018 Vlaams/Waals kampioenschap snelwandelen in Gent.

Anne van Andel en Boetje Huliselan mochten buiten mededinging deelnemen aan het Vlaams/Waals kampioenschap snelwandelen indoor. In Nederland wordt deze gelegenheid niet geboden. Anne startte op de 3 km en ging vlot van start. Toch moest Anne snelheid terug nemen vanwege jury opmerkingen tav de techniek aspect geen rechte knieën en zweven. Ook nadat de snelheid drastisch was terug genomen was het soms niet genoeg. Voor het publiek waren deze techniek aspecten niet duidelijk waarneembaar. Toch mocht Anne de wedstrijd uitlopen eindtijd: 15:23,51 min.

Boetje Huliselan startte op de 5 km en liep tegen hetzelfde probleem aan. Boetje nam zelfs meer dan aanzienlijk snelheid terug en toch was dit niet voldoende blijkbaar. Voor ons als publiek was het niet waarneembaar, maar bij de 3de officiële foutnotering word je uit de wedstrijd genomen. En dat gebeurde na ruim 3 km. Jammer en zo ver van huis.

Zondag 28 januari 2018 Winterserie Amsterdam.

Bart Grootswagers was met Yvonne Grootswagers, zijn ma, en met Ad Leermakers, zijn opa, naar Amsterdam gegaan voor hun snelwandelwedstrijd. Bart snelwandelende zijn 3.000 m in 23:54 min een prima tijd voor deze eerste jaar D junior.

Yvonne was op de 5 km gestart en na een vlakke wedstrijd was de eindtijd 33:57 min waar Yvonne tevreden mee was. Ad startte op de langste afstand en wel de 20 km en ook Ad liep een vlakke wedstrijd met een eindtijd van 2.35:01 uur.

NK indoor Masters 2 februari 2018 Apeldoorn.

De snelwandelaars stonden dit jaar op vrijdagavond aan de start voor hun 3000 m, 15 rondjes van 200m. Harry Bijnen, M65, Han Holtslag M 60 en Boetje Huliselan M60 stonden aan de start. Harry Bijnen liep een vlakke wedstrijd maar de laatste 4 ronden sloeg de vermoeidheid toe en liepen de rondetijden op. De laatste 2 ronden zag Harry een medeatleet, waar hij zich op richtte en dat werkt. Harry versnelde aanzienlijk en haalde zijn tegenstander voor de streep nog in. Tijd: 19:52,45 min. 2de plaats M65. Boetje Huliselan was gespannen hoe zou de jury reageren na zijn ervaringen in Gent. Wel dat liep goed af. Geen rode kaarten zoals dat heet. Na een snelle eerste ronde hield Boetje het tempo vlak en in de laatste rond knalde hij er nog een eindsprint uit om zijn naaste belagers voor te blijven. Tijd: 17:30,02 min 2de plaats M60.

Han Holtslag startte vlot en leverde iets snelheid in, maar halverwege ging de snelheid weer om hoog en dit werd vast gehouden. Tijd: 19:15,82 min 3de plaats M60.

Winterserie Rotterdam zondag 4 februari 2018.

Een bijzondere wedstrijd met een heel sterke deelname aan de 10 km door DAK-snelwandelaars. Clubrecord en persoonlijke records.

Anne van Andel startte voortvarend maar haar plan was het lopen van een constante wedstrijd en dat lukte uitstekend. In een buitengewoon vlakke wedstrijd werd de eindtijd: 53:09 min en daarmee meer dan een minuut sneller, dan een maand ervoor en een royale verbetering van haar eigen clubrecord. Na Anne kwam Jan Netten binnen in een fraaie tijd van 56:32 min. Een onwillige spier belemmerde hem om voluit te blijven gaan. Toch wel tevreden. Na Jan Netten M45 kwam Gerard Wildeman M55 binnen in 57:03 min. Gerard startte voorzichtig om vooral technisch goed te lopen. Daardoor kon Gerard gedurende de gehele wedstrijd langzaam de snelheid opvoeren. Biedt uitstekend perspectief voor de volgende wedstrijd. Jan en Gerard beiden iets boven hun beste tijden. Vervolgens kwam Paul Jansen M40 binnen in 58:47 min een ruime verbetering van zijn beste tijd en voor de eerste keer onder het uur. De eerste kilometers nam de snelheid

af, maar in de laatste paar ronden voerde Paul de snelheid weer aanzienlijk op. Ook dit biedt perspectief voor de volgende wedstrijd.

De volgende binnenkomer was Boetje Huliselan M60 met 1.02:07 uur slechts kort boven zijn beste tijd en in een zeer vlakke wedstrijd.

Kort daarna kwam Martin Vos M45 binnen in 1.03:08 uur een ruime verbetering van zijn beste tijd. Han Holtslag M60 legde zijn 10 km af in 1.05:54 uur waar hij tevreden mee was.

Harry Bijnen M65 liep een zeer vlakke wedstrijd en kon de laatste 2 ronden aanzienlijk versnellen naar een eindtijd van 1.11:26 km een clubrecord M65.

Dortmund 11 februari 2018. Indoor

Anne van Andel, Boetje Huliselan en Han Holtslag stonden als deelnemers buiten mededinging aan de start voor de 3000 m indoor snelwandelen van de Regiowedstrijden.

Anne van Andel startte zeer voortvarend, maar moest vanwege jurybemerkingen snelheid terug nemen toch een prima tijd, want de eindtijd van 15:09,55 min betekende een clubrecord indoor. Boetje Huliselan haalde hier wel de eindstreep in een tijd van 17:17,52 min en goede tijd, slechts ruim 15 sec boven zijn beste tijd.

Han Holtslag eindigde in een tijd van 19:03,67 min.

Belgische kampioenschappen indoor, Gent 17 februari 2018.

Hier wel snelwandelen, in Nederland helaas niet.

Anne van Andel startte op de 3000 m en koos een vlak tempo en dat pakte goed uit. De eindtijd van 14:41,78 min betekent een verbetering van haar eigen clubrecord. Nogmaals de felicitaties.

Boetje Huliselan stond aan de start bij de mannen voor hun 5000 m. De spanning was hoog. Halen we de eindstreep. Wel ondanks waarschuwingen toch de eindstreep gehaald in 31:14,13 min en blij met het resultaat.

18 februari 2018 Amsterdam

De dag na Gent over langere afstanden wedstrijden in Amsterdam.

Anne van Andel startte op de 15 km en Han Holtslag op de 5 km.

Anne liep dit als een soort test wedstrijd voor haar komende 20 km in Lugano.

Het snelheidsverloop was mooi vlak met licht oplopende snelheid. Positief verloop en een uitstekend resultaat, want de eindtijd van 1:21:34 uur (11,03 km/uur) is een royale verbetering van haar eigen clubrecord. Han Holtslag kwam uit op de 5 km Han startte erg vlot en moest daardoor langzaam snelheid inleveren, maar hij zette wel door. Tijd 31:35 min en daarmee komt hij weer langzaam in de buurt van zijn beste tijd.

Rotterdam 4 maart 2018. Opnieuw clubrecords

De laatste wedstrijd van de winterserie van RWV in Rotterdam waar ook gelijktijdig wandeltochten worden georganiseerd. Er lag bij het begin van de wedstrijd nog wat sneeuw op het vaste parkoers en daarom werd uitgeweken naar het fietspad met een rondje van 1 km. Er zitten daarom twee keerpunten in die wel wat aan de krappe kant zijn. Maar geen sneeuw en dus niet glad. Ook nu een royale vertegenwoordiging van de DAK snelwandelgroep.



Startveld snelwandelen 1 km tot en met 10 km.



vlnr Harry Bijnen (met pet), Jan Netten en Gerard Wildeman tijdens hun 10 km. Hier was het zwaar.

Op de 10 km startten Anne van Andel, Jan Netten, Gerard Wildeman, Boetje Huliselan, en Harry Bijnen. Op de 3 km stonden aan de start Yvonne Grootswagers en haar zoon Bart en Han Holtslag.

Op de 10 km startte Anne vlot en dankzij een mooie tegenstand werd het tempo op niveau gehouden. Na 5 km moest Anne het alleen doen, maar toch bleef de snelheid vlak met een lichte versnelling de laatste 2 km. Resultaat opnieuw verbetering van haar 1 maand oude clubrecord en nu royaal naar 52:44 min(11,38 km/uur) en voor het eerst onder de 53 minuten. Nogmaals gefeliciteerd. Jan en Gerard trokken de eerste 5km samen op , maar daarna moest Jan iets toegeven en kon Gerard stug doorgaan. Toch hield Jan het tempo daarna vlak op een iets lagere snelheid eindtijd: 57:56 min. Gerard zette na 6 km stevig aan en trok zijn gemiddelde snelheid daarmee nog aardig omhoog. Zijn tijd: 56:33 min een evenaring van zijn persoonlijk record. Boetje startte vlot , maar moest ongeveer halverwege snelheid inleveren, maar zijn herstel was opmerkelijk, want na ca 6 km kon hij zijn snelheid weer opvoeren naar een eindtijd va 1.02:19 uur. In de buurt van zijn beste tijd.

Harry Bijnen bouwde zijn wedstrijd met beleid op en had nu als doel onder de 1 uur 10 min. Een start op het juiste tempo en hij bleef dit vast houden. De 2de helft kon de snelheid iets omhoog met als eindtijd: 1.09:31 uur een clubrecord M65

Op de 3 km startte Han voortvarend maar de laatste ronde liep de snelheid helaas iets terug. Tijd: 18:14 min in de buurt van zijn beste tijd. Bart ging wel voor zijn beste tijd en dat lukte. Dankzij een sterke laatste kilometer een clubrecord Jongens junioren D met 22:14 min. Yvonne had een licht aflopend tempo en een eindtijd van 21:35 min.



Anne van Andel tijdens haar 10 km.
Eerste vrouw en 3de gehele veld.



Boetje Huliselan tijdens zijn 10 km

Prijsuitreiking Winterserie 2017-2018 RWV Rotterdam

Aansluitend op de wedstrijd van 4 maart 2018 werden de prijzen uitgereikt van de Winterserie. Voor prijs komt men in aanmerking indien minimaal drie wedstrijden op een afstand werden afgelegd. Eerste prijs vrouwen 10 km: Anne van Andel.

10 km Masters: 5de plaats Gerard Wildeman, 6de plaats Jan Netten, 8ste plaats Boetje Huliselan, en 14de plaats Harry Bijnen
5 km Masters: 1ste plaats Harry Bijnen
3 km Masters: 1ste plaats Han Holtslag
3 km Masters: 1ste plaats Yvonne Grootswagers
1 km Jongens junioren D. Bart Grootswagers.

Daarnaast is er ook een snelwandelwisselbokaal 2017, waarbij alle snelwandelprestaties door het jaar worden opgeteld. Hier twee DAK-winnaars.

Winnaar bij de vrouwen: Anne van Andel
Winnaar bij de junioren: Bart Grootswagers



Anne van Andel Wisselbokaal
snelwandelen 2017



Bart Grootswagers wisselbokaal 2017
junioren.



Boetje Huliselan neemt zijn prijs in ontvangst

Harry Bijnen neemt zijn prijs van de winterserie 5 km in ontvangst



Anne van Andel eerste prijs winterserie 10 km

Han Holtslag eerste prijs winterserie Masters 3 km



Yvonne Grootswagers eerste prijs winterserie 3 km Masters

Bart Grootswagers. eerste prijs winterserie Jongens junioren D



18 MAART 2018

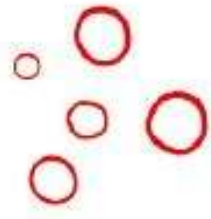


DRUNENSE DUINENLOOP



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

DRUNENSEDUINENLOOP.NL



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



Odorex

Merk van:



www.odorex.com

KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS