

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
ALGEMENE VERORDENING GEGEVENSBECHERMING (AVG)	5
Persoonlijke noot van de voorzitter	9
VRIJWILLIGERS JEUGDVAKANTIEVREUGDACTIVITEIT.	11
DE WANDELLENDE TAK.....	13
JUBILEUM DAK50	15
DIABETES AAN DE WANDEL MET GEZONDHEIDSCENTRUM DRUNEN EN DAK DRUNEN.....	17
BAANATLETIEK	21
SNELWANDELEN	23

Redactie clubblad

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

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

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

Inleveren kopij voor nr. 3 van 2018 uiterlijk maandag 2 juni 2018.

STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL


CRAFT


MIZUNO


asics


BROOKS


new balance


adidas


saucony




SALMING


newline

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 182 • (0416) 321900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Het weer is toch een mooi fenomeen, op 18 maart de Drunense Duinenloop, koude omstandigheden, veel wind. We werden door een collega-evenementorganisator gebeld of wij het evenement door zouden laten gaan, dit in verband met de kou. Drunen gaat door, zij gelastten het evenement af. Een maand later wordt er in Antwerpen een 10 mijl evenement stilgelegd vanwege de warmte. Koude- en warmterecords wisselen zich in een razend tempo af.

De oproep in het clubblad voor bestuursleden of iemand die op social media voor DAK het één en ander wil publiceren, heeft helaas geen reacties opgeleverd. Ik had het ook niet verwacht, maar vind het wel jammer dat er bij de ca 550 leden niet een persoon opstaat die dit wil oppakken.

Op 10 april jl. is door Theo van Houten een clinic snelwandelen gehouden voor RKC OldStars. Dit is wandelvoetbal, er mag beslist niet worden hardgelopen. Theo heeft ze aanwijzingen gegeven hoe sneller te lopen zonder te rennen. Het was een geslaagde sessie voor een groep enthousiaste voetballers.

In samenwerking met Gezondheidscentrum Drunen is er een sessie Aan de wandel met Diabetes georganiseerd. De belangrijkste insteek is om elkaar te motiveren tot bewegen en verandering van leefstijl. Door GCD wordt gecoacht voor aanpassing van leefstijl o.a. voeding, bij DAK kan men dan meedoen aan het programma Diabetes aan de wandel. Op 10 april is er met diabetes 2 patiënten, artsen, fysiotherapeuten, praktijkondersteuners en met twee DAK-trainers routes van 5 en van 3 kilometer gelopen. Het is nu afwachten of de aanmeldingen binnen zullen stromen. De begeleiding vanuit DAK is gedaan door Theo van Houten en Rinus Krijger.

De junioren C/D wedstrijd op zaterdag 14 april was een groot succes, met 326 deelnemers was het op de dag het één na grootste juniorevenement. Prima organisatie, het WOC-team heeft dit met alle vrijwilligers goed onder controle.

De organisatie van de Drunense Duinenloop verliep ook dit jaar weer voorspoedig; de impact van het koude weer was beperkt. Wat afmeldingen en omboekingen naar kortere afstanden. Vrijwilligers die uren in de kou hebben gestaan, opbouw en afbreken van plein, bezetten verzorgingsposten, verkeersregelaars en alles wat er verder bij komt kijken: toch veel blijde, enthousiaste gezichten gezien. De vrijwilligers zijn door de commissie niet helemaal in de kou laten staan, op vrijdag 6 april was er een gezellige vrijwilligersavond met een hapje en een drankje.

Het 50-jarig bestaan komt snel dichterbij, de voorbereidingen voor het gouden jubileum zijn dan ook in volle gang. Vergeet je niet aan te melden, de organisatie wil graag weten voor hoeveel personen er moet worden ingekocht.

Op 25 mei treedt de AVG in werking. Er is een artikel hierover opgenomen; dit is van belang voor alle leden.

Succes

Rinus Krijger
Voorzitter DAK



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

ALGEMENE VERORDENING GEGEVENSBESCHERMING (AVG)

Op 25 mei 2018 treedt de AVG in werking, dit is nieuwe Europese privacy wetgeving. Vanaf die datum geldt dezelfde wetgeving in de hele EU. Waar moet een vereniging zoal aan voldoen, om een indruk te geven zijn teksten die dit beschrijven hier opgenomen.

Om het kader aan te geven:

Vanaf 25 mei 2018 moet iedere vereniging – groot én klein – voldoen aan strenge privacyregels, voortkomend uit de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Dat vergt aanpassingen aan ICT, interne procedures en contracten. Personeelsleden dienen te worden geïnstrueerd.

De Autoriteit Persoonsgegevens (AP) gaat controleren en kan hoge boetes opleggen.

2.2 Wat zijn persoonsgegevens?

Persoonsgegevens zijn alle gegevens die herleiden naar een levende natuurlijke persoon (dus niet naar een organisatie, vereniging of bedrijf). Voorbeelden: leden van een (beroeps)vereniging of persoonsgegevens van relaties, bestuursleden, medewerkers enz. Gegevens die feitelijke informatie geven over een persoon zijn bijvoorbeeld iemands naam, geboortedatum of geslacht.

We onderscheiden gewone en bijzondere persoonsgegevens. Bij het verwerken van bijzondere persoonsgegevens ontstaan extra privacy-risico's. Daarom bestaan hiervoor strengere regels. Het is verboden om bijzondere persoonsgegevens te verwerken, tenzij er een wettelijke uitzondering van toepassing is die de verwerking rechtvaardigt. Welke uitzondering van toepassing is, hangt mede af van het soort bijzondere persoonsgegevens dat je verwerkt.

Persoonsgegevens kunnen direct, maar soms ook op een indirecte manier 'bijzonder' zijn. Een direct bijzonder persoonsgegeven is bijvoorbeeld een medisch rapport. Op een indirecte manier kunnen een voor- of achternaam op een lijst van personen met diabetes een bijzonder persoonsgegeven zijn. Doordat een naam op zo'n lijst staat, zegt dat namelijk indirect iets over iemands gezondheidstoestand. Hetzelfde geldt voor een ledenlijst van een sportvereniging die zich richt op een bepaalde levensovertuiging, of op personen die een bepaalde applicatie downloaden die is gericht op mensen met een afwijking of ziekte. Let dus goed op de context van de informatie om te zien of op enige manier sprake kan zijn van bijzondere persoonsgegevens.

Tot zover wat teksten, wat betekent dit voor een Vereniging:

Voor alle verenigingen en bedrijven geldt dat ze de organisatie moeten inrichten op bescherming van de persoonsgegevens van de leden. Aangegeven moet worden welke gegevens van de leden worden vastgelegd en wie er toegang tot de gegevens hebben en met welk doel de gegevens zijn vastgelegd. Hoe DAK met de gegevens omgaat moet worden vastgelegd in een Privacy Verklaring die voor alle leden beschikbaar is hierin wordt aangegeven wat de rechten en plichten zijn van de leden met betrekking tot de gegevens. Hierin staat o.a. beschreven wat de rechten van de leden zijn om de gegevens die vast zijn gelegd te mogen inzien, recht op rectificatie etc.

Met de beheerder van onze website en waar ook de ledenadministratie is ondergebracht moet een verwerkersovereenkomst worden afgesloten. Hierin wordt geregeld hoe de verwerker met de gegevens omgaat, die mogen bijvoorbeeld niet buiten de EU worden opgeslagen.

De leverancier van de website moet zorgdragen voor back-ups, up-to-date beveiligingssoftware, alle laatste software updates geïnstalleerd.

Er moet een beleid worden opgesteld met betrekking tot het verwijderen van gegevens nadat een lid zich heeft afgemeld als lid; de wettelijke termijnen voor de financiële gegevens blijven wel van toepassing.



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

De vereniging moet technische en organisatorische beveiligingsmaatregelen nemen om een beveiligingsniveau te bereiken dat past bij het risico. Hierbij houdt je rekening met de laatste stand van de techniek, de kosten van implementatie, evenals de reikwijdte, de context, de doeleinden van de verwerking en de risico's voor de rechten en vrijheden van personen.

Leden die geautoriseerd zijn om gegevens in te zien moeten geheimhoudingsverklaringen ondertekenen, dit om misbruik te voorkomen.

Voor registratie van gegevens van kinderen gelden dan nog extra maatregelen, voor vastleggen van kinderen onder de 16 jaar is te allen tijde toestemming van de ouders nodig.

Voor het publiceren van foto's gelden nog extra regels.

Mag ik foto's en gegevens van andere mensen op internet zetten? Wilt u informatie over anderen op internet publiceren, zoals op uw Facebook-profiel, uw weblog of uw eigen website? Dat mag in principe alleen als u daarvoor een zogeheten wettelijke grondslag heeft uit de Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp). Er zijn zes grondslagen. Eén daarvan is toestemming.

Als de Wbp van toepassing is, is in de meeste gevallen toestemming nodig van de mensen om wie het gaat om hun persoonsgegevens te publiceren op internet. Maar in sommige gevallen kunt u publicatie ook baseren op een andere grondslag, zoals een overeenkomst.

Mensen kunnen u vragen om hun foto's en gegevens te verwijderen of te wijzigen. Heeft u in eerste instantie toestemming gekregen om foto's of gegevens op internet te plaatsen? Dan hebben mensen het recht om hun toestemming later in te trekken.

Bovenstaande is een beperkte beschrijving van wat er moet gebeuren om een vereniging AVG geschikt te maken.

Er is voor de verenigingen een website beschikbaar waar op basis van een stappenplan alles kan worden ingevuld. De resultaten dien je dan vervolgens in waarna je, hopelijk, een verklaring krijgt, dit is een zelfverklaring, het betekent dus in geen geval dat je overal aan voldoet.

Zo staat dit aangegeven:

Bovenstaande stappen zijn een hulpmiddel om te voldoen aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)

Het stappenplan biedt geen garantie dat na het doorlopen van de stappen jouw vereniging daadwerkelijk voldoet aan de AVG. Voor de volledige tekst van de AVG klik [hier](#).

Let op: De AVG-verklaring is een zelf-verklaring. Je verklaart hiermee zelf dat jouw vereniging het stappenplan heeft doorlopen en acties heeft ondernomen. Stichting AVG bekijkt alleen of het stappenplan is ingevuld. Zij doet geen inhoudelijk onderzoek of de stappen juist zijn gevolgd. Jouw vereniging is en blijft zelf verantwoordelijk om te (blijven) voldoen aan de AVG.

Copyright (c)



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

Persoonlijke noot van de voorzitter

Privacy is in onze huidige maatschappij is van groot belang en het is ook goed dat er vanuit de overheid zaken worden geregeld. Enerzijds is de overheid actief in het verenigingsleven actiever te maken, een betere plaats in de samenleving in te laten nemen. De bijdrage van de vrijwilligers wordt gestimuleerd. Met dit soort complexe regelgeving en de dreiging met sancties en hoge boetes, waarbij de bestuurders (vrijwilligers) verantwoordelijk worden gesteld, zullen toekomstige bestuurders eerst wel goed na denken of ze die verantwoordelijkheid wel willen dragen.

Regio13 Bestuurders overleg 23 april 2018

In het bestuurdersoverleg van Regio 13 atletiekverenigingen is door een vertegenwoordiger van de Atletiekunie aangegeven dat de eisen in de AVG voor verenigingen erg zwaar zijn. Er wordt binnen de sportbonden overleg gevoerd of dit enigszins versoepeld kan worden, afwachten of dit ook daadwerkelijk gaat gebeuren.

Naast de verantwoordelijkheid van de vereniging hebben alle leden ook een eigen verantwoordelijkheid hoe ze met de gegevens van zichzelf en anderen omgaan. Binnen de DAK omgeving kun je op de DAK-website de privacyregels van je eigen profiel aanpassen, wie kan wat zien.

Binnen DAK zullen we er alles aan doen om aan deze verplichting te voldoen. De verwachting is dat we dit op 25 mei op orde zullen hebben. We zullen de leden op de hoogte houden van de actuele status.

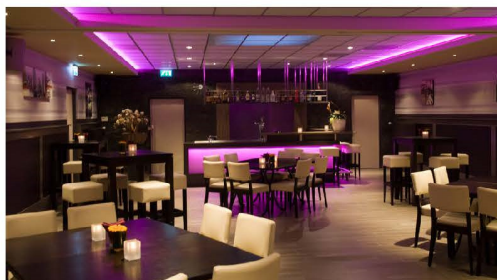
Wat moet er nog gebeuren:

- Laatste controle AVG zelfverklaring en dan indienen
- DAK Privacy Verklaring afronden, groot deel is klaar
- Geheimhoudingsverklaring afronden en aan kaderleden sturen voor ondertekening
- Verwerkersovereenkomsten met ClubAssistent, KWBN en Atletiekunie afsluiten
- DAK-website aanpassen, verwijzingen naar Privacy Verklaring etc. opnemen.
- Opstellen calamiteitenprotocol
- Verdere informatie aan alle leden opstellen
- En er zal vast nog wel iets bijkomen

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

VRIJWILLIGERS JEUGDVAKANTIEVREUGDACTIVITEIT

Beste DAKkers,

Op dinsdagochtend 15 augustus 2018 organiseert ons Jeugdbestuur weer een sportochtend als Jeugdvakantievreugdactiviteit. Deze ochtend kunnen kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar, die op basisscholen in de gemeente zitten, deelnemen aan een leuke sportieve ochtend en zo kennismaken met atletiek.

Dit jaar gaan we op deze ochtend Athletic Champs onderdelen beoefenen. Deze sportochtend organiseren we al een paar jaar en ieder jaar houden we er toch weer een aantal nieuwe leden aan over.

Echter deze ochtend kan niet georganiseerd worden zonder de hulp van vrijwilligers. Bij deze vragen wij u dan ook of u soms een paar uurtjes, van 8.30 tot 11.45 uur, tijd en/of zin heeft om een groepje te begeleiden of bij een onderdeel te helpen.

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

Alvast hartelijk dank, Jeugdbestuur DAK.



MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



TROUWEN & FEESTEN
OP ÉÉN UNIEKE LOCATIE

PARTYCENTRUM
**Wijnand
van Delft**
SFEERMAKERS SINDS 1994

Herberg
De Drie Linden
BOSCAFÉ IN GIERSBERGEN

- 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

DE WANDELENDE TAK



Beste wandelaars,

Op zaterdag 19 Mei gaan we weer de voorjaarswandeling lopen onder leiding van Theo.

We gaan over de spoordijk en de moerputten brug naar Den Bosch.

En omdat DAK in de meimaand 50 jaar bestaat gaan we in Den Bosch koffie drinken met een Bossche bol.

We vertrekken om 13 uur op de parkeerplaats bij DAK. We rijden als het kan met elkaar mee naar Vlijmen en van daar uit wandelen we naar Den Bosch en terug en dan zijn we om 17.00 uur terug in Drunen. De wandeling is voor alle DAK-leden en familie.

Het is een hele mooie tocht. Dus tot zaterdag 19 mei . ☀

De wandelcommissie

THE FIRST RUNNER UP IS...

SPORTWERELD DRUNEN

ook voor uw runningschoenen,
-kleding, -accessoires en SIGMA
hartslagmeters.



10% KORTING*

Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

CONTAINER SERVICE

WWW.ARNOVDDUNGEN.NL

DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur

KNALPRIJZEN

**CONTAINERS
VOOR AFVALSTROMEN**

Al vanaf

€ 59,50

Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.

Bespaar kosten!

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

PROFITEER NU!

**Containerprijzen
binnen de**

**Gemeente Heusden
drastisch verlaagd**

Afval storten

Particulieren kunnen ook bij ons terecht
met aanhangers met grond, bouw-
en sloopafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuzen - Haarsteeg

Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl

Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

**Heldere
taal...
Spreekende
cijfers.**

www.hlb-van-daal.nl

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



Van Daal & Partners

Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN



JUBILEUM DAK50

Beste DAK'ers,

!!! De inschrijving is geopend !!!

Nog even en dan is het zover, op 26 mei gaan we vieren dat onze mooie vereniging 50 jaar bestaat! Graag willen we weten wie waar naartoe komt, dus schrijf je zo snel mogelijk in via de mail die je hebt ontvangen van DAK.

Naast inschrijven voor de activiteiten als deelnemer is het ook mogelijk om je op te geven als helpende hand van de organisatie(bv. jurylid tijdens de spellen, helpen achter de bar etc.).

Daarnaast ook de vraag aan alle huidige leden om alle oud- leden, mocht je deze kennen, uit te nodigen voor de receptie. Oud-leden kunnen zich aanmelden via onderstaand e-mailadres. Tijdens de receptie wordt tevens het jubileumboekje onthuld!

Voor alle duidelijkheid hieronder nog een 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 Jeugdfeest
20.30 - 24.00 Seniorenfeest

Als DAK50- commissie kijken we erg uit naar deze feestelijke dag, schrijf je snel in en dan zien we jullie hopelijk de 26^e !



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



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

Diabetes aan de Wandel met Gezondheidscentrum Drunen en DAK Drunen

De eerste editie van Diabetes aan de Wandel was een groot succes. Op dinsdag 10 april zijn verschillende zorgverleners en diabeten van het Gezondheidscentrum Drunen gaan wandelen. Om 18.30 uur stond iedereen klaar om de wandeling te starten met routes van 3km en 5km in omgeving Drunen.

INFORMATIE

Diabetes aan de Wandel is georganiseerd door zorgverleners van Gezondheidscentrum Drunen en DAK Drunen. De belangrijkste insteek is om elkaar te motiveren tot bewegen en daarnaast stil te staan waarom bewegen zo belangrijk is. Tijdens de wandeling zijn fysiotherapeuten, huisartsen, praktijkondersteuners, de diëtist en begeleiders van DAK aanwezig. De routes 3km en 5km zijn uitgezet door DAK Drunen. Er werd stevig door gewandeld en het een en

ander gekletst. Na afloop werd er een kopje koffie of thee genuttigd, om met elkaar na te praten over de wandeling. "Het was erg leuk" & "Komt er nog een vervolg?" - dit werd door velen lopers benoemd.

DIABETES IN BEWEGING

Topfysiotherapie Drunen biedt een specifiek coach- en beweegprogramma aan dat ontwikkeld is voor mensen met Diabetes Mellitus type II, die graag aan hun gezondheid willen werken. Het is een individueel op uw

persoonlijke situatie afgestemd programma en wordt uitgevoerd door speciaal geschoolde fysiotherapeuten en leefstijlcoaches. Het programma Diabetes in Beweging wordt uitgevoerd in goede samenwerking met de andere zorgverleners zoals huisarts, praktijkondersteuner, diëtist en podotherapeut en tevens met DAK Drunen.

VOOR MEER INFORMATIE

Voor meer wandelplezier neem contact op met DAK Drunen, info@dakdrunen.nl.

Voor meer informatie over het programma Diabetes in Beweging neem contact op met Ilona Mandemakers: i.mandemakers@fysiodrunen.nl



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





DE VOORSTE VENNING

BAANATLETIEK

C/D-junioren competitie 14 april 2018 op onze baan

Een druk weekeinde waaruit blijkt dat het atletiekseizoen is begonnen.

De DAK baan was de plaats waar de eerste competitiewedstrijd voor de C/D junioren in 2018 werd gehouden. Een prachtig gegeven voor onze DAK junioren want ze hadden een thuiswedstrijd. Het veld stroomde vol met meer dan 320 enthousiaste atleten en atletes. Daarbij komen dan nog hun begeleiders, ouders, publiek en trainers. Een gezellige drukte waar onze baan met clubgebouw helemaal tot hun recht komen en onmisbaar zijn voor onze atletieksport.

Om z'n grote groep kinderen georganiseerd te laten atletieken is een goede organisatie onmisbaar. Wel het was goed georganiseerd. Het WOC van DAK samen met de wedstrijdleiding hebben er een geoliede machine van gemaakt en het liep als een trein. Ook waardering voor de kantinecommissie, want al de bezoekers willen ook wel en natje en een droogje. Het weer was ook gunstig gezind. Kortom een atletiekfeest.

De prestaties waren ook prima met vele persoonlijke records. De volledige uitslagen van de DAK atleten staan in: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/17070/222/>

De jongens junioren C eindigde op de zesde plaats, een uitstekend resultaat gezien enkele ziekte gevallen en vakanties.

De meisjes junioren C eindigde op de vierde plaats. Uitstekend gedaan. Met sterke prestaties individueel en als groep totaal.

De jongen D op de vijfde plaats en de meisjes D op de achtste plaats. Sportief en organisatorisch een groot succes.

Olympic Moves d'Oultremontcollege donderdag 19 april 2018 in Breda.

Jaarlijks zijn er sportwedstrijden tussen verschillende scholen van het voortgezet onderwijs.

Het doel van Olympic Moves is om jongeren tussen de 12 en 19 jaar binnen de schoolomgeving kennis te laten maken met diverse vormen van sport en het plezier van sporten met elkaar te laten ervaren.

Dit jaar deed het d'Oultremontcollege ook mee aan het onderdeel atletiek op de atletiekbaan in Breda. Sanne Pulles had ondergetekende gevraagd om mee te gaan, want het aantal DAK atleten van de totale groep was groot. Totaal 20 atleten jongens en meisjes en hiervan waren 17 DAK atleten. Atletiek is een leuke sport en dus ga je mee als je tijd hebt en dat was het geval. Ook vader Rensco Weijers gevraagd om mee te helpen, wat de organisatie in Breda zeer op prijs stelde. Verder was een leerkracht LO aanwezig in de begeleiding.

Het was een gezellige dag met prachtig weer. De prestaties waren goed en één groep meisjes scholen-team met Ine Smits, Erika van Son, Britta Reijnders, Fleur v. d. Linden en Hanneke de Gouw heeft de finale gehaald en die is op 8 juni 2018 op Papendal. In enkele gevallen was het verschil tussen wel of geen finaleplaats erg klein.

Uitslag: <https://avsprint.nl/wp-content/uploads/2018/04/Uitslag-Regionale-Finale-Breda-Olympic-Moves-2018-v2.pdf>

De groepen waren verdeeld in klas 1-2, klas 3-4 en een schoolteam niet gebonden aan een klas. Leeftijden 12-19 jaar. De scholen van deze regionale finale kwamen voornamelijk uit Noord-Brabant en enkele scholen uit Zuid-Holland.

Theo van Houten.

Leerlingen d'Oultremontcollege tijdens Olympic Moves(interscholaire atletiekontmoeting) in Breda. Regionale finale.



Finaleploeg d' Oultremontcollege. vlnr: Erika van Son, Fleur v. d. linden, Britta Reijnders en Hanneke de Gouw. Op naar Papendal



A-junioren competitie 15 april 2018.

Uden was de reisbestemming voor Stijn van Nierop en Tobias van Roon. Helaas hadden we enkele afzeggingen. Tobias liep een persoonlijk record op de 200m in 26,50 sec en een persoonlijk record op de 800m in 2:06,99 min. Deze laatste afstand biedt nog goede vooruitzichten voor een verdere verbetering. Tobias kon na ca 500 m nog nadrukkelijk aanzetten om richting de kopgroep te gaan. Helaas kon hij die net niet meer bereiken. Stijn liep ook een persoonlijk record op de 400 m horden, maar was niet geheel tevreden met zijn tijd. Op het einde van de 400 m horden liep Stijn nog in op zijn tegenstanders. Toch een ontspannen wedstrijd. Zie foto.



Stijn van Nierop (l) en Tobias van Roon ontspannen na hun inspanningen

SNELWANDELEN

18 maart 2018. Uurwedstrijd Dordrecht.

Harry Bijnen liep in het uur 8.642 m en mocht daarna doorgaan tot de 10 km die Harry aflegde in 1.09:19,6 uur. Ad Leermakers legde in het uur af: 8.049 m.

Yvonne Grootswagers legde in het halve uur 3899 m af en zoon Bart 3879m.

Het was koud weer en een onprettige wind.

31 maart 2018. Kennedymars Sittard

Deze tocht heeft ook een wedstrijddeel 80 km. Martin Vos en Boetje Huliselan, stonden bij deze wedstrijd aan de start. Martin eindigde in 10.50:29 uur en Boetje in 10:18:58 uur

10 april 2018 cliq Drunen

Zaterdag 10 april is een cliq snelwandelen georganiseerd op onze baan en directe omgeving. Behalve deelnemers uit Nederland waren er ook enkele deelnemers uit Duitsland. Tijdens de cliq werd veel aandacht gegeven aan de techniek van het snelwandelen. 's-Middags werd eea in praktijk gebracht, waarbij de verschillende techniekaspecten werden benadrukt.



Clinic snelwandelen 10 april 2018 met 3 Duitse gasten

11 april 2018 Lugano.

Lugano de plaats waar Anne van Andel al eerder haar beste snelwandeltijd op de 20 km had gelopen. Hoe zou het deze keer gaan? De voorbereiding was goed en de verwachtingen toch wel hoog. Er zijn echter zaken die je niet in de hand hebt. Zoals het weer. Bij aankomst regende het, tijdens de wedstrijd regende het en bij het naar huis gaan regende het nog steeds. Gevolg onder meer, dat op sommige plaatsen de sporen in de weg vol met water stonden.

Toch ging Anne in een vlot tempo weg en zat in een groepjes met enkele atleten, waar ze bij wilde zitten. Tot ca 8 km ging dit op, waarna Anne haar eigen plan trok en dat pakte goed uit. Met een stug volhouden snelwandelde Anne naar een nieuw Nederlands record op de 20 km snelwandelen vrouwen in 1.50:52 en verbeterde daarmee haar eigen Nederlands record. Nogmaals de gelukwensen.



Anne van Andel volop in strijd op de 20 km snelwandelen

14 april 2018 Naumburg, Duitsland

In Naumburg wordt jaarlijks de Duitse snelwandeldkampioenschappen 20 km op de weg gehouden. Buitenlands gastlopers zijn daarbij welkom. Het is een echt snelwandelfeest met uitstekende prestaties van deelnemende wereldtoppers. Dit jaar een Nederlandse deelname op deze afstand met 4 Nederlanders en alle vier van de DAK snelwandelgroep.

Naast de 20 km was er ook een start van de 5 km waar enkele andere Nederlanders aan de start stonden. Op de 20 km was er ook een Belgische deelnemster.

Bij de 20 km stonden aan de start: Anne van Andel, Gerard Wildeman, Boetje Huliselan en Han Holtslag.

Anne van Andel startte in een vlot tempo maar het werd moeilijk om het tempo strak te houden. Dank zij haar sterke wil om door te zetten realiseerde Anne een tijd van 1.51:44 uur nog binnen een minuut van het eigen Nederlands record. Een mooie prestatie.

Gerard had een vast plan voorgenomen en voerde dit opmerkelijk goed uit. Zijn voornemen om iets boven de 6 minuten op een rondje van 1 km te starten lukte prima en langzaam werden zijn rondetijden sneller. Meestal met 1 of enkele seconden. De laatste 5m km kon Gerard nog sterk aanzetten naar een tijd van 1.57:53 uur een clubrecord M55.

Boetje koesterde vooraf geen grote verwachtingen maar kon de eerste 10 km de snelheid toch iets opvoeren om in de tweede helft voldoende ruimte te hebben voor een mooi persoonlijk record van 2.08:53 uur een ruime verbetering van zijn PR.

Han startte vlot maar moest al snel wat snelheid inleveren. Han kreeg ook last van de snelwandeljury, die helaas in 1 ronde 3 maal een rode kaart gaf en bij de derde rode kaart moet de snelwandelaar de wedstrijd verlaten. Han niet voor 1 gat gevangen, schreef zich direct in voor de 5 km, wat nog mogelijk bleek te zijn. Op de 5 km lukte het wel om de wedstrijd legaal te eindigen in een tijd van 32:29 min. Een mooie snelwandeldag.



Anne van Andel met de bloemen voor haar Nederlands record op de 20 km snelwandelen vrouwen tijdens training snelwandelen



Anne van Andel (nr75) in de groep onderweg kort na de start



Anne van Andel alleen onderweg



Boetje Huliselan op de voorgrond.

21/22 april 2018 Nacht van Loon de 40^{ste} voor Ad Leermakers

Nacht van Loon op Zand had een grote deelname van de DAK snelwandelgroep. Dirk-Jan Nieuwenhuizen, Martin Vos, Paul Jansen, Ad Leermakers en Yvonne Grootswagers startten voor de 80 km en uiteindelijk de 15 uren.

Voor Ad was het een bijzondere gelegenheid, daar dit de 40^{ste} Nacht van Loon voor Ad. Hart van Brabant organiseert deze tocht en Ad maakt al 40 jaar deel uit van de organisatie. Echt heel bijzonder.

Bart Grootswagers, zoon van Yvonne en kleinzoon van Ad startte ook, maar liep niet de gehele 80 km (nog te jong). Wel mooi om opa, dochter en kleinzoon samen over de eindstreep zien te komen. Ook als eerste kwamen de deelnemers van de DAK-estafette ploeg over de eindstreep. Met een royale voorsprong haalde de ploeg de eerste plaats en een pracht beker was hun deel.

Deelnemers DAK-estafette ploeg waren: Gerard Wildeman, Han Holtslag, Harry Bijnen, Anne van Andel en Boetje Huliselan.

Individueel haalde Dirk-Jan Nieuwenhuizen de eerste plaats op de 80 km en de 15 uur en hij prolongeerde daarmee zijn titel van 2017.

Op de 2^{de} plaats eindigde Paul Jansen op de 80 km en een persoonlijke recordafstand.

Martin Vos verbeterde ook zijn afgelegde afstand op de 15 uur ten opzichte van 2017.

Yvonne en Ad haalde royaal de limiet voor de 80 km en daarmee ook voor de 15 uren.



Dirk-Jan Nieuwenhuizen op weg naar de eerste plaats Nacht van Loon op Zand



Paul Jansen op weg naar zijn 2^{de} plaats



Yvonne Grootswagers tijdens de laatste kilometers



Martin Vos nog schijnbaar 'fris' in zijn laatste deel



Ad Leermakers. De laatste kilometers in zijn 40^{ste} Nacht van Loon.



Bart Grootswagers nog goed gemutst op weg naar de eindstreep



Han Holtslag in volle concentratie op weg naar wisselpunt



Anne van Andel snelt in de estafette naar de volgende aflosser



Gerard Wildeman zet er de pas in op de estafette



DAK-estafetteteam met de lach op het gezicht op weg laatste ronde Nacht van Loon in gewonnen positie.
vlnr Anne van Andel, Boetje Huliselan, Harry Bijnen, Han Holtslag en Gerard Wildeman.

De prijsuitreiking werd een verrassing. Burgemeester Hanne van Aart(u weet wel, voormalig wethouder gemeente Heusden) reikte de prijzen uit, maar ze had meer weg te geven, dan bekens. Coby Leermakers, altijd aanwezig bij evenementen van Hart van Brabant, werd in het zonnetje gezegd en zij kreeg een prachtig lintje opgespeld. De verrassing was compleet. Nogmaals de felicitaties voor Coby Leermakers.



mevrouw Coby Leermakers-Chabot toegesproken door burgemeester Hanne van Aart van de gemeente Loon op Zand bij de uitreiking van de Koninklijke onderscheiding **'Lid in de Orde van Oranje-Nassau'** op de voorgrond kleindochter met hoed.



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:



ANNO 1851

KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS

www.odorex.com