

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
NATUUR EN SPORT, EEN MOOIE COMBINATIE.....	5
HALLO JEUGDIGE SPORTERS,	7
GROTE CLUBACTIE 2018	9
DE WANDELENDE TAK.....	11
21 ^e DAK WandelshopTocht	11
Najaarswandeling	13
DAK JEUGDVAKANTIEVREUGDOCHTEND.....	15
GEZOCHT VRIJWILLIGERS VOOR DE DEVILS TRAIL OP	17
ZONDAG 14 OKTOBER.	17
WEDSTRIJDVERSLAGEN	17
1 september 2018 Best Zuid-Nederlandse kampioenschappen in Best.	17
Snelwandelaar Paul Jansen Centurion in Engeland.	18
Recordwedstrijden snelwandelen op 25 augustus 2018.	19

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.

Verschijning van het laatste clubblad in 2018: nr. 6, 24 november.

Inleveren kopij voor nr. 6 van 2018 uiterlijk zondag 18 november 2018.

STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL

CRAFT
MIZUNO
asics
BROOKS
new balance
adidas
saucony
NIKE
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 TOORNENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0415) 321900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

T'is weer voorbij die mooie zomer, misschien wel iets te mooi. De hitte nodigde niet bepaald uit om actief iets te gaan doen. Ja dan maar relaxen.

Gelukkig begint het middenterrein van de accommodatie weer wat groen te worden het zag er door de hitte wat troosteloos uit. De natuur herstelt gelukkig veel zelf.

Zaterdag 25 augustus, was er dan weer eens regen, precies op een moment dat het niet uitkwam, tenminste voor de DAK Wandelshop Tocht. Vroeg in de ochtend veel regen en de verwachting dat er meer regen zou komen. In de vroege ochtend had dit zeker een effect voor de inschrijvingen op de lange afstanden. De deelnemers bleven in bed. Jammer voor de organisatie dat daardoor het aantal deelnemers wat aan de lage kant was. De organisatie was prima verzorgd.

Op dezelfde dag waren er op de baan recordwedstrijden snelwandelen. Deze worden georganiseerd in samenwerking met de Rotterdamse Wandelsport Vereniging. Dit zijn officiële wedstrijden. Met 24 deelnemers een mooie opkomst. De weersomstandigheden waren goed, alleen de laatste loper op de 30 Km liep de laatste 10 minuten in de stromende regen. Ook hier weer een perfecte organisatie.

Het was een gezellige drukte op de baan en in de kantine, elke zaterdag zoveel reuring op de baan zou leuk zijn.

Voor 2 evenementen in juli zijn er noodoproepen geweest om vrijwilligers te krijgen. We zien dat het steeds lastiger wordt om vrijwilligers te krijgen, niet alleen voor de vaste taken maar ook voor de evenementen. Een dooddoener is dat veel verenigingen hiermee te maken hebben. Met ca 550 leden zou toch geen probleem moeten zijn om voor de paar evenementen die we per jaar organiseren voldoende vrijwilligers te vinden.

DAK gaat een overeenkomst aan met Natuurmonumenten. Natuurmonumenten heeft het beleid voor het houden van evenementen in de natuurgebieden gewijzigd. De kosten voor recreëren in de natuurgebieden en het daarmee verband houdend onderhoud kost veel geld. Natuurmonumenten heeft voor de activiteiten die DAK in de Loonse- en Drunense duinen doet een voorstel gedaan. Verderop kun je lezen wat deze overeenkomst inhoud.

De Clubdag wordt dit jaar op 22 september gehouden. Normaal is dit in het laatste weekend van september, in dat weekend is het NK Estafette in Amstelveen een aantal DAKkers gaan daar zeker naar toe. Het wordt een samenwerking met meerdere verenigingen afgesloten met BBQ. Een nieuwe vorm, die we denken beter past in deze tijd.

Veel sportplezier.
Rinus Krijger
Voorzitter DAK Drunen



*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?



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



en



NATUUR EN SPORT, EEN MOOIE COMBINATIE.

Natuurmonumenten en DAK gaan de komende drie jaar een samenwerking aan voor het organiseren van evenementen in Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen. Die samenwerking moet recht doen aan de sportieve beleving en de natuur van het gebied. Als deelnemer aan een activiteit van DAK Drunen maak je gebruik van de prachtige natuur, maar doe je er ook iets voor terug!

De natuur in Nationaal Park De Loonse en Drunense Duinen staat onder druk. Jaarlijks bezoeken 1,2 miljoen mensen het gebied en worden voor ruim 300 activiteiten toestemmingen aangevraagd. Dit aantal groeit nog steeds en noodzaakt Natuurmonumenten om naar oplossingen te zoeken om het spanningsveld tussen natuur en recreatie binnen de perken te houden.

Natuurmonumenten heeft om die reden het toestemmingenbeleid voor het gebruik van de Loonse en Drunense duinen aangepast. Dit betekent dat er voor betaalde activiteiten van externe partijen met meer dan 20 personen betaald moet worden. Hiermee kunnen recreatieve voorzieningen worden onderhouden en kan de natuur worden versterkt. DAK heeft een aantal evenementen die dit aantal ruim overschrijdt. Met Natuurmonumenten is daarom de volgende tegenprestatie afgesproken. DAK gaat het belang van de natuur en natuurbescherming uitdragen bij haar leden en bij de deelnemers aan de evenementen. Daarnaast gaat DAK al de deelnemers aan evenementen vragen om een vrijwillige bijdrage voor de natuur. Zij kunnen dit bij de inschrijving aangeven en hebben de keuze uit verschillende donatiebedragen. Hierbij kan expliciet worden aangegeven of zij de adresgegevens met Natuurmonumenten willen delen. Als dank voor de donatie wordt een routeboekje met hardloop- of wandelroutes toegestuurd.

De toestemming voor het gebruik heeft betrekking op de volgende evenementen:

- Drunense Duinenloop
- DAK Wandeltocht
- Drunense Duinencros
- DAK Clubcross
- DAK Devils Trail.

DAK onderkent het belang van de natuur en wil dit ook graag uitdragen.

**Beste DAKkers, wees een goed gebruiker en beschermer van de natuur en
draag ook het belang hiervan uit.**

Voor vragen over de overeenkomst kun je terecht bij Rinus Krijger, voorzitter@dakdrunen.nl
telefoon 0641520999.



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

HALLO JEUGDIGE SPORTERS,

Op donderdagavond 27 september 2018 wordt er voor alle mini's en pupillen een vriendje/vriendinnetje-training georganiseerd.

Tijdens de training van 18.00 uur tot 19.00 uur mogen al deze atleten van DAK één vriendje/vriendinnetje of een andere bekende (buurjongen/buurmeisje, neefje/nichtje of broertje/zusje) meenemen naar de atletiekbaan.

Er wordt op een leuke en speelse manier kennis gemaakt met verschillende atletiek onderdelen.



Vind jij het leuk om jouw vriendje/vriendinnetje kennis te laten maken met atletiek?

Neem hem/haar dan mee naar de vriendje/vriendinnetje-training op donderdag 27 september.

N.A.C. Atletiekvereniging DAK Drunen
Prins Hendrikstraat 76A
Sportpark Drunen



Nationale Sportweek 2018



Omdat het van 15 t/m 29 september de Nationale Sportweek is mogen in deze week ook op de overige maandag- en donderdagavonden kinderen uit de gemeente Heusden aansluiten bij de trainingen van Atletiekvereniging DAK Drunen.





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



GROTE CLUBACTIE 2018



Ook dit jaar doet onze vereniging DAK Drunen weer mee met de Grote Clubactie. De Grote Clubactie is een loterij met leuke prijzen en waaraan DAK ook veel geld verdient. Een lot van de Grote Clubactie kost € 3,00 waarvan € 2,40 naar DAK Drunen gaat. Voor onze club zullen alle pupillen en D-junioren degene zijn die loten gaan verkopen middels boekjes.

Leden die we niet middels de boekjes bereiken kunnen online loten kopen.

Het doel voor 2018?

De opbrengst is o.a. bestemd voor activiteiten voor alle groepen pupillen en D-junioren !! Zoals b.v. een keer een busreis naar wedstrijd, nevenactiviteiten en trainingsmateriaal.

Wanneer begint de verkoop?

Op maandag 10 en dinsdag 11 september ontvangen alle kinderen het lotenboekje. We willen alle ouders vragen hun kinderen in de verkoop te ondersteunen en hopen dat iedereen minstens 5 loten verkoopt. Als dit het geval is ontvangt DAK al minimaal € 800,00.

De beste verkoper van DAK Drunen?

Voor de drie beste verkopers hebben we cadeaubonnen van € 20,00 , € 15,00 en € 10,00. Alle kinderen die meer dan 10 loten verkopen krijgen een presentje ! Verkoop je 20 of meer loten? Dan krijgt je een gratis toegangskaart, geldig i.c.m. 1 volbetalende persoon, voor Bobbejaanland, Avontura en Optisport en een kortingsbon voor 50% korting op de toegang van Body Worlds, alsmede een 2^e artikel gratis op Masita.com.

Overige informatie

DAK Drunen kiest voor een betaling met eenmalige machtiging. De gegevens van de koper worden op de intekenlijst ingevuld. Mensen hoeven niets bij de kinderen af te rekenen. In plaats van een papieren lot krijgt de koper een lotnummer op zijn bankafschrift.

Dit jaar gaan we ook weer "online" loten verkopen zodat onze leden, die geen verkopers van onze vereniging tegen komen, ook een lot kunnen kopen om onze club te steunen.

U kunt inloggen via <http://clubactie.nl/actie/AtletiekenwandelverenigingDAK>

Alle leden krijgen over deze online-verkoop in september nog een mail.

Wanneer is de trekking?

De trekking van de Grote Clubactie loterij is op 12 december 2018 en wordt op 13 december gepubliceerd.

Waar kan ik terecht voor informatie of nog meer boekjes?

Hiervoor kun je terecht bij het Jeugdbestuur via het mailadres jeugdbestuur@dakdrunen.nl of bij Marjolein van der Sanden 0416-380150.





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

DE WANDELENDE TAK

Overgang van het Zomer ---- Winter seizoen



Op woensdagavond 26 september is de laatste wandeling van het zomerseizoen in de duinen vanaf de Steegerf.

Vanaf woensdagavond 3 oktober gaan we starten vanaf het clubgebouw en lopen we door Drunen en omgeving.

Deze avond zullen we na de training traditiegetrouw een bakje koffie met wat lekkers nuttigen in het clubgebouw. Ook de wandelaars van de woensdagochtend zijn hierbij van harte welkom.

Met vriendelijke wandelgroetjes,
Wandelcommissie [DAK](#)

21^e DAK WandelshopTocht



Op zaterdag 25 augustus was het weer zover voor de 21^e D.A.K. wandeltocht.

Na de nodige voorbereidingen gedurende de week stonden we vroeg in de ochtend paraat om de wandelaars te ontvangen.

De wandeltocht was geslaagd en is goed verlopen dankzij de inzet van de commissie, vrijwilligers, ballonnenman en het Rode Kruis.

Dankzij alle wandelaars hebben we ook een mooi bedrag kunnen doneren aan de stichting Blue Ribbon.

De ballonnenman heeft belangeloos mooie versieringen gemaakt met de ballonnen van Blue Ribbon om de stichting onder de aandacht te brengen.

We hebben een mooie wandeldag gehad ondanks de weersvoorspelling dat het behoorlijk nat zou worden. In de duinen met de nodige beschutting was het heerlijk wandelen.

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 reacties van wandelaars waren positief op de mooi uitgezette tochten door de duinen.

Alle vrijwilligers die deze mooie wandeldag mogelijk hebben gemaakt heel hartelijk bedankt.
We hopen jullie volgend jaar weer allemaal terug te zien.

Tot ziens bij onze 22^{ste} D.A.K. wandeltocht op 31 augustus 2019

Wandelcommissie [DAK](#)

Najaarswandeling

Theo wil met de wandelende tak van DAK het seizoen afsluiten met een najaarswandeling op zaterdag 29 september!

We verzamelen om 13:00u op de parkeerplaats bij DAK. We rijden zoveel mogelijk met elkaar mee naar Heusden.

Vanuit hier wandelen we richting het Herpse pontje naar Nederhemert. Hier zullen we een kopje koffie nuttigen bij de speeltuin. Via de Heusdense brug lopen we terug richting de auto.

We zijn rond 16:30 terug in Drunen.

De wandeling is voor alle DAK leden en familie.



Tot zaterdag 29 september.

Met vriendelijke wandelgroet,
Wandelcommissie DAK



DAK JEUGDVAKANTIEVREUGDOCHTEND.

Op dinsdagochtend 14 augustus 2018 organiseerde het Jeugdbestuur weer een sportochtend als Jeugdvakantievreugdactiviteit. Tijdens deze zonnige ochtend konden kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar, die op basisscholen in de gemeente zitten, deelnemen aan een leuke sportieve ochtend bij DAK en zo kennis maken met atletiek.

We hebben dit jaar 8 Athletic Champs onderdelen beoefend;

- Teamestafette
- Vortex werpen
- Discus slingeren
- Sprinten
- Horden
- Polsstok verspringen
- Hoogspringen
- Medicienbal stoten

Na het gezamenlijk inlopen ging iedereen de teamestafette doen. Dit was een mooi gezicht met alle deelnemers en begeleiders op het midden van het veld onder een stralende zon.

Daarna werden volgens een tijdschema alle onderdelen door de groepen gedaan.

Het deelnemersveld bestond uit 58 kinderen verdeeld over 5 leeftijdsgroepen. Iedere groep had een jeugdige DAK-trainer of DAK-lid als begeleider wat voor de deelnemertjes superleuk is en wat in hun ogen de echte sporters zijn met hun DAKkleding aan.

We hadden gelukkig ook weer net voldoende hulp van vrijwilligers om de 8 onderdelen te bezetten. Tot deze vrijwilligers behoren, zoals al vele jaren, ook wat oudere leden van DAK die het gezellig vinden om mee te helpen met deze ochtend.

Bij deze willen wij dan ook nogmaals alle hulp voor deze ochtend, microfonist – teambegeleiders–vrijwilligers bij de onderdelen, hartelijk danken voor hun inzet en vrijgemaakte tijd op deze ochtend. Zonder jullie allen hadden we deze ochtend niet kunnen houden.

Als afsluiting hebben alle deelnemers een diploma ontvangen met daarop hun behaalde prestaties en informatiebrieven over DAK en ook een medaille of klein bekertje als presentje.

Laten we hopen dat er een aantal kinderen besluiten om een paar keer bij ons te komen trainen en daarna lid te worden zodat onze jeugdaanwas verder groeit.

Jeugdbestuur DAK DRUNEN
Marjolein van der Sanden





Meer foto's van deze ochtend kunt u bekijken op
<https://foto.jvdrunen.nl/index.php?/category/296>

GEZOCHT VRIJWILLIGERS VOOR DE DEVILS TRAIL OP ZONDAG 14 OKTOBER.

De organisatie van de Devils Trail is alweer geruime tijd bezig om dit evenement te organiseren.

Dit wordt alweer het 5 de jaar van dit mooie evenement voor Dak.

We zoeken nog vrijwilligers die ons op de zondag 14 oktober de helpende hand willen toesteken.

Meld je aan via onderstaand mailadres en help mee om dit mooie evenement weer tot een succes te maken.

mail naar : devilstrail@ziggo.nl of bel 06-55980573

Alvast bedankt namens de organisatie.

Groet Bert van Dal

Coördinator vrijwilligers

WEDSTRIJDVERSLAGEN

1 september 2018 Best Zuid-Nederlandse kampioenschappen in Best.

Meerdere ereplaatsen behaald. Goud, zilver en brons

Het zomer seizoen loopt naar het einde dus de Zuid-Nederlands Kampioenschappen in Best vormen een mooi moment om nog prestaties neer te zetten en hoe ben ik de vakantie doorgekomen.

Aidan Blankers JJunB startte op de 110 m H in een spannende loop werd Aidan derde en werd brons zijn deel in de tijd 16,32 sec enkele tienden boven zijn beste tijd. Een mooie derde plaats, maar Aidan had graag wat dichterbij het clubrecord gezeten, want zijn trainingen zitten in de goede richting..

Antoine van der Sanden Senior startte in de serie op de 100 m en na een snelle start werd de eindtijd 12,37 sec. net geen finale op slechts 0,02 sec.

De 200m was ook spannend met zijn tijd van 24,77 sec hield Antoine net nummer 4 in zijn serie achter zich.

Stijn van Nierop JJA startte eerst op de 400m In een goed ingedeelde wedstrijd kwam Stijn samen met de latere winnaar uit de bocht en het kleine verschil kon Stijn er net niet dicht lopen. Wel een tijd vlak boven zijn persoonlijk record 51,17 sec en de 2^{de} plaats. Zilver dus.

Op de 200 m enkele uren later liep Stijn 23,98 sec en was helaas de 4^{de} tijd , dus net geen ereplaats.

Harry van Ham Sen 400 m startte ook op de 400m. Harry had nog de vakantie in de benen, maar ging toch strek weg , maar moest in het tweede deel iets inleveren. Toch een fraaie tijd van 58,24 sec.

Ahmed Abubakar Sen was op papier de snelste op de 1500m. Altijd lastig om je favorietenrol waar te maken. Ahmed ging vlot van start en sloeg direct een gat wat bleef. Slechts op de laatste 100m

was er een vergeefse poging om Ahmed te achterhalen. Als eerste ging Ahmed over de streep 4:22,53 minuut goed voor goud.

Anouk van Dal als MC startte Anouk op de 200m bij de meisjes B en maakte het spannend in de serie 28,71 sec was haar tijd en daarmee 4^{de} en slechts 0,02 sec naast brons.

Tessa van Heeswijk MJB stootte de kogel naar 7,70 m en had ook enige ongemak van de vakantie. Helaas net geen finaleplaats.

Anne van Nierop MJC kwam uit bij de MJunB op hoog en het werd een boeiende wedstrijd Meerdere fraaie sprongen. Uiteindelijk bedwong Anne 1,45 m en werd daarmee 4^{de}

Daphne van Zandvoort Sen kwam ook uit op de 200m waar fel werd gestreden om de bronzen plaats. Het werd een 4^e plaats in 27,98 sec.
Een mooie wedstrijd onder goede weersomstandigheden.



Ahmed Abubakar de gouden plak op de 1500m



Stijn van Nierop tweede plaats en zilver op de 400m

Snelwandelaar Paul Jansen Centurion in Engeland.

Het eiland Man in Engeland was dit jaar de plaats voor de Centurion wedstrijden snelwandelen werden georganiseerd op 18/19 augustus 2018. Dit maal had men gekozen voor een atletiekbaan, waar de snelwandelaars 100 Engelse mijlen moeten afleggen binnen 24 uur of wel 160,9 km om Centurion te worden. Heel veel rondjes. Maar Paul wilde graag Centurion worden en had voldoende getraind om hiervoor te starten. En met succes want na 20.52:45 uur kwam Paul binnen.

De wedstrijd had voor Paul een grillig verlopen, waarbij het internationale deelnemersveld de eerste tijd zelfs door Paul werd aangevoerd. Maar het slaapgebrek begon zijn tol te eisen en daarboven op begon het om ca 12. 00 's-nachts te regenen. Deze regen hield tot ca 5 uur in de morgen aan en was beslist geen pretje voor de snelwandelaars, waarvan menigeen afhaakte.

Nogmaals de felicitaties voor Paul met het bereiken van zijn Centurionschap. Een bijzondere groep van snelwandelaars.



Centurion snelwandelen Paul Jansen in de bloemen gezet



Paul Jansen en de groep medesnelwandelaars op baan DAK

Recordwedstrijden snelwandelen op 25 augustus 2018.

In samenwerking met RWV zijn deze recordwedstrijden georganiseerd evenals vorig jaar en vonden nu gelijktijdig plaats met de DAK-Wandelshop Tocht 2018. De recordwedstrijden waren op de baan en een deel van de wandelaars zagen ook de snelwandelaars bezig en de snelwandelaars hadden extra publiek. Ook een voordeel, dat de kantine nu voor 2 evenementen open was.

De snelwandelaars konden kiezen tussen 1, 3, 5, 10, 20, 30 km en 2 uur, waarbij de tussentijden op de 3-10-15 en 20 km in de uitslag komen.

Het was goed snelwandel weer. Niet te warm. Voor Rick Listing, uit Deventer de reden om gedurende de wedstrijd een poging te wagen het Nederlands record M45 op de 30 km aan te vallen. Dit lukt met een kleine minuut verschil in een tijd van 2.26:52,8 uur. Ook nog binnen de 3 uur, maar niet voor de regenbui kwam Wilfried van Bremen binnen in een tijd van 2.55:50,5 uur.

DAK atlete Anne van Andel kwam op de 10 km uit en liep een prima tijd van 55:24,3 min. Het was lastig het tempo hoog te houden, maar de laatste ronden zat er een goede versnelling in. Anne kwam in een fraaie stijl als eerste vrouw binnen op de 2^{de} plaats totaal op de 10 km.

Harry van Bijnen ging voor de 3 km en ook Harry kon de laatste ronden de snelheid flink opvoeren. Zijn tijd 19:49 minuten nog geen 10 seconden boven zijn beste tijd M65.

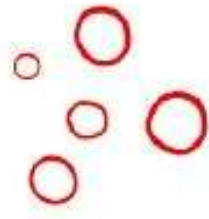
Han Holtslag had ingetekend voor de 2 uur. Han startte op zijn gekozen snelheid en onderweg af en toe er nog een stukkie bovenop. Zijn tussentijden zagen er veel belovend uit. De 2 uren bleken inderdaad precies lang genoeg te zijn, waarbij Han de laatste ronden behoorlijk moest afzien. De afstand na 2 uur was 18.368 m een clubrecord M60. Proficiat.



Anne van Andel tijdens haar 10.000 m



Han Holtslag tijdens zijn 2 uur snelwandelen



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