

OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



WELKOM NATUURSPORTERS

Natuurmonumenten dankt DAK Drunen voor haar steun aan de natuur in Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen.

Wil jij nieuwe plekken ontdekken om fijn hard te lopen in de natuur? Vraag dan een hardlooperouteboekje aan via nm.nl/hardloopboekje

GRATIS!
Boekje met
hardloop-
routes



Natuurmonumenten



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

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	1
VOORWOORD.....	3
HANS VAN DEN HEUVEL TIEN JAAR LOOPTRAINER.....	5
AANMOEDIGEN	7
ESCAPEROOM	9
Hee DAK'kers!	9
"LOUIS MUSKENS" KAARTAVOND 2019 VOOR DAK LEDEN	9
DE WANDELENDE TAK VAN DAK	11
SNELWANDELEN	17
Laatste competitiewedstrijd groot succes voor Han Holtslag	17
EUROPESE CROSS KAMPIOENSCHAPPEN EN DAK.....	19
BAANATLETIEK	21
SNELWANDELEN	23

Redactie clubblad

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

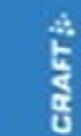
Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl.

Verschijning van het clubblad in 2019: nr 2, 10 maart; nr 3, 5 mei; nr 4, 7 juli; nr 5, 8 september; nr 6, 24 november.

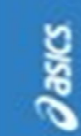
Inleveren kopij voor nr. 1 van 2019 uiterlijk zondag 3 maart 2019.

STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL


CRAFT


MIZUNO


asics

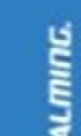

BROOKS


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 • 04161 321900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Op 27 december teruggekeerd van een vakantie van zes weken in Nieuw Zeeland. Het was daar voorjaar en op 21 december ging daar de zomer in. Een fantastisch land veel verschillende landschappen, een mooie reis met een camper gemaakt. Cultureel is het niet heel bijzonder, het is een westerse cultuur. De oorspronkelijke bewoners de Maori's zijn nog wel zichtbaar, vele plaatsnamen zijn in het Maori. Als bevolkingsgroep zijn ze minder prominent aanwezig. De steden zijn maximaal 150 jaar oud en uit de tijd dat de eerste Europeanen zijn aangekomen. En dan weer terug in Nederland en alle dagelijkse taken weer oppakken.

De DAK Oliebollenloop was een van de eerste activiteiten. Proberen mee te lopen, toen bleek dat de reis en de bijkomende jetlag toch behoorlijk hadden huisgehouden. Met meer dan 100 deelnemers was het gezellige afsluiting van 2018. Het is een mooie traditie, een eenvoudige opzet die goed aanslaat.

De kranten staan weer vol over misbruik door een atletiektrainer. Het meest verbazingwekkende is dat deze trainer jarenlang bij diverse verenigingen actief is geweest, geroyeerd door de Atletiekunie, maar omdat hij niet veroordeeld is toch een VOG krijgt. Een oproep aan allen, WEES ALLERT als je iets verdachts ziet. Meld het. We hebben daar een Vertrouwens Contact Persoon voor, Mieke Broeders. Het is aan ons allen om hier tegen op te treden. Ouders, mocht je signalen opvangen van je kinderen die op een verdachte situatie wijzen: bespreek het met je kinderen en maak er melding van. **Kinderen moeten veilig kunnen sporten.**

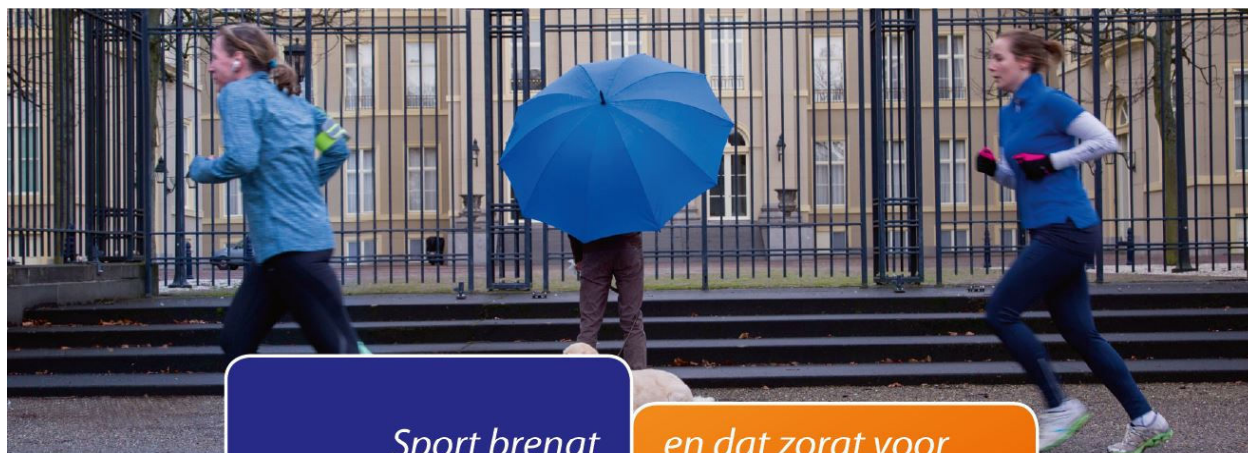
Bovenstaande is enorm van belang, toch moeten we er geen heksenjacht van maken. Als een coach/begeleider met zijn atleten naar een evenement heeft getraind dan is het geen abnormaal gedrag als een coach/begeleider een arm om de atleet slaat. Om het succes te vieren of om de tegenslag te verwerken.

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie zijn de kampioenen door Justus op een leuke manier gehuldigd. Door het jaar heen gebeurt er dan toch veel binnen de vereniging. Prestaties op een hoog niveau en daar mag DAK trots op zijn. En een jeugdlid, Antoine van de Sanden, mocht de verenigingsprijs in ontvangst nemen. Een mooie waardering voor wat hij binnen de vereniging doet. Ria van Houten is tot erelid benoemd. Ze is al vele jaren voor DAK op veel fronten actief, met name op het gebied van begeleiden van de Specials en voor de Beweegkuur.

De clubcross bij de afgraving was op 6 januari, samen met ACW. Er waren meer dan 110 deelnemers. Deze vorm van samenwerking is enthousiast ontvangen door de leden.

De besprekingen met de gemeente over de renovatie van de atletiekbaan zijn in volle gang, het plan is dat de renovatie in de zomermaanden gaat plaatsvinden. Zodra de definitieve planning bekend is zullen we dit communiceren.

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

HANS VAN DEN HEUVEL TIEN JAAR LOOPTRAINER

Hans van den Heuvel neemt na tien jaar afscheid als looptrainer. Op woensdag avond 28 november na de training werd hij verrast in de kantine. Heel de kantine stroomde vol met atleten om Hans persoonlijk te bedanken voor zijn trainingen.

Hij werd in het zonnetje gezet door diverse mensen en namens het bestuur ontving hij een beeldje DANK van de kunstenaar Corry Ammerlaan besteld bij Artihove

Want drie dagen in de week een training verzorgen is niet niks. Hij was er in weer en wind, bij 10 graden onder nul of bij 35 graden boven nul. De ene keer ging er een groep van wel meer dan 54 mensen mee en heel soms ook maar drie.

Hij wist er iedere keer weer een leuke training van te maken. Hij zocht de afwisseling soms in een oefening en een andere keer in het loop programma.

In de duinen wist hij vele rondjes te bedenken met of zonder heuvels. Door het zand, of het bos, in de sneeuw of in de zon, iedere keer was een training toch weer net anders.

Naast het training geven heeft hij menig assistent-trainer opgeleid. Tijdens die opleiding wist hij zijn enthousiasme voor het trainingsvak goed over te brengen.

Hij wist met humor een leuke kwinkslag te geven aan een uitspraak of een spreuk. De sfeer was ontspannen en ieder kon op zijn eigen niveau hardlopen.

Een zeer gewaardeerde trainer, Hans bedankt!





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

AANMOEDIGEN

Het zal zo'n 30/35 jaar geleden zijn. Meedoen aan de clubcross en dergelijke was min of meer vanzelfsprekend. Dat was dan helemaal aan het einde van het Steegerf, zo tegen de rand van de duinen aan. Lekker veel duinzand en natuurlijk de heuvel(tje)s. Zeker als dat geen alledaags werk is, en dat was het dus voor mij, is dat veel afzien. Dan heb je er veel aan als er mensen langs de kant staan die van alles tegen je zeggen of zelfs roepen. Ze denken soms dat je het niet zo goed hoort!!! Aanmoedigen noemen ze dat, geloof ik. Na verloop van tijd leer je er wel mee omgaan. Hoezo?? Je hebt er namelijk bij die er, zou je kunnen zeggen een kunst van gemaakt hebben. Als trainer heb je immers veel atleten bij te houden. Verwacht wordt dat je iedere deelnemer dus gelijk behandelt, dat wil zeggen aanmoedigt!!! Als ik dan dat heuveltje opliep hoorde je: "Goed zo, maar hij komt er wel aan...!!" dat wilde dus zeggen dat mijn achtervolger dichterbij aan het komen was. Die achtervolger kreeg dan te horen: "Dooooorgaaaaan, hij (ik dus) zit kapot." Echt een stimulans om door te gaan. De volgende ronde was er wel weer een of andere variatie op die eerste mededeling, bijv.: "Volhouden hoor, je hebt nog 20 meter" Terwijl mijn achtervolger te horen kreeg: "Je kunt 'm hebben in dit laatste rondje, kom op...." Hoe het uiteindelijk allemaal afliep? Ach, het was allemaal niet zo belangrijk: ik ben in die veld-, cross- en andere soort lopen nooit een ster geweest. Het was meer de olympische gedachte van meedoen is belangrijker dan winnen die gold. Wat welo zo is: je trekt je wel degelijk iets aan van die aanmoedigingen. Je leert ervan dat je toch net even wat meer kunt dan je lichaam eigenlijk aangeeft. Ergens heb je dan nog wat energie of wat dan ook zitten, dat je nog net wat sneller naar de finish brengt.

Dat brengt me op de nieuwe functie die ik heb gekregen binnen onze vereniging: het uitreiken van de aanmoedigingsprijs. Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 4 januari was het de eerste keer. Nadat Justus al verschillende DAK-leden voor het voetlicht had gehaald vanwege bijzondere sportieve prestaties was het mijn beurt om de aanmoedigingsprijs uit te reiken. Leuk om te doen en zeker ook omdat de betrokken persoon het in zich heeft om zich verder op een goede manier te ontwikkelen in de atletiek. De eer om deze prijs in ontvangst te nemen viel te beurt aan Daphne van Zandvoort. Een jong en aanstormend talent kun je wel zeggen.

Een aanmoediging deze keer in de vorm van een mooie in glas gevatte plaquette.



Ik heb geen idee of Daphne ook gevoelig is voor aanmoedigingen zoals ik die hierboven heb beschreven. Hopelijk is het wel een aanleiding om er een tandje bij te zetten of een schepje er boven op te doen: aanmoedigen helpt !!!

We hopen het te zien in de komende tijd in de prestaties op de baan.

Daphne: Veel succes daarmee.

Harrie van Delft



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

ESCAPEROOM

Hee DAK'kers!

Het nieuwe jaar is weer begonnen en hiermee hebben wij als NAC een nieuwe activiteit voor jullie junioren georganiseerd. Vrijdagavond 1 februari a.s. staat er voor jullie een spannende escape room op het programma.

Het adres van de Escape room is: Sluisweg 2J, 5145 PE te Waalwijk. Na de opgave krijgen jullie in groepen te horen hoe laat jullie aanwezig moeten zijn. Hier moet je op eigen vervoer naartoe komen.

Opgeven kan vóór maandag 21 januari 2019 door te mailen naar nac@dakdrunen.nl

Wees er snel bij, want we zitten aan een maximum aantal personen verbonden dus vol=vol!

We zien jullie vrijdag 1 februari!

De NAC

Geert de Gouw

Antoine van der Sanden

"LOUIS MUSKENS" KAARTAVOND 2019 VOOR DAK LEDEN

Vrijdag 8 februari 2019

Koffie vanaf 19.30 uur, aanvang kaarten om 20.00 uur precies.

Inschrijven bij Theo van Baardwijk, theovanbaardwijk@xs4all.nl tot uiterlijk 8 februari.

De kosten inclusief drankjes (tot 24.00 uur) en een mooi prijzenpakket bedragen 10,00 euro p.p te voldoen op de avond zelf

Vol=Vol, dus schrijf je snel in.

Inschrijven op de dag zelf is mogelijk, mits er nog plaats is.

Wij rekenen weer op een goede opkomst en een gezellige avond.

Groeten organisatie "Louis Muskens kaartavond",

Theo van Baardwijk

theovanbaardwijk@xs4all.nl

Corry de Koster is 80 jaar geworden. Ze is tijdens de woensdagochtendwandeling verrast met een mooie bos bloemen!





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 VAN DAK

Zaterdag 12-01-19 was de Nieuwjaarswandeling van de wandelende tak van DAK gepland.

Vertrek om 13.00 uur van de parkeerplaats bij het clubgebouw.

Het weer was ons niet zo wel gezind, het was druilerig en winderig weer. Ik twijfelde tot het laatste moment om wel of niet te gaan.

Uiteindelijk de stoute schoenen aangetrokken en gegaan, het is maar water tenslotte en geen zwavelzuur toch? (Ik citeer Bert)

We vertrokken met zo'n vijftien man richting Elshout en Herpt naar Heusden. De regen viel alleszins mee tot we op een pad door de polder liepen en de regen (en de wind) flink tekeer gingen.

De paarden in de wei schrokken van al onze fladderende regencapes en paraplu's en dachten: "Wat doen die gekken hier?"

Aardig doorweekt bereikten we de pannenkoekenbakker in Heusden waar we ons konden opwarmen met een lekker bakje koffie. Theo en Carla waren met de auto naar Heusden gekomen. Zij dronken gezellig koffie met ons mee. Hierna liep Carla met ons mee terug en ging Hans met hun auto naar Drunen. Theo vertrok met de auto naar Vlijmen.

Wij begonnen vol goede moed aan de terugweg, over de Heusdenseweg weer naar Elshout en terug naar de parkeerplaats aan de Prins Hendrikstraat.

Terug was de regen gelukkig niet zo prominent aanwezig als op de heenweg. Al met al toch een leuke middag lekker actief in de buitenlucht doorgebracht met leuke mensen en gezellige klets.

Carla Verdaasdonk – Pronk



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 commissie Drunense Duinenloop is weer begonnen met de voorbereidingen van de 38e Drunense Duinenloop die op zondag 17 maart 2019 plaatsvindt. Mede door uw onmisbare hulp zijn de vorige edities zeer succesvol verlopen.

Inschrijven als vrijwilliger / verkeersregelaar

Ook voor de 38e DDL 2019 willen wij dringend een beroep op u doen om u nu in te schrijven als vrijwilliger of als verkeersregelaar. Wij vragen u om het nu te doen, zodat wij als organisatie dan voldoende tijd hebben om de verkeersregelaars tijdig aan te kunnen stellen en om alle andere taken tijdig in te kunnen vullen. U kunt de vrijwilligerstaken via de onderstaande link bekijken.

Niet alleen op de dag zelf, 17 maart 2019, maar op tal van andere momenten hebben we uw hulp hard nodig. Kunt u aangeven wanneer en voor welke taak u beschikbaar bent? Wanneer u het wilt mag u meerdere taken aangeven.

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

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

Alvast bedankt,

COMMISSIE DRUNENSE DUINENLOOP
Vrijwilligers / Verkeersregelaars

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

[Meld je aan voor verkeersregelaar / vrijwilliger >>](#)



Aan-/Afmelden

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



DE VOORSTE
VENNE

ontmoet cultuur.



Want nu meedoen is straks meetellen

Dat is het motto van stichting Leergeld Heusden.

De Drunense Duinen commissie vindt het ook belangrijk dat alle kinderen mee moeten kunnen doen. Vandaar dat er gekozen is voor de stichting Leergeld als goed doel van de 38e editie van de Drunense Duinenloop.

Voor veel kinderen is het gewoon dat men deel kan nemen aan activiteiten die op school maar ook daarbuiten georganiseerd worden. Lid zijn van sportvereniging, muziekles volgen of een computer nodig hebben om überhaupt op school verder te kunnen met leren. Voor velen van ons een normale zaak, maar voor deze kinderen (1 op 9) is er een reële kans op sociale-maatschappelijke uitsluiting. En dat vanwege financiële problemen oftewel armoede.

Deze kinderen mogen niet aan de zijlijn komen te staan vanwege het risico.

De huidige bestaande voorzieningen van gemeenten en particuliere organisaties zijn niet toereikend om al deze kinderen te helpen. Stichting Leergeld wil hierop inspringen door op een duurzame manier te investeren in de participatie van deze kinderen, die zonder extra steun aan de zijlijn van de samenleving terecht dreigen te komen. Het streven is dan ook om zoveel mogelijk kinderen te helpen.

Om dit doel van stichting Leergeld te ondersteunen en zoveel mogelijk kinderen te helpen zal namens alle deelnemende hardlopers van de Drunense Duinenloop een deel van het inschrijfgeld worden gedoneerd.

Voor meer informatie: Stichting Leergeld Heusden



DE VOORSTE VENNING

SNELWANDELEN

Laatste competitiewedstrijd groot succes voor Han Holtslag

Op zondag 16 december werd de laatste competitiewedstrijd voor de Snelwandelaars gehouden rondom de Jaap Eden IJsbahn in Amsterdam. De deelnemers hadden de keuze uit 5, 10, 15 of 20 km. Waar het voor de meeste deelnemers meer een voorbereidingswedstrijd was voor het komende seizoen, was er nog degelijk een strijd op de beste klasseringen welke voornamelijk worden uitgevochten door Brabanders en tevens clubgenoten, Anne van Andel (Andel), Boetje Hulisilan (Berlicum), Paul Janssen (Rosmalen) en Han Holtslag (Leende).

Er kunnen voor twee verschillende klassementen nog punten gehaald worden.

Het standaardpunte klassement (de Snelwandel Wissel Bokaal)

Een klein internationaal klassement, (de Benelux Racewalking Cup)

Voor de Snelwandel Wisselbokaal, staan de nummers 1 en 2 vast en kunnen niet meer bedreigd worden. De Han Holtslag uit Leende staat 3^e en heeft genoeg aan een finish van een willekeurige afstand. De strijd hier ging nog om de plaatsen 5 6 en 7, welke uitgevochten moest worden tussen 4 atleten waaronder Anne van Andel en Paul Jansen. Het onderlinge verschil in punten tussen nr 5 en 7 was maar 8 punten. De winnaar van een afstand krijgt 12 punten, de nr 2, 11 punten, nr 8 10 punten enz.

De stand in Benelux Racewalking Cup, was het ook nog lang niet gespeeld. De punten toekenning is anders, het maakt niet uit op welke positie je eindigt, je tijd is belangrijk in combinatie met je geslacht en je leeftijd. Bovendien tellen alleen de beste 8 wedstrijden mee.

De huidige leider in dit klassement, Anne van Andel, heeft inmiddels bij 8 wedstrijden punten behaald en kan nog maar minimaal verbeteren. Rick Liesting (uit Deventer) de huidige nr 2 heeft aan 3 punten genoeg om boven Anne te eindigen, terwijl Rick normaal gesproken in staat geacht mag worden om minimaal 50 punten te halen (dit is een tijd van 30:09 op de 5 km) . Een 2^e Brabander, Paul Jansen, zal Anne ook zeker voorbij kunnen steken. Op de 5 km heeft Paul genoeg aan 26:21 en op de 10 km 55:09. Dat moet voor Paul geen probleem zijn.

De 3^e Brabander Han Holtslag uit Leende, zal zijn huidige 3^e plek zwaar moeten verdedigen. De strijd die hij moet leveren is met, Boetje Hulisilan en met de Duitser Christian Wiltsch. Paul Jansen kan Han Holtslag echter eenvoudig voorbij steken. Han heeft als enige van deze 3 al wel 8 resultaten staan en kan zich daardoor minimaal verbeteren.

De 2^e vrouw in het Klassement de Belgische Liesbeth de Smet staat nu nog op een 5^e positie, maar met inmiddels ook al 8 wedstrijden genoteerd, zal Boetje haar in ieder geval voorbij streven. En zakt Liesbet naar een 6^e plek. De al eerder genoemde Christian Wiltsch staat nog op een 8^e plek maar ook hij kan zich nog flink verbeteren. Het verschil tussen Christian nr 8 en Han nr 4 is 80 punten. Het zal een spannende wedstrijd zijn, waarbij nog altijd geldt dat je eerst moet zien te finishen om in ieder geval punten te krijgen. En om een goede tijd neer te zetten zullen de atleten het onderste uit de kan willen halen. Hierdoor is er een kans dat de snelwandeljury kan besluiten dat je technisch niet meer voldoet aan de regels van het wandelen waardoor een diskwalificatie mogelijk is en er geen punten verdiend worden.

Nadat de atleten een gezamenlijke warming-up van ruim 1 uur was om 12:00 de start onder zeer winterse omstandigheden. Het parcours van 2.5 km was volledige sneeuw vrij gemaakt door de organisatie en de gemeente Amsterdam.

Han Holtslag had gekozen om de 15 km af te leggen, evenals Christian Wiltsch. Boetje Hulisilan is net terug uit een rustperiode en koos voor de 5 km, terwijl Anne en Paul kozen voor de 10 km.

De eerste doorkomst na 2,5 km gaf een beeld hoe de strijd zich aan het voltrekken was, Christian was inderdaad snel vertrokken en lag al 1:13 voor op Han, terwijl Boetje een achterstand had van 22 sec op Boetje. Paul ging zoals verwacht er als een speer vandoor en bleef een beetje in het spoor van Rick hangen. Rick Liesting had net een knie-operatie achter da rug en gebruikte deze wedstrijd om te zien hoe ver zijn genezing was gekomen. Voorlopig liep Rick voorop.

De tweede doorkomst, Chris had zijn voorsprong uitgebouwd naar 2:41 en Boetje had zijn achterstand terug gebracht naar 15 sec en bereikt de finish met een tijd van 29:57. De doorkomst van Han was in 0:29:42, waarmee hij zijn PR op de 5 km verbeterde. Een PR behalen na 5 KM in een 15 KM wedstrijd is echter niet heel erg verstandig. Rick was als eerste gefinished op de 5 KM met een tijd van 23:22.

Met zijn tijd behaald Boetje 75 punten en kwam op een totaal uit van 592 punten. Han moest een tijd hebben die beter is dan 1:32:42, om aan 81 vereiste punten te komen. Anne kon met het geweld van Paul niet mee en liep verder haar eigen wedstrijd.

De 10 km doorkomst voor Han was net binnen het uur, 59:57 en daarmee verbeterd hij nu ook zijn PR op de 10 KM van 1:02:27 met 1:30 min. Christian heeft inmiddels een voorsprong van 2:56.

Door finish van de 10 km deelnemers waren er nog maar 4 atleten in de wedstrijd waardoor deze de volledige aandacht van de snelwandeljury konden krijgen. Bovendien begint de vermoeidheid zijn sporen na te laten, en daarnaast spelen de winterse omstandigheden een zware rol. Han vertelde later, dat de wedstrijd schoenen die de atleten gebruiken een gewicht hebben van omstreeks 200 gram. Dat kan onder andere door veel materiaal weg te laten in de bovenbouw van de schoen. Hierdoor zijn deze schoenen verre van waterdicht wat zeer onplezierig is wanneer je continue in dooi water aan het wandelen bent. Koude, heel erg koude en natte voeten is dan het resultaat. Een ander aspect bij het deelnemen aan wedstrijden op of rond de vrieskou is de hoeveelheid kleding, te weinig en je wordt niet warm en een vergrote kans op kramp, te veel en je kunt je warmte niet kwijt waardoor je prestaties instorten.

Han heeft op de verzorgingspost extra tijd genomen en inmiddels zijn tempo iets laten zakken. Zijn trainingsschema was niet gemaakt om een snelle tijd op de 15 km te behalen waardoor de laatste 5 km behoudender werden afgelegd.

Bij de doorkomst van de voorlaatste ronde, blijkt dat Han ongeveer 1 minuut meer tijd nodig heeft dan zijn vorige rondes, maar de achterstand op Christian was terug gelopen naar 1:33. Christian heeft duidelijk last van het weer en is aan het overleven. Han zit echter nog keurig op het schema van 1:32:42, zou hij het dan toch redden om ook zijn PR op de 15 KM te verbeteren en Boetje achter zich te houden?????

En toen de laatste ronde, al vrij snel kwam Christian op het eerste de lange recht stuk in zicht waardoor Han vleugels begon te krijgen. Met nog 1,5 km te gaan kon Han Christian al voorbij steken en zag hij in zijn ooghoeken dat Christian het toch wel heel erg moeilijk had, en daarmee vergeet je heel even je eigen pijn en de 1000 maal die je zelf al bent dood gegaan.

Op de finish weet Han een keurige tijd van 1:32:09 neer te zetten, een PR op de 15 KM, en de eerste maal dat hij een score boven de 80 punten weet binnen te halen. Christian verliest in de laatste ronde veel tijd en komt binnen op 1:36:42. Hij had te veel kleding aan en was toch te snel vertrokken wat hem uiteindelijk op brak. Zijn tijd was goed voor 63 punten, terwijl Christian normaal gesproken makkelijk 75 punten kan halen.

Han en Boetje komen op een gelijk eindstand uit, maar de voordelen zijn voor Han, meer wedstrijden, een betere hoogste score en een betere laagste score en in de onderlinge duels was het 2:1 in het voordeel van Han. Al met al een spannende eindstrijd waarbij Han in 1 wedstrijd 3 van zijn PR's weet te verbeteren is een geweldig resultaat wat niet veel sporters hem na zullen doen. Han heeft in het afgelopen seizoen een geweldige begeleiding gekregen tijdens zijn fitnessstrainingen (zijn prijs behorend bij Sportman van het Jaar in Heeze-Leende) en dit begint behoorlijk zijn vruchten af te werpen. Alle Brabantse atleten trainen wekelijks samen op de atletiekbaan in Drunen en afzonderlijk traint een ieder ook nog enkele malen per maand mee bij de plaatselijke loopgroepen, vooral om snelheid te krijgen. Elk van de Brabantse atleten traint op jaar basis 2400 km of meer, voorwaar een hele prestatie.



De eindstanden :

Snelwandel Wisselbokaal

1. 243 pnt	Remco de Bruin	(Amsterdam)	4	154	Christian Wiltsch	(Deutschland)
2. 191	Rick Liesting	(Deventer)	5	139	Bauke te Nijenhuis	(Rotterdam)
3. 166	Han Holtslag	(Leende)	6	137	Liesbet de Smet	(Belgie)

Benelux Racewalking Cup

1. 733 pnt	Rick Liesting	(Deventer)	4	592	Han Holtslag	(Leende)
2. 651	Paul Jansen	(Rosmalen)	5	592	Boetje Hulisilan	(Berlicum)
3. 650	Anne van Andel	(Andel)	6	574	Christian Wiltsch	(Deutschland)

EUROPESE CROSS KAMPIOENSCHAPPEN EN DAK

Zoals velen van ons wel weten zijn de Europese Crosskampioenschappen in het weekeinde van zondag 9 december 2018 gehouden in de Beekse Bergen bij Hilvarenbeek. Voor de buitenlanders was dit wat moeilijk te plaatsen, daarom werd het "EK Cross in Tilburg".

Atletiekvereniging Attila heeft dit evenement georganiseerd met op de dag zelf veel helpers van veel verenigen uit de directe omgeving. Zo ook waren er veel DAKkers aanwezig als helpers van start tot finish en de prijsuitreiking. Wat niet iedereen weet is dat de belangrijkste persoon van zo'n evenement is de wedstrijdleader. En dat was dit jaar Kees Disseldorp, DAK lid gedurende zijn atletiekloopbaan en inmiddels een uitgebreide staat van dienst als wedstrijdleader/scheidsrechter bij zowel nationale als internationale wedstrijden. Een hele eer om voor het oog van zo veel landen een evenement neer te zetten, dat klonk als een klok.

De wedstrijdleader is verantwoordelijk voor het gehele sportieve onderdeel. Het was een prachtig atletiekgebeuren met vele duizenden bezoekers, waarbij wij af en toe probeerden te raden uit welk land zou deze of gene komen. Is toch best wel lastig. Op het laatst maar opgegeven. Ook fraai te zien, afhankelijk van waar je stond, was het gedrag van het publiek. Het parkoers was nogal slingerend wat inhoudt, dat je van links naar rechts kunt rennen om de atleten een tijdje te kunnen volgen. Je ziet dan honderden mensen rennen van het ene hek naar het andere. Ook is het genieten als de atleten vlak voor je neus voorbij stuiven. Wat gaan die hard en dat de volle afstand achter elkaar. Er waren mooie resultaten zowel persoonlijke als ook nationaal.

Op het natte en modderige parkoers scheen de zon voor het Nederlands vrouwenteam met Susan Krumis, Jip Vastenburg, Maureen Koster, Jille Holterman en Julia van Velthoven.

De vrouwen hadden namelijk het landenklassement gewonnen. Een gouden plak met het Wilhelmus erbij. Een bijzonder leuke dag mee gemaakt.

Theo en Ria van Houten



WELKOM NATUURSPORTERS

GRATIS!
Boekje met
hardloop-
routes

Natuurmonumenten dankt DAK Drunen voor haar steun aan de natuur in Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen.

Wil jij nieuwe plekken ontdekken om fijn hard te lopen in de natuur?
Vraag dan een hardlooperouteboekje aan via nm.nl/hardloopboekje

Natuurmonumenten

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 bouwmaterial en diverse soorten zand bezorgen in combinatie met het plaatsen van een container.

PROFITEER NU!
 Containerprijzen binnen de
Gemeente Heusden drastisch verlaagd

Arvo 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.

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

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

BAANATLETIEK

Indoor Dongen zondag 13 januari 2019

Een wedstrijd waar altijd veel ruimte is door dat men gebruik maakt van 2 hallen, die naast elkaar liggen en wat een goede gelegenheid geeft voor het hoogspringen. Een groep DAKkers had er weer zin in om een gezellige indoorwedstrijd te doen. Door een nieuw indelingssysteem waren de atletiekonderdelen lekker vlot na elkaar met beperkte wachttijden. Dit systeem is twee jaar geleden het eerst door het WOC van DAK geïntroduceerd en heeft dankbaar navolging gekregen. De C- en B-junioren deden goede zaken.

Ouren Röttjers, junior C, legde beslag op de 2^{de} plaats, gedeeld met een mede atleet met evenveel punten. Na 2 onderdelen 35 m sprint en kogel stond Ouren 4^{de} maar zijn prima hoogtesprong van 1,50 m leverde voldoende punten op voor de zilveren plak. Ouren won het onderdeel hoogspringen (Punten - 35 m – kogel- hoog). 1801ptn 5,43sec-8,80 m- 1,50m. Merijn Verdijk 1^{ste} jaars C junior eindigde op de 6^{de} plaats (1300 ptn 5,85 sec- 5,16 m- 1,30m) en Wesley Nagtzaam op de 7^{de} plaats. (719 ptn 7,70 sec- 4,10 m- 1,00 m). Kennelijk bestaan er veel maten indoor kogels, want de diameter van de jongens C voor hun 4 kg indoor kogel was toch wel erg groot zeker voor 1^{ste} jaars C junioren. Maar het is gelukt. Complimenten daarvoor.

Kevin van Loon 1^{ste} jaars B junior werd 2^{de} bij de jongens junioren B en verbeterde zijn kogel aanzienlijk naar 8,71 m en won het kogelstoten (516 ptn 6,11 sec – 8,71 m – 1,10 m)
Anne van Nierop 1^{ste} jaars B junior werd 2^{de} en kreeg de zilveren plak omgehangen. Haar kogel 7,74 m was een persoonlijk record. (ptn 1108 5,88 sec – 7,74 sec – 1,45 m)
Anne won het onderdeel hoogspringen.

Andere uitslagen:

Micah Boom JJD 1^{ste} jaars 6,71 sec- 4,57 m – 1,00 m 827 ptn
Edwin van der Heijden JJD 2^{de} jaars 6,52 sec – 6,30 m – 1,10 m 1056 ptn
Thijs van Loon Jongens pup B. 7,73 sec – 3,49 m – 0,85 m 744 ptn
Daniek van Loon. MJun D 1^{ste} jaars 6,76 sec- 8,14 m – 1,10 m 1108 ptn
Marit Geurts MJun D 1^{ste} jaars 7,70 sec – 6,02 m – 1,10 m 923 ptn
Fenna van Heist M pup A 2^{de} jaars, 6,86 sec – 4,97 m – 0,90 m 1050 ptn
Jelke van Heist M pup C 6,89 sec – 4,37 m - 0,85 m 965 ptn.



De B/C junioren: vlnr Welsey Nagtzaam (824) - Kevin van Loon, Merijn Verdijk, Ouren Röttjers, Anne van Nierop



Anne van Nierop 2^{de} plaats Meerkamp meisjes junioren B



Kevin van Loon. 2^{de} plaats meerkamp Jongens Junioren B

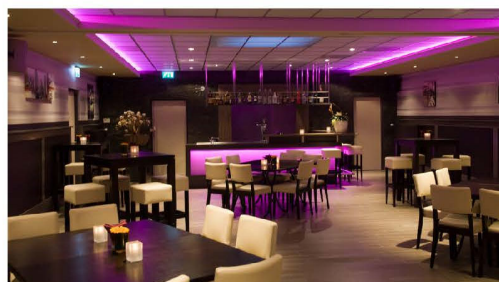


Ouren Röttjers zilveren plak meerkamp Jongens Junioren C

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

SNELWANDELEN

Winterserie Rotterdam zondag 2 december 2019

Een sterke deelname van de DAK snelwandelaars. De afstanden 10, 5 en 3 km stonden op het menu. Paul Jansen startte vlot op de 10 km maar kon niet er voor gaan, want een verkoudheid speelde hem parten. Daardoor viel Paul enigszins terug na de start, maar de laatste 3 ronden kwam de snelheid weer terug en Paul kwam als eerste over de streep in 50:55 min, ongeveer een minuut boven zijn beste tijd. Martin Vos startte ook op de 10 km vlot, nam daarna wat snelheid terug en vanaf ca 3 km hield Martin zijn tempo constant, eindtijd 1.04:07 uur.

Op de 5 km 4 starters. Han Holtslag startte net boven de 10 km/uur, maar moest toch wat laten vieren. Uiteindelijk een eindtijd van 30:07 min. een clubrecord M60.

Harry Bijnen liep in een vlakke wedstrijd naar 32:36 min. slechts 4 sec boven zijn eigen clubrecord M65. Yvonne Grootswagers liep 35:15 min op deze 5 km en zoon Bart liep op de 3 km 21:38 min maar 20 sec boven zijn eigen clubrecord Jongens junioren D. Ad Leermakers liep zijn 5 km in 39:19 min. Een succesvolle snelwandeldag.

Amsterdam winterserie in de sneeuw met goede resultaten. Zondag 16 december 2019.

De zondag bood 's morgens een winters aanblik. Mooi wit, een dun laagje, maar wel wit. Op weg naar Amsterdam werd het wat minder, maar sneeuw lag er wel. Hoe zou het parkoers er bij liggen was toch wel de vraag? Het deel dat over het fietspad ging lag er goed bij, maar het rondje over de atletiekbaan was wit, dus vegen door enkele vrijwilligers. Uiteindelijk voldoende om ongehinderd goed te kunnen snelwandelen.

De snelwandelclinic, die vooraf was gepland, ging vanwege de sneeuw niet door. Maar er bleef nog voldoende tijd over om een zeer uitgebreide opwarming te doen. Zoals bij alle sporten is dat zeer veel waard en de wedstrijdresultaten logen er dan ook niet om.

Anne van Andel voelde uitstekend aan hoe de 10 km moest worden ingedeeld. In een perfect vlak tempo liep Anne naar haar eindtijd van 54:10 min, waar Anne blij mee was. Weet sterk voorwaarts. Paul Jansen had op zijn 10 km een uitstekende tempomaker, die op het parkoers van 2,5 km slechts 5 km aflegde. Daarna deed Paul het alleen wat een kleine terugval in de derde ronde gaf, waarna het tempo weer omhoog ging. Eindtijd 48:27 min, waarmee Paul zijn eigen clubrecord met meer dan 1 minuut verbetert. Zijn tussentijd op de 5 km was eveneens een clubrecord in 24.00 min. Boetje Huliselan liep op de 5 km zijn twee rondjes in een volledig gelijke snelheid naar de eindtijd van 29:57 min.

De mogelijkheid voor 15 km was ook aanwezig met officiële tijdwaarneming van de afstanden 5 km en de 10 km. Han Holtslag vestigde wel hele veel clubrecords op deze afstand. Zijn eerste doorkomst op de 5 km in 29:42 min was de eerste, waarna 59:58 min op de 10 km het tweede clubrecord en samen met zijn eindtijd van 1.32:09 uur was het trio clubrecords compleet. Blijdschap en tevredenheid alom.

Halle in Duitslad 19 december 2018 indoor snelwandelen

Han Holtslag had de moeite genomen voor deze lange reis voor deze wedstrijd. Eindtijd op de 3000m snelwandelen 17:43 min. met enkele seconden clubrecord indoor M60.

Winterserie Rotterdam 6 januari 2019.

De eerste snelwandewedstrijd in het nieuwe jaar. Hoe hebben de snelwandelaars de oliebollen periode overleefd was de vraag?

Op de 10 km stonden aan de start Anne van Andel , Paul Jansen en Harry Bijnen.

Anne liep een opmerkelijk vlakke wedstrijd wat zich uitbetaalde in een prima eindtijd van 54:18 min, bijna gelijk aan de tijd van enkele weken geleden en bevestigde daarmee haar huidige vorm. Paul Jansen was de oliebollenperiode niet helemaal goed gekomen, meldde hij, maar begon toch vlot aan de eerste ronde en nam toen het juiste besluit iets gas terug te nemen en de juiste tegenstander te zoeken. Op het laatst kon Paul nog versnellen, maar een toptijd zat er niet meer in. Eindtijd: 50:02 min, toch een tijd waar Paul tevreden mee is.

Harry Bijnen had de stap naar de 10 km gezet en begon in een gedurfd tempo, dat hij meer dan de helft volhield. Na enkele ronden een weinig tempoverlies werd het verval minder. Eindtijd 1.09:00 uur en een clubrecord M65.

Op de 5 km startten Boetje Huliselan en Ad Leermakers. Boetje had een opmerkelijk snelheidsverloop. Na een rustige eerste ronde versnelde Boetje iedere ronde tot en met de laatste ronde. Zijn eindtijd: 31:19 min biedt ruimte voor een snellere tijd.

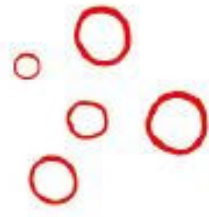
Ad Leermakers liep een vlakke wedstrijd en kon de laatste rond aanzienlijk versnellen wat een tijd opleverde van 38:58 min. Duidelijk sneller dan een maand geleden.

De 3 km waren voor Han Holtslag, Bart Grootswagers en zijn moeder Yvonne. Bart en Yvonne trokken samen op, maar in de laatste ronde trad toch de vermoeidheid op. Bart junior D eindigde in 22:24 min en Yvonne 22:20 min.

Han Holtslag had zijn zinnen gezet op een scherpe tijd en startte daarom vlot en kon de tweede ronden nog wat versnellen. Hij verbeterde daarmee zijn eigen clubrecord naar 17:14 min. Een gezellige snelwandeldag bij goed snelwandelweer.



Winterserie Rotterdam: De startgroep van de 10 km snelwandelen in Rotterdam met in het midden Paul Jansen (nr2). Anne van Andel en Harry Bijnen staan verborgen in de groep.



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO THERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen

A low-angle shot of three runners (two women and one man) running away from the camera on a modern bridge with glass railings. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow. The Odorex logo is in the top right corner.

Odorex

Odorex ... voor een frisse start!

Lang, heel lang geleden introduceerden we de eerste deodorant in Nederland. Nu, 85 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