

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**



www.runningcenterwaalwijk.nl

direct-effect
bedrijfscommunicatie

de eerste plaats
*dat is waar de lopers voor gaan,
dat is waar ook wij voor staan*

- dynamische websites
- narrowcasting
- e-mailing
- e-marketing
- zoekmachine optimalisatie
- en nog veel meer...

ELIS BACK SITE

Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
Trainingsoverzicht zomer 2011	9
ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK	11
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	13
WELKOM NIEUWE LEDEN	13
VAN HET WOC.....	13
Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging	14
DRUNENSE DUINENLOOP 2011	15
Woordje van burgemeester Willems	15
Nieuwe commerciële partners voor de Drunense Duinenloop	19
Ondernemers en organisaties lopen warm voor de Drunense Duinenloop	21
Waarom is Rendon Onderhoudsgroep sterhoofdsponsor?	22
HET NIEUWE HOME VAN DAK.....	24
Nieuwe clubgebouw inmiddels onder dak	24
Niet voor alles zijn vakmensen nodig	25
RECREANTEN	27
De trainer: Hans van den Heuvel	28
Recreatiegroepen DAK trainen voor halve marathon/10km	29
INGEZONDEN	30
Hans stopt met polsstok springen	30
Stichting Hulp Wadduwa	30
<i>Wist u dat.....</i>	31
DAK pakt vier titels in crosscircuit Midden-Brabant	32
KAARTAVOND van DAK uitstekend geslaagd	32
Trainings Clinic Drunense Duinen Loop	33
Nordic Walking	33
DE WANDELENDE TAK	34
COLUMN	35
DAK IN DE MEDIA	36
DAK ook op Heusdenlokaal.nl	36
WEDSTRIJDUITSLAGEN	39
Tanita Hofmans springt Nederlands Record	39
Tanita Hofmans opnieuw Nederlands kampioene hoogspringen	39
Crosscircuit Dongen	41
DAK-atleet Tini de Laat behaalt ook de Midden-Brabantse Crosstitel!	41
Cross Regio 13, 25-02-2011	42
DAK Clubrecords Indoor Dortmund	42
NK Masters Apeldoorn 27-02-2011	42

**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 TORNSTRASST 6 DRUNEN TEL: 0416 371004

VOETPROBLEMEN

Wie heeft er geen last van,
van tijd tot tijd?

De pedicure biedt uitkomst!

Na een pedicure behandeling
loopt u lichtvoetig de deur uit.

Voetpassie Klerks
Pedicurepraktijk

Specialisaties: - Diabetische voet
- Voetmassage
- Beenharsen

Lid ProVoet

Frankrijkstraat 58 Drunen tel. 0416 - 379894

**De adverteerders
steunen ons
denk daar aan
bij uw
inkopen
inkopen
rij nu
deuk qagq ggu
zgenwen ouz
De gqverfgeelqelz**

Decokay Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking

Laminaat

Behang

Glas

Gordijnstof

Zonwering

Parket

Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

De jubileumeditie van de Drunense Duinenloop staat voor de deur. Op zondag 20 maart wordt de halve marathon om en door de Loonse en Drunense Duinen voor de dertigste keer georganiseerd. Dat zal jullie vast niet ontgaan zijn. Wat wellicht niet iedereen ziet, is de hoeveelheid werk die door de Commissie DDL weer verzet is. Na de vorige editie is er even wat gas terug genomen, maar rond de zomervakantie zijn deze mensen vol aan de gang gegaan om er weer een groot succes van te maken. Zeker de laatste maanden is er hard aan getrokken om te zorgen dat er voldoende vrijwilligers zijn, dat goede afspraken met de gemeente gemaakt werden en om dit prachtige evenement de juiste publiciteit te bezorgen.

Ook zijn er dit jaar weer enkele nieuwe commerciële partners die ervoor zorgen dat de continuïteit van het evenement ook financieel gewaarborgd is. In een gesprek met Burgemeester Henk Willems gaf hij aan ontzettend verheugd te zijn dat DAK dit evenement organiseert. Om met zijn woorden te spreken: “Eindelijk een evenement dat Heusden op de kaart zet”. Dat sluit perfect aan bij de missie die we verwoord hebben in ons beleidsplan (opgesteld in 2006):

“DAK zet Heusden op de atletiekaart van Nederland”.

Een beter compliment kunnen we als vereniging dus niet krijgen. Mijn complimenten gaan dan ook uit naar de leden van de commissie DDL die dit allemaal voor elkaar krijgen.

De bouw van ons nieuwe clubhuis vordert inmiddels gestaag. Zoals jullie kunnen zien, zit het dak er inmiddels op en dus wordt nu hard gewerkt aan de binnenkant. Om dit werk uit te voeren zoeken we nog naar mensen met timmerervaring. Helaas heeft de winter wat roet in het eten van onze planning gegoooid. Inmiddels staat voor 5 juni de organisatie van de seniorencompetitie gepland op onze baan en dan moet het nieuwe clubhuis natuurlijk gebruikt kunnen worden. Of de afwerking dan volledig gereed is, is nog niet duidelijk. We zijn daarom nog wat voorzichtig met het selecteren van een datum voor de officiële opening. Inmiddels is er een commissie ingesteld die aan de slag gaat om het clubhuis te gaan gebruiken. Voor alle afdelingen binnen onze vereniging wordt bekeken hoe zij er gebruik van gaan maken. Het zou leuk zijn als de kantine straks zoveel mogelijk open is tijdens en na trainingen, zodat jullie ook na een training gezellig met elkaar kunnen napraten onder het genot van een bakkie koffie, een glaasje fris of een biertje.

Martien van Weert,
voorzitter



ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING

Bestuur

Functie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Martien van Weert	0416 380373	voorzitter@dakdrunen.nl
Secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773	wadevaan@planet.nl
Penningmeester	Frans van Nieuwburg	0416-373896	Mariette.frans@home.nl
Leden	Koen van Nieuwburg	0416 383123	koenvannieuwburg@home.nl
	Ad Willemse(vertrouwenspersoon)	0416 278111	ad.willemse@home.nl
	Kees Klerx	073 5114559	c.a.klerx@home.nl

Ledenadministratie

Joke van Gool, Primulastraat 21, 5151 TR Drunen.

Tel. 0416-322225. E-mail: ledenadministratie@dakdrunen.nl.

Alle wijzigingen en afmeldingen uitsluitend schriftelijk of per e-mail doorgeven. Inning contributie is per kwartaal. Afmelden uiterlijk 2 weken voor het begin van het volgend kwartaal.

Contributie

Groep	Klasse	(Maand)	
Atletiek	Pupillen	€ 8,05	
Atletiek	Junioren	€ 9,75	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 13,15	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 6,90	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,30	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 19,70	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 8,05	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 9,15	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 13,75	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 5,35	
Wandelen	Inschrijven	€ 3,00	Eenmalig
Atletiek/Bodywalk/Nordic Walking + wandelbond	Alle	€ 0,55	Extra
Donateur	Alle	€ 25,00	

De contributie wordt per kwartaal geïnd middels automatisch incasso.

Thuishonk

Sportpark De Schroef. Pr. Hendrikstraat te Drunen, Tel. 0416-375930

Internetadres

www.dakdrunen.nl - E-mail algemeen : info@dakdrunen.nl

Wedstrijdinschrijvingen

Uitwedstrijden	Weg- en Crosswedstrijden	Vacant - Elektronisch via website DAK
	Baan- en Indoorwedstrijden	Vacant - waarnemend Theo van Houten
	Competitie	Koen van Nieuwburg Tel. 0416-383123
	Pup/Jun C/D	Marian van Tilborg Tel. 0416 379348
Thuiswedstrijden		Paul van Delft Tel. 0416-374690 / inschrijven@dakdrunen.nl
Wandelen	Contactpersoon	Louis Muskens, tel.: 0416 374102

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 , of op diskette/usb-stick, inclusief uitdraai. Of via de kopij bus in het clubgebouw.

Verschijning volgend clubblad: 7 mei 2011. Inleveren kopij uiterlijk zondag 1 mei 2011.

Het clubblad verschijnt in 2011 verder nog op 25 juni, 10 september en 26 november

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Kampioenen!

Het jaar 2011 is nog maar goed en wel op gang en we kunnen alweer melden dat we diverse nieuwe kampioenen binnen onze vereniging hebben.

Tanita Hofmans heeft haar Nederlandse indoortitel bij de B-junioren weten te prolongeren met een hoogte van 1,71m. Dit nadat ze de week ervoor al met 1,80m het Nederlands Indoorrecord bij de junioren B had weten te evenaren en zich daarmee geplaatst heeft voor de Europese Kampioenschappen voor junioren komende zomer in Tallinn (Estland).

Bij de NK Cross in Hellendoorn behaalde Fieke Kivits met een knappe prestatie een mooie 3^e plaats.

In het Crosscircuit Midden-Brabant zijn Tini de Laat (Mannen 55), Enno Kivits (junioren B), Fieke Kivits (junioren C) en Fleur van der Linden (Pupillen A) op de eerste plaats geëindigd. Geert de Gouw (junioren D) en Daphne van Zandvoort (junioren C) eindigden op een 2^e plaats en Rick Hartogs (senioren) op een 3^e plaats.

Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie prestaties!

Clubhuis

Het nieuw clubhuis heeft inmiddels een dak gekregen. De kozijnen zullen nu op korte termijn geplaatst worden, waarna er gestookt kan worden om het vele vocht eruit te krijgen. De komende maanden kunnen er nog vele (handige) handjes gebruikt worden voor de afwerking van het geheel. Heb je tijd en vind je het leuk om mee te helpen, dan kun je je melden bij Theo van Baardwijk of Hans Brok.

Een clubhuis met een kantine kan uiteraard niet zonder kantinecommissie. We kunnen hierbij melden dat Marie-Anne Brandts, Marja van Gemert, Geertje van der Schans en Frank Smetsers deze commissie gaan vormen. Wij wensen hen hier veel succes mee.

Tevens willen we hierbij Willemien Muskens die samen met haar Louis jarenlang de kantine heeft gerund in het oude clubhuis, heel hartelijk bedanken voor haar jarenlange inzet!

Jeugdbestuur

Sinds november 2010 is Babette van den Hout o.a. voor onze vereniging werkzaam als Combinatiefunctionaris. Eén van de eerste taken die ze heeft opgepakt is het vormen van een jeugdbestuur. Inmiddels is de eerste bijeenkomst geweest waarbij naast Babette, Miranda van Beurden (jeugdleiderscoördinator), Jurgen Lootens (jeugdleiderscoördinator) en Martien van Weert een aantal personen enthousiast zijn geworden. Dorine van Zandvoort, Marjolein van der Sanden, Monique Verweij en Erica van Nierop zijn de kandidaten om dit jeugdbestuur vorm te gaan geven.

Drunense Duinen Loop

Het organiseren van de DDL is onmogelijk zonder de steun van vele vrijwilligers. De DDL-commissie doet dan ook een beroep op al degenen die niet meelopen om zich op te geven als vrijwilliger, zodat we gezamenlijk er weer een geweldig evenement van kunnen maken. Wilt u helpen dit mooie evenement succesvol te laten verlopen? Reageer dan zo spoedig mogelijk via Vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl. Bij voorbaat onze dank.

Start-to-Run

Vanaf 12 maart start weer een nieuwe cyclus van start-to-run. Een nieuwe groep gaat aan de gang om met hardlopen de conditie te verbeteren. Binnen de recreantenafdeling is de laatste tijd goed nagedacht om deze nieuwe lopers beter te kunnen opvangen, zodat ze ook na start-to-run goed opgevangen worden binnen de bestaande groepen. Wij wensen ze veel plezier bij het hardlopen en hopen dat ze er net zo enthousiast van raken als alle andere leden.

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 is gevestigd in Dongen, Gemert, 's-Hertogenbosch, Oss, Schijndel, Tilburg en Waalwijk

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Het idee is dat door te sporten, je gewoon beter in je vel zit.

Sporten en bewegen. Wat je ook doet. Het is gezond voor lichaam en geest. En eenmaal buiten de deur kom je altijd weer vrienden, collega's of bekenden tegen. Heerlijk toch! Rabobank De Langstraat steunt verenigingen die dit mogelijk maken.

www.rabobank.nl/delangstraat



**Restaurant partycentrum
Remise**

Waar uw gastheer zelf kookt.

* Een intiem diner voor 2 personen
een bruiloft of personeelsfeest
het is altijd tot in de puntjes verzorgd.

* Wij hebben regelmatig entertainment
avonden voor kleine groepen.

Voor info bel 0416- 372393
of e-mail remise@wxs.nl



**Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.**

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.



Rabobank

Trainingsoverzicht zomer 2011

Pupillen B/C/Mini's					
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Bianca Holtrop, Sanne van Driel		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Marian van Tilborg, Jeffrey Himpers		
Pupillen A					
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Justus van Nierop, Pieter Kipping, Laura de Gier		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvet van der Sterren, Pieter Kipping		
Junioren D					
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Danny van Nooy, Olaf Tuerlings		
Donderdag	18.15-19.15	Sportpark	Maaïke de Wit, Olaf Tuerlings		
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training (vanaf april)					
Zaterdag	9.30-11.00	Sportpark	Ron de Vaan, Persijn van den Brink, diverse trainers		
Junioren B/C					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Frank Smetsers, Theo van Houten, Ad Kivits		
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits		
Junioren A, Senioren(baanatletiek)					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps		
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps		
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)		
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Frank Smetsers (springen)		
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (sprint/horden, atleten op uitnodiging)		
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand					
Dinsdag(weg)	19.00-20.30	Duinrand	Theo van Baardwijk		
Dinsdag(baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden		
Donderdag	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden / Theo van Baardwijk		
Zondag	10.00-11.30	Duinrand	Mari van Beurden		
Snelwandelen					
Maandag	19.00-20.15	Sportpart	Theo van Houten		
Specials					
Dinsdag	18.30-19.30	Sportpark	Ria van Houten		
Loopgroep Eddy					
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)		
Woensdag	19.00-20.15	Duinrand	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)		
Loopgroep Piet & Hans					
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Hans v.d. Heuvel (Assistent: Marian v. Tilborg)		
Woensdag	19.00-20.15	Duinrand	Hans v.d. Heuvel (Assistent: Marian v. Tilborg)		
Trimgroep starters					
Woensdag	20.00-21.30	Sportpark	Piet van Hulten		
Alle recreanten					
Zaterdag	9.00-10.00	Giersbergen	John van Heeswijk, Piet van Hulten		
Wandelgroep					
Woensdag	19.00-20.30	Duinrand	Louis Muskens		
Bodywalk					
Dinsdagmorgen	9.00-10.00	Duinrand	Ria van Houten		
Dinsdagavond	19.30-20.45	Duinrand	Geertje van der Schans		
Donderdagavond	19.30-20.45	Duinrand	Geertje van der Schans		
Nordic Walking					
Maandag	9.00-10.15	Duinrand	Harrie van Delft (midden/snel tempo)		
Donderdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (rustig tempo)		
Zaterdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (midden tempo)		
Theo van Baardwijk	0416-375201	Bianca Holtrop	073-5185628	Louis Muskens	0416-374102
Mari van Beurden	0416-379764	Ria van Houten	0416-377670	Justus van Nierop	073-5116735
Persijn van den Brink	073-5115803	Theo van Houten	0416-377670	Danny van Nooy	06-52408601
Harrie van Delft	0416-372137	Piet van Hulten	0416-375545	Geertje v.d. Schans	0416-338405
Sanne van Driel	0416-375772	Rob Kamps	073-5114032	Frank Smetsers	06-19204253
Laura de Gier	0416-379432	Pieter Kipping	Geheim nr	Yvet van der Sterren	073-5116153
John van Heeswijk	06-52440213	Ad Kivits	0416-376905	Marian van Tilborg	0416-379348
Hans v.d. Heuvel	0416-377765	Rinus Krijger	06-41520999	Ron de Vaan	Geheim nr
Jeffrey Himpers	06-25020784	Eddy Martoredjo	0416-376003	Maaïke de Wit	0416-380660



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN & RECLAME

3M Ge certificeerd Signmaker

CARWRAPPING

VOERTUIG BELETTERING

INTERIEUR TOEPASSINGEN

EXTERIEUR TOEPASSINGEN

STICKERS EN BEURSMATERIALEN

VERMEULENRECLAME.NL

ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK

Uitnodiging aan de leden

Locatie : Clubhuis DAK

Datum: Woensdag 30 maart 2011

Aanvang: 20.30 uur

Einde: Uiterlijk 22.00 uur

AGENDA:

1. Opening
2. Verslag Algemene Ledenvergadering 2010
3. Algemeen jaarverslag
4. Contributie
De contributie wordt conform het besluit in de Algemene Ledenvergadering van 2003 verhoogd volgens de consumentenprijsindex (CPI).
5. Financiën
 - Financieel verslag 2010 (exploitatierekening en balans)
 - Verslag kascommissie
 - Vaststellen jaarrekening 2010
 - Verkiezing nieuwe leden kascommissie.
 - Vaststellen begroting 2011
6. Bestuursverkiezing
Er zijn vacatures. Kandidaten kunnen zich melden bij het bestuur.
7. Rondvraag
8. Sluiting

Notulen van de ALV van 2010 en het jaarverslag over 2010 liggen in de week voor de ledenvergadering in het clubgebouw. Deze worden ook op de website geplaatst: www.dakdrunen.nl.

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Zondag 20 maart 2011

Woensdag 30 maart

Dinsdag 10 Mei 2011

Zondag 5 juni 2011

Donderdag 23 juni 2011

Zaterdag 27 augustus 2011

Dinsdag September 2011

Zaterdag en zondag 24 en 25 Sept

Zondag 6 november 2011

Zondag 11 december 2011

Drunense Duinenloop

Algemene Ledenvergadering

ARR – DAK meeting

Competitiewedstrijd senioren

Baanwedstrijd

14^e DAK wandeltocht

DAK – ARR meeting

Clubkampioenschappen

Drunense Duinen Cross

Indoor

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Body Walking	Nordic Walking	Wandelen
Jeroen de Boer Natasja van de Ven Johan van der Wiel Patricia Geurts			

Onze vereniging telt nu 507 atletiekliden en 67 wandelliden.

STARTERSGROEP

Met ingang van 23 maart is de training van de startersgroep op de woensdagavond om 20.00 u in plaats van 20.30u.

Blijf dus voortaan om 20.00 uur trouw de trainingen volgen.

Piet van Hulten

VAN HET WOC

Ik ben eigenlijk al weer te laat met het stukje voor het clubblad. Tijd gaat zo snel als je bezig bent. Sinds het vorige clubblad zijn er weinig uitbreidingen op de kalender. De eerste wedstrijd is natuurlijk de Drunense Duinen Loop (voor mij toch nog steeds De Halve). Daarnaast zijn de data voor de Dual Meets met de Altena Road Runners bekend. Deze zullen zijn op 10 mei en 20 september.

Voor de competitiewedstrijd op 5 juni en avondwedstrijd op 23 juni zijn er veel medewerkers en juryleden nodig. Mocht je willen en kunnen helpen, dan kun je contact opnemen via woc@dakdrunen.nl. Voor de avondwedstrijd zal er dit jaar een kleine verandering zijn, de wedstrijd zal starten met een 1000m voor junioren C en D. De andere onderdelen met uitzondering van polsstok zullen een half uurtje later beginnen.

Wellicht tot ziens bij een van de wedstrijden, als het niet als atleet is dan graag als jurylid, medewerker of publiek.

Namens het WOC,
Paul van Delft

Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging		
Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	Thijs van Houten	
Jurycommissie Juryleden	Frank van Hulten Vacatures juryleden	0416-383369
Clubblad	Kees Klijn Frans van Delft	0416-372276 0416-320130
Clubgebouwcommissie	Steef Molema Theo van Baardwijk	0416-378581 0416-375201
Clubhuis	Wilhelmien Muskens	0416-374102
Ledenadministratie	Joke van Gool	0416-322225
Materiaalbeheer	Sjef Musters, Bart de Haan	073-5114841
Media	Kees Klijn	0416-372276
Medische commissie	Fysiotherapie Jos Keetels Kosteloos telefonisch advies tussen 12.30 en 13.00 uur Keetels@uwpraktijkonline.nl www.keetels.uwpraktijkonline.nl	0416-378789
N.A.C. NevenActiviteitenCommissie Jeugd	Wallie Span	06-52676287
PR en Sponsoring	Vacant	
Ranglijsten: Sen.+A/B-junioren Pupillen en C/D-junioren	Danny van Nooy Danny van Nooy	06-52408601 / 0416-851566
Sleutelbeheer	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Technische Commissie	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Wandelcommissie	Louis Muskens	0416 374102
Wedstrijdsecretariaten:		
-Thuis	Hille Smit	0416-320128
-Uit, weg + cross Sen. en A/B-jun.	vacant	
-Uit, Pup. en C/D jun.	Marian van Tilborg	0416-379348
-Uit, baan + indoor Sen. en A/B-jun.	vacant,	
-Uit, Competitie Sen. en A/B-jun.	Koen van Nieuwburg	0416-383123
WOC WedstrijdOrganisatieCommissie woc-leden	Paul van Delft Frank van Hulten Henk Liefing Ria Musters vacatures	0416-374690 0416-383369
Recreantencommissie	Kees Klerx Anneke Jonckers Anne-Marie Verlanden Rinus Krijger	
Werkgroep vrijwilligersbeleid	Ton van de Sanden Marianne van den Bosch	
Belangstelling? Dan gaarne contact opnemen met aanspreekpersoon of met een van de bestuursleden. Oh, ja. Het is heel gezellig en leuk om actief bij DAK mee te helpen onze vereniging draaiend te houden. Mist u een commissie? Heel eenvoudig. even de secretaris bellen.		

DRUNENSE DUINENLOOP 2011



Woordje van burgemeester Willems

Al voor de 30ste keer neemt atletiekvereniging DAK het initiatief om de Drunense Duinenloop te organiseren. Een mooi sportevenement waar veel mensen bij betrokken zijn.

Denk alleen al aan de speciale commissie, bestaande uit 12 personen, die de organisatie van de loop op zich neemt. En op de dag van de Duinenloop zelf, zondag 20 maart 2011, staan maar liefst 235 vrijwilligers op het parcours om alles in goede banen te leiden. Onder deze vrijwilligers bevinden zich ongeveer 85 opgeleide verkeersregelaars. Er komt dus veel meer bij kijken dan je als buitenstaander zou vermoeden. Petje af voor al deze mensen.

Sinds vorig jaar zijn zowel de start als de finish van de Duinenloop in het centrum van Drunen. Met de nu verwachte 2000 lopers belooft het een bruisend evenement te worden. Bovendien zijn alle winkels geopend, wat nog meer vertier met zich meebrengt.



Tijdens de loop is er speciale aandacht voor de leerlingen van het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. De opbrengst van hun deelname komt namelijk ten goede aan KIKA, Kinderen Kankervrij. Een initiatief dat ik ten zeerste kan waarderen.

Met bewondering lees ik over de heer Panico, een echte DAKker, die al voor de 30ste gaat lopen in 2011. Mijn bewondering komt eigenlijk alle lopers toe, of zij nu 500 meter afleggen of een halve marathon. Ik wens iedereen veel succes en plezier toe op deze sportieve dag.

H. Willems
Burgemeester van Heusden

Atletiekvereniging DAK organiseert Zondag 20 maart 2011 De 30^{ste} Drunense Duinenloop

Start en finish vanuit het Drunense centrum met een fraai parcours rond de Drunense Duinen.

De wedstrijd is opgenomen in het wegcircuit van regio 13.
De Drunense Duinenloop is voor zowel wedstrijdlopers als recreanten.
Naast de halve marathon, 10 km en 5 km zijn er ook korte jeugd- en recreatielopen, door het centrum, van 500 meter, 1000 meter en 3000 meter.

Programma: (evenement start om 12.15 uur)

12.15 uur	10 km recreatieloop / jeugdloop
12.30 uur	5 km recreatieloop / jeugdloop
13.30 uur	halve marathon recreatieloop en wedstrijd
13.40 uur	1000 meter jeugdloop (Categorie: 8-9, 10-11, 12-13 jaar)
13.50 uur	500 meter jeugdloop (Categorie: t/m 7 jaar)
14.00 uur	3 km meter recreatieloop / jeugdloop

Zowel het parcours van de 10km en halve marathon zijn officieel gemeten.

Start en finish: In het centrum van Drunen

prijzen:

Halve marathon wedstrijd.

Parcours record mannen en vrouwen € 250,-

Bekers en geldprijzen voor de nr's 1, 2 en 3 bij volgende categorieën:

Mannen senioren, M35, M40, M45, M50, M55, M60+.

Vrouwen senioren, V35, V40, V45+.

Overall-prijzen voor de eerste 10 mannen en 5 vrouwen.

Voor de 10 km, 5 km en 3 km (volwassenen en jeugd) geen prijzen.

Jeugdloop.

Medailles voor de eerste 3 jongens en eerste 3 meisjes bij de 500 meter en 1000 meter per categorie.

Lees regelmatig www.drunenseduinenloop.nl voor de laatste informatie en aanvangstijden.

Inlichtingen:

Hille Smit, Europalaan 6, 5152NA Drunen.

Tel: 06-50730050, e-mail: ddl@dakdrunen.nl

Voorinschrijven:

via: www.drunenseduinenloop.nl

vanaf: 01-11-2010 t/m 27-02-2011

De inschrijving voor de jeugdlopen tot zondag 13 maart.

(startnummers jeugd worden niet verstuurd)



Atletiekvereniging

DAK



1968

scholierenloop

Loop mee om te sporten en te bewegen.

Loop mee ter ondersteuning van het fonds Kinderen Kankervrij (KIKa)

Loop mee aan een van de afstanden van de Drunense Duinenloop.

Atletiekvereniging DAK
Organiseert op 20 maart 2011

scholierenloop

(onderdeel van de Drunense Duinenloop)

Start en finish in het centrum van Drunen.
Het grootste ééndaagse sportevenement in Heusden.
Je inschrijfgeld gaat naar KIKa, Kinderen Kankervrij

Wat moet je verder weten?

- Afstanden** 500 en 1.000 meter voor de leerlingen van het basisonderwijs
500 meter: tot en met 7 jaar en 1.000 meter: 8 tot 13 jaar
3, 5 en 10 km recreatieloop voor leerlingen van het voortgezet onderwijs
- Wedstrijdchip** Je loopt met een chip in je schoen. Deze registreert je eindtijd.
- Inschrijving** Voorinschrijving: tot en met 13 maart 2011 via www.drunenseduinenloop.nl
Na-inschrijving: op 20 maart 2011, tussen 10.30 - 14.00 uur, afhankelijk van de afstand
- Prijzen** Voor de 500 en de 1.000 meter zijn er per leeftijdscategorie voor de nummers 1, 2 en 3 bij de jongens en meisjes prijzen beschikbaar.
Alle scholieren krijgen een herinnering.
- Accommodatie** Inschrijven, ophalen startnummers en chips 'De Voorste Venne'

Vragen over inschrijfgeld, uitslagen, aanvangstijden etc. zie: www.drunenseduinenloop.nl

Voor specifieke informatie over de jeugdlopen en vragen van scholen kan contact worden opgenomen met:

Erk Tausch, eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate, jaapverstraate@home.nl
Babette van den Hout, babette.vandenhout@stichtingdeschroef.nl



commerciële partners:



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van:
De Voorste Venne - Scholengemeenschap De Overlaat - Van Bokhoven groenten & fruit
Sportwereld Drunen - P. van Erp & Zn. - Gemeente Heusden - d'Oultremontcollege
Van Stokkum Tribunebouw - Heusdense Courant - Smits schoenen en tassen
Aannemingsbedrijf De Wit Drunen - ZLM - HLB Van Daal & Partners

Nieuwe commerciële partners voor de Drunense Duinenloop

Op 20 maart 2011 wordt de 30^{ste} editie van de Drunense Duinenloop georganiseerd door Atletiekvereniging DAK. De tweede keer met een start en finish in het centrum. Vier nieuwe bedrijven hebben voor vijf jaar een overeenkomst afgesloten met DAK en kunnen zich met recht commerciële partner noemen. Erik Tausch en Jaap Verstraate, verantwoordelijk voor de marketing en PR rondom dit loopevenement, zijn verheugd met deze nieuwe deelname.



VETOS, garage Leo de Kort
De Toyota dealer uit Nieuwkuijk
Jaap Verstraate, Leo de Kort en Erik Tausch



DELTA RESULT
Jaap Verstraate, Frits ten Cate en Erik Tausch



ROC van der Linden Transport
Erik Tausch, John van der Linden en Jaap Verstraate



Rabobank
Jaap Verstraate, Erik Tausch en Leo Boeren



**de Kort
Nieuwkuijk**



delta result

beheersing van infra projecten



ROC

REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

Ondernemers en organisaties lopen warm voor de Drunense Duinenloop

Voor de Drunense Duinenloop kunnen bedrijven en organisaties zich aanmelden als commerciële partner of deelnemen als bedrijf aan de ondernemersloop. Commerciële partner betekent dat men voor een periode van vijf jaar een overeenkomst sluit met atletiekvereniging DAK. Daarvoor ontvangt men een aantal tegenprestaties zoals reclame-uitingen, exposure en een VIP-arrangement. Daarnaast kan men personeel en gasten laten trainen en deel laten nemen aan een van de loopafstanden. Deelname aan de ondernemersloop betekent dat een bedrijf voor één jaar met een of meerdere teams deelneemt aan één de loopafstanden van de Drunense Duinenloop.

Na een opstartfase in 2010, waardoor een aantal ondernemers terughoudend reageerde, heeft er dit jaar een ommekeer plaatsgevonden en hebben bedrijven zich na het succes van vorig jaar hard gemaakt voor de 30ste editie. De commissie Drunense Duinenloop is dan ook erg enthousiast over het aantal ondernemers, dat zich heeft aangemeld voor de 30ste editie. Het is verder goed te constateren dat een aantal Drunense bedrijven en organisaties zich ook hebben aangemeld.

Heel speciaal is dat het d'Oultremontcollege en de gemeente Heusden deelnemen aan dit evenement. Een delegatie leraren willen graag het voorbeeld geven aan de jeugd. De gemeente Heusden gaat met twee teams deelnemen. De deelnemende ondernemers zijn:

Rendon Onderhoudsgroep

Medifit Drunen

Gemeente Heusden

D'oultremontcollege

CZ Groep

Cofely Zuid

Sportwereld Drunen

Smits Schoenen Drunen

Sapa Drunen

Eyeview Systems B.V.

ICS

We hopen dat de deelname van bovenstaande bedrijven en organisaties als voorbeeld dienen voor de ondernemers in de regio Drunen, zodat de Drunense Duinenloop ook sportief bijdraagt aan het bedrijfsleven!

Waarom is Rendon Onderhoudsgroep sterhoofdsponsor?

Steeds meer bedrijven vinden het belangrijk om als onderneming een rol in de maatschappij te vervullen. Dit geldt ook voor de Rendon Onderhoudsgroep.

De Rendon Onderhoudsgroep is zich zeer bewust van haar rol en plaats in de maatschappij. Wij voeren daartoe een bewust personeelsbeleid waarbij onze eigen normen en waarden samen met het respect voor die van andere groepen in de samenleving voorop staan. Wij werken vrijwel altijd in een bewoonde omgeving of op plaatsen waar het dagelijkse werk gewoon doorgang vindt. Een goede verstandhouding met bewoners en gebruikers vinden wij daarom zeer belangrijk.

Omdat wij ons bewust zijn van deze rol, hebben wij ons ten doel gesteld de verhouding tussen onze maatschappelijke opbrengst en onze maatschappelijke belasting zo optimaal mogelijk in te richten.

Eén van onze beleidsdoelstellingen voor het maatschappelijk verantwoord ondernemen is "maatschappelijke betrokkenheid". Deze betrokkenheid richt zich zowel op onze klanten cq opdrachtgevers als op onze medewerkers. Hiervoor hebben we bijvoorbeeld zitting in diverse brancheverenigingen, zoals de VBR, CUR, WVB. Wij zijn actief betrokken bij nieuwe ontwikkelingen en leveren kennisoverdracht aan klanten.



Onze werknemers stellen wij in de gelegenheid een fitnessprogramma te volgen. Door dit aan te bieden, kunnen zij werken aan hun conditie. Dit leidt tot meer plezier in sporten, maar heeft ook een goede uitwerking op hun uithoudingsvermogen. Dit komt goed van pas in hun dagelijkse werk. Tevens versterkt sporten het doorzettingsvermogen waardoor de werknemers mentaal sterker worden.

Het borstlogo

Een ander onderdeel van deze maatschappelijke betrokkenheid bestaat uit sponsoring van diverse verenigingen. Bij deze verenigingen zijn meest werknemers en hun familieleden van de Rendon Onderhoudsgroep actief betrokken.

De nieuwe opzet van de Drunense Duinenloop door atletiekvereniging DAK sluit aan bij onze manier van maatschappelijk verantwoord ondernemen. De commissie Drunense Duinenloop heeft op de juiste wijze aangetoond dat ondernemen, sport en natuur één groot samenspel is.

Wij wensen atletiekvereniging DAK en alle lopers een mooie succesvolle en vooral sportieve dag toe tijdens de 30ste editie van de Drunense Duinenloop.

Rendon Onderhoudsgroep
René van Son

Drunense Duinenloop 2011 – Jubileumeditie

30^e keer de halve marathon van Drunen

Bestel nu een functioneel loopshirt als herinnering

Dit jaar viert atletiekvereniging DAK uit Drunen, dat zij de 30^e halve marathon van Drunen mag organiseren. De halve marathon is een traditie in maart en maakt onderdeel uit van de Drunense Duinenloop 2011. Alle volwassenen, die aan één van de loopafstanden deelnemen, kunnen een professioneel loopshirt vooraf via de website bestellen. Het zijn functionele shirts, die speciaal gemaakt zijn voor de atletiek en transpiratie opvangt.



Hoe te bestellen ?

Bestelling verloopt los van de inschrijving.

U kunt een shirt bestellen via de website

www.drunenseduinenloop.nl

Kies vervolgens "shirtbestellen" en vervolg verder het instructieformulier.

Met betaling van de kosten heeft u een shirt besteld, waarvoor u via de mail een automatische bevestiging krijgt met een nummer. Op 20 maart 2011 kunt u uw bestelde shirt met uw unieke nummer tussen 09.30 – 11.00 uur en 15.00 – 18.00 uur afhalen bij de Voorste Venne. (inschrijfbureau/prijsuitreiking).

De wijze van ophalen en logistiek worden nog nader op de website beschreven.

Prijs

De prijs van een loopshirt in je goede maat bedraagt vanwege de jubileumuitvoering slechts € 12,50 en wordt mede mogelijk gemaakt door de hoofdsponsors Rendon Onderhoudsgroep.

De juiste maat

Het functioneel loopshirt is te verkrijgen in de verschillende maten. Op dit moment wordt ook onderzocht of er een damesmodel kan worden geleverd. Vooraf passen is niet mogelijk.

T-shirt kopen op 20 maart 2011

Heb je bij je inschrijving geen shirt besteld, maar wil je er wel eentje? Kom dan op 20 maart 2011 naar de T-shirtstand in de Voorste Venne (= inschrijfbureau voor na-inschrijving). Hier zijn nog functionele shirts te koop, voor zover de voorraad strekt.

Nadere informatie

Je kunt altijd contact opnemen met Erik Tausch of Jaap Verstraate
eriktausch@home.nl of jaapverstraate@home.nl

HET NIEUWE HOME VAN DAK

Nieuwe clubgebouw inmiddels onder dak

De regelmatige bezoeker van trainingen - en wie is dit niet? - zal al wel gezien hebben dat het nieuwe clubgebouw inmiddels onder dak is en wie al eens binnen een kijkje genomen heeft zal gezien hebben dat we een royale 'kantine' zullen krijgen die - en daar zijn we volop mee bezig - met behulp van deskundige ondersteuning binnen de vereniging sfeervol gaan inrichten zodat het echt ons eigen home wordt.

En onze krachtmensen moeten maar eens gaan kijken boven binnenkort dan kunnen ze met eigen ogen ervaren dat ze een mooie functionele krachtruimte krijgen.

Kortom, het gaat goed met onze nieuwbouw. Dankzij de inzet van vele vrijwilligers gaan we op weg naar ons eigen home, al blijft het natuurlijk dat we behoorlijk wat tijd verloren hebben door de winter die wij zo maar niet even kunnen inhalen. Overigens hebben we nooit te veel vrijwilligers. Maar daarover vind je elders nog een oproep in dit clubblad.

Theo van Baardwijk



Niet voor alles zijn vakmensen nodig

Binnenkort is de aannemer klaar met zijn werkzaamheden aan ons nieuwe clubgebouw!

Dit betekent dat we nu zelf aan de slag gaan met 'n aantal dingen.

We hebben hierbij natuurlijk de hulp van meer mensen nodig en doen daarom 'n beroep op jullie medewerking!

De werkzaamheden, die hier onder vermeld staan, moeten gebeuren tussen, zeg maar, 1 april (geen grap hoor) en half mei, en zoals altijd past hierbij het gezegde: vele handen maken licht werk!!

Als je iets wilt/kunt doen, kun je zelf de tijd indelen wanneer je b.v. 'n bepaalde ruimte af wil werken. In elke ruimte, indien mogelijk, met 2 mensen aan de slag, schiet op en is gezellig! Dus: wil je iets betekenen voor DAK neem dan contact op met Hans Brok, tel. 375132 en je hoort wel verder.

Timmerwerk kantine:	Theo van Baardwijk/Hans Brok/Jan Nelis
Timmerwerk vergaderruimte:	Joop Brok/Jeffrey Brok
Timmerwerk krachthok:	Erik van de Lee
Timmerwerk wedstrijdsecretariaat:	
Timmerwerk plafonds 4 toilets	
Timmerwerk hal 1 ^e verdieping:	
Banken en kapstokken in 2 kleedruimtes	Louis Muskens
Alle binnendeuren hangen:	Theo van Baardwijk/Hans Brok
Timmerwerk keuken/magazijn:	Louis Muskens
Schilderwerk kantine:	Frans van Delft/Harrie van Delft
Muren sauzen dames kleedruimte:	Piet Rozenbrand/Toon van Venrooij
Muren sauzen heren kleedruimte:	Piet Rozenbrand/Toon van Venrooij
Muren sauzen hal beneden:	Harrie Beekmans
Muren sauzen hal 1 ^e verdieping:	
Muren sauzen vergaderruimte:	Harrie Beekmans
Muren sauzen krachthok:	
Muren sauzen wedstrijdsecretariaat:	
Dakplaten schoonmaken:	Johan Stevens
Alle binnenkozijnen schilderen:	Koos Verweij
Terras buiten leggen:	
Lijsten onder dakgoot schilderen:	Frans van Delft/Harrie van Delft
Inrichting materialenruimte:	Sjef Musters/Bart de Haan



Dus DAK-leden, kom op schroom niet om je handen uit de mouwen te steken.

Niet voor alles zijn vakmensen nodig!

Neem 'n ruimte voor jouw rekening en we hebben straks, door ieders steun, 'n prachtig clubgebouw waar we de komende jaren met plezier zullen vertoeven.

GroetenBouwteam Theo van Baardwijk,
 Steef Molema
 Hans Brok



De kantinecommissie gaat het stokje overnemen van

Wilhelmien en Louis Muskens

Zij hebben vele jaren met grote inzet de kantine gerund.



BEDANKT daarvoor!!

Nu zoeken wij

Vrijwilligers voor de bardienst in ons nieuwe clubgebouw.

Voorwaarden:

1 x per maand een avond
Je bent minstens 16 jaar



Aanmelden kan bij: franksmetsers@planet.nl

De kantinecommissie bestaat uit:
Marja van Gemert, Marie-Anne Brandts, Frank Smeters en
Geertje van der Schans

RECREANTEN

"Uit je DAKje"

Beste DAKkers,

Het is weer zover!

Het jaarlijks terugkerend "Uit je dakje" is dit jaar vastgelegd op zaterdag 28 mei. Reserveer in uw agenda!

Dit jaar is gekozen voor een 'rustige middag'. Kosten per persoon 30,00 euro.

Programma;

- 13.00 uur Vertrek **per fiets** vanaf parkeer terrein Onder de Bogen
Er kan ook voor de auto gekozen worden, dit dient uw onder op de retourstrook aan te geven.
- 13.45 uur Ontvangst koffie / thee met gebak
- 14.00 – 17.00 uur Doemiddag
- 17.00 uur Buffetdiner
- 19.30 uur Afsluiting en einde buffet

Graag willen wij aan u vragen om onderstaande strook in te vullen en bij de organisatie in te leveren en vóór 1 mei te betalen bij Annelies.

Organisatie :	Piet van Hulten	pvanhulten@orange.nl	
	Johan Stevens	c.l.stevens@tele2.nl	Hugo de grootstr 57 tel.:374192
	Annelies Okkers	a.okkers@hotmail.com	Grotestr 249 tel.: 06-12406117
	Gerrit Broers	fam.broers@home.nl	Azielaan 13 Tel.:06-24235736

Naam

Gaat mee : Ja O Nee O

Komt met de fiets : Ja O Nee O

Kies voor de auto : Ja O Nee O

De trainer: Hans van den Heuvel

In dit artikel lichten we Hans van den Heuvel uit. Samen met Joke heeft hij twee kinderen: een jongen van 19 en een meisje van 16 jaar. Het is een sportief gezin. De 47-jarige geboren en getogen Ossenaar heeft na vele omzwervingen besloten om zich aan het hardlopen te wijden. Joke zwemt en tennist en zit in het bestuur van de tennisvereniging. De oudste is keeper bij hockey heren 2 en de jongste traint bij Jazz-it-up momenteel voor het NK jazz dance. Om al deze drukke mensen toch nog elke dag even bij elkaar te krijgen, wordt er naar gestreefd dat er gezamenlijk gedineerd wordt.

Op de vraag hoe een Ossenaar in Drunen verzeilt raakt, krijg ik als antwoord dat zijn vader rond 1974 bij Lips ging werken en dit dus een logisch gevolg was. Zelf werkt Hans als hoofd bedrijfsbureau bij BAM Milieu en houdt zich daar bezig met bodemsanering en de bouw van, met name, de vloestofdichte verharding bij tankstations. Hij calculeert hiervoor de kostprijs en doet naar aanleiding hiervan een prijsopgave naar de klant. Hij maakt lange werkdagen en doorkruist het hele land.

Sinds zijn trouwen heeft Hans altijd gesport. Eerst enkele jaren badminton, daarna fitness en toen was het tijd voor karate. Na het behalen van de zwarte band, zag Hans er geen uitdaging meer in en ging hij tennissen. Toen ook hier het nieuwtje vanaf was, is hij bijna zes jaar geleden gaan hardlopen.

Namelijk in het voorjaar 2005 is hij begonnen met de start-to-run cursus onder leiding van Theo van Baardwijk en Eddy Martoredjo. Dit was goed bevallen en in september dat jaar stroomde hij in bij de loopgroep van Piet van Hulten. Toen eind 2007 de cursus assistent trainer bij ons gehouden werd en er in de groepen gevraagd werd wie er mee wilde doen, heeft Hans zich opgegeven. Overigens zonder zijn trainer in te lichten. Het weten van de achtergronden van het trainen vond hij zó interessant, dat Hans bij zijn diplomautreiking zich meteen heeft opgegeven om de trainerscursus te volgen. Wel na enig overleg thuis. En dus is hij sinds 2008 officieel Trainer Loopgroepen. Toen werd aan hem gevraagd of hij praktijkbegeleider (stagebegeleider) wilde worden. Deze cursus was een eitje na de vorige en zijn Proeve van Bekwaamheid heeft hij afgelopen kerst dan ook in één keer gehaald. Naar aanleiding hiervan heeft hij al enkele stagiaires gehad.

Al die tijd heeft hij veel steun en hulp gehad van Piet, die hem veel ruimte en tips heeft gegeven. Zodoende heeft hij zich volledig kunnen ontwikkelen. Oktober vorig jaar heeft Piet de groep officieel aan Hans overgedragen. En laatst heeft Hans voor het eerst persoonlijke trainingsschema's gemaakt voor atletes die de marathon van Londen willen lopen. Momenteel doet Hans ook samen met Piet de trainingen op weg naar de Drunense Duinenloop. Met een gemiddelde van 40 personen die hiervoor meetrainen, is dit een behoorlijk succes gebleken.

Zelf heeft hij ook enige ervaring op het gebied van marathons. In 2008 heeft Hans met een knieblessure de marathon van Berlijn gelopen. En afgelopen oktober heeft hij de marathon van Eindhoven gedaan (zonder blessures). Dit zal waarschijnlijk de laatste zijn, want als trainer heb je niet zo veel tijd om zelf te trainen. Wat nog wel op het programma staat, zijn de kortere lopen, zoals de Drunense Duinenloop, de vestingloop en de 7-heuvelenloop.

Namens de recreantencommissie, Geertje van der Schans

Recreatiegroepen DAK trainen voor halve marathon/10km

Marian, Piet, Hans en Rinuszeer bedankt voor jullie inzet

Piet van Hulten, Hans van den Heuvel, Rinus Krijger en Marian van Tilborg zijn de vier trainers die vanaf december 2010 de recreatiegroepen in de gelegenheid stellen te trainen voor de halve marathon of de 10 km. Via een uitgebalanceerd trainingsprogramma worden de lopers voorbereid om deze afstand met een mooie tijd af te sluiten. Zaterdag 26 februari 2011 werd een training afgelegd van 17, 21 of 24 km door de Drunense Duinen. Iedereen is er nu klaar voor.

Alle deelnemers willen de trainers Marian, Piet, Hans en Rinus zeer bedanken voor hun inzet.

Erik Tausch



INGEZONDEN

Hans stopt met polsstok springen

Collega-atleten ,

Helaas heb ik deze week de knoop door moeten hakken na MRI-scans van mijn knieën om te stoppen met polsstokhoogspringen.

Ik word volgende maand 47 en heb moeten constateren dat het niet verstandig is om nog onnodige risico's te lopen. Na 28 jaar en bijna 400 officiële polsstok- wedstrijden te hebben gesprongen valt het doek voor mij wat betreft het polsstokhoogspringen. Het heeft me veel moeite gekost, maar het heeft me ook veel gebracht en ik ben op zeer veel plaatsen geweest en heb hiermee ook veel sportmensen leren kennen. Lang ben ik regionale atleet (met competities pols hoog / 110 horden of ver) geweest en vanaf mijn 40e werd dit Master-atleet met drie nationale titels (2007-2009) o.a. in Drunen en de laatste 5 jaar deelname aan diverse EK's en 1 WK.

De komende tijd ga ik bij DAK-Drunen op dinsdag en donderdag nog proberen mee te trainen met de wedstrijdgroep o.l.v. Rob Kamps , om te zien wat nog verantwoord is. Uiteraard betekent dit ook dat ik ook niet meer beschikbaar ben voor de senioren - en masterscompetitieploeg, dus hopelijk melden nieuwe polsstoktalenten zich voor de senioren competitieploeg in Drunen.

met sportgroet,
Hans van der Linden

Bedankt voor jullie sportieve samenwerking en ik ben nog niet van plan om me uit het atletiekleven terug te trekken!

Stichting Hulp Wadduwa

Het afgelopen jaar hebben we 'n paar keer stilgestaan bij het vijfjarig bestaan van onze Stichting. Zoals velen van jullie wel weten is het een stichting die min of meer zijn oorsprong heeft bij onze vereniging.

Vanwege het jubileum hebben we twee activiteiten gehad die, naast vele andere, eruit sprongen: de jubileumbijeenkomst en het benefietconcert.

Op 12 maart was er een bijeenkomst in Nieuwehagen in den Bosch. Naast het feit dat Ad van Lokven en Geert Hanegraaf vanwege hun hulpverleningswerk een koninklijke onderscheiding kregen, was er ook een hele mooie donatie van de Rabobank uit het fonds Share4more. Hiermee is inmiddels een bibliotheek voor een basisschool gerealiseerd. Hierdoor kunnen veel kinderen weer op een betere manier hun onderwijs krijgen/volgen

Het grandioze benefietconcert op 7 november in Hotel Nuland bracht maar liefst 6000 euro op. Dit geld wordt samen met de opbrengst uit activiteiten van de MOV te Vinkel (o.a. vastenactie e.d.) en een bijdrage van Wilde Ganzen gebruikt voor de bouw en inrichting van een computerlokaal (20 computers) voor het Central College in Wadduwa (2500 leerlingen). Het zal in de loop van dit jaar worden opgezet.

Daarnaast hebben we ook nog het scholarship. 34 leerlingen die door de stichting worden ondersteund in hun studie. Doel is om ze beter in staat te stellen evt. vervolgopleidingen te kunnen gaan doen.

Uiteraard kunnen we altijd nog ondersteuning gebruiken. Wil je dat, of wil je meer informatie over onze manier van werken kijk dan eens op www.wadduwa.nl of bel met ondergetekende.

Harrie van Delft, 0416 372137.
Stichting Hulp Wadduwa

Wist u dat.....

- Er een crosscircuit regio 13 bestaat.
- Dat deze crossen(10stuks) erg leuk zijn. 😊
- Deze crossen meestal op zondag zijn.
- Dat de jongere en oudere jeugd ook meegedaan hebben.
- Dat als je 5x meeloopt in het klassement voorkomt.
- Dat 7 van onze jeugdatleten in het klassement staan.
- Dat 5 van de mannen ook het klassement hebben gehaald.
- Dat DAK in november altijd de eerste cross is.
- Dat we elkaar altijd aanmoedigen. 🙌
- Dat Hanneke de Gouw ons jongste crossertje is.
- Dat broer en zus Kivits alle twee eerste in hun klassement zijn.
- Dat ook Fleur van der Linden niet te verslaan was.
- Dat Daphne en Geert de Gouw beiden zilver hebben gehaald.
- Dat Geert Elferink steeds beter ging lopen.
- Dat Daphne als enige alle 10 de wedstrijden heeft gelopen. 🏃
- Dat ze op 25 februari hun prijs hebben gekregen bij Attila.
- Dat vier van onze crossers ook de estafette lopen.
- Dat deze vier ook naar het NK cross zijn geweest. 🏆🏆
- Dat er volgend jaar veel meer crossers moeten komen.

DAK pakt vier titels in crosscircuit Midden-Brabant

Zondag 12 februari stond de laatste van tien wedstrijden meetellend voor crosscircuit Midden-Brabant op het programma. In het eindklassement dat na deze wedstrijd werd opgemaakt pakten de DAK-atleten Tini de Laat, Enno Kivits, Fieke Kivits en Fleur van der Linden de eindoverwinning.

Tini de Laat was de sterkste in de categorie Mannen55. Met maar liefst vijf overwinningen mag hij zich dit jaar zowel Brabants crosskampioen als kampioen van het Midden-Brabantse crosscircuit noemen. Enno Kivits was oppermachtig bij de Junioren B. Alle zes de wedstrijd waaraan Enno deelnam won hij.

Fieke Kivits eindigde op de eerste plaats bij de Junioren C voor DAK-atlete Daphne van Zandvoort. Fieke wist vier wedstrijden te winnen en eindigde in totaal zeven keer op het podium. Daphne was goed voor drie overwinningen in deze categorie. Fleur van der Linden pakte de eindoverwinning bij de pupillen A. Fleur finishte in vijf wedstrijden als eerste en was zo niet meer te achterhalen in het klassement.

Geert de Gouw (zilver junioren D) en Rick Hartogs (brons Senioren) eindigden namens DAK ook op het podium van het crosscircuit.



Foto: Broer Enno en zus Fieke pakten beide de eindoverwinning in het Midden-Brabant crosscircuit.

KAARTAVOND van DAK uitstekend geslaagd

Op vrijdag avond 21 januari had Louis Muskens weer de jaarlijkse kaartavond gehouden voor DAK-leden met introducees. De oude kantine was goed gevuld met vijf tafeltjes enthousiaste ridders en twee tafeltjes fanatieke jokeraars.

Er werd gezellig gekaart onder het genot van een drankje en een hapje wat die avond goed verzorgd werd door Annie de Wilde en Henny Westerlaken die als dank voor hun medewerking een bloemetje kregen aangeboden.

Bij het rikken werd de eerste prijs gewonnen door Piet Damen die met de gewonnen beker erg vereerd was en bij het jokeren was de trofee voor Corrie van Heeswijk.

Volgend jaar hebben wij wat meer ruimte in de nieuwe kantine zodat er nog meer DAKkers aan de kaartavond kunnen deelnemen.

Allen hartelijk bedankt voor jullie deelname en de groetjes van Louis Muskens.



Trainings Clinic Drunense Duinen Loop

Halve Marathon 20 maart 2011

En waar staan we, nog circa drie weken te gaan

Zoals jullie uit eerdere artikelen al hebben gelezen is de opkomst voor de Drunense Duinenloop erg goed, dat is nog steeds zo, er zijn maar weinigen die verstek laten gaan. De mix tussen de verschillende recreantengroepen en de deelnemers vanbuiten DAK is ook erg goed.

Hoewel er natuurlijk altijd wel een DAK-lid bij is die het niet kan hebben dat die ammehoelalopers sneller zijn en dan dreigen de vereniging te verlaten, maar dan komt toch gelukkig dat fijne gevoel terug dat zo'n mooie vereniging als DAK je geeft en dan toch maar besluit te blijven.

De trainingen worden zwaarder, met name de kern wordt langer en dat voelen de meest lopers toch wel. Er komen wat blessures voor allemaal wat licht, maar ja dit is ongeveer de zwaarste periode in de training en dan liggen de blessures op de loer. Gelukkig is het allemaal nog niet te ernstig. Ook gevaarlijk voor hardlopers is tafel tillen, vooral eikenhout, en vervolgens zit je met een dubbele teenbreuk thuis zit., Marja sterkte.

De trainingen zijn goed gevarieerd. Piet heeft weer goed z'n best gedaan, het is ook te zien dat er opbouw bij veel lopers is. Ze lopen krachtiger en dat is mooi om te zien dat er progressie in zit. Het is een gevarieerde groep van eerste keer halvemarathonlopers, langzamere lopers en beulers op de baan. Maar het is een mooi gezicht als er op een trainingsavond toch weer tussen de 30 en 40 lopers de baan of weg opgaan.

Lopers hou het nog even vol de halve marathon is in zicht en daar moet het toch gebeuren, na al die weken van zware training. Veel succes nog de laatste weken.

Rinus Krijger

Nordic Walking

Onze activiteiten gaan nog steeds door: cursussen en wandelingen.

In maart 2011 starten er weer twee cursussen op en om de baan aan de Prins Hendrikstraat en in de Drunense Duinen. De ervaring leert, dat het aantal deelnemers niet meer in de tientallen loopt. Maar we vinden dat bewegen nog steeds belangrijk is. Ga je dat met stokken doen dan is het wel goed om te weten wat er dan bij komt kijken. Leer het zoals het ook de bedoeling is. Vandaar het aanbod van de cursussen.

Ook de deelname aan onze wekelijkse wandelingen verloopt goed. Regelmatig vinden mensen de weg naar onze NW-wandelgroepen.

Zin om mee te doen of weet je van vrienden, familie of kennissen dat ze dit zouden willen gaan doen? Vertel de mogelijkheden van onze club en laat ze eens informeren.

Kijk eens op onze site of bel met Ria van Houten (0416-377670).

DE WANDELENDE TAK

Zaterdag middag 15 januari heeft de wandelafdeling van DAK weer haar jaarlijkse winterwandeltocht gehouden. Het weer was niet geweldig maar het was droog en dat weerhield 30 wandelaars en bodywalkers er niet van om vijftien kilometer te wandelen.

De tocht was door Louis Muskens uitgezet maar door een liesbreukoperatie was hij genoodzaakt om afwezig te zijn. Maar de leiding werd uitstekend overgenomen door Sjef Musters en Pia van den Heuvel, waarvoor mijn dank. De tocht ging vanaf de parkeerplaats bij Giersbergen door wat duinzand, bossen en een weids uitzicht langs de Guldenberg en vervolgens naar Duinoord waar de koffie na bijna tien km stond te wachten. Na de pauze ging het weer door de bossen en langs de weilanden terug naar Giersbergen waar de wandelaars om ca. 16.30 uur moe maar voldaan terug waren na de mooie wandeling.

Op woensdag avond 6 april om 19.00 uur gaat de wandelclub van DAK weer starten vanaf de parkeerplaats bij de Steegerf om van de mooie Drunense Duinen te genieten. Hopelijk hebben jullie er allemaal weer zin in om van de bijzondere natuur met zijn zandverstuivingen te genieten. Alvorens we op woensdag avond weer naar de Duinen gaan is er op woensdagavond 23 maart na de training om 20.30 uur koffie drinken in ons oude clubhuis. Als er eventueel vragen en of opmerkingen zijn bij de wandelaars, dan mogen ze die avond gerust geplaatst worden. Het koffie drinken is niet op de laatste woensdagavond in maart vanwege de jaarvergadering op 30 maart.

De woensdagmorgenwandelingen worden i.v.m. de geringe deelname afgelopen wintermaanden gedurende de zomermaanden vanaf april tot en met september niet meer gehouden. Deze willen we weer opstarten op woensdag morgen 5 oktober van 9.00-10.30 uur bij de Steegerf. Met wat aankondigingen in de kranten en strooifolders zullen er hopelijk meer wandelaars gaan deelnemen om overdag in de Drunense Duinen van het vele natuurschoon te genieten..

Zaterdag 7 mei gaat de wandelafdeling van DAK weer met alle liefhebbers op pad om deel te nemen aan hun gezamenlijke wandeltocht in Leerdam. Ook body walkers, trimmers en atleten mogen mee. Graag vooraf opgeven bij Louis Muskens i.v.m. vervoer. Vertrek om 8.00 uur bij de sporthal Onder de Bogen.

Als er DAK-leden zijn die op een andere plaats gaan deelnemen aan wedstrijden of wandeltochten kunnen zij flyers ophalen van onze 14^e DAK wandeltocht op zaterdag 27 augustus 2011 bij Louis Muskens.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens

COLUMN

Zin en onzin van rekken als gekken

Je tikt een paar woorden op een toetsenbord, ze worden afgedrukt in het clubblad. En dan maar hopen dat zo'n verhaaltje ook wordt gelezen. Soms blijkt dat het geval. Dan hoor ze van deze of gene dat je een aardig stukje bij elkaar hebt gescharreld. Of juist niet, ook dat komt voor.

De trainers Hans, Piet, Rinus en Marian hoor ik er nooit over. En dat had de vorige keer toch zomaar gekund. Want toen nam ik het rekken en strekken en de loopscholing een beetje op de korrel. Je zou denken: die specialisten komen er zeker nog op terug. Om je te bedanken voor de welgemeende adviezen, of om je in te peperen dat wat er in de column werd gedelibereerd klinkklare onzin is.

Wat ik zeker weet, die column is door ons halvemarathontrainersgilde wel degelijk tot zich genomen. Zo liet ik weten weinig heil te zien in die zogenaamde loopscholing in het kwadraat, waarbij je het ene been achteruit moet gooien, de ander naar de zijkant moet duwen om uiteindelijk met het lichaam – schouders recht – tien centimeter op het tartan vooruit te komen. Oefeningen die horen bij een dressuurpaard, zo schreef ik. Aangezien Anky van Grunsven ons niet in haar stallen wil hebben, konden ze wat mij betrof achterwege blijven liet in mijn column weten.

Het clubblad was nog maar vers van de pers of die maandagavond werden we als een stelletje Belgische knollen door Piet en consorten behandeld. Je moest bij een maatje een fietsband om zijn lijf gooien en dan maar gaan hangen. De link met een tuigpaard was wel heel erg snel gelegd.

Daar bleef het niet bij. Het werd nog erger. Bij het rekken en strekken – het stond toch weer op het programma – dirigeerde Marianne ons achter het hek. Wij moesten op het gras gaan staan, zij bleef lekker droog op het tartan. Het was de ultieme vernedering: een van jullie heeft het gewaagd om enige kritiek te leveren, jullie zullen er allemaal voor boeten. We stonden er bij als paarden in een weiland, waarbij een draad – er werd nog net geen stroom op gezet – heel subtiel de afstand aangaf tussen atleet en trainer. Kortom, mij én de groep te kennen gegeven dat wat die Kees Klijn had neergepend baarljke kletskoek was.

Maar uit onverwachte hoek heb ik toch enige steun gekregen. Onlangs liet een hoogleraar fysiologie voor de zoveelste keer weten dat het volstrekt niet nodig is om te rekken en strekken. Het levert helemaal niets op. Ergo, je bent fout bezig om met die klassieke oefeningen om blessures aan hamstring, de dijbeenspier en de kuit te voorkomen. Je wordt er niet leniger van. De prestaties gaan niet vooruit, maar achteruit. Spieren reageren trager. Uit onderzoek is gebleken dat hoogspringers vier tot zes procent aan prestatievermogen inleveren.

Als we er met z'n allen toch even nadenken is het toch ook logisch dat het helemaal geen effect heeft om te rekken als gekken. We rekken de spieren op, terwijl die juist bij het hardlopen *niet* worden opgerekt. Kijk ook eens naar de natuur: een gazelle die een leeuw ziet naderen, gaat ook niet eerst een minuut of vijf tegen een boom zijn poten oprekken. Als ze dat zou doen, was de gazelle allang uitgestorven.

Rekken en strekken. Gooi ik tijdens trainingen nu ook maar de kont tegen en krib en doe ik niet mee? Want ik geloof niet dat ons trainersviertal zomaar die warming-up en cooling-down achterwege zal laten. Ik weet niet wat te doen, maar ik kan er nog even over nadenken. Want ik ben geblesseerd. Komt dat door het rekken en strekken? Ik weet het niet, maar het zou zomaar kunnen.

Kees Klijn

DAK IN DE MEDIA



DAK ook op Heusdenlokaal.nl



Drunen - Op 20 maart 2011 wordt de 30ste editie van de Drunense Duinenloop georganiseerd door Atletiekvereniging DAK. De tweede keer met een start en finish in het centrum. Drie nieuwe bedrijven hebben voor vijf jaar een overeenkomst afgesloten met DAK en kunnen zich met recht commerciële partner noemen. Erik Tausch en Jaap Verstraate die verantwoordelijk zijn voor de marketing en PR rondom dit loopevenement zijn verheugd met deze nieuwe deelname.

Nieuwe bedrijven of geïnteresseerden

Zijn er bedrijven geïnteresseerd om vanaf 2011 deel te nemen als commerciële partners van de Drunense Duinenloop neem even contact op met de Commissie Drunense Duinenloop, Marketing en PR Erik Tausch, eriktausch@home.nl of Jaap Verstraate, jaapverstraate@home.nl

Fit 't voorjaar in!

Bij de atletiekclubs ACW Waalwijk en DAK Drunen begint zaterdag 12 maart een nieuwe cursus Start to Run.

► *Van de redactie*
► *Waalwijk*

Vanaf die datum krijgen beginnende lopers zes zaterdagen achter elkaar looptraining onder deskundige begeleiding. Ook krijgen deelnemers doordeeweeks huiswerk mee. Iedereen ontvangt een functioneel hardloophshirt, het Start to Run magazine en drie edities van Runnersworld. De cursus wordt afgesloten met deelname aan een loopevenement of een testloop. Start to Run is al jaren dé manier voor beginnende lopers om daadwerkelijk de stap richting loopsport te zetten. Op laagdrempelige manier maakt de sporter kennis met het lopen in zijn eigen omgeving. En dat alles begeleid door deskundige trainers van Running Center Waalwijk.

Nieuw dit jaar is de speciale Start to Run Running Coach®,



Start to run: vanaf zaterdag 12 maart in Waalwijk en Drunen

waarmee je makkelijk je huiswerktrainingen kunt lopen, met ondersteuning van stimulerende muziek en motiverende aanwijzingen volgens het verantwoorde Start to Run hardloopschema. Geen gedoe met het uitprinten van trainingschema's of ingewikkelde loopadviezen, maar eenvoudig via je koptelefoon van je MP3-speler. Op de beat van lekkere loopmuziek krijg je om de zoveel minuten te horen wat je moet doen. Hardlopen,

wandelen, harder of zachter? Renate Wennemars, je persoonlijke trainer, laat het je weten. De Running Coach® is uitsluitend te bestellen bij inschrijving voor de clinics van Start to Run.

Meer weten? Bezoek www.starttorun.nl of www.runningcenterwaalwijk.nl. Bellen met ACW Waalwijk (0416-278230) of DAK Drunen (0416-375201) kan ook.

Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

**MEDIFIT
DRUNEN**

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Tanita Hofmans springt Nederlands Record

DAK-atlete Tanita Hofmans heeft tijdens de indoorwedstrijd in Apeldoorn op 29 januari het Nederlands record hoogspringen geëvenaard. De Nederlands kampioen indoor en outdoor bij de B-Junioren van 2010 sprong over een hoogte van 1.80m. Deze prestatie betekent voor de 16-jarige Tanita ook uitzending naar de Europese Kampioenschappen voor junioren in Tallinn, Estland dat gehouden wordt in Juli 2011.

Er kwamen nog meer DAK-atleten in actie in Apeldoorn. Whitney Beekmans verbeterde op de 60 m haar eigen clubrecord door een tijd van 8.04sec neer te zetten. Ze was hiermee 0.04sec sneller dan haar oude record dat ze eind 2010 in Utrecht liep. Luke Linders bleef een tiende van zijn persoonlijk record verwijderd en kwam op dezelfde afstand tot 7.58 sec. Enno Kivits liep zijn eerste 400 m indoor ooit wat resulteerde in een prachtig pr: 54.26sec. Deze tijd was zelfs sneller dan zijn 400 m outdoor pr. Olaf Tuerlings kwam in actie op de 60 m horden, hij zette een tijd neer van 9.78 sec. Olaf liep in zijn serie tegen de zilveren medaillewinnaar op de 10 kamp van het EK2010, Eelco Sinnicolaas.

Tanita Hofmans opnieuw Nederlands kampioene hoogspringen



DAK-atlete Tanita Hofmans, junior B sprong opnieuw als enige atlete over de 1,71 m in Apeldoorn op 5 februari 2011 tijdens de Nederlandse atletiek indoor kampioenschappen. Zij rijgt hiermee opnieuw een zege aan haar ononderbroken zegereeks hoogspringen op Nederlandse kampioenschappen sinds 2 jaar. Tanita startte op 1,65 m hoog en passeerde als enige de lat op 1,71 m, waarna zij stopte vanwege een dreigend letsel aan haar enkel. De titel Nederlands Kampioene hoogspringen was haar deel.

Nog 3 DAK-atleten namen deel aan deze Nederlandse kampioenschappen. Whitney Beekmans junior B liep op de 60 m sprint naar een halve finale plaats met een tijd van 8,19 sec. Luke Linders Junior A scoorde met 7,48 sec een Persoonlijk record en plaatste zich daarmee voor de halve finale, waar hij zijn tijd niet verbeterde. Enno Kivits junior B kwam voor het eerst uit op een Nederlands kampioenschap indoor en verbeterde liefst 2 maal het clubrecord op de 400 m indoor, eerst in de serie naar 54,08 sec en in de halve finale naar 53,57 sec een ruime verbetering van zijn beste prestatie.

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Crosscircuit Dongen

Dongen/Drunen - Zondag 12 februari 2011 stond de laatste van 10 wedstrijden meetellend voor crosscircuit Midden-Brabant op het programma in Dongen. In het eindklassement dat na deze wedstrijd werd opgemaakt pakten de DAK-atleten Tini de Laat, Enno Kivits, Fieke Kivits en Fleur van der Linden de eindoverwinning.

Tini de Laat was de sterkste in de categorie Mannen55. Met maar liefst 5 overwinningen mag hij zich dit jaar zowel Brabants Crosskampioen als Kampioen van het Midden-Brabantse crosscircuit noemen. Enno Kivits was oppermachtig bij de Junioren B. Alle 6 de wedstrijd waaraan Enno deelnam won hij.

Fieke Kivits eindigde op de 1ste plaats bij de Junioren C voor DAK-atlete Daphne van Zandvoort. Fieke wist 4 wedstrijden te winnen en eindigde in totaal 7 keer op het podium. Daphne was goed voor 3 overwinningen in deze categorie. Fleur van der Linden pakte de eindoverwinning bij de pupillen A. Fleur finishte in 5 wedstrijden als eerste en was zo niet meer te achterhalen in het klassement.

Geert de Gouw (zilver junioren D) en Rick Hartogs (brons Senioren) eindigden namens DAK ook op het podium van het crosscircuit.

DAK-atleet Tini de Laat behaalt ook de Midden-Brabantse Crosstitel!

Voor DAK- atleet Tini de Laat stonden de laatste weken in het teken van het crossen door de Brabantse bossen. Na drie overwinningen op een rij (Rijen, Helmond en Dongen) in zijn Mastercategorie 55+ mag hij zich zowel Brabants Crosskampioen als Kampioen van het Midden-Brabantse crosscircuit noemen.

De in Loon op Zand wonende De Laat moest afgelopen zondag in Dongen wel tot het uiterste gaan om het crosscircuit van Midden-Brabant op zijn naam te schrijven. Zijn naaste concurrent Gerard Wouters van Spiridon had al de maximale score van 5 punten behaald in de voorgaande 5 crossen. De Laat behaalde tot dan toe 4 overwinningen en kon enkel bij winst zijn opponent achterhalen.

De cross in Dongen verliep voor De Laat als gehoopt. In de 1e van 4 rondes van zo'n 2200 meter die over de nodige zandheuveldjes ging had Wouters nog een geringe voorsprong op hem, maar in de tweede ronde wist hij hem te achterhalen en met een tussensprint op afstand te zetten. In de laatste twee rondes wist hij de voorsprong nog wat uit te bouwen en uiteindelijk een krappe halve minuut voor hem te finishen. Het onderling resultaat gaf voor De Laat uiteindelijk de doorslag. Hij wist van de 5 keer tot driemaal toe zijn concurrent te verslaan.

De komende maanden staan voor De Laat weer in het teken van de (cross)duathlons. Zo wil hij begin maart deelnemen aan het NK crossduathlon in Almere en in april aan het EK duathlon Lange Afstand.

Cross Regio 13, 25-02-2011

Medailles op voor DAK

Meisjes Pupil A: 1e Fleur van der Linden

Jongens Junior D: 2e Geert de Gouw

Meisjes Junior C: 1e Fieke Kivits en 2e Daphne v.Zandvoort

Jongens Junior B: 1e Enno Kivits,

Mannen Senioren: 3e Rick Hartogs,

Mannen 55: 1e Tini de Laat



Foto's: Jonge Jeugd DAK (Diploma's en Bekers Cross Regio 13 / Midden Brabant)

DAK Clubrecords Indoor Dortmund

Fleur van der Linden (meisje pupil A 1e jaars) verbeterde 2 Indoor Clubrecords in Dortmund.

Het betekende ook twee maal een eerste plaats in Duitsland en dan moet je van goeden huize komen. Op de 800 meter verbeterde ze haar eigen clubrecord 800 meter(2010) van 3.06.0 min. naar 2.47,77 min. Bij het verspringen verbeterde ze ook haar eigen clubrecord (2011) van 3.51 meter naar 3.91 meter. Op de 50 meter sprint liep ze een p.r. van 8.51 sec.



NK Masters Apeldoorn 27-02-2011

M40:Hoog	6e	Martien v. Weert	1.70	ev. CLR
60 Horden	4e	Martien v. Weert	9.70	CLR
M50 200 serie		Justus v. Nierop	27.26	CLR



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

Van Herpt Specialiteiten / Reform

Grotestraat 134, 5151 BN Drunen, tel. 0416 372497, fax. 0416 377436



Aan kop als hoofdsponsor: Rendon Onderhoudsgroep!

Rendon Onderhoudsgroep is de komende 5 jaar hoofdsponsor van de Druunse Atletiek vereniging DAK. Met plezier en met succes. Want we houden er van talenten kansen te geven. Zo zijn we zelf ook groot geworden!

In de onderhoudsmarkt is Rendon een concurrerende speler van belang. Met inzet van al onze specialisten zijn wij in staat onderhoud efficiënter en duurzamer uit te voeren. Voor onze klanten leidt dat tot een beter resultaat op de langere termijn. Wij bieden een brede dienstverlening op het gebied van renovatieprojecten, planmatig- en service- en mutatieonderhoud. Bovendien leveren we diverse specialistische onderhoudstechnieken. Meer weten over Rendon als concurrerende speler? Kijk op www.rendon.nl

Rendon. Renderend onderhoud!

RENDON
ONDERHOUDSGROEP

RENOVATIEPROJECTEN | PLANMATIG ONDERHOUD | SERVICE- EN MUTATIEONDERHOUD | BETONREPARATIE | VLOERAFWERKING
RESULTAATGERICHT SCHILDEREN | SPECIALISTISCHE ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES