OnderDAK

clubblad van

DAK

Atletiek- en Wandelvereniging

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 **1**
VRIJWILLIGERS GEZOCHT **3**
Jeugdvakantievreugdactiviteit 3
START-TO-RUN **5**
Hulde voor de nieuwkomers van DAK 5
DE WANDELENDE TAK VAN DAK **7**
De 22ste DAK Wandelshop Tocht 7
DRUNENSE DUINENLOOP **9**
..... **11**
DAK DRUNENSE DUINENTRAIL **11**
..... **13**
HOERA! GESLAAGD **13**
BAANATLETIEK **15**
C/ D competitie Vught zaterdag 22 juni 2019. 15
B competitie Tilburg zondag 23 juni 2019. 15
Sittard 12 mei 2019 zondag A junioren competitie 17
SNELWANDELEN **19**
Snelwandel seizoen is in volle omvang begonnen met veel wedstrijden. 19

Redactie clubblad

Kees Klijn, De Ruyterstraat 24, Tel. 0633970104,
Frans van Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0651728577
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

Verschijning van het clubblad in 2019: nr 5, 8 september; nr 6, 24 november.

Inleveren kopij voor nr. 5 van 2019 uiterlijk zondag 1 september 2019.

VOORWOORD

Onze voorzitter is op vakantie, daarom ontbreekt in deze uitgave het voorwoord.

Met vriendelijke groet,
Redactie Clubblad OnderDAK

HIER HAD

UW

ADVERTENTIE

KUNNEN

STAAN

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Jeugdvakantievreugdactiviteit

Beste DAKkers,

Op dinsdagochtend 13 augustus 2019 organiseert ons Jeugdbestuur weer een sportochtend als Jeugdvakantievreugdactiviteit. Deze ochtend kunnen kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar, die op basisscholen in de gemeente zitten, deelnemen aan een leuke sportieve ochtend en zo kennis maken met atletiek.

Deze sportochtend organiseren we al een paar jaar en ieder jaar houden we er toch weer een aantal nieuwe leden aan over.

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

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

Alvast hartelijk dank, Jeugdbestuur DAK.

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

START-TO-RUN

Hulde voor de nieuwkomers van DAK

Na weer een **Start-to-Run** periode, editie voorjaar 2019 kunnen we zes nieuwe leden verwelkomen bij onze vereniging. Zes kanjers, die hun nieuwe levensstijl 18 weken hebben weten vol te houden, wat een groot compliment verdient.

Elke editie spreken de trainers, Jan Haverhals, Theo van Baardwijk en Peter Goedhart hun lof uit voor de starters van het AU concept StR. Doorgaans gaan er weken zo niet maanden over heen met wikken en wegen. Wel of niet, alleen of in de groep? Op aanraden van anderen, of gewoon omdat lopen in is en bewegen gezond voor je is. Je hoeft je maar op de openbare weg te begeven of je ziet mannen of vrouwen lopen in allerlei tenues, leeftijden en loopstijlen.

Met elkaar trainen, geeft meer plezier en de activiteit op de agenda zijn belangrijke beweegredenen. Zo gingen op zaterdag 2 maart jl. 17 lopers van start, inclusief drie DAK leden, die graag weer op dit niveau wilde aansluiten.

Na 7 weken ready voor een onafgebroken loop van 25 minuten. In het nieuwe DAK beginners concept besluit je dan lid te worden en word je ingedeeld in loopgroep 2. Doelstelling in 2 is gezamenlijk te trainen naar een loopevenement. De leden kiezen een evenement tussen de 7 en 12 weken, waarna aansluitend, de meeste overgaan naar loopgroep 3.

Omloop van Empel, een afstand van 5 km, niet te ver en niet te massaal op 30 juni kwam uit de bus. Zo stonden vier deelnemers van DAK, uit deze groep, aan de meet. Monique, Sonja, Denise en Judith maakte het mee en mochten zich tot de finishers rekenen in mooie tijden tussen de 30 en 33 minuten. Chapeau dames! Twan, Carlo, Juul, Marieke jullie tijd komt zeker binnenkort!

In september staat de najaars StR 2019 op het programma. Mochten je vrienden en kennissen interesse hebben om ook te starten met een nieuwe levensstijl, laat weten dat zij bij DAK welkom zijn op de eerste zaterdag in september, bij DAK. Inschrijving kan via de website van de Atletiekunie.

Trainers StR vj 2019.

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 voedingssupplementen naar Van Herpt. Met aandacht en enthousiasme helpen wij je graag.
VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl

DE WANDELENDE TAK VAN DAK

De 22ste DAK Wandelshop Tocht

De Dak Wandelshop Tocht wordt dit jaar gehouden op zaterdag 31 augustus 2019. De tocht zal gaan door het Nationale Park de Loonse en Drunense Duinen.

Er kunnen 4 afstanden gelopen worden. Te weten 10 km,15 km,25 km en 40 km.
Voor elke afstand zijn ook variatie routes, zodat niet elk jaar dezelfde route uitgezet wordt. Elke route loopt langs 1 of meerdere rustpunten waar men wat kan eten en/of drinken. Dit zijn de bestaande bos cafés met buiten terras. De routes zijn goed aangegeven zodat je niet zomaar verdwaald in dit grote natuurgebied.

Het startgeld bedraagt € 4,00.
Voor deelnemers die lid zijn van DAK Drunen of lid zijn van de wandelbond € 3,00.
Ook deelnemers onder de 12 jaar betalen € 3,00.

Inschrijven kan op de dag zelf, direct voor vertrek.
Voor elke deelnemer doneert DAK aan een goed doel nl. BLUE RIBBON. Deze zet zich in voor een betere bewustwording van de risico's van prostaatkanker.

De start en finish is vanaf het clubgebouw van DAK
Sport Park DE Schroef,
Prins Hendrikstraat 76a
5151GB Drunen.

De starttijden zijn;
10 km vanaf 10.00 uur tot 12.00 uur
15 km vanaf 09.00 uur tot 12.00 uur
25 km vanaf 08.00 uur tot 11.00 uur
40 km vanaf 07.00 uur tot 09.00 uur

Om 17.00 uur sluit de finish locatie.

De wandelcommissie

Van Asten
Drunen
Fietsonderhoud & Onderdelen
Grotestraat 231 telefoon 0416-375115

het lokaal BORREL & BRASSERIE

het lokaal BORREL & BRASSERIE

het lokaal BORREL & BRASSERIE

DRUNENSE DUINENLOOP

SAVE THE DATE

15 maart 2020.

De voorbereidingen voor de 39e editie van de Drunense Duinenloop zijn dit jaar eerder gestart.

Blokkeer deze datum in je agenda voor deelname of als vrijwilliger.

Zodra de mogelijkheid voor inschrijving of de aanmelding als vrijwilliger start laten we jullie dat weten.

Namens de commissie Drunense Duinenloop

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

DAK DRUNENSE DUINENTRAIL

Zaterdag 6 april zijn onder leiding van Kees Klerx de trainingen gestart die specifiek in het teken staan van de **DAK Drunense Duinentrail op 13 oktober a.s.**.

Hoewel deze trainingen in principe zijn georganiseerd voor de groep 4c, de groep van Peter van Gemert, kan een ieder, die het aan kan, met deze groep mee op de zaterdagochtenden. Check voor de zekerheid bij de trainer of je de geplande training aan kan, want er wordt uiteindelijk getraind voor de afstand van 23 km.

Heb je ambitie voor de afstand van 35 km laat de trainers dit dan weten, zodat we voor onze DAK leden een extra trainingsprogramma opmaken.
Voor de 11 km afstand kunnen de standaardtrainingen volstaan. Extra trailrun trainingen voor de liefhebbers van deze afstand met tips en tricks, worden binnenkort op de site vermeld en doorgegeven tijdens de trainingen.

Kenmerkend voor deze trailrun trainingen: krachttraining en coördinatie. Dus veel los zand, heuveltjes en kammetjes, daarnaast corestability oefeningen. Neem tijdens deze trainingen een backpack mee met water of watergordel, vooral bij hoge temperaturen.

De trainingen op zaterdag zijn ook voor NIET- DAK leden op vertoon van inschrijfbewijs DAK Drunense Duinentrail 2019.

Als je trainingen gestart zijn, vergeet dan niet je alvast in te schrijven want VOL=VOL.
Meer informatie kun je vinden op de website van DAK.
Inschrijving kan al op de website van medeorganisatie Cairn: https://cairnadventures.nl/

Peter Goedhart
06 250 473 43

Restaurant Partycentrum Remise

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

In maart en april is er weer een cursus jurylid algemeen geweest. Hans Mook (ACW) en Tim Schellekens (Atledo) waren de cursusleiders (waarvoor onze dank). Een klein maar enthousiast groepje mensen heeft 4 avonden allerlei facetten van het atletiek gebeuren uitgelegd gekregen en toe moeten passen.

Hier volgen de namen van de geslaagden:

Van DAK:
- Marc Smits
- Petra Polspoel
- Wim Hartman
- Han Holtslag
- Eddy Sack

Van ACW 66:
- Jolande van der Schans
- Lotte van der Schans

Wij zijn bijzonder blij met deze nieuwe juryleden en willen ze graag nogmaals feliciteren met het behalen van het gewenste certificaat! Met deze aanwinst hebben we weer iets meer echte juryleden die bij activiteiten zeer nodig zijn. Dank voor het volgen van de cursus, hopelijk zien we jullie vaak!

Jurycoördinatoren,
Anita Klerx en Margot van der Lee

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 hardlooprouteboekje aan via nm.nl/hardloopboekje
Natuurmonumenten

CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK
ARNO V.D. DUNGEN CONTAINERSERVICE
HEDIKHUIZEN 0416-660636
Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur
KNALPRIJZEN
CONTAINERS VOOR AFVALSTROMEN
Al vanaf
€ 59,50
Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.
PROFITEER NU!
Containerprijzen binnen de Gemeente Heusden drastisch verlaagd
Bespaar kosten!
Laat uw bouwmateriaal en diverse soorten zand bezorgen in combinatie met het plaatsen van een container.
Afval storten
Particulieren kunnen ook bij ons terecht met aanhangers met grond, bouw- en sloopafval, hout, puin, etc.
ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

HLB VAN DAAL
ADVISEURS EN ACCOUNTANTS
WWW.HLB-VAN-DAAL.NL
TOGETHER WE MAKE IT HAPPEN
HLB Van Daal Adviseurs en Accountants
REGIOKANTOOR TILBURG-WAALWIJK
PROF. ASSERWEG 8, 5144 NC WAALWIJK
TEL: +31 (0)416 33 05 05 EMAIL: WAALWIJK@HLB-VAN-DAAL.NL

BAANATLETIEK

C/ D competitie Vught zaterdag 22 juni 2019.

Lekker weer. Deelname van de C junioren was matig, maar de D junioren waren goed bezet. Rick Smits liep een sterke 100 m in 13,61 sec en de 800 m in 2:28,54 min. Direct daarna moest Rick verspringen en dit lukte uitstekend met 4,89 m sprong Rick een persoonlijk record. Merijn Verdijk startte ook op de 100 m maar de tijdwaarneming deed eigenaardig. De tijd van Merijn werd aangepast volgens ons naar de verkeerde baan. Maar ja. Volgende keer beter zullen we maar zeggen. Was een tijd van 14 sec laag.Hoog ging prima met 1,40m weer richting PR. Verspringen 4,36 m.
Bij de meisjes deelname door Elin Geurts, Ine Smits en Jente van Loon.
Elin had een sterke 80 m in 12,21 sec en een ruime verbetering van haar persoonlijk record en het hoogspringen werd een evenaring van haar PR met 1,30 m. Verspringen 3,77 m opnieuw een PR. Ine Smits al geruime tijd last van haar knie toch van de partij, maar enigszins beperkt. Toch een 80 m in 12,51 sec, ondanks de matige start vanwege haar knie. De 800 m gaf een tijd van 3:02,65 min en speer werd 15,83 m nog zonder aanloop en slechts een meter onder haar beste worp. Jente van Loon had een goede 80 m in 12,90 sec met een prima start. Kogel werd 8,20 m, weer boven de 8 m. Speer werd de verrassing met 19,79 m een dik persoonlijk record. En nergens last van en dat is zeker zo belangrijk.

B competitie Tilburg zondag 23 juni 2019.

De tweede wedstrijd. Kevin van Loon wierp de speer naar 34,54 m 20 cm onder zijn PR. Discus werd 23,09 m .tijdens het inwerpen kwam de schijf meters verder op de grond. Op naar de volgende keer. Kogel 8,81 m ook in de buurt van zijn PR.
Bij de meisjes een grotere deelname. Karlijn van de Ven weer terug na lange tijd van blessureleed. 100 m 16,34 sec, speer 12,16 m en ver 3,60 m. en de wedstrijd zonder letsel doorgekomen. Fenna Verweij 1500m 5:54,69 min een verbetering van haar beste tijd. Fenna weet nu, dat het een volgende keer weer iets harder kan. . Tessa van Heeswijk 100 m horden in 20,23 sec een PR. De kogel landde naar 7,78 m op de grond. Hanneke de Gouw wierp een PR met 19,38 m en bleef hier heel nuchter onder. Anne van Nierop was sterk bij hoog met 1,50 m. Ver 4,27 m zou graag iets verder willen hebben gehad. De 4 x 100m estafette is tegenwoordig met 30 m lang wisselvak, wat een verbetering is. Toch bleek, dat al deze meters nodig waren bij een van de wissels. Fenna startte en gaf de stok aan Anne, die op haar beurt de stok aan Tessa gaf en als laatste nam Anouk de stok over. Eindtijd: 54,89 sec.
Moeder Fenna zorgde mede voor vervoer. Een gezellige dag.

MEDIFIT
DRUNEN
BedrijfsFit
Cardio- en krachtfitness
Groepslessen
Spinning©
Medische Fitness
Sauna
Zonnebank
Circuittraining
Wellness Testcentre
www.medifit-drunen.nl

DE VOORSTE VENNE
ontmoet cultuur.

Sittard 12 mei 2019 zondag A junioren competitie

Jongens en meisjes.
Cas Weijers liep op de 100 m een PR in 12,18 sec en de speer landde naar 29,95 m terwijl de kogel op 9,07 m neer plofte een PR.
Aidan Blankers liep de 400m in 61,94 sec en deelt de volgende keer de wedstrijd iets anders in, was de ervaring. Kogelslingeren ging beter en met 26,35 m wierp Aidan en clubrecord. De 110 m horden legde hij af in 17,39 sec, zijn beste tijd als JJA.
Dani Chambon,JJB, sprong 1,50 m hoog een evenaring van zijn PR. Verspringen werd 5,01 m en voor de erst keer over de 5 m dus een PR.
Bij de meisjes Fenna Verweij MJB liep de 400m in 68,96 sec een PR en daarna de 1500 m in 6:20,24 min. Anouk van Dal MJB legde de 100m horden af in 19,90 sec en kwam op 3 horen voor het einde helaas uit haar ritme. Verspringen werd 4,39 m en de 100m in 13,48 sec wat betekende een PR.
Hanneke de Gouw MJB wierp de speer naar 16,08 m en stortte de kogel naar 6,86 m een PR.
Bergje van Beurden MJA stootte de kogel naar 6,12 m en liep de 100m na een zeer snelle start in 14,09 sec vlak boven haar beste tijd. Vader van Cas Weijers was jury en nam de nodige atleten mee.

Vlnr: Aidan Blankers, Fenna Verweij, Cas Weijers, Bergje van Beurden, Hanneke de Gouw, Anouk van Dal en Dani Chambon

ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

de Kort
Nieuwkuijk
VETOS
IN TOYOTA GESPECIALISEERD

SNELWANDELEN

Snelwandel seizoen is in volle omvang begonnen met veel wedstrijden.

Perwijs, België 12 mei 2019
Clubrecord voor Anne van Andel op de 5000 m
Baan wedstrijd in België met een kans de 5 000 m tijd aan te scherpen.
In een sterk veld werd Anne tweede en kon goed op nummer één jagen, wat een clubrecord op leverde met 24:55,97 min. In een vlakke wedstrijd en een sterke laatste ronde dook Anne voor de eerste keer onder de 25 minuten grens. Proficiat. Boetje Huliselan eindigde in een goede tijd van 30:49,00 min

NK Masters Gouda 19 mei 2019 .
Paul Jansen Goud M45 en Nederlands record
Paul Jansen ging als favoriet van start en had behalve de eindzege ook in zijn achterhoofd de kans op het Nederlands record M45. Na een vlotte start hield Paul het tempo min of meer constant en bleek iedere ronde iets sneller te zijn dan nodig voor de recordtijd. Zag er dus goed uit. Vorig jaar als nummer 4 over de streep en nu nummer één met een tijd van 22:25,18 min Nederlands record M45 en goud.
Han Holtslag M60 noteerde een tijd van 31:22,26 min en een vierde plaats.

Door mede DAKkers werden nog meer medailles behaald:
Wilma Linders zilver 100 m
Ron de Vaan zilver 400 m
Justus van Nierop goud 100 m en goud 200m

Paul Jansen tijdens zijn 5000 m snelwandelen op weg naar goud en een Nederlands record in Gouda op 19-5-2019

Paul Jansen gehuldigd als kampioen 5000 m snelwandelen met een Nederlands record op deze afstand

Veenendaal Sprintdriekamp, zaterdag 25 mei 2019
Clubrecords voor Anne van Andel en Paul Jansen en Nederlands record Anne van Andel.
Deze wedstrijd heeft een lange traditie. Deze keer was de datum naar voren geschoven wegens het EK Masters in september.
Ieder jaar start men met de 3000 m op de baan en daaropvolgend de 1000 m. Als afsluiting is dit jaar de keuze gevallen op de Engelse mijl.

Op de 3000 m gaf Paul Jansen M45 direct aan, dit is mijn afstand. Hij nam de kop en stond die niet meer af met een clubrecord als resultaat in 13:06,02 min. Ter info: de eerste ronde legde Paul af met een snelheid van 15,7 km/uur. Anne van Andel had de derde tijd en eerste vrouw met 14:33,74 min, een evenaring van haar eigen clubrecord. Jan Nieuwenhuysen M 55 liep een persoonlijk record in 17:43,70 min en Boetje Huliselan M60 liep een tijd van 18:19,72 min. Anne van Andel had een gemeten tussentijd op de 2000 m van 9:42 min wat een Nederlands record betekent.

De 1000 m. Op deze afstand sloot ook Han Holtslag aan. Paul Jansen liet ook op deze afstand zien, dat hij voor de winst ging. Hij startte, nam de kop en stond die niet meer af.
Tijd: 4:09,70 min een clubrecord. Anne van Andel stopte de klok op 4:40,78 min en eerste vrouw.
Boetje Huliselan M60 had er zin in met een tijd van 5:36,49 min zette hij een scherpe tijd neer. Kort daarop gevolgd door Han Holtslag M60 in 5:43,45 min
Jan Nieuwenhuysen liet de klok stoppen op 6:01,45 min een persoonlijk record.

Afsluitend de Engelse mijl. Het schept geen verbazing, dat Paul Jansen ook hier voor de hoofdprijs ging. Deze wedstrijd hield Paul een vlak tempo aan en kwam zo op 7:01,95 min opnieuw een clubrecord. Anne van Andel noteerde 8:10,86 min eerste vrouw. Boetje Huliselan stopte de klok op 9:40,31 min en Jan Nieuwenhuysen kort daarachter met 9:50,49 min en een persoonlijk record.
Paul Jansen won de sprintdriekamp bij de mannen en Anne van Andel bij de vrouwen.

Armentieres, Frankrijk 26 mei 2019
Net over de grens tussen Frankrijk en België, was een snelwandel wedstrijd met ondermeer een 10 km. Gedeeltelijk over baan en deels over de weg, niet altijd even vlak en met scherpe bochten.
Anne zat na de start in een snelle groep, waar ze mee op trok. Iets later moest ze deze groep, die voornamelijk uit mannen bestond, toch laten gaan en nam het tempo iets af. Eindtijd 54:12,10 min

Stroopwafelwedstrijden in Gouda Hemelvaartsdag 30 mei 2019.
Opnieuw Nederlands record voor Paul Jansen 5000 m M45
De stroopwafelwedstrijden zijn een bekende weedstrijd inmiddels in atletiekland, waarbij ook altijd het onderdeel snelwandelen op de onderdelen lijst staat. Behalve de DAK snelwandelgroep waren er meer DAKkers actief te weten Erika, Stijn, Anne en Justus van Nierop, Antonique en Ron de Vaan, Wilma Linders en Renilde van Boven.
Deze gezellige wedstrijd nodigt altijd uit tot goede prestaties. Paul Jansen gaf direct aan, dat hij er vol voor ging en ging mee met de snelste man van Nederland en legde zo de eerste ronde van 400 m af in ca 95 seconden, 15,2 km/uur. Paul nam wat gas terug, maar bleef tempo vlak houden en gaf de laatste ronde nog even vol gas om opnieuw in een Nederlands record M45 te eindigen met 22:19,05 min. Proficiat.
Anne van Andel had haar wedstrijd goed ingedeeld en hield het tempo vlak tot ca 3 km, waarna de rondetijd iets op liep. Anne had haar tussen tijd gezien bij ingaan van de laatste ronde en wilde per sé onder de 25 minuten eindigen en met een verbluffende eindsprint lukte dit prima met haar tijd van 24:58,50 min slechts 3 sec boven haar clubrecord.
Boetje Huliselan hield na de snelle eerste ronde het tempo mooi vlak en eindigde zo in een tijd van 31:17,35 min. Han Holtslag haalde helaas niet de eindstreep wegens diskwalificatie van de snelwandel regels. Wel een tussentijd op de 3 000 m van 17:57,1 min
Een mooie wedstrijd daar in Gouda met stroopwafels als lekkernij voor de deelnemers.

Wandelweekeinde in Weert 8 juni 2019.

Martin Vos liep de 80 km in 11.39:55 uur

Martin Vos tijdens zijn 80 km snelwandelen in Weert op 8 juni 2019

Mönchengladbach. Zondag 10 juni 2019

Tijdens de deelstaat NRW- kampioenschappen stonden oa 4 deelnemers van de DAK snelwandel groep aan de start van de 5000 m op de baan. Paul Jansen liep een sterke wedstrijd in een tijd van 22:38 min, een 20 sec boven zijn beste tijd. Anne van Andel liep eveneens een sterke tijd met haar 25:01 min slechts enkele seconden boven haar beste tijd. Boetje Huliselan ging weer richting het halve uur met 30:47 min gevolgd door Han Holtslag in 31:11 min.

Nederlands kampioenschap 20 km snelwandelen mannen op de weg. Tilburg 16 juni 2019.

Goede deelname NK snelwandelen met 7 mensen van de DAK snelwandelgroep. Op het hoofdnummer de 20km startten Paul Jansen, Boetje Huliselan, Jan Nieuwenhuysen en Han Holtslag. Buiten mededinging stond Anne van Andel aan de start. Paul Jansen stond vol verwachting aan de start en had er zin in. Onlangs in Naumburg, Duitsland had hij een sterk clubrecord neergezet. Paul ging de eerste ronde mee met de latere winnaar, wat mogelijk iets te snel was. Zijn begin snelheid lag op 13,1 km/uur eindgemiddelde op 12,2km/uur. Tot halverwege liep Paul sterke rondetijden, die een mooie tijd in het vooruitzicht stelde. Echter speelde een lichte rugpijn (verkeerde beweging enige tijd voor de wedstrijd) hem parten, waardoor hij eindigde in 1.38:16 uur slechts 6 seconden boven zijn beste tijd. Paul veroverde hiermee de tweede plaats en dus de zilveren plak. Anne van Andel werd vijfde in dit mannengeweld in een prima tijd van 1.53:19 uur Kort bij haar beste tijd. Boetje Huliselan M60 had de eerste helft een vlak tempo, maar moest daarna wat tempo inleveren. Doorbijten is hem wel toevertrouwd en hij eindigde in een goede 2.12:57 uur. Jan Nieuwenhuysen kende deze wedstrijdafstand nog niet en begon daarom behoudend. Na een min of meer vlakke eerste 10 km gaf Jan wat gas en daalden de rondetijden en kwam er steeds meer glimlach op zijn gezicht. Met zijn eerste tijd op deze afstand van 2.14:01 uur was Jan tevreden.
Han Holtslag stopte na 10 km, die hij in 65 min en 1 sec had afgelegd.
Op de 5 km was Yvonne Grootswagers gestart en liep haar 5 km in een uitermate vlakke wedstrijd naar een eindtijd van 34:32 min een clubrecord V 40.
Zoon Bart Grootswagers, jongens junior D liep de 3 km in een tijd van 23:05 min.
Een mooi kampioenschap.

Anne van Andel tijdens haar 20 km snelwandelen

Binnenkomst Anne van Andel na haar 20 km snelwandelen

Paul Jansen tijdens zijn 20 km snelwandelen op weg naar zilver

Binnenkomst Paul Jansen na zijn 20 km snelwandelen blij met tweede plaats

Jan Nieuwenhuysen tijdens zijn eerste 20 km snelwandelen met goede zin in Tilburg

Jan Nieuwenhuysen ontvangt zijn certificaat met zijn eerste resultaat op de 20 km snelwandelen

Boetje Huliselan bij binnenkomst 20 km snelwandelen. Moe maar voldaan

Bart Grootswagers Jongens junioren D eerste plaats 3 km snelwandelen

Yvonne Grootswagers derde plaats vrouwen 5 km snelwandelen. (Bijnummer NK 20 km snelwandelen)

Anne van Andel eerste vrouw 20 km snelwandelen. Buiten mededinging

Paul Jansen met zilver op het NK 20 km snelwandelen

De medaillewinnaars op het NK 20 km snelwandelen van 16 juni 2019 in Tilburg. vlnr. Paul Jansen, Rick Liesting en Remco de Bruin

Avondwedstrijd DAK in Waalwijk donderdag 20 juni 2019

Clubrecord voor Anne van Andel vrouwen op de 3000 m en clubrecord Yvonne Grootswagers V40 De 3000 m stond op het programma en er werd snel gelopen. De start ging voortvarend en Paul Jansen nam direct de kop en stond die niet meer af en Paul noteerde een tijd van 13:15,73 min. Op de derde plaats tussen het mannengeweld liep Anne van Andel haar 3000 m in een sterke wedstrijd. Anne begon in een mooie hoog tempo, wat ze lang volhield. De laatste paar ronden liep de rondetijd iets op, maar de eindtijd van Anne was een enorme verrassing met 14:18,88 min een dik clubrecord en een ruime verbetering van haar oude tijd. Deze tijd betekende de tweede Nederlandse tijd ooit gelopen door een vrouw. Maar ca 3 seconden scheiden Anne van de snelste

tijd ooit. Jan Nieuwenhuysen startte mooi vlak, maar moest halverwege wat gas terug nemen en eindigde in een mooie tijd van 18:00,63 min. Yvonne Grootswagers had een vlak tempo en liep daarmee naar een fraaie tijd van 20:16,06 min clubrecord V40. Zoon Bart Grootswagers, Jongens junioren D liep lange tijd gelijk op met zijn opa Ad Leermakers. In de laatste paar honderd meter zette Bart aan en eindigde voor zijn opa in een goede tijd van 22:25,86 min. Ad Leermakers M65 kwam binnen in 22:35,89 min. Een grote deelname van de DAK snelwandelgroep met mooie resultaten.

Belgisch kampioenschap Charleroi, België 22 juni 2019.

Anne van Andel was naar het zuiden getrokken voor een 10.000 m op de baan buiten mededinging van het Belgisch kampioenschap. Na een sterke start nam Anne gas terug mede vanwege enkele aantekeningen van de jury. Haar eerste plaats kwam echter niet in gevaar en Anne kwam als eerste over de streep in 54:55,99 min . Boetje Huliselan was op het bijnummer 5000 m gestart en eindigde in een tijd van 31;28,50 min.

Best zaterdag 6 juli 2019.

Goede prestaties op de 5000 m snelwandelen.
Tijdens de kermismeerkampen voor zowel senioren, junioren en masters worden traditioneel de snelwandel wedstrijden op de baan over 1000, 3000 en 5000 m gehouden.
Deze keer 5 starters op de 5000 m en wel Anne van Andel, Paul Jansen, Han Holtslag, Boetje Huliselan en Jan Nieuwenhuysen. De weersverwachtingen worden altijd nauw gevolgd want benauwd weer vindt niet iedereen prettig.
Anne van Andel startte voortvarend op mooi vlak tempo maar halverwege sloeg het weer om naar warm en benauwd wat zijn weerslag had. Toch sloot Anne haar 5000 m winnend af bij de vrouwen met een tijd van 26:14,14 min. Bij de mannen was Paul Jansen vlot maar toch enigszins behoudend van start gegaan, waarna hij het tempo vlak hield. Jammer genoeg kreeg ook Paul wat last van de omstandigheden en kwamen er enkele seconden bij per ronde. Paul eindigde in toch een sterke tijd van 22:43,97 min. en de tweede plaats. Jan Nieuwenhuysen, Boetje Huliselan en Han Holtslag liepen min of meer bij elkaar in de buurt. Uiteindelijk eindigde Jan als eerste van dit drietal met een persoonlijk record van 30:17,17 min. Kort daarachter Boetje Huliselan, die de laatste paar ronden aanzette om Han Holtslag voor te blijven. Boetje in 30:43,19 min en Han 30:52,23 min. Behalve snel gaan is ook de correcte snelwandel techniek soms een reden om je snelheid te moeten inhouden.
Opnieuw een geslaagde snelwandel wedstrijd. Zoals gebruikelijk krijgen de medaillewinnaars na afloop een zuurstok, voor meerdere Duitse deelnemers een onbekende lekkernij.

Start van de 5000 m snelwandelen.

D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -

TOPFYSIOTHERAPIE DRUNEN

TOPFYSIOTHERAPIE®

DRUNEN In vertrouwde handen

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

ANNO 1851
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS