

OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



WELKOM NATUURSPORTERS

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

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

GRATIS!
Boekje met
hardloop-
routes



Natuurmonumenten



IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

We're not afraid to take the road less travelled

Al jaren zijn wij marktleider in de internationale fitnessindustrie. Aan hen leveren wij software en diensten voor de ondersteuning van de administratieve taken. Door te kiezen voor nieuwe wegen hebben wij succesvolle oplossingen bedacht. Laat ons ook rennen voor uw bedrijf, want onze softwareontwikkelingen en ons efficiënte hardwarebeheer zijn ook toepasbaar in uw branche. We werken al meer dan 27 jaar voor anderen. Dit jaar voor u?



 **Software Society™**
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

bel ons: 0416 56 08 70
info@softwaresociety.eu
www.softwaresociety.eu

support nodig? www.softwaresociety.eu

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	1
VOORWOORD.....	3
OVERLIJDEN WILLY VAN DE LEE, ERELID DAK.....	5
RABO CLUBSUPPORT EEN RECORDBEDRAG.....	7
DE WANDELENDE TAK.....	7
Gefeliciteerd!	7
Oudejaarswandeling op Vrijdag 27 december	9
Nieuwjaarswandeling voor het hele gezin op zaterdag 11 januari	9
De DAK Wandelshoptocht 2019	9
DUURLOOP IN OISTERWIJK	13
JEUGDTRAINERS UITJE 2019.....	15
DISCOZWEMMEN 2019	15
JUNIOREN DIE EEN GOKJE DURVEN TE WAGEN?!	15
DRUNENSE DUINENLOOP.....	17
DAK VERZORGT BEWEEG TRAININGEN BIJ BAANBREKERS IN WAALWIJK.	19
ROB KAMPS GEEFT WORKSHOP 400 M HORDEN	19
SNELWANDELEN	20
Nederlandse kampioenschappen snelwandelen 10 km vrouwen en 50 km mannen	
Goud en Zilver.	20
Anne van Andel verbreekt clubrecord 10 km snelwandelen	23

Redactie clubblad

Frans van Delft,
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

Versijning van het clubblad in 2020:

Nr.1, 18 januari, nr.2, 14 maart, nr.3, 9 mei, nr.4, 11 juli, nr.5 13 september en nr.6, 21 november.

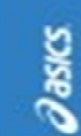
Inleveren kopij voor nr. 1 van 2020 uiterlijk zondag 12 januari.

STATIONSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL


CRAFT


MIZUNO


ASICS

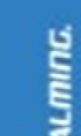

BROOKS


NEW BALANCE


ADIDAS


SAUCONY


NIKE


SALMING


NEWLINE

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

- audio-apparatuur
- kleuren TV, video
- huishoudelijke apparatuur en zowel
bruin- als witgoed reparaties
- computers en
mobiele telefonie



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORENSTRAAT 6 BRUNEN 182 / 04167 321600

Wij doen ook mee aan Rabo ClubSupport!

En jouw stem is geld waard.
Vanaf 27 september kun je op ons stemmen.

Ontdek hoe op Rabobank.nl/clubsupport

VOORWOORD

Het is weer vroeg donker en wat kouder als ik dan aan het voorbereiden voor de training en het moment om de deur uit te gaan is er, kost het me even wat moeite. Eenmaal buiten en aan het lopen valt het allemaal wel mee, als het tenminste niet regent. Frisse lucht en een goede temperatuur om te lopen. Als het van de winter zo blijft ben ik tevreden.

Aanpassing Prins Hendrikstraat

Het sportpark is even wat slechter te bereiken geweest, gelukkig is dat nu voorbij. Op het moment van schrijven is er wel geconstateerd dat de verlichting he niet doet en dat de doorgang voor de auto's naar het parkeerterrein nogal krap is. Er is melding van gemaakt aan de gemeente, hopelijk worden beide punten snel opgelost.

Start to Run voor bedrijf Pacoma.

Op verzoek van het bedrijf Pacoma verzorgt DAK voor hen een speciaal Start to Run programma. Zij zijn in september gestart met als doel in december aan een 5 kilometer wedstrijd mee te kunnen doen. Aansluiten bij ons reguliere Start to Run programma was niet mogelijk voor Pacoma, nu worden de trainingen op maandag om 17:00 gegeven, direct aansluitend aan einde van de werkdag. Reacties zijn positief. Mogelijk bied dit voor DAK meer mogelijkheden om dit soort programma's voor bedrijven uit te voeren.

Baanbrekers

Door Theo en Ria van Houten wordt voor Baanbrekers een speciale training gehouden voor mensen met een beperking, het aantal deelnemers blijft wat achter bij de verwachting, maar het geeft wel de potentie aan van wat DAK kan bieden. Verderop in het clubblad een artikel van Theo van Houten hierover.

Rabo Clubsupport, recordopbrengst

Dit jaar een recordbedrag uit de Rabo Clubsupport, Eur. 1910,37, ruim Eur 400,- meer dan vorig jaar.

Iedereen bedankt voor het stemmen. Een mooi bedrag dat we goed zullen besteden.

Lokaal Sportakkoord

Op landelijk niveau is er een Nationaal Sportakkoord gesloten met als doel zoveel mogelijk mensen aan het bewegen te krijgen. Om hier uitvoering aan te geven moet een gemeente een Lokaal Sportakkoord opstellen en hier uitvoering aan geven. Er moet een onafhankelijke Sportformateur worden benoemd door de gemeente, dit is door de gemeente gedaan. Op 2 december zal de door de gemeente benoemde Sportformateur een startbijeenkomst worden gehouden voor sportorganisaties, instellingen uit onderwijs, welzijn en zorg en het bedrijfsleven.

Inrichten kantine De Overlaat

Op 20 november komen leerlingen van de Overlaat een presentatie geven van wat zij hebben bedacht om de inrichting van de kantine wat meer Atletiek uitstraling te geven. Benieuwd waar mee ze komen.

Overlijden Willy van der Lee

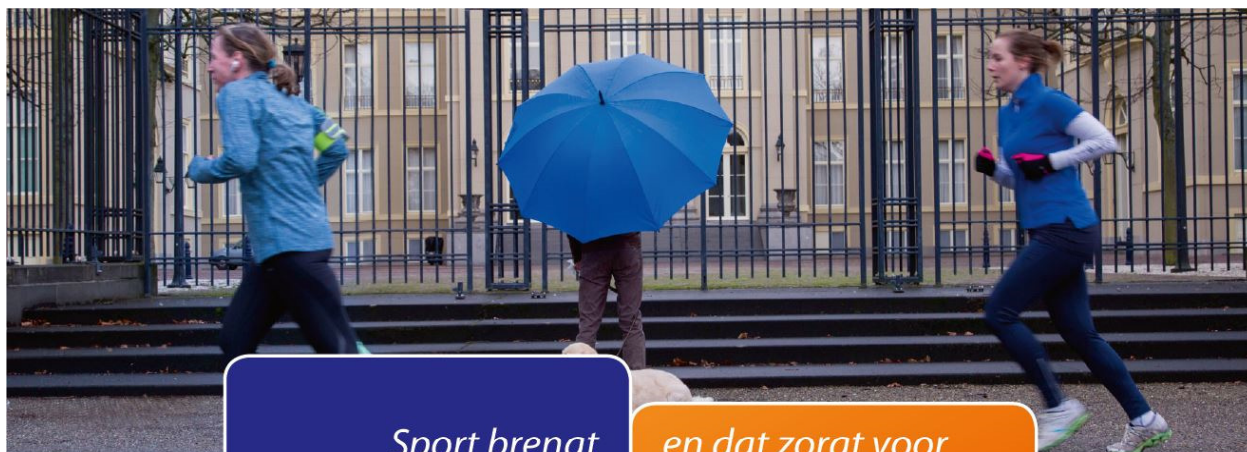
Op 28 september is er afscheid genomen van Willy van de Lee, veel DAK leden waren aanwezig in de kerk en in het crematorium. Ter nagedachtenis aan Willy wordt een kleine plaquette op één van de bankjes langs de baan aangebracht.

Bestuursleden en vrijwilligers.

Het duurt nog een paar maanden maar de Algemene Ledenvergadering komt in zicht. Dan hebben we te maken met mogelijk aftreden van bestuursleden en hopelijk ook toe treden van bestuursleden. Ik ga niet zeggen dat we als DAK ophouden te bestaan. Toch wel een dringende oproep om eens na te denken over een bestuursfunctie.

Veel sportplezier.

Rinus Krijger
Voorzitter DAK Drunen



*Sport brengt
mensen samen*

*en dat zorgt voor
meer sportplezier!*

Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Sport brengt mensen samen. Zorgt dat ze gezond blijven. Maar vooral dat ze plezier hebben. Fantastisch toch! Daarom steunt Rabobank De Langstraat verenigingen die dit mogelijk maken.

www.rabobank.nl/delangstraat

Een aandeel in elkaar



Rabobank

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

We're not afraid to take the road less travelled

Al jaren zijn wij marktleider in de internationale fitnessindustrie. Aan hen leveren wij software en diensten voor de ondersteuning van de administratieve taken. Door te kiezen voor nieuwe wegen hebben wij succesvolle oplossingen bedacht. Laat ons ook rennen voor uw bedrijf, want onze softwareontwikkelingen en ons efficiënte hardwarebeheer zijn ook toepasbaar in uw branche. We werken al meer dan 27 jaar voor anderen. Dit jaar voor u?



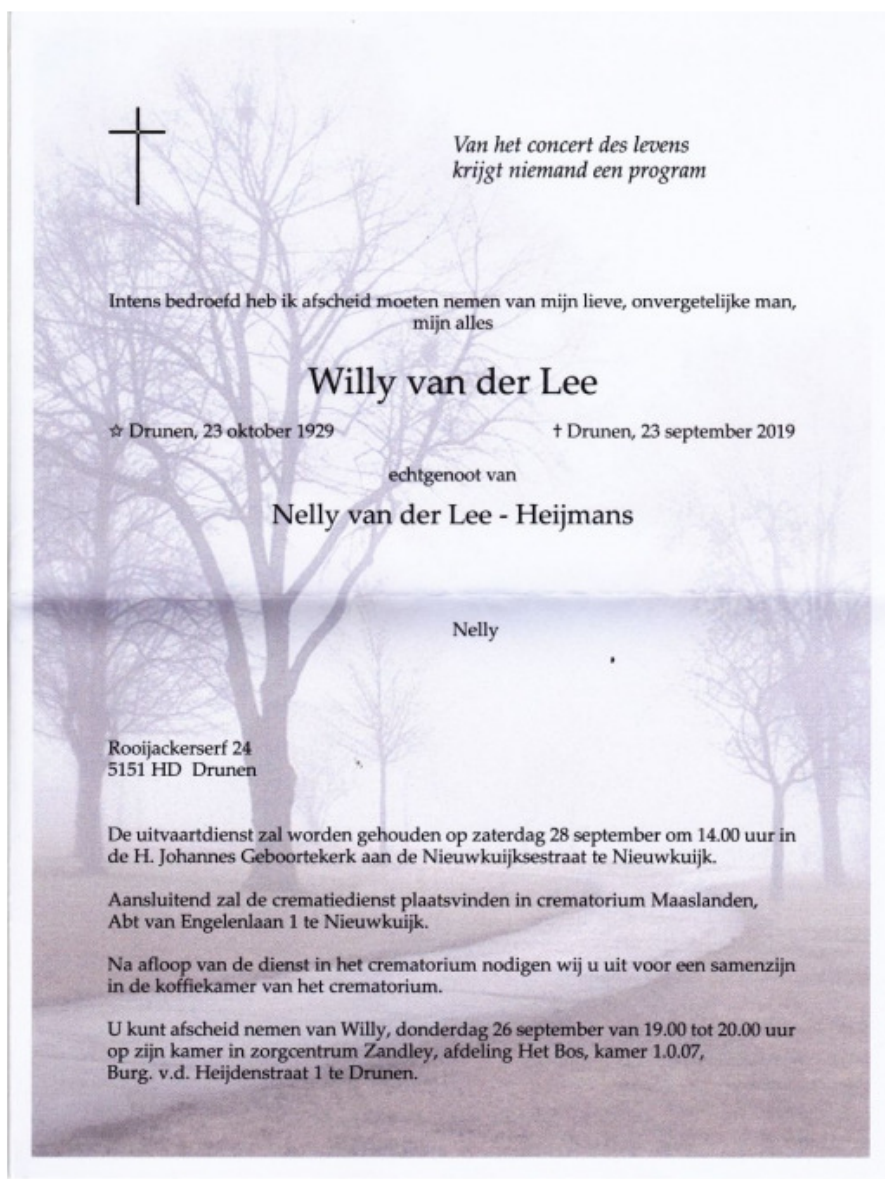
Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

bel ons: 0416 56 08 70
info@softwaresociety.eu
www.softwaresociety.eu

support nodig? www.softwaresociety.eu

OVERLIJDEN WILLY VAN DE LEE, ERELID DAK



Maandag 23 september 2019 is het DAK lid Willy van der Lee overleden op 89 jarige leeftijd. Hij was de meest succesvolle atleet van DAK. Willy overleed in woonzorgcentrum Zandlei in Drunen. Willy was vanaf 15 december 1976 lid van DAK en werd in 2015 tot Erelid benoemd. DAK heeft voor Willy altijd een bijzondere plek gehad, voor DAK is Willy een bijzondere atleet en mens geweest.

In 1995 beleefde Wil een topjaar, 65 jaar oud: in Winschoten liep hij de 100 kilometer in 08:07:22, een wereldrecord in zijn categorie en in Rotterdam de marathon in 02:44:25 een Europees record in de categorie Masters 65+.

Wil bedankt voor de mooi herinneringen als bescheiden mens en je bijzondere prestaties en alles wat je voor DAK hebt betekend.

Op verzoek van Nelly, de vrouw van Willy, werd er door een DAK afgevaardigde tijdens de crematiedienst gesproken.



Van Herpt
BIO & DELICIOUS

Optimaal presteren Voorkom blessures Snel herstellen

Het beste uit jezelf halen? Een optimale en gezonde voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Kom voor een deskundig advies, natuurvoeding en voedings-supplementen naar Van Herpt. Met aandacht en enthousiasme helpen wij je graag.

VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM

Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl

RABO CLUBSUPPORT EEN RECORDBEDRAG.

Dankzij de DAK-leden hebben we dit jaar een recordbedrag aan Clubsupport van de RABO mogen ontvangen. Andere jaren lag het bedrag rond de € 1250,- dit jaar ruim zo'n € 325 hoger met een bedrag van € 1910,37.

DAK Leden bedankt voor jullie stem. De bestemming van de bedrag is materiaal voor de jeugd en het opfleuren / aankleden van het clubgebouw en de kantine.



DE WANDELENDE TAK

Gefeliciteerd!

We feliciteren Toon van Dal die de mooie leeftijd van 80 jaar heeft bereikt. Vanuit de WAK een bloemetje bezorgd bij de jarige!





Van Asten

Drunen

Fietsonderhoud & Onderdelen

Grotestraat 231 telefoon 0416-375115



Oudejaarswandeling op Vrijdag 27 december

De eerste kerstdag valt dit jaar op een woensdag. Daardoor vervalt het wandelen op deze dag. Willemien is bereid om op vrijdag 27 december een wandeling te organiseren.

Wij starten vanaf de steegerf om 09.00 uur en wandelen dan naar de Rustende Jager om hier van een kopje koffie te genieten en dan weer richting de steegerf. Hier zijn we dan om ongeveer 11.30 uur weer terug.

Alle DAK leden met partners zijn welkom om mee te wandelen.

Tot vrijdag 27 december

Met vriendelijke wandelgroet,
Wandelcommissie DAK



Nieuwjaarswandeling voor het hele gezin op zaterdag 11 januari

Traditioneel wordt er een Nieuwjaarswandeling van ongeveer 15 km georganiseerd door de wandelcommissie van DAK op zaterdag 11 januari 2019.

Aan deze wandeling mogen alle DAK-Leden met hun familie deelnemen.

Deelname is gratis, inschrijven is niet nodig.

De start is om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats bij de 3 linden.

Wij zullen eerst anderhalf uur wandelen, dan een bakje koffie om vervolgens weer terug te wandelen naar het startpunt.

Hier verwachten we om ongeveer 16.30 uur voor de zonsondergang weer terug te zijn.

Tot zaterdag 11 januari

Groeten van de wandelcommissie van DAK

De DAK Wandelshoptocht 2019

Het is vroeg in de ochtend van zaterdag 31 augustus als de wandelcommissie aanwezig is op het sportpark "De Schroef".

De deelnemers aan de 40 km willen immers altijd vroeg vertrekken weten we uit ervaring.

Daarnaast beloofd het een dag met mooi weer en zonneschijn te worden. De meeste wandelaars hopen dan ook vroeg binnen te zijn.

In de warmte is het niet prettig wandelen. Dit jaar gaan de wandelaars de kant van Waalwijk en Loon op Zand op. In het parcours van de langere afstanden (40 en 25 Km) zijn stukken opgenomen met veel heide planten. Eind augustus staan deze planten in bloei wat mooie (ver)gezichten en foto's opleverde.





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



Bij terugkomst van de wandelaars in het clubgebouw heeft de organisatie hier veel complimenten over gekregen, wat altijd leuk is om te horen. De opkomst bedroeg dit jaar 286 wandelaars. Dat was er een minder dan vorig jaar. Maar een gemiddeld goed resultaat als je de DAK Wandelshoptocht vergelijkt met soortgelijke wandeltochten.

De EHBO heeft dit jaar 1x maal in actie moeten komen. Een van de wandelaars was gevallen over een grote steen en had daarbij zijn hand behoorlijk beschadigd. Gelukkig heeft hij zijn afstand uit kunnen lopen.

Een veel gehoord geluid was dat de periode van de DAK Wandelshoptocht (een paar weken voor de 80 van de Langstraat) een goed gekozen moment was en is. Veel van onze deelnemers zijn geoefende wandelaars die de DAK Wandelshoptocht als een goede laatste training voor de 80 gebruiken.

Door een groot aantal sponsors kon het startgeld omlaag en lopen we daarmee in de pas met andere wandel evenementen.

Kortom de 22^{ste} editie van de DAK Wandelshoptocht 2019 is een succes geweest.

Volgende jaar wordt de DAK tocht gehouden op 29 augustus 2020.

De wandelcommissie



R
e
s
t
a
u
r
a
n
t

P
a
r
t
y
c
e
n
t
r
u
m

R
e
m
i
s
e

Remise



- Gezellig een hapje of een drankje in de Brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in een van onze feestzalen

- Ruime gratis parkeerplaats
- Gratis Wifi
- Diverse mogelijkheden voor het organiseren van vergaderingen en bedrijfspresentaties
- Verzorging van gehele catering op locatie
- Bezorgservice van lunch en warme maaltijden



Restaurant & Partycentrum
Remise

info@remise.nl
www.remise.nl
Tel. 0416-372393

DUURLOOP IN OISTERWIJK



Op zaterdag 9 november zijn we met 23 atleten een knooppunten duurloop gaan volgen in Oisterwijk.

Om 9 uur vertrokken we vanaf het bezoekerscentrum, Groot Speijck met de training. Na 1 km lopen, even wat oefeningen doen met uitzicht op het Voorste Goorven en daarna vervolgde de loop verder. Na 3 km kon men kiezen voor de ronde met totale afstand 9 km of 11 km.

Onder leiding van Rinus, ging de groep van 9 km verder. Willian nam de 11 km groep mee, die een hoekje om liepen langs het Staalbergven. Zo liepen we van knooppunt naar knooppunt langs de vele prachtige vennen. Regelmatig werd er even gestopt om weer te her-groeperen of de achterste lopers werden door de voorste opgehaald. Zo bleef de groep mooi bij elkaar en kon ieder zijn eigen tempo lopen.

Door het zonnetje lichtte de prachtige herfstkleuren mooi op, toch moest er regelmatig naar de grond gekeken worden voor de vele boomwortels. Met de finish inzicht, bij het DiaconieVen, kwamen de groepen weer samen.

De laatste km verliep al kletsend op weg naar het bezoekerscentrum in Oisterwijk, waar onder het genot van een kop koffie de training werd geëvalueerd.

Groetjes, Willian Smits-Muskens



WELKOM NATUURSPORTERS

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

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

GRATIS!
Boekje met
hardloop-
routes

 **Natuurmonumenten**



CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur

KNALPRIJZEN
CONTAINERS
VOOR AFVALSTROMEN
Al vanaf **€ 59,50**
Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.

PROFITEER NU!
Containerprijzen
binnen de
Gemeente Heusden
drastisch verlaagd

Bespaar kosten!
Laat uw bouw materiaal 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 sloofafval, 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

JEUGDTRAINERS UITJE 2019

Op zondag 22 september 2019 was weer het jaarlijkse uitje voor de Jeugdtrainers van DAK georganiseerd, enkele leden van het jeugdbestuur waren hier ook bij aanwezig.

Dit jaar was de regie in handen van Geert en Antoine. De ochtend begon al vroeg, met een heerlijk ontbijtje in het clubhuis. Hiervoor waren lekkere zuivelproducten van Zuivelboerderij de Kern gesponsord.

Na het ontbijt konden alle trainers mee brainstormen tijdens de evaluatie van het zomerseizoen.

Rond de middag vertrokken we gezamenlijk met 15 jeugdtrainers richting de bossen om onze sportieve kant te laten zien tijdens een potje midgetgolf. Het was een spannende wedstrijd waarbij verschillende personen streden voor de eerste en laatste plek. Onder het genot van een drankje werd Justus tot winnaar uitgeroepen.



DISCOZWEMMEN 2019

Op vrijdagavond 8 november werd er voor de pupillen van DAK weer de eerste activiteit georganiseerd door de Neven Activiteiten Commissie (NAC). Ieder jaar worden er in de wintermaanden verschillende activiteiten voor de jeugdleden georganiseerd om het teamverband en contact naast de trainingen te onderhouden.

Maar liefst 35 pupillen hebben op vrijdagavond een bommetje gemaakt tijdens het discozwemmen. Onder begeleiding van jeugdtrainers Anouk, Hanneke, Jeffrey en mochten de DAK'ers zich uitleven als waterratten. Na het zwemmen stond Antoine alle pupillen op te wachten met een drankje en hapje waarna iedereen moe en voldaan huiswaarts keerde.



Geert
lekker

Het was een geslaagde eerste activiteit geregeld door de NAC met hulp van enkele jeugdtrainers. De volgende activiteit voor de pupillen van DAK is op vrijdagavond 14 februari, dit zal weer hossen en zingen worden in het clubhuis van DAK.

JUNIOREN DIE EEN GOKJE DURVEN TE WAGEN?!

Op vrijdagavond 13 december wordt er een pokeravond georganiseerd in het clubhuis voor alle Junioren van DAK!

De avond begint om 19.30 uur en we verwachten rond 22.30 uur klaar te zijn.

Vind jij het gezellig om samen met je trainingsmaatjes een avondvullend programma te hebben met kaartspellen en pokerspellen. Geef je dan op door een berichtje te sturen naar Geert of Antoine.

Het is een kosten loze avond en zelfs de kennis van de spellen is niet nodig, dit wordt allemaal uitgelegd door de spelbegeleiders die vanuit de hele wereld zijn ingevlogen naar DAK.

We verwachten jullie allen tijdens deze spannende avond!

Net zoals in een normaal casino verwachten wij dat je netjes gekleed bent!



De Neven Activiteiten Commissie,
Geert de Gouw & Antoine van der Sanden

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



DE VOORSTE
VENNE

ontmoet cultuur.



SAVE THE DATE

15 maart 2020.

De voorbereidingen voor de 39^e 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



**de Kort
Nieuwkuijk**

DAK VERZORGT BEWEEG TRAININGEN BIJ BAANBREKERS IN WAALWIJK.

DAK is gevraagd om beweeglessen te geven aan mensen, die werken bij de Baanbrekers in Waalwijk. Het bedrijf hecht eraan, dat de werknemers meer gaan bewegen. Hiertoe is een programma gestart met verschillende sport- en beweegvormen.

DAK is gevraagd om de trainingen Sportief wandelen te verzorgen of ook wel gezegd Body Walk of flink door stappen. De lessen duren 30 minuten, dus er moet flink worden doorgepakt. Op moment van schrijven zijn 4 lessen geweest en we zijn daarmee op de helft. De deelnemers reageren enthousiast op de aangeboden lessen. Ria van Houten verzorgt deze lessen samen met Theo.

ROB KAMPS GEEFT WORKSHOP 400 M HORDEN

Zaterdag 16 november 2019 waren ruim 20 atleten verzameld in ons clubgebouw om kennis te vergaren over het atletiekonderdeel 400 m horden. Trainer Rob Kamps, zelf een vermaard 400m loper, verzorgde deze les met veel liefde voor dit mooie onderdeel van de atletiek.

Rob begon bij het belang van een goede basis van houding en bewegen, die onontbeerlijk zijn bij alle atletiekonderdelen en zeker bij een onderdeel als de 400m horden. Op de baan werden door enkele DAK leden, Anne van Nierop, Stijn van Nierop en Olaf Tuerlings de oefeningen voorgedaan, waarna deelnemers volgden.

Een leerzame middag met dank aan Rob Kamps en de fam. van Nierop voor de organisatie van deze dag.



Docent Rob Kamps 'midden' licht toe. Met luisteren zie je meer.



Olaf Tuerlings over horden 'bijkrekken'



Anne van Nierop 'horde passage'

SNELWANDELEN

Nederlandse kampioenschappen snelwandelen 10 km vrouwen en 50 km mannen Goud en Zilver.

Zondag 6 oktober 2019 was in Tilburg een groot internationaal gezelschap verzameld bij de start van het NK 50 km mannen en 10 km vrouwen met bijnummers op de 5 en 20 km. Het wielerparkoers Pijnenburg was de plaats waar het NK plaats vond.

De internationale deelname maakte dat er mooie tijden konden worden verwacht. En dat bleek ook zo uit te komen. Gelijktijdig met het Nederlands kampioenschap werden ook het Belgisch kampioenschap en Deens kampioenschap gehouden. De wedstrijd was ook aangewezen voor een limietpoging voor de Olympische Spelen in Tokio in 2020.

Een royale deelname van de DAK snelwandelgroep stond aan de startstreep. Op het NK 10 km startte Anne van Andel en Yvonne Grootswagers. Op het onderdeel NK 50 km mannen waren Paul Jansen en Martin Vos van de partij.

De 50 km snelwandelen:

Paul Jansen en Martin Vos stonden aan de start evenals Larissa Droogendijk, die een poging wilde wagen om het Nederlands record V45 te behalen.

De 50 km vraagt om een goed doordacht plan en ervaring om deze afstand tot een goed einde te brengen. De verzorging was goed geregeld en de atleten konden eten en drinken naar wens. Het weer was echter een spelbreker. De gehele dag was het nat en dat brak toch wel meerdere mensen op.

Paul startte behoudend en het zag er zeer goed uit. Maar iets over de helft op ca 28-30 km liep de energie weg. Toch kon Paul doorgaan, maar de snelheid was weg. En ja na ca. 40 km kwam de energie weer terug. Paul liep lange tijd op de tweede plaats en bij zijn inzinking werd het derde een plaats. Bij de 40 km kwam echter nummer 2 weer in beeld, wat een extra stimulans gaf. De laatste 5 km gingen nog lekker vlot en Paul reikte naar zilver in een tijd van 5.2:41 uur en was daarmee een tevreden man.

Martin Vos was rustig gestart en na 10 km nam zijn snelheid iets toe, wat echter 15 km later weer moest worden ingeleverd. Toch bleef Martin goed doorgaan. Hij wilde per sé finishen op deze afstand, maar dan moest hij uiterlijk op ca 6 uur binnen zijn. Martin kwam na 6.1:43 uur binnen werd daarmee vierde in het veld. Zijn missie was geslaagd.

Larissa Droogendijk had haar startsnelheid uitstekend gekozen en kon dit prima vasthouden. Ook Larissa verhoogde haar snelheid iets na ca 10 km, waarna zij dit lang vasthield. Na enkele uren gingen de kou en vermoeidheid toch hun rol eisen en daalde de snelheid iets. De laatste 4 km lukte het Larissa om nog even flink aan te zetten. Een Nederlands record V45 in 6.37:22 uur was haar deel. Een tevreden Larissa.

NK 10 km vrouwen

NK 10 km vrouwen met aan de start Anne van Andel en Yvonne Grootswagers.

Anne was huizenhoog favoriet en maakte dit helemaal waar. Onbedreigd haalde Anne goud binnen in een tijd van 54: 58 minuten, haar vijfde titel. Yvonne Grootswagers liep een vlakke wedstrijd en eindigde op de vierde plaats in 1.10:52 uur een kleine minuut achter nummer drie en helaas net niet op het podium

Op bijnummers werd goed gepresteerd.

De 20 km snelwandelen voor Jan Netten werd een succes voor Jan. In een vlak schema liep Jan naar een tijd van 2.2:44 uur slecht een kleine minuut boven zijn beste tijd. Hierbij wetende dat Jan terug is gekomen van een ernstige blessure, die zoals blijkt helemaal is hersteld. Een tevreden Jan. Boetje Huliselan was ook op de 20 km gestart en eindigde in 2.15:19 uur en bleek over voldoende taaiheid te beschikken om de wedstrijd goed uit te lopen.

Bart Grootswagers, Jongens junioren D, liep de 3 km in een tijd van 22:36 minuut.

Een ander lang bijnummer is de 6 uur prestatie-loop. Arie Romijn en Carla Lukken stonden hiervoor aan de start. In dit weer beslist geen pretje. Beide snelwandelaars startte in het besef, dat het ver is en begonnen niet te snel, maar toch sloop langzaam de vermoeidheid in de benen en de kou droeg ook bij aan een langzaam oplopen van de rondetijden.

Toch maakten zij de tijd vol, waarbij Adrie kwam tot een afstand van 45.294 m en Carla tot een afstand van 39.020 m. Veel blijde gezichten van de deelnemers, dat ze hun doel hadden gehaald.

De limiet poging voor Tokio op de 50 km werd ondanks de nattigheid een groot succes. De Italiaan Stefano Chiesa haalde de Olympische limiet in een prachtige tijd van 3.48:25 uur. Dit is de snelste tijd ooit gelopen in Nederland op de 50 km snelwandelen. Ook Stefano en zijn begeleiders waren dolblij.

De prijswinnaars werden tijdens de trainingsavond in de bloemen gezet.



Paul Jansen tijdens zijn 50 km



Paul Jansen juichend over de eindstreep NK 50 km snelwandelen met een zilveren plak.



Binnenkomst Anne van Andel . Goud NK 10 km snelwandelen



Anne van Andel met Goud op podium van NK 10 km vrouwen snelwandelen



Martin Vos tijdens zijn laatste meters op de 50 km. Vierde plaats



Larissa Droogendijk binnenkomst na geslaagde recordpoging 50 km snelwandelen V45



Podium 50 km mannen met Paul Jansen zilver(links) en Martin Vos vierde(rechts).



Larissa Droogendijk binnenkomst na geslaagde recordpoging 50 km snelwandelen V45



De prijswinnaars werden door de voorzitter Rinus Krijger in de bloementjes gezet tijdens op de trainingsavond. Vlnr Paul Jansen zilver NK 50 km mannen - Larissa Droogendijk Nederlands record 50 km snelwandelen V45 – Anne van Andel gouden plak NK 10 km snelwandelen vrouwen



De gehuldigde snelwandelaars te midden van de DAK snelwandelgroep. Oktober 2019

Anne van Andel verbreekt clubrecord 10 km snelwandelen

Anne van Andel verbreekt clubrecord 10 km snelwandelen vrouwen in Rotterdam.

Zondag 17 november 2019 was de tweede wedstrijd van de winterserie in Rotterdam. Deze wedstrijden worden gehouden in het Kralingse bos. De mooie dag had veel wandelaars naar het Kralingse bos gelokt en dit is niet altijd prettig voor de snelwandelaars, omdat veel wandelaars een hond bij zich hebben, die vaak los loopt. En helaas de honden luisteren niet altijd naar het baasje. Af en toe moest een snelwandelaar een rare manoeuvre maken om niet plat te gaan.

Ook nu weer stonden meerdere snelwandelaars van de DAK snelwandelgroep aan de start. Dit is de tweede wedstrijd. De eerste wedstrijd was 2 weken geleden.

Op de 10 km startten Anne van Andel, Paul Jansen en Arjan Lukken. Anne had in de eerste wedstrijd al een prima tijd neergezet, net boven haar snelste tijd. Anne startte nu voortvarend en haar ronde tijden waren allemaal scherper dan 2 weken geleden, dus een goede tijd zat er aan te komen. En inderdaad in een goed opgebouwde wedstrijd snelwandelde Anne voor de eerste keer onder de 52 minuten op de 10 km en wel in 51:58 minuten en een nieuw clubrecord bij de vrouwen. Gefeliciteerd.

Paul Jansen had deze keer weinig tegenstand te duchten en dubbelde bijna het gehele veld. Paul zette niet aan om een scherpe tijd neer te zetten. Met een prima tijd van 48:19 min op de 10 km werd Paul winnaar op deze afstand.

Arjan Lukken startte snel en leverde daarna wat snelheid in tot halverwege en hield toen het tempo vast. Zijn eindtijd: 1.11:33 uur.

Harry Bijnen, Hans van den Heuvel en Carla Lukken startten op de 5 km.

Harry had een mooi vlak tempo tot de laatste ronde, toen vlamde Harry even. Tijd 34:26 minuten. Hans van den Heuvel is nieuw in de snelwandel wereld. Hans, voormalig looptrainer bij DAK, snelwandelt sinds een paar maanden bij DAK en heeft de smaak te pakken. Dit is zijn tweede wedstrijd en hij krijgt er steeds meer plezier in. Hans eindigde nu in 36:54 min. en was daarmee 3 minuten sneller dan 2 weken geleden. Dat geeft de burger moed.

Carla Lukken liep haar 5 km in 41:48 min.

Op de 3 km nog 2 deelnemers, Yvonne Grootswagers en zoon Bart. Samen trokken ze op en eindigden in een tijd van 21:26 minuten en waren daarmee sneller dan 2 weken geleden. Een mooie snelwandeldag in de zon.



Anne van Andel tijdens haar recordrace op de 10 km snelwandelen. Rotterdam 17 november 2019



EINDEJAARSTRAIL

DRUNENSE DUINEN

Doe mee op 29 december

Of je nu een first-timer bent of een doorgewinterde trailrunner. Trailrunnen is er voor iedere natuurliefhebber. Hardlopend over de single tracks, kronkelende bospaadjes, zandheuvelds, over boomstammen, door waterplassen en modderpoelen met regen of zonneschijn, de natuur is een groot avontuur.

*Respecteer de natuur
Laat niets achter behalve een voetafdruk
Neem niets, behalve foto's
Dood niets behalve tijd.*



Loop samen of alleen, één van de twee uitgezette trailrunroutes en steun daarmee het goede doel Natuurmonumenten en Trees for All.

Geniet gedurende 12,5 km of 24 km lang van het natuurschoon. Ruik de geur van de dennenbomen, het weideveld, voel de frisse winterlucht en het verwarmende zonnetje op je huid. Proef de regen en zweetdruppels langs je lippen, hoor het ritme van de voetstappen op de singletracks, hoor de wind door de bomen, het geritsel van de dieren en spot herten in de verwonderlijke natuur. Er is niets mooier om samen te genieten tijdens het trailrunnen in stilte of al kletsend met een mede trailrunner.

Inschrijven kan tot 27 december via onderstaande link:
<https://www.eindejaarstrail.nl/eidejaarstrail-doe-mee>



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO®THERAPIE
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.



Merk van:



www.odorex.com

KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS