

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 hardlooprouteboekje aan via nm.nl/hardloopboekje

GRATIS!
Boekje met
hardloop-
routes



Natuurmonumenten



D-drinks®

**NATURAL
DRINKS &
SNACKS**

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	1
VOORWOORD.....	3
ONZE VERENIGING DAK ATLETIEK EN WANDELEN.....	7
DRUNENSE DUINENLOOP.....	9
DE WANDELENDE TAK.....	17
Nieuwjaars wandeling 2020	17
Nordic walking groep	17
LEER “HARD”LOPEN!	19
ZEER GESLAAGD TRAININGSWEEKEND DAK ATLETEN IN TIENDEVEEN.	21
GROTE CLUBACTIE 2019	25
BOWLING TOERNOOI JUNIOREN DAK	26
CARNAVAL FEESTAVOND IN HET CLUBHUIS VAN DAK	27
DROPPING JUNIOREN 20 MAART 2020	27
VERSLAGEN SNELWANDELEN	28

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.2, maart, nr.3, 9 mei, nr.4, 11 juli, nr.5 12 september en nr.6, 21 november.

Inleveren kopij voor nr. 2 van 2020 uiterlijk zondag tijdstip volgt nog.



*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?



S² 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

VOORWOORD

Iedereen heeft natuurlijk de hele maand januari actief de mail in de gaten zitten houden, waar blijft dat clubblad van DAK. Overstelt zijn we met mails door de fanatieke lezers van het clubblad waar blijft die. Hier is die dan toch.

Afgelopen jaar zijn er een aantal veranderingen gekomen in de sponsors en de adverteerders. Dit moest op de juiste wijze verwerkt worden in het clubblad. Voor de DDL zijn er een groot aantal wijzigingen in de sponsors. Er is o.a. een nieuwe Stersponsor, ongetwijfeld hebben jullie dit al op de DDL borden in gemeente gezien. D-Drinks met het merk "Just Water" is de nieuwe Stersponsor. Daarnaast zijn er naast de bekende hoofdsponsors een aantal nieuwe bedrijven waaronder Runshop Greg van Hest.

De DDL staat voor 15 maart op het programma, je kunt je hiervoor nog inschrijven, aan het "eigen" DAK evenement meedoen is voor je eigen beleving super mooi en de uitstraling van DAK in veel DAK shirts geeft ook een mooi PR voor DAK.

Op 4 maart is de Algemene Ledenvergadering van DAK. De Algemene Ledenvergadering is het orgaan dat boven het bestuur staat, Door de leden in de Algemene Ledenvergadering wordt uiteindelijk bepaald wat er binnen de vereniging moet gebeuren. Het bestuur is om dit uit te voeren. Voorstellen voor belangrijke zaken moeten door de Algemene Ledenvergadering worden goedgekeurd. KOM EN LAAT JE STEM HOREN.

De wedstrijdagenda voor het komende jaar is door het WOC samengesteld en met de andere verenigingen binnen Regio 13 afgestemd. Het WOC is, bijna, klaar voor 2020, alleen nog uitvoeren.

Het Lokaal Sportakkoord is in de eindfase, door de Sportformateur wordt aan het eindrapport gewerkt. Er zijn diverse informatie sessies geweest met verenigingen en organisaties binnen de gemeente Heusden, iedereen heeft ideeën en aandachtspunten in kunnen brengen. In april moet het Lokaal Sportakkoord worden aangeboden om in aanmerking te komen voor subsidie.

Vitaal Park Heusden, hiervan is de eerste stap afgerond er is een analyse gemaakt van de omgeving van het sportpark. Er is gekeken naar de leeftijdsopbouw binnen de gemeente en de bereikbaarheid van het park, Het vervolg is dat er op 17 maart een bijeenkomst is met verenigingen en organisaties binnen een straal van ca 1 kilometer om het park om ze te informeren, waarna er 1 op 1 gesprekken met deze partijen worden gevoerd om de wensen en de mogelijkheden te inventariseren. Op basis hiervan wordt het vervolg bepaald. Er is januari een werkbezoek gebracht aan de Gemeente Almere, hier is dit idee al vorm gegeven. Enthousiaste verhalen gehoord.

Veel sportplezier
Rinus Krijger
Voorzitter DAK Drunen

RUNSHOP

GREG VAN HEST

wilhelminapark 43 - tilburg



HERCUTON

BOUWEN MET VOORSPRONG

JUMBO
Drunen



D-drinks®

Natural
drinks
& snacks.



Beste sporters,

We staan aan de vooravond van al weer de 39^{ste} editie van de Drunense Duinenloop. Degene die eerdere edities hebben meegemaakt, weten wat voor een fantastisch evenement het is. Alle nieuwkomers gaan dit jaar ervaren dat we het hier over een unieke beleving hebben.

Eén van de bijzondere eigenschappen is het parcours dat dwars door de prachtige Loonse en Drunense Duinen loopt en zorgt voor een echte beleving. Een mooi stuk natuur en daar moeten wij zuinig op zijn. Als leverancier van een range aan gezonde dranken en snacks zijn ook wij continu bezig hoe wij ons steentje bij kunnen dragen aan een beter milieu en behoud van onze natuur.

Vandaar dat wij Just Water hebben gelanceerd; fris bronwater in een unieke verpakking. Het is namelijk een volledige “plant based” verpakking die composteerbaar is en waarvan de dop is gemaakt van suikerriet. Dit als vervanger voor het traditionele plastic flesje. Op deze wijze dragen wij niet alleen bij aan de vermindering van plastic in de natuur, maar ook aan het verlagen van de CO2 uitstoot.

De aankomende jaren zijn wij met Just Water actief betrokken bij het evenement en zorgen wij niet alleen voor een frisse dorstlesser bij de finish, maar dragen we daarbij tevens ons steentje bij om ervoor te zorgen dat ook de duinen bij de 40^{ste} editie in 2021 weer mooi groen zijn.



Als D-drinks wensen wij alle deelnemers uiteraard veel succes. En vergeet vooral niet te genieten van het mooie parcours. Wij zorgen ervoor dat u bij de finish niets tekort komt.

Met groet
Jurgen Frodyma
D-drinks BV

**CONS
TRUCT
IF**

**BOUWEN
AAN
TEVREDENHEID**

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE

het
lokaal
BORREL & BRASSERIE

ONZE VERENIGING DAK ATLETIEK EN WANDELEN.

Atletiek en wandelen zijn prachtige sporten. Je bent veel bezig en ze brengen plezier op de baan en daarbuiten. Op het eerste gezicht gebeurt dit alles vanzelfsprekend. En daar wil ik het even over hebben. Is dit vanzelfsprekend?

Wel het antwoord is natuurlijk tweeledig. Ja en nee.

‘Ja’ want er zijn afspraken gemaakt met mensen dat er op vaste momenten trainers zijn, dat er een baan is, dat er materialen zijn, dat er een evenement is en zo is die lijst nog veel langer te maken. ‘Nee’ .Voor al deze activiteiten zijn vrijwilligers nodig, die dit mogelijk maken. Maar een organisatie als DAK heeft daarbij ook sturing nodig. Al is het maar: waar moet ik terecht als ik wat wil weten of vertellen?

Dit centrale gebeuren in een vereniging noemen we ‘bestuur’. De vele commissies en werkgroepen, die we rijk zijn doen heel veel werk, maar daar hoort een centraal orgaan bij.

Daarom een warme ondersteuning voor de oproep van het bestuur voor mensen, die mee willen helpen mede sturing te geven aan ons DAK.

Juist omdat DAK veel prima werkende commissie en werkgroepen heeft, ontlasten zij de werkzaamheden van de bestuursleden. Verder is het ook zo, waar we capaciteit niet voor hebben, kan mogelijk op dat moment niet gebeuren, maar initiatieven kunnen juist weer een zetje worden gegeven.

Kijk daarom eens om je heen, in je familie, bij burens of kennissen en de belangrijkste ben je natuurlijk zelf.

Misschien sport je al van kleins af aan bij DAK en dat is ook mogelijk gemaakt. Gebruik je talenten, iedereen heeft ze en je kunt meer dan je denkt. Het kost natuurlijk tijd, maar daar ben je zelf natuurlijk ook bij.

Laat wat van je horen.

Ps. de laatste tijd hoor je nog al eens: „vrijwilligers zijn tegenwoordig zo moeilijk te vinden”. Wel dat is van alle tijden. Een opmerking van een bestuurslid, van mijn oude club in Arnhem: „ het grootste probleem is het vinden van vrijwilligers”.

Laten wij als DAK dit patroon doorbreken.

Theo van Houten.



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



**Zondag 15 maart is het zover de 39e editie van de
DRUNENSE DUINENLOOP.**

Het Raadhuisplein zal zoals voorgaande jaren weer volledig omgebouwd worden tot start en finish locatie van de Drunense Duinenloop. En dit voor de 11e keer vanaf het Raadhuisplein

Inmiddels hebben zich ca 1700 , zowel wedstrijdlopers als recreanten uit binnenland en buitenland , jong en oud zich vooraf ingeschreven voor de verschillende loopafstanden .

Terwijl we dit artikel schrijven is de jongste deelnemer 3 jaar en de oudste deelnemer is 76 jaar jong.

Dit geeft aan dat hardlopen voor iedereen is. Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt natuurlijk ook voor het evenement zelf. Volgend jaar is het de 40e keer dat het georganiseerd word.

Het is bijzonder dat wij als vereniging alle deelnemers kunnen laten genieten van Drunen en omgeving waarbij natuurlijk de route door de Drunense Duinen de klapper is.

Inschrijven kan nog steeds. Online via de website www.drunenseduinenloop.nl maar ook op de dag zelf.

Daarvoor kunt u terecht in de Voorste Venne. Hier is wederom het inschrijfbureau en kan men hier terecht voor het omkleden.

Het is hartverwarmend dat vele trouwe vrijwilligers weer mee werken om dit evenement te doen slagen.

WE KUNNEN NOG STEEDS HANDJES GEBRUIKEN . Meld je zelf aan bij Marc de Bruin of via [aanmelden vrijwilligers Drunense Duinenloop](#)

Zoals ook in voorgaande jaren heeft de commissie Drunense Duinenloop een goed doel gekozen. Wederom hebben wij een goed doel gevonden waar uitsluitend vrijwilligers hun bijdrage leveren en de activiteiten organiseren.

Dit jaar is gekozen voor Stichting Vincentius Heusden.



De Vincentius vereniging biedt hulp bij

- acute financiële en materiële nood. Nood die op dat moment niet verholpen kan worden door andere organisaties.
- Organiseren jaarlijks een grote boekenbeurs .
- Runnen de vincentiuswinkel in Drunen
- Ondersteunen lokalen in internationale projecten.
- Het organiseren van vakantieweken.

Dit alles met het gedachtegoed ; IEDER MENS TELT.

In samenwerking met Stichting de Schroef en Stichting Scala scholen is net zoals vorig jaar aandacht gegeven aan de kinderen van basis onderwijs om deel te nemen aan de KIDStrun.

Net als vorig jaar zal Sjors weer naar Drunen komen . Sjors zal voor, tijdens en na de KIDsrans aanwezig zijn. Leuke gelegenheid voor alle Kids, om met Sjors op de foto te gaan.

**DUS KOM MET Z'N ALLEN EEN LEKKER RONDJE RENNEN
EN WIN DE UNIEKE DRUNENSE DUINEN MEDAILLE. 😊**



Graag tot ziens op 15 maart op het Raadhuisplein.

Commissie Drunense Duinenloop
Harrie Niessen en Mark Lankhaar
Pr-marketing DDL

15 MAART 2020



DRUNENSE DUINENLOOP



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:
Groentespeciaalzaak Van Bokhoven | Van Stokkum Tribunebouw
Scholengemeenschap De Overlaat | P. van Erp & Zn. | Drunen4you
HLB Van Daal adviseurs & Partners | BAM! Fotografie

DRUNENSEDUINENLOOP.NL



DRUNENSE DUINENLOOP

De Drunense Duinenloop organiseren zonder “commerciële partners” is niet mogelijk.

Het is alweer de 11e keer dat de Drunense Duinenloop vanaf het Raadhuisplein gaat starten. Dat is alweer het 3e lustrum. Daarom willen wij graag onze “NIEUWE” partners aan jullie voorstellen en natuurlijk ook de partners die ons in het verleden hebben gesteund en wederom toegezegd hebben om de Drunense Duinenloop te steunen.

STER-HOOFD SPONSOR DRUNENSE DUINENLOOP. **D-DRINKS**

Wij zijn bijzonder verheugd dat D-Drinks, die al vele jaren partner is van de Drunense Duinenloop, onze nieuwe Ster-Hoofdsponsor is. D-Drinks uit Den Bosch is leverancier van gezonde drankjes en snacks. In de voorgaande jaren zorgde D-Drinks voor de sportdrink aan de finish voor elke deelnemer. Zo hebben de lopers aan de finish de laatste jaren genoten van oa Active O2 en Vitaminwell.

Dit jaar wordt een nieuw product van D-Drinks aan de finish gepresenteerd genaamd **JUST WATER**.



Dit is niet alleen een gezonde dorstlesser maar ook milieu verantwoord.

Kijk voor meer info op www.d-drinks.nl/nl-nl/

Jurgen Frodyma, directie D-Drinks, heeft voorwoord geschreven welke opgenomen is in het informatie boekje van de Drunense Duinenloop.



Ook Runshop Greg van Hest is nieuwe sponsor van de Drunense Duinenloop .



Voor degene die Greg niet kent ;

Greg van Hest uit Tilburg heeft zich in verleden gespecialiseerd in de [5000](#) en [10.000 m](#) en de [marathon](#). In de periode van 1996 tot en met 2008 werd Greg van Hest zevenmaal Nederlands kampioen: tweemaal op de 10.000 m, eenmaal op de [10 km](#), tweemaal op de [halve marathon](#), eenmaal bij het [veldlopen](#) en eenmaal op de marathon. Ook heeft hij het [Nederlandse record](#) in handen op de [Ekiden](#). Zijn nationale record op de halve marathon uit 1999 10 jaar later verbeterd. Nog steeds is Greg en ook zijn familie zeer actief in de hardloopwereld en Runt hij daarbij de RUNSHOP Greg van Hest in Tilburg .

Greg die al jaren aantal hardlopers van DAK, die bij Mari trainen , ondersteund is zelf ook aantal keren deelnemer geweest van de Drunense Duinenloop.

Note Greg; “ telkens als ik aan de Drunense Duinenloop deelneem en ik zie het mooie duinzand komen de herinneringen aan de vele trainingsrondjes in de Drunense Duinen weer in mijn gedachten naar boven.

Dankzij deze trainingsrondjes in in het verleden door dat mooie zand heeft Greg vele successen binnengehaald.

Dat is zijn rede om de Drunense Duinenloop en ook DAK voor langere periode te steunen.

ACTIE van RUNSHOP Greg van Hest deelnemers DRUNENSE DUINENLOOP:

Om dit te benadrukken heeft Greg aangegeven om nog iets speciaals te doen tijdens en na de Drunense Duinenloop.

Elke deelnemer en vrijwilliger ontvangt tijdens de Drunense Duinenloop een Voucher welke besteedt kan worden in de Runshop Greg van Hest. Deze is geldig tot 31-12-2020.

Niet alleen voor de deelnemers van de Drunense Duinenloop zet Greg zijn beste beentje voor ook voor alle leden.

ACTIE van RUNSHOP Greg van Hest LEDEN van DAK.

ALLE LEDEN VAN DAK KRIJGEN NAMELIJK OP VERTOON VAN LIDMAATSCHAPPAS MAAR LIEFTS 15% KORTING.



En wat ook belangrijk is bij Greg kan je achter de winkel GRATIS parkeren 😊

Commissie Drunense Duinenloop
Harrie Niessen en Mark Lankhaar
Pr-marketing DDL



GOED DOEL GEKOZEN NAMENS DRUNENSE DUINENLOOP.

Ook dit jaar is er een goed doel gevonden dat zich inzet op maatschappelijk en sociaal gebied.

Dit jaar is de keuze gevallen op;



Deze vereniging heeft als motto : IEDER MENS TELT.

Ieder mens telt, zeker ingeval van acute financiële en materiële nood.

De Vincentiusvereniging biedt op die momenten hulp als deze mensen door de overheid en maatschappelijke organisaties niet geholpen worden.

Ook organiseert men vakantieweken voor de minder bedeelden.

Men ondersteunt nationale en internationale projecten.

Om deze steun mogelijk te maken organiseert men jaarlijks de grote bekenbeurs in de Marienkroon.

Ook runt men de Vincentiuswinkel in Drunen.

Daarnaast is men afhankelijk van Donaties.

En het is mogelijk om voor € 10,00 euro per jaar lid te worden van de vereniging.

Dit alles om financiële middelen te krijgen die aan "hulpvragen" besteed kunnen worden.

Wij zijn blij dat we namens alle deelnemers van de Drunense Duinenloop deze vereniging kunnen steunen. Een mooie overeenkomst tussen de Vincentiusvereniging en de Drunense Duinenloop is dat het geheel door vrijwilligers, belangeloos gerund wordt.

Tijdens de Drunense Duinenloop op 15 maart zal de cheque overhandigd worden .

Wil je daar bij zijn, zorg dan dat je uiterlijk 15:30 in de Voorste Venne bent.

Commissie Drunense Duinenloop
Harrie Niessen en Mark Lankhaar
PR-Marketing DDL

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



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

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



Restaurant & Partycentrum
Remise

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

DE WANDELENDE TAK

Nieuwjaars wandeling 2020

Het is alweer even geleden, maar op zaterdag 11 januari heeft de nieuwjaar wandeling plaats gevonden. De start was om 13.00 uur op de parkeerplaats van De Drie Linden in Giersbergen. Deze was georganiseerd door de wandelcommissie en alle DAK leden inclusief familie leden konden er aan deelnemen. De opkomst was 26 mensen. Een flink aantal vergeleken met andere jaren. Misschien lag dit wel aan het mooie weer op deze zaterdag. Veel zonneschijn en een vrij hoge temperatuur voor een dag midden in de winter.

De tocht voerde dit jaar door een mooi stuk Drunense duinen richting De Guldenberg. Hier is door alle mensen genoten van een heerlijk bakje koffie en het restaurant "Het Verlangen".



Een groepsfoto is er gemaakt alvorens de terugtocht is aangevangen. Op de terugweg zijn we langs de aangelegde poelen van natuurmonumenten gekomen. Een heel mooi gebied. Echt een aanrader.

Om omstreeks 15.30 uur waren we voldaan weer terug.

De wandelcommissie van DAK

Nordic walking groep

Paar foto's van de nordic walking groep van donderdagmorgen.

Waar we regelmatig mooie dingen tegengekomen en dat het genieten is.

Theodoor zit even te genieten.

Het koraal zwammetje.

Henny Brooijmans.





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**



**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 TOERNIEFSTRAAT 6 DRUNEN TEL: (0416) 371600



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

LEER “HARD”LOPEN!

Heerlijk het voorjaar komt eraan en wat is er dan mooier om de bossen in te gaan. De bospaden op en al hardlopend genieten van de natuur. Ook jij kan het!

Start to Run gaat weer van start op zaterdag 7 maart! De komende 7 weken wordt er getraind op de zaterdagen en de woensdagen onder leiding van gediplomeerde looptrainers van atletiek- en Wandelvereniging DAK.

Laag drempelig, geen verplichting om wedstrijden te gaan lopen in de toekomst, maar gewoon gezellig met elkaar loopoefeningen doen om meer stabiliteit te verkrijgen, coördinatie te verbeteren, te werken aan kracht en uiteindelijk tot de eerste stappen te komen, die weghebben van hardlopen. Het begin is gemaakt van een nieuwe levensstijl. Na 7 weken ben je in staat om 25 minuten onafgebroken te dribbelen. Doe mee?! Kom zaterdag 7 maart om 09.30 uur naar het clubhuis van DAK aan de Prins Hendrikstraat 76a en start het voorjaar goed, wellicht met een, voor jou, nieuwe levensstijl!

Aanmelden en informatie via de site yakultstarttorun.nl/

De trainers kan je ook bereiken door je vragen te stellen via het mailadres: starttorun@dakdruenen.nl
Ben je geen beginner maar wil je aansluiten bij een bestaande loopgroep, ook dan ben je van harte welkom op deze dag. Je doet dan een looptraining onder begeleiding, dat past bij jouw belastbaarheid en sluiten we de training af met een passend advies om aan te sluiten bij één van de vele wandel- en loopgroepen van de club.

Sportkleding en hardloopschoenen meenemen! Het programma de eerste dag, theorie en praktijk duurt tot ongeveer 11.00 uur.

Tot Zaterdag 7 maart a.s!

DAK start volgende week weer met een voorjaarseditie “Yakult Start to Run”. Vele DAKKERS zijn langs deze weg bij de club gekomen. Het enthousiasme voor het lopen wordt door 3 ervaren looptrainers overgebracht gedurende dit 7 wekelijkse programma met trainingen op de woensdag en de zaterdag.

Weet dat Jan Haverhals, Theo van Baardwijk en Peter Goedhart weer klaar zijn om de nieuwe groep te begeleiden, naar het eerste doel: 25 minuten onafgebroken lopen. Een helse opgave voor iedere beginnende loper. Voor de ervaren loper een peulenschil. Wetende wat er echter noodzakelijk is zowel fysiek als mentaal om die eerste doelstelling te behalen in zeven weken, verdient de beginnende loper alle lof. Goed om even bij stil te staan, als we de beginnende loper, in ons hoge tempo, voorbij razen.

Hebben jullie in jullie familie-/ vriendenkring of burens nog iemand die al langer wikt en weegt of lopen ook bij hem/haar past, weet dan hem of haar dan te wijzen naar de inschrijving:

yakultstarttorun.nl

Of laat kijken op de website van DAK. Wij zijn er weer klaar voor. TOT ZATERDAG!

Jan, Theo, Peter



Leer hardlopen
onder begeleiding
en met elkaar!

“Velen zijn je voorgegaan
en lopen nog steeds.”

Yakult
STARTTORUN
POWERED BY ATLETIEKUNIE

DAK
Atletiek- en Wandelvereniging

Scan en
schrijf
je in!



Kosten voor 7 weken looptrainingen € 49,50

Wat krijg je daarvoor? Twee trainingen van ca 1 uur per week op woensdagavond en zaterdag ochtend om 09.30 uur onder begeleiding van gediplomeerde looptrainer, tips en tricks en nog veel meer. Laat zien dat je het ook kan! Velen zijn je voorgegaan en lopen nog steeds.

Locatie: Clubhuis AV DAK Drunen
Prins Hendrikstraat 76 Drunen
Datum: zaterdag 7 maart 2020
Tijdstip: 09.30 uur

Inschrijven door gewoon te surfen
naar onze website kan natuurlijk ook: yakultstarttorun.nl

ZEER GESLAAGD TRAININGSWEEKEND DAK ATLETEN IN TIENDEVEEN.

De Dak atleten van trainer Mari Van Beurden waren met 19 atleten afgereisd naar Tiendeveen in Drenthe, om daar van Vrijdag 14 februari tot en met Maandag 17 februari hard te trainen voor de komende wedstrijden die op de planning staan. Er werd op vrijdag ochtend al vroeg verzameld in Elshout om eventjes een bakje koffie te drinken en dan richting Drenthe te rijden met iedereen. Er waren zoveel boodschappen gedaan door Roel Spierings en Rick Hartogs dat de aanhanger van Harrie Beekmans nog net niet overliep. Jeffrey Hazendonk had zoveel prei meegenomen dat heel Tiendeveen, Nieuwkuijk, Elshout, Drunen, Waalwijk, Oud Heusden en Den Bosch de komende maanden elke dag prei (praai op z'n Nieuwkuijks eet).

Vrijdag 14 februari

Nadat iedereen hun koffie en thee had verwerkt werd er vertrokken voor een auto ritje van een kleine 2 uur. Onderweg was er enige vertraging, doordat een vrachtwagenchauffeur rechtdoor was gegaan in plaats van een mooie bocht te maken. De auto met Chauffeur Sander Demmers en de atleten Ron De Vaan, Mar-Hein en Jeffrey Hazendonk waren eventjes gestopt omdat Ron de omgeving en vooral het tankstation en de broodjes zo lekker vond. (sorry Ron) word vervolgd later in dit verslag. Eindelijk aangekomen waren de meeste plaatsen al verdeeld en werd de jeugd met de leden veteranensport(Mar-Hein,Ron,Koen) opgezaald in de ondergrondse kelder. Er werd ook nog getraind deze dag nadat Jurgen Lootens(familie van de bekende chinees Lotus Drunen) eindelijk door had dat het gaspedaal bij een auto toch echt rechts zit in plaats van links. Deze vrijdag werd afgesloten door een core-stabilty training compleet verzorgd door lid veteranensport Mar-Hein.

Zaterdag 15 februari

Deze ochtend stond er een nuchter loopje op het schema. Niet elke atleet is een ochtendmens er waren een aantal Spanjaarden die het beter vonden om de plaatselijke bakker in de buurt helemaal leeg te kopen van al zijn brood. Deze man verkocht in 1 ochtend zoveel dat die gelijk maar eventjes een vakantie had geboekt naar curacao. Nadat iedereen was gedoucht werd er geluncht met iedereen. Na de lunch was er eventjes tijd voor een kleine Siësta waarbij vooral Roel wel raad mee wist. Nadat iedereen er klaar voor was werd er afgereisd/ gelopen naar de Vam-berg voor een pittige fartlek(fahrtlek op z'n kapiteins)

Er was een rondje uitgezet van circa 500 meter die 5-7 keer herhaald werd. Daarna werd er nog een grotere ronde afgewerkt van 1500 meter. Om het helemaal af te sluiten werd de 'berg'(heuvel) van 6,2% hellingspercentage aangepakt. Rick vond het uitzicht boven op de heuvel wel erg mooi vandaar dat die zo snel boven was. Nadat de kern erop zat werd er terug gelopen/ gereden naar het verblijf waarna er werd gedoucht en een overheerlijke praai soep op de planning stond verzorgd door Lik me k..... Ron. Nadat iedereen het buikje vol had gegeten stond er nog een broga lesje op de planning verzorgd door Jeanette en eigenaar van beweegstudio puur. In dit uurtje werden er verschillende lenige oefeningen uitgevoerd waarbij de meeste atleten er achter kwamen dat ook bij yoga veel kracht bij komt kijken. De les werd afgesloten met een kleine siësta(dutje) een enkele dak atleet nam dit echter wel heel erg serieus(wie zou dat toch zijn)? werd pas wakker nadat iedereen al weg was en omgekleed voor de pup Quiz.

Deze werd verzorgd door Koen en gaspedaal zoeker en icoon Jurgen Lootens. Er waren 4 rondes van 20 vragen waarbij veel punten te behalen waren. De groep van lik me k..... Ron, Nikki en Harrie ging er met de winst vandoor. Als klap op de vuurpijl had Ciska veel spullen meegenomen om daarbij leuke 1 tegen 1 van te maken. De vraag van nu is, had Ciska de dag van tevoren goed naar de nieuwste film fifty shades gekeken of was ze gewoon erg goed voorbereid? We wachtten nog steeds op het antwoord.

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



DE VOORSTE
VENNE

ontmoet cultuur.

Zondag 16 februari

Op deze stormachtige zondag genoemd naar de naam Dennis, werd er in de vroege ochtend een lange duurloop afgewerkt. Het weer viel deze ochtend reuze mee (veel wind, maar regen was te doen) nadat deze was afgewerkt werd er door iedereen gedoucht zodat iedereen weer fris en fruitig aan tafel zat. Deze was goed verzorgd door kapitein R.P.A. Hartogs en spanjaard Roel. Na de lunch vertrokken de vrouwen: Nikki (het paard werd goed verzorgd door vriend marc in een mooi overal) Lianne (de koningin van de vaatwasser) Jacqueline (van het welbekende liedje vaseline) Ciska (moest de speeltjes weer netjes opbergen van Jos) en Erwin die hoogstwaarschijnlijk nog een Valentijns date tegoed had omdat die vrijdag niet thuis was toch Erwin? Verder van de dag werd er goed uitgerust en werd er in de avond chinees jawel verzorgd door wie anders dan jurgen lootjes/lotus. Nadat dit was afgerond vertrokken Rick, Roel, jurgen, koen, stefan, jeanette, ron naar huis. De overgebleven atleten keken rustig naar het wk schaatsen en troffen voorbereidingen voor het vertrek van de komende dag.

Maandag 17 februari

Op deze dag werd er nog een loopje van 60 minuten afgewerkt met wat korte versnellingen. Het corvee werd uitstekend verricht door Mari en Harrie. Het schijnt dat ze al een baan hebben aangeboden hebben gekregen van de eigenaresse van het verblijf hiervoor. Nadat dit allemaal was gedaan werd er na huis gereden en werden de spullen verdeeld en uitgeladen.

De Organisatoren Rick Hartogs, Roel Spierings en Jeffrey Hazendonk bedanken iedereen voor dit super gezellige weekend wat volgend jaar zeker word overgedaan!





van der Linden

WWW.VDLINDENTRANSPORT.NL



Wij wensen alle hardlopers veel succes!

Hydro hecht veel waarde aan gezondheid en welzijn, en voelt zich betrokken bij haar werknemers en de lokale gemeenschap. Daarom zijn wij sponsor van de Drunense Duinenloop.

www.hydro.com


Hydro
We are aluminum

GROTE CLUBACTIE 2019

Ook dit jaar deed onze vereniging DAK Drunen weer mee met de Grote Clubactie.

De Grote Clubactie is een loterij met leuke prijzen. Daarnaast kan DAK de clubkas wat spekken, wat weer ten goede komt aan onze leden.

Een lot van de Grote Clubactie kostte € 3,00 waarvan € 2,40 rechtstreeks naar de club gaat. Bijna alle pupillen en D-junioren hebben loten verkocht. Daarnaast zijn er ook online loten gekocht door onze eigen leden.

Onze jeugdige leden gingen door weer en wind op pad met hun lotenboekje, waarbij de één wat meer loten verkocht dan de ander. Maar natuurlijk zijn wij blij met ieder verkocht lot.

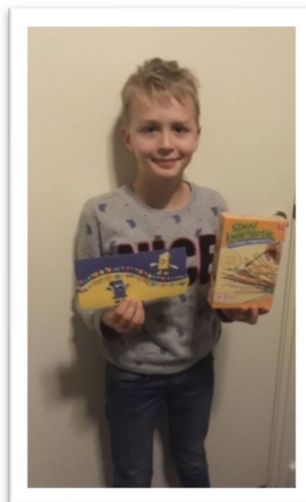
De beste verkoper van DAK Drunen?

Voor de drie beste verkopers waren er cadeaubonnen van € 20,00 , € 15,00 en € 10,00.

Thijs van Loon heeft ook dit jaar de meeste loten verkocht; meer dan 100 stuks! Hiervoor heeft hij een cadeaubon van Top1Toys ontvangen van € 20,00. Daar mag hij zelf iets leuks voor uit gaan zoeken!



Rechts: Thijs van Loon 1^e prijs
Links: Sam van Nieuwburg 3^e prijs



Niek van Delft 2^e prijs

De cadeaubon van € 15,00 is naar Niek van Delft gegaan, hij had maar liefst meer dan 30 loten verkocht. Net hieronder zat Sam van Nieuwburg. Hij heeft voor zijn verkopen een cadeaubon van € 10,00 ontvangen.

De kinderen die 10 of meer loten verkocht hebben kregen allen een leuk spel dat je alleen kunt spelen of met anderen. Ook hebben zij allen een kortingsvoucher van de Grote Club Actie ontvangen.

Hartelijk dank aan alle lotenverkopers voor de genomen moeite!

Het is de bedoeling om een deel van de opbrengst aan een activiteit voor jullie te gaan besteden. Als je daarvoor goede ideeën hebt, dan horen we het graag.

Nogmaals hartelijk, Jeugdbestuur van DAK Drunen.

**Grote
Clubactie**

BOWLING TOERNOOI JUNIOREN DAK

Op vrijdagavond 24 januari 2020 had de Neven Activiteiten Commissie de bowlingbanen bij de Hoge Heide in Vlijmen afgehuurd om weer het jaarlijkse bowlingtoernooi te houden. Met een groep van 42 atleten hebben zij allen hun uiterste best gedaan om het te winnen van hun clubgenootjes. Onder het genot van een drankje is er 1,5 uur gebowld. Iedere baan met atleten begon met het traditioneel bowlen, na de groepsfoto (zie onder) konden de atleten nog speciale games spelen op de bowlingbanen i.p.v. het traditionele bowlen. Het was weer een geslaagde avond en we kijken uit naar de dropping op 20 maart!



CARNAVAL FEESTAVOND IN HET CLUBHUIS VAN DAK

Helaas moeten we u mede delen dat het dak eraf is geblazen tijdens de feestavond op 14 februari. Samen met de pupillen van DAK en enkele jeugdtrainers hebben we het clubhuis weer op stellen gezet.

Tijdens het zingen en dansen was er drinken, snoep en een zakje chips voor de atleten klaargezet om de avond compleet te maken.

De avond werd afgesloten met het liedje van Links naar Rechts van de Snollebollekus waarbij zelfs alle ouders even mee moesten dansen!!



DROPPING JUNIOREN 20 MAART 2020

Vrijdag 20 maart a.s. in het weer zo ver, **de Dropping** voor de Junioren!

We hebben er dit jaar weer iets leuks van gemaakt dus geef je snel op!

Geef je voor 16 maart op door een berichtje te sturen naar Geert of Antoine.

Zonder hulp van ouders is de dropping niet mogelijk. Dus laat ook direct weten of je ouder(s) wil helpen door een groepje te droppen.

Jullie worden op **vrijdag 20 maart** om **19:00** uur in het clubhuis verwacht. We verwachten tussen 23:00 en 23:30 uur weer terug te zijn.

Geef je snel op!

De NAC:

Geert de Gouw & Antoine van der Sanden



VERSLAGEN SNELWANDELEN

Zondag 3 november 2019 Rotterdam

De eerste wedstrijd in de winterserie van RWV in Rotterdam. Altijd gelijktijdig met onze DAK cross. Wel zo'n 8 snelwandelaars van de DAK snelwandegroep stonden aan de start.

Voor Hans van den Heuvel was dit de eerste wedstrijd op snelwandelgebied. Hans is niet onbekend bij DAK, daar hij vele jaren looptrainer is geweest bij DAK.

Op de 10 km stonden Anne van Andel, Paul Jansen, Martin Vos en Arjan Lukken aan de start.

Anne van Andel startte vlot en na een paar km vond Anne het min of meer constant tempo en liep Anne in de eerste wedstrijd in het winterseizoen naar 53:19 min en was hiermee eerste vrouw op de afstand met slechts 3 mannen voor haar. Paul Jansen liep een min of meer vlakke wedstrijd met een versnelling de laatste ronde. Eindtijd 47:27 min slechts 13 seconden boven zijn beste tijd.

Martin Vos startte zeer enthousiast en dat kost op den duur toch te veel energie en dan daalt de snelheid. Na ca 3 km werd het tempo constant en liep Martin naar de tijd van 1.03:15 uur. Arjan Lukken maakt pas kort deel uit van de snelwandegroep en Arjan liep in een vlak tempo naar 1.10:51 uur.

Op de 5 km noteerde Harry Bijnen een tijd van 34:46 min na en zeer vlakke race. Hans van den Heuvel was in zijn eerste wedstrijd snelwandelen gebrand om onder de 40 minuten te blijven. Hans genoot van de snelwandewedstrijd en eindigde in 39:59 min. Missie geslaagd.

Op de 3km startten Yvonne Grootswagers en zoon Bart JJC. Tijd Yvonne 21:24 min en Bart 21:49 min. Beiden na een mooi vlakke wedstrijd.

Een prima begin van de winterperiode snelwandelen.

Zondag 17 november 2019 Rotterdam met opnieuw records.

De 2^{de} wedstrijd van de winterserie met weer een sterke deelname van de DAK snelwandegroep.

Op de 10 km 3 snelwandelaars. Anne van Andel liep een sterke wedstrijd en bleef goed tempo vast en eindigde in een prachtig nieuw clubrecord van 51:58 min een verbetering van meer dan 40 seconden van haar eigen clubrecord. Paul Jansen moest het tempo alleen maken en forceerde niets en liep in een gelijkmatig tempo naar 48:19 min en was eerste binnenkomer op de 10 km. Arjan Lukken kwam ook nu uit op de 10 km maar begon erg enthousiast en dat was wel van invloed op het tempo, dat hij bij moest stellen na enkele km's. Arjan hield goed vol en kwam binnen na 1.11:33 uur.

Op de 5 km opnieuw 3 mensen aan de start. Harry Bijnen startte in een vlak tempo en de laatste ronde gaf Harry gas en trok de gemiddelde snelheid nog even omhoog. Eindtijd 34:26 min en verbetering van 2 weken eerder. Hans van den Heuvel had de smaak te pakken van de eerste keer. Hans had een wat wisselend tempo, daar hij nog zoekend is naar de optimale snelwandel techniek. Maar uiteindelijk realiseerde Hans een eindtijd van 36:54 min een verbetering van 3 minuten tov 2 weken geleden, een persoonlijk record. Carla Lukken liep een zeer vlakke wedstrijd, wat resulteerde in de eindtijd van 41:48 min. Op de 3 km trokken Bart Grootswagers (JJC) en zijn moeder Yvonne samen op. Per ronde steeg de snelheid naar een eindtijd van 21:26 min voor beiden. Bart zit hiermee slechts een halve minuut van zijn beste tijd.



Anne van Andel tijdens haar record wedstrijd
10 km snelwandelen in Rotterdam

Zondag 1 december 2019 Rotterdam met meerdere records

De zondag vlak voor Sinterklaas met traditioneel speculaas na afloop voor iedere deelnemer.

Met opnieuw een goede deelname. Op de 10 km 4 starters van de DAK snelwandel groep. Paul Jansen had deze keer duidelijk tegenstand van nr 1 van Nederland. In het begin bleef Paul redelijk in zijn spoor op korte afstand er achter. Langzaam werd de afstand groter en na 5,5 km daalde het tempo iets en liep Paul groeide de afstand met nr 1. Na 7,5 km voerde Paul zijn snelheid weer op en eindigde in 46:46 min wat een nieuw clubrecord betekent. Paul terecht erg blij met zijn verbetering van een halve minuut van zijn eigen record.

Anne van Andel had bij deze wedstrijd ingestoken om een vlot tempo te lopen meer een trainingswedstrijd met haar einde tijd van 53:45 min een uitstekende prestatie.

Martin Vos wilde deze keer een betere tijd neerzetten. Na de eerste ronde bleek Martin toch redelijk vlot te zijn gestart, maar nu daalde de snelheid na de eerste ronde nog maar langzaam en dat had tot resultaat, een beste tijd ooit gelopen dus een persoonlijk record in 1.01:53 uur.

Boetje Huliselan liep een min of meer vlakke wedstrijd. Hoewel op het einde de vermoeidheid hem parten speelde, wist Boetje een mooi tijd te realiseren in 1.04:04 uur.

Op de 5 km verbeterde Harry Bijnen opnieuw zijn tijd van enkele weken geleden naar 33:54 min door zijn wedstrijd goed op te bouwen. Een beheerst begin en dan langzaam per ronde de snelheid iets opvoeren. Een mooi resultaat. Hans van den Heivel stond opnieuw te popelen om er weer tegenaan te gaan. Hans startte ook beheerst en per ronde voerde hij eerst langzaam en daarna steeds meer de snelheid op. Opnieuw een verbetering van zijn tijd naar 36:15 min.

Yvonne Grootswagers en zoon Bart stonden aan de start van de 3 km. Yvonne zette met een flink tempo en leverde maar weinig snelheid in, wat resulteerde in een einde tijd van 20:43 min, een clubrecord V40. Bart liep hier vlak achter met een eindtijd van 20:51 min een verbetering van zijn tijd van enkele weken geleden en een Persoonlijk Record.



Paul Jansen na afloop van zijn record wedstrijd 10 km snelwandelen

Zondag 15 december 2019 Amsterdam

Ook in Amsterdam wordt een winterserie snelwandelen gehouden. Hier zijn afstanden tot 20 km mogelijk.

Anne van Andel, Paul Jansen en Martin Vos startten op de 20 km. Voor Anne en Paul was het doel een trainingwedstrijd met een behoorlijk tempo. Dit pakte ook zo uit. Anne begon vlot zo ongeveer op wedstrijd tempo. Anne bleef tot ca 7 km op hoog tempo lopen en op ca 10 km was het starttempo met ca 0,5 km/uur gedaald en dit tempo hield Anne vol tot aan het einde van de 20 km. Eindtijd 1.56:05 uur. Paul Jansen startte naast een mede atleet, die de 10 km liep en normaal zou Paul sneller kunnen zijn en ook nu wilde Paul na 10 km niet achter deze snelwandelaars over de 10 km streep komen. De eerste 10 km werd daardoor snel gelopen in 47:40 min ongeveer 1 minuut boven zijn beste 10 km tijd. Paul bleef zijn mede snelwandelaar van de 10 km voor op de streep van de 10 km. Dit deel geslaagd nu nog de rest van de 20 km. De snelheid daalde uiteraard, waarna Paul het tempo vlak hield. Eindtijd op de 20 km 1.42:34 uur.

Martin Vos is niet zo vaak in de gelegenheid om een 20 km te snelwandelen en was daarom er op gebrand zijn beste tijd te verbeteren van enkele jaren geleden. Martin startte voortvarend en na 10 km daalde de snelheid. Martin hield de daling in de hand en eindigde tenslotte in 2.10:20 uur, inderdaad een persoonlijk record en een ruime verbetering.

Han Holtslag startte op de 15 km en dit is zijn eerste grotere afstand na zijn ongeluk afgelopen zomer. Han kon deze afstand goed volbrengen in een zeer vlak gelopen wedstrijd eindigde Han in 1.42:39 uur.

Zondag 5 januari 2020-02-15 Rotterdam

Opnieuw veel DAKkers aan de start. Een sterk startveld op de 10 km beloofde een spannende wedstrijd. Anne van Anel, Paul Janzen, Martin Vos, Boetje Huliselan en Harry Bijnen stonden aan de start van de 10 km. Anne van Anel had een prima tempogenooot gevonden en samen trokken ze op naar de eindstreep. De laatste paar ronden bleek, dat Anne boven haar beste tijd zat, maar mogelijk overbrugbaar. Anne versnelde aanzienlijk en de bij de laatste ronde zou het erom hangen. De eindtijd was verbluffend 51:58 minuten, exact dezelfde tijd als haar persoonlijk record. Een evenaring. Bijzonder zo op de tweede nauwkeurig.

Paul Jansen startte achter de favoriet Rick Liesting en zag mogelijkheden om zijn PR aan te scherpen. Paul koos ervoor langzaam de afstand tussen hem en nr 1 te laten groeien, maar zo, dat je hem in beeld bleef houden. Echter na een paar km kreeg Paul last van zijn been, als gevolg van trainingen op een indoor baan (deze banen lopen schuin omhoog in de bocht en sommige atleten hebben daar last van). Dit betekende, dat Paul niet voluit kon gaan. Toch nog een eindtijd van 47:30 min. Martin Vos had pas een PR gelopen op de 20 km en wilde nu ook wat laten zien op de 10 km. Martin startte zeer snel en leverde ook vrij vlot snelheid in. Maar na 2,5 km werd zijn snelheid constant en op het einde wist Martin weer te versnellen, omdat hij door had, dat er een prima tijd in zat. En met 1.01:22 uur bleek zijn eindtijd een persoonlijk record. Boetje Huliselan liep in een beheerst en vlak tempo naar een goed eindtijd van 1.04:23 uur.

Harry Bijnen was overgestapt van de 5 naar de 10 km. Harry startte in een mooi tempo, maar halverwege, kreeg Harry een dipje, maar op het einde kon hij zich weer herpakken en liep een goede tijd in 1.11:16 uur.

Op de 5 km startten deze keer Yvonne Grootswagers en Hans van den Heuvel.

Yvonne Grootswagers had haar mogelijkheden goed ingeschat en liep de eerste 4 km in een vlak tempo en kon de laatste km nog versnellen. Haar eindtijd: 34:23 min was een clubrecord V40. Hans van den Heuvel liep zijn eerste 4 km ook in een vlak tempo en ook Hans versnelde de laatste km naar een eindtijd van 34:52 min opnieuw een persoonlijk record.

Bart Grootswagers snelwandelde de 3 km in een tijd van 22:12 min en in de buurt van zijn beste tijd. Een mooie snelwandeldag



Start 10 km snelwandelen zondag 5 januari 2020. Vooraan staan Anne van Anel (nr 10) en Paul Jansen (nr 1). Na enig zoekwerk zijn te herkennen Harry Bijnen, Boetje Huliselan en Martin Vos.

Zaterdag 25 januari 2020 Louvain La Neuve België

In Wallonië staat sinds korte tijd ook een nieuwe indoor atletiek hal waar nu de Waals/Vlaamse indoor snelwandelen wedstrijden werden gehouden. Anne van Andel mocht als buitenlandse gastloopster deelnemen aan deze wedstrijd en deed dat op overtuigende wijze door de 3 km voor vrouwen te winnen in 14:57,1 min. Een prima tijd.

Zondag 26 januari Amsterdam

De 2^{de} wedstrijd van de winterserie in Amsterdam.

Anne van Andel startte op de 20 km mede als trainingswedstrijd. Anne had als doel gesteld om een vlakke wedstrijd te lopen en dat lukte voortreffelijk want de rondetijden van 2,5 km verschilden onderling maar heel weinig. Eindtijd van 1.54:31 uur en een voldaan gevoel.

Han Holtslag liep 10 km in 1.07:44 uur. Han had daarna te veel last van zijn oude blessure om nog verder te gaan.

Paul Jansen startte op de 10 km en had zich als doel gesteld om vlakke ronde tijden te lopen en dat lukte uitstekend met een versnelling in de laatste ronde van 2,5 km. Gelukkig had Paul nog maar weinig last van zijn been-blessure. Eindtijd 46:52 min vlak boven zijn beste tijd. Zowel Anne als Paul bereiden zich met deze wedstrijden voor op internationale wedstrijden in Lugano, begin maart en in Minsk begin mei.

Boetje Hulselan liep de 10 km meer als uitlopen van de Bossche 100km van een dag terug. Toch was Boetje na 1.14:56 uur op de 10 km al binnen.

Zondag 2 februari 2020 Rotterdam

De voorlaatste wedstrijd van de winterserie in Rotterdam. De dag begon met bijna droog en vlak voor de start leek het er ook op. Echter het werd niet een keer echt droog. De snelwandelaars hadden er minder last van dan het publiek. Paul Jansen, Anne van Andel, Martin Vos en Harry Bijnen startten op de 10 km. Anne van Andel had gekozen voor een gecontroleerd tempo zonder tot maximaal te gaan. Daarbij was het regelmatig stuivertje wisselen van positie met een mede snelwandelaar. Mooi voor het publiek om te zien, maar weer lastig om te lopen. De eindtijd van 52:33 min is slechts 35 sec boven beste tijd van Anne. Paul Jansen moest de wedstrijd alleen maken en dat lukte goed. Zonder tot het uiterste te gaan kon Paul grotendeels het tempo vast houden. Op het laatst bleek dat Paul in de buurt van zijn PR zat en versnelde hij. Verbluffend was zijn eindtijd van 46:46 min exact dezelfde tijd als zijn eigen clubrecord van twee maanden geleden. Paul kwam als eerste binnen.

Martin Vos was deze wedstrijd wat minder in vorm door drukte. Zijn eindtijd was 1.3:30 uur. Harry Bijnen liep zijn 2^{de} 10 km van het winterseizoen in 1.09:43 uur een ruime verbetering tov een maand geleden.

Op de 10 km startten Yvonne Grootswagers, Han Holtslag, Hans van den Heuvel en Carla Lukken. Yvonne liep de eerste 4 km weer in een vlak tempo en kon de laatste km sterk aanzetten wat een eindtijd opleverde van 33:45 min wat een clubrecord V40 betekent.

Han Holtslag had zijn wedstrijd goed ingedeeld, wat resulteerde in 32:41 min. Hans van den Heuvel stond weer vol vertrouwen aan de start, met wat wordt het vandaag. Wel Hans begon rustig en voerde langzaam de snelheid op en bij ingaan van de laatste rond gaf Hans vol gas en reikte zelfs voor het eerst boven de 10 km/uur. Eindtijd 34:18 min

Carla Lukken liep een vlakke 4 km met een prima laatste ronde naar eindtijd 41:33 min en daarmee sneller dan de vorige wedstrijd.

Bart Grootswagers en zijn opa Ad Leermakers startten op de 3 km. Bart kwam binnen na 21:48 min na een vlakke wedstrijd en Ad leermakers liep een prima 3 km met nog een versnelling in de laatste ronde. Tijd 23:43 min. Belangrijker is, dat Ad nu pijnvrij loopt, wat veel voldoening geeft.

Zaterdag 8 februari 2020 NK Indoor masters Apeldoorn

Een evenement waar ieder jaar weer naar wordt uitgekeken. Harry Bijnen M60 was onze vertegenwoordiger bij het snelwandelen. Na een goede voorbereiding startte Harry. Onderweg is het belangrijk hoe de andere snelwandelaars slopen, aangezien inhalen in de steile bochten niet prettig is en het risico van waarschuwingen kan inhouden. Harry kent zijn tegenstanders inmiddels goed en deelde zijn wedstrijd goed in en na enkele behouden ronden zette Harry er de vaart in en

koos zijn goede plaats. De laatste ronde knalde Harry er nog even een snelheid van boven de 10km/uur uit over deze 200m. Eindtijd 20:07,82 min en de 2^{de} plaats.

Behalve snelwandelen waren meer DAKkers actief: Wilma Linders, Erica van Nierop, Antonique de Vaan, Justus van Nierop, Rob Kraneveld en Ron de Vaan op ander atletiek onderdelen lopen en springen.

Harry Bijnen 3000 m snelwandelen indoor
Masters M60 2^{de} plaats



Zondag 16 februari 2020 Amsterdam

Een winderige dag in Amsterdam en toch goede resultaten. Paul Jansen startte op de 10 km en was vanwege het weer niet van plan om voluit te gaan. Als eerste eindigde Paul in 47:38 min. Han Holtslag startte op de 15 km en eindigde in een tijd van 1.40:42 uur.

NK Indoor Masters 2020 » Verenigingen » DAK

Vereniging 'DAK' op 'NK Indoor Masters 2020'

Prijzen



Justus van Nierop
Mannen 60 - 60m - 8,62



Justus van Nierop
Mannen 60 - Ver - 4,46



Harry Bijnen
Mannen 65 - 3k sw - 20:07,82



Wilma Linders
Vrouwen 55 - 60m - 9,99

Hoogtepunten

Antonique de Vaan	V45	60m	9,39
Justus van Nierop	M60	Ver	4,46
Justus van Nierop	M60	Kogel	8,59
Wilma Linders	V55	60m	9,99
Ron de Vaan	M50	800m	2:17,35
Justus van Nierop	M60	60m	8,62
Erica van Nierop	V50	60m	11,07
Rob Kraneveld	M40	60m	8,49



JUST WATER... DO GOOD. FEEL GOOD.

Toen de zoon van acteur Will Smith, Jaden Smith, op vroege leeftijd realiseerde hoeveel schade wij als mensen aan onze wereld toebrengen, besloot hij om JUST Water te lanceren. Puur bronwater, maar dan in een volledige "plant based" verpakking en waarvan de dop is gemaakt van suikerriet. Dit als vervanger voor het traditionele plastic flesje! Op deze wijze dragen wij niet alleen bij aan de vermindering van plastic in de natuur, maar ook aan het verlagen van de CO2 uitstoot.

De aankomende jaren zijn wij met Just Water actief betrokken bij de Drunense Duinenloop en zorgen wij niet alleen voor een frisse dorstlesser, maar dragen we daarbij tevens ons steentje bij om ervoor te zorgen dat ook de Drunense Duinen weer mooi groen zijn en blijven!

Wil je meer over JUST Water weten? Kijk dan op www.d-drinks.nl of bezoek de Instagram pagina: www.instagram.com/just/

**Better for the environment.
Better for communities.
Better for everyone.
Just Better – JUST Water**



© @ JUST

© WWW.D-DRINKS.NL/NL-NL/DRINKS/JUST-WATER



merk van. D-drinks®