

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

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

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



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
In Memoriam	9
Trainingsoverzicht zomer 2011	10
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	11
WELKOM NIEUWE LEDEN	11
Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging.....	13
DRUNENSE DUINENLOOP 2011	15
"Organisatie van Drunense Duinenloop verdient een dikke pluim"	15
Dankbetuigingen aan de commissie Drunense Duinenloop	16
Foto-impressie Drunense Duinenloop 2011	18
HET NIEUWE HOME VAN DAK.....	23
Afwerking clubgebouw in volle gang!	23
INGEZONDEN	24
Dag van de baanatletiek 2011	25
SNELWANDELEN	26
NK indoor Snelwandelen. Apeldoorn 27 februari 2011.	26
Winterserie Rotterdam	27
Snelwandelen Nacht van Loon op Zand 16 en 17 april 2011.	27
COLUMN	29
Eindelijk wordt mijn talent op waarde geschat	29
De fietsweek in Frankrijk gaat door!.....	30
DAK IN DE MEDIA	31
DAK-Drunen: Ere-metaal en Clubrecords	33
WEDSTRIJDUITSLAGEN	35
Een mooie 3de plaats voor Fieke Kivits op de NK. cross	35
Nationale C-Spelen Indoor 22 januari 2011 in Omnisport Apeldoorn	35
Instuifwedstrijd Vught 3 april 2011. Eerste wedstrijd baanseizoen.	35
Nieuw Clubrecord Fleur op de 600 meter	37
C/D junioren Competitie 16 april 2011 in Etten-Leur	37

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 5 DRUNEN TEL.: (0416) 371000

VOETPROBLEMEN

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

De pedicure biedt uitkomst!

Na een pedicure behandeling loopt u lichtvoetig de deur uit.

Voetpasse Klerks

Pedicurepraktijk

Specialisaties : - Diabetische voet
- Voetmassage
- Beenharsen

Lid ProVoet

Frankrijkstraat 58 Drunen tel. 0416 - 379894

**De adverteerders
steunen ons
denk daar aan
bij uw
inkopen
inkopen
bij uw
denk daar aan
steunen ons
De adverteerders**

Decokay Hombergen

Voor een beter woon idee

**Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas**

**Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf**

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

Er is een tijd van komen en van gaan en dat geldt uiteraard ook voor een voorzitter. Al enige tijd ben ik samen met mijn vriendin op zoek naar een nieuwe woning en deze zal niet in de nabije omgeving van de gemeente Heusden zijn.

Daarom heb ik binnen het bestuur en onlangs ook bij de Algemene Ledenvergadering aangegeven dat ik op korte termijn mijn taak als voorzitter ga neerleggen. De afgelopen periode zijn we dan ook vanuit het bestuur op zoek gegaan naar een geschikte kandidaat om de taak van voorzitter over te nemen.

Ik ben verheugd jullie nu te kunnen vertellen dat we in Peter Goedhart een kandidaat gevonden hebben, die deze taak op zich wil nemen en die wij hiervoor zeer geschikt achten. Peter is enkele jaren geleden bij DAK gekomen via Start-to-Run en loopt inmiddels alweer een tijdje mee bij DAK. Hij is een enthousiast persoon en heeft aanzienlijke affiniteit met sport in zijn algemeenheid. Bovendien heeft hij goede bestuurlijke ervaring. Uiteraard is het aan de leden om te beslissen over een daadwerkelijke verkiezing van Peter als voorzitter. Dat moment zal formeel plaatsvinden bij de eerstvolgende ledenvergadering in 2012. Tot die tijd zal Peter met mij meelopen om zo ingewerkt te raken in zijn nieuwe rol. Hij is inmiddels al bij enkele commissies aangeschoven om de mensen hierin te leren kennen en te zien wat deze commissies allemaal doen.

Mensen die meer willen weten over Peter en het voorzitterschap, kunnen mij en hem daar over aanspreken, ons bellen of een e-mail sturen aan voorzitter@dakdrunen.nl.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering werden door de leden diverse vragen gesteld over de richting die we als vereniging opgaan met betrekking tot de recreantenatletiek. Ik vond dat er goed gediscussieerd werd en merkte dat er vanuit de leden goed hierover meegedacht wordt. Ook vanuit het trainersoverleg is de vraag gekomen wat de bestuursvisie m.b.t. recreantenatletiek is. Het bestuur is met deze vraag aan de slag gegaan en heeft een visie gepresenteerd aan de trainers. De reacties vanuit de trainers op deze visie waren ronduit positief en enthousiast zijn zij zelf daarna aan de slag gegaan om hieraan op korte termijn invulling te kunnen geven.

Er is een opzet op papier gezet die gericht is op trainen op niveaus en doelgericht trainen met persoonlijke aandacht voor de atleten. Momenteel wordt er hard aan gewerkt om het plan volledig uit te werken. Nog voor de zomervakantie zal dit ook aan de recreanten gepresenteerd worden. Wij hopen hiermee een goede stap te zetten voor een betere aansluiting op de wensen van jullie, de leden.

Martien van Weert,
Voorzitter



ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING

Bestuur

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

Ledenadministratie

Joke van Gool, Primulastraat 21, 5151 TR Drunen.

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

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

Contributie 2011

Groep	Klasse	(Maand)	
Atletiek	Pupillen	€ 8,15	
Atletiek	Junioren D	€ 9,85	
Atletiek	Junioren C/B/A	€ 9,85	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 13,30	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 7,15	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,70	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 20,35	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 8,15	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 9,25	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 13,30	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 5,20	
Wandelen	Inschrijven	€ 3,00	Eenmalig
Atletiek/Bodywalk/Nordic Walking + wandelbond	Alle	€ 0,55	Extra
Donateur	Alle	€ 25,00	

De contributie wordt per kwartaal geïnd middels automatisch incasso.

Thuishonk

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

Internetadres

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

Wedstrijdinschrijvingen

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

Redactie Clubblad

Kees Klijn, de Ruyterstraat 24, Tel. 0416-372276 Frans van Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl , of op diskette/usb-stick, inclusief uitdraai. Of via de kopij bus in het clubgebouw.

Versijning volgend clubblad: 25 juni 2011. Inleveren kopij uiterlijk zondag 19 juni 2011.

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

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Gerda Musters-Pelders overleden

Wij ontvingen het droevige bericht van het plotselinge overlijden van Gerda Musters-Pelders. Gerda was een actief lid van de Nordic Walking en Bodywalking groep en hielp geregeld bij diverse verenigingsactiviteiten. Ons medeleven gaat uit naar haar man, Noud, en naar alle andere familieleden en vrienden van Gerda.

Onderscheiding voor Ad Leermakers

Tijdens de Nacht van Loon is Ad Leermakers door de KNBLO onderscheiden met de Zilveren Waarderingsspeld. Ad is lid van onze groep snelwandelaars en werd op deze manier door de bond gewaardeerd voor zijn jarenlange inzet voor de wandelsport. Onze felicitaties gaan uit naar Ad.

Peter Goedhart beoogd opvolger voorzitter

Het bestuur heeft Peter Goedhart bereid gevonden om de rol van voorzitter van de vereniging over te nemen van Martien van Weert. Martien heeft verhuisplannen en is daarom genoodzaakt om zijn taak als voorzitter neer te leggen. Bij de eerstvolgende ledenvergadering zal hierover de formele verkiezing plaatsvinden. Tot die tijd loopt Peter al mee met het bestuur om een stuk overdracht te doen.

Frank van Hulten legt taak als jurycoördinator neer

Frank van Hulten moet vanwege een te starten studie zijn taak als jurycoördinator binnen het WOC neerleggen. Het WOC gaat op zoek naar een opvolger voor Frank. Mensen die interesse hebben, kunnen zich melden via woc@dakdrunen.nl.

Officiële opening clubhuis op zaterdag 1 oktober

Het nieuwe clubhuis is bijna gereed. Op 5 juni zal het in gebruik genomen worden tijdens de competitiewedstrijden voor senioren die DAK organiseert. De officiële opening wordt over de zomer heen getild en vindt plaats op zaterdag 1 oktober, waarbij er 's avonds ook een groot feest is. Meer informatie hierover volgt later, maar schrijf de datum alvast in de agenda.

Inrichting kantine en opzet bardiensten

De nieuwe kantinecommissie is druk in de weer om ervoor te zorgen dat de kantine op 5 juni, tijdens de competitiewedstrijd, gebruikt kan worden. Zo wordt er hard gewerkt om de noodzakelijke voorzieningen op orde te krijgen. Voorbeelden hiervan zijn de inrichting van de bar met alle faciliteiten, de bemensing van de bar en voorzieningen om te voldoen aan wet- en regelgeving.

Nieuwe opzet recreantenafdeling

Recreantentrainers en bestuur werken gezamenlijk aan een verbeterde opzet van de recreantenafdeling om daarmee beter tegemoet te komen aan de wensen van de leden. Binnenkort zullen de plannen gepresenteerd worden aan de leden.

Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

Prof. Asserweg 8
Postbus 460
5140 AL Waalwijk
T (0416) 33 05 05



HLB Van Daal & Partners is gevestigd in Dongen, Gemert, 's-Hertogenbosch, Oss, Schijndel, Tilburg en Waalwijk

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

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

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

www.rabobank.nl/delangstraat



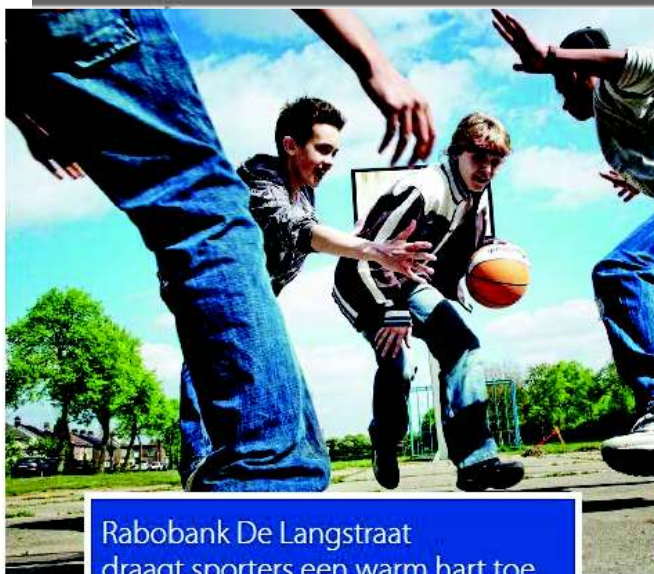
**Restaurant partycentrum
Remise**

Waar uw gastheer zelf kookt.

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

* Wij hebben regelmatig entertainment
avonden voor kleine groepen.

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



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

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.



Rabobank

Jeugdbestuur voortvarend aan de slag

Het nieuwe jeugdbestuur is inmiddels volop aan de gang voor onze jongste leden. Zo is er een belronde langs ouders geweest over wedstrijddeelname en om e-mail adressen te verkrijgen. Daarmee wordt een stap gezet om de communicatie naar hen te verbeteren. Ook zijn er ideeën ontwikkeld over ledenwerving.

Brainstormsessie over prestatiegerichte atletiek

De baantrainers en leden van de Technische Commissie hebben gezamenlijk gebrainstormd over prestatiegerichte atletiek. Daarbij is gekeken wat er in de optimale situatie nodig is, ongeacht wat ervoor nodig is om dit te realiseren. Een vervolgstap zal zijn om te kijken hoe we naar die situatie kunnen toegroeien.

Evaluatie Drunense Duinen Loop met gemeente

De commissie DDL heeft de Drunense Duinen Loop geëvalueerd met de gemeente. Er is gekeken naar de dingen die goed gingen en naar mogelijke verbeteringen. Tevens zijn er vervolgspraken gemaakt voor de volgende editie.

Nieuw clubtenue

Er is inmiddels een nieuw clubtenue in ontwikkeling. Binnenkort ontvangen we proefexemplaren van diverse kledingstukken. Leden die meer hierover willen weten, kunnen contact opnemen met Koen van Nieuwburg.

In Memoriam

Gerda Musters-Pelders

Op 29 maart 2011 is Gerda Musters-Pelders plotseling overleden.

Te jong, veel te jong, pas 59 jaar.

Gerda was een trouw lid van de dinsdagmorgen bodywalk groep en toen DAK ging Nordic wandelen nam zij daar ook met veel plezier aan deel.

Gerda hield van wandelen. Wandeltochten lopen deed zij graag. Georganiseerd door DAK of met vrienden en familie, elk weekeinde wel ergens lopen, was een grote hobby.

Ook vond Gerda het belangrijk om als vrijwilligster te helpen bij de 'halve marathon van DAK' en de '80 van de Langstraat'. Het inpakken van de chips vond zij erg gezellig. Op de wedstrijddag bij de finish had ze voor de vermoeide lopers altijd een bemoedigend woordje, en schonk Gerda thee en frisdrank.

Gerda vergeten doen we je nooit. Je was een gezellige prater, "dus" Tot ooit.

We wensen haar man Noud, haar kinderen en kleinkinderen veel sterkte in het verwerken van dit grote verlies.

Gerda bedankt dat we jou hebben mogen kennen.

Ria

Trainingsoverzicht zomer 2011

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

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Dinsdag 10 Mei 2011	ARR – DAK meeting
Zondag 5 juni 2011	Competitiewedstrijd senioren
Donderdag 23 juni 2011	Baanwedstrijd
Zaterdag 27 augustus 2011	14 ^e DAK wandeltocht
Dinsdag September 2011	DAK – ARR meeting
Zaterdag en zondag 24 en 25 Sept	Clubkampioenschappen
Zondag 6 november 2011	Drunense Duinen Cross
Zondag 11 december 2011	Indoor
Zondag 1 april 2012	Drunense Duinenloop

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Body Walking	Nordic Walking	Wandelen
Anique Tausch Leon van Liempd Peter Coort Karen Bronkhorst Geert Haans Jos Hartogs Addy de Wilt Paul Chambon Lynn Sotthewes Ilse Melis Erik van de Ven Mirjam Wippert Francisca Ledder Tinke Grotenhuis Tim Brok Richard Mangindaan Melanie van der Ven Rensco Weijers Ingrid Schuurmans Hans van der Heijden Wil Willemse Corrian Brok Miranda de Graaff Pascale Heyman Diana de Wilt Gera van Alphen Annemarie Timmermans			

Onze vereniging telt nu 496 atletiekliden en 61 wandelliden.



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

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

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

DRUNENSE DUINENLOOP 2011



“Organisatie van Drunense Duinenloop verdient een dikke pluim”

Zo kopte de Heusdense Courant op maandag 21 maart 2011, een dag na de Drunense Duinenloop dat met succes is verlopen. Veel tevreden deelnemers en een groot publiek op een zonovergoten zondag.

De Commissie Drunense Duinenloop had het goed voor elkaar menen veel lopers, toeschouwers, bedrijfsleven en gemeente Heusden. De inzet van de commissie, die vanaf september 2010 bijeenkwam om elke twee weken te vergaderen en het draaiboek uit te werken, heeft zijn vruchten afgeworpen voor atletiek- en wandelvereniging DAK. Het loopevenement is niet meer weg te denken op de kalender van de Atletiekunie en heeft Drunen als kern van de gemeente Heusden op de kaart gezet. Een groots evenement dat thuishoort in het centrum van Drunen en alleen mogelijk is geweest dankzij de inzet van 245 vrijwilligers en de financiële bijdrage van de commerciële partners.

Een woord van dank is verschuldigd aan burgemeester Henk Willems, die in gesprekken met de organisatie en tijdens het evenement lovend was over de organisatie. Een evenement dat niet meer mag en kan verdwijnen uit Heusden en specifiek Drunen. Namens DAK willen wij Henk Willems en de ambtenaren die verantwoordelijk waren voor de vergunning en facilitering bedanken.

De commissie was na afloop moe maar zeker voldaan. De complimenten waren te veel om te benoemen. In dit clubblad staat enkelen genoemd om een beeld te geven hoe diverse mensen dit evenement in Drunen hebben beleefd. Veel dank daarvoor want daar krijgt de commissie veel energie van om in 2012 dit succes te evenaren.

De eerste evaluaties zijn al geweest en er zijn toch nog veel verbeterpunten. De commissie legt de lat hoog, maar wil met het loopevenement uitgroeien tot een topper. Op dit moment is de commissie aan het afronden, zodat we in september weer met frisse zin kunnen starten. Indien je medewerking wenst te verlenen aan dit evenement of een stageplaats wenst (bijvoorbeeld toerisme en recreatie) neem dan contact op met Walther de Vaan.

Commissie Drunense Duinenloop:

Hille Smit, Willian Muskens, Joyce Musters, Harrie Niessen, Jeroen Boeijen, Kees Klerx, Walther de Vaan, Wallie Span, Jaap Verstraate en Erik Tausch.

**Drunense Duinenloop 2012
vindt plaats op 1 april 2012
(geen grapje)**

Dankbetuigingen aan de commissie Drunense Duinenloop

Na afloop van de tweede editie van de Drunense Duinenloop vanuit het centrum van Drunen heeft de commissie veel complimenten gehad van atleten, bewoners, vrijwilligers etc. Dit willen wij u niet onthouden. Wij hebben als commissie ontzettend veel werk gehad maar deze complimenten maken alles goed. Hiervoor hebben we het gedaan. Atletiek- en wandelvereniging DAK en Drunen op de kaart zetten. We hebben ook heel veel verbeterpunten die al meermalen zijn besproken. Ook wij willen leren. Maar onderstaande complimenten stimuleren ons om het in 2012 nog beter te doen.

De commissie bestaande uit Wallie Span, Harrie Niessen, Jeroen Boeijen, Walther de Vaan, Hille Smit, Kees Klerx, Kees Disseldorp, Willian Smits, Joyce Musters, Jaap Verstraate en Erik Tausch dankt iedereen voor de medewerking.

Beste commissie

De organisatie was professioneel en meer dan uitstekend. Iets wat ons bedrijf ook wil uitstralen. Graag wil ik namens RENDON de organisatie maar zeker ook de vele vrijwilligers van DAK bedanken die dit evenement mogelijk maken.

RENDON is op alle mogelijke manieren uitgevent en iedereen weet nu dat de Drunense Duinenloop en RENDON partners zijn. De opvang van de bedrijven was voortreffelijk geregeld met een VIP-tent aan de finish. Contacten zijn gemaakt in een informele omgeving en dat vinden wij belangrijk.

Hopelijk dat volgend jaar meer mensen van RENDON zullen gaan deelnemen.

In elk geval kijkt de directie uit naar de volgende editie in 2010.

Bedankt voor alles. Chapeau.

Namens RENDON onderhoudsgroep
Rene van Son

Hallo Erik en Jaap en de rest van de DDL commissie,

Als loper van de halve marathon heb ik deze dag van a tot z bijzonder positief ervaren.

Ik heb om de woorden van Erik maar in de mond te nemen vooral echt genoten!

Niets op aan te merken! Het zal nog moeilijker worden om het volgend jaar beter te doen.

Groeten Kees Klerx

Hallo Erik,

Namens de OVD feliciteren wij jullie met de organisatie en uitvoering van de 30e editie van de Drunense Duinenloop. Het was een fantastische dag en een groots sportief evenement waar Drunen meer dan trots op mag zijn. Een groot compliment en dank aan een iedereen die dit evenement heeft mogelijk gemaakt. Wij bedanken jullie voor de ontvangst en het (sponsor)programma en verheugen ons al weer op de 31e editie in 2012.

Geniet nu allen maar even van een welverdiende "rust" en de voldoening van het plezier die alle lopers en bezoekers gisteren hebben laten zien.

Succes en tot gauw.....

Met vriendelijke groeten,

René Hulsman
Voorzitter OVD

Hoi Erik en Jaap,

Allereerst gefeliciteerd met opnieuw een prachtig evenement.

Graag mijn complimenten doorgeven aan de commissie.

Ik heb het dit jaar meer van buitenaf meegemaakt, door taken op verkeersregelgebied maar ook op die plekken blijft het mooi om mee te maken.

Groetjes Ad Willemse

Heren,

Namens de genodigde atleten wil ik jullie en natuurlijk alle commissieleden en vrijwilligers bedanken voor wederom een perfecte organisatie. De atleten waren zeer te spreken over de professionele aanpak.

Beste organisatie,

Ik wilde jullie nog bedanken voor de uitnodiging en uitstekende organisatie. Het was echt professioneel georganiseerd! Helaas kon ik de prijsuitreiking niet bijwonen (zoals ik gisterenmiddag meldde). Ben er volgend jaar weer graag bij.

Hartelijke groeten,
Corné van Oirschot

Hallo heren,

Ik mag jullie wel feliciteren met het geweldige succes van gisteren!!

Misschien hebben jullie zelf nog allerlei verbeterpunten, maar voor alle toeschouwers, deelnemers, bewoners van Drunen en sponsors was het een geweldig geslaagd evenement.

Ik was niet meer aanwezig bij de prijsuitreiking en de afsluiting omdat het nog erg gezellig was met het personeel onderling. Ik heb niet meer de kans gehad om jullie een hand te geven maar dat komt binnenkort nog wel!

Alvast een pluim via deze weg!!

Met vriendelijke groet,

Tim van Lieshout
Directeur

Medifit-Drunen b.v.

Beste Erik en Jaap,

Ik wil jullie allebei complimenteren met de organisatie en het verloop van de 30e DD-loop!

Mijn man Ad en ik hebben genoten van het lopen (heerlijk weer!) en ook de andere collega's van school en de leerlingen die meededen hebben dezelfde ervaring. Wij doen zeker volgend jaar weer mee!

Graag tot een volgende keer!

Met vriendelijke groet,

Janette Lancee
Rectrix D' Oultremontcollege

Beste organisatie,

Foto-impressie Drunense Duinenloop 2011



Langs deze weg de complimenten van de deelnemers van de gemeente Heusden aan de Drunense Duinen Loop voor de strakke en vakkundige organisatie van de 30e editie. Onze waardering gaat daarbij met name uit naar het werk dat hiervoor door de vele vrijwilligers is verzet. Jullie hebben ons een sportieve en plezierige dag bezorgd. Volgend jaar zijn we weer van de partij!

Met sportieve groet,
Gemeente Heusden,
Addie Dumont

Beste organisatie,

Jullie allemaal bedankt voor de prima verzorging van ons vrijwilligers tijdens de duinenloop.

Groetjes Carla Verdaasdonk

Beste leden van de organisatie,

Grote complimenten voor de organisatie van alle lopen die vandaag zijn geweest. Jullie mogen hier terecht trots op zijn om zo'n groot evenement weg te zetten.
Ook wat dit betreft staat Drunen op de kaart.

Groeten,
Fam. van Heeswijk

Beste Erik en Jaap, DDL-commissie en de vele vrijwilligers,

Namens alle 15 deelnemers van ICS die aan de diverse afstanden hebben deelgenomen willen wij Erik en Jaap, de DDL-commissie en niet te vergeten alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet tijdens de Drunense Duinenloop 2011.

Wij hebben allen zeer genoten van dit geweldige evenement, niet alleen vanwege het mooie weer, maar vooral ook door de prima organisatie!

Nogmaals, iedereen bedankt en wat ons betreft: tot volgend jaar!!

Met vriendelijke groet,
Erik van de Ven
ICS International BV

Organisatie,

Bedankt voor de goede organisatie. Wij lopers van av fortuna hebben genoten. Prachtige loop.

Jan Louter

Hallo Erik,

Het was een supermooie loop zondag. Zoals ik al zei, het was mijn eerste halve marathon. Ik vond het hartstikke spannend, maar toen ik eenmaal aan het lopen was voelde ik wel dat het ging lukken en kon me ontspannen. Het was echt super geregeld.

Ik hoefde zelfs niet te wachten voor de wc's, iets wat me nog nooit is overkomen.

Alles was heel duidelijk, kleedruimtes, garderobe en heerlijk dat het startnummer en infoboekje thuis werden gestuurd.

Groet Karin Colen
Beste Hille

commerciële partners:

RENDON

ONDERHOUDSGROEP



Fresenius Medical Care

MED&FIT
DRUNEN

 **ROC**
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.



VERMEULEN &
RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen: Voor al uw koopplezier!
OVD

Bijster
RESTAURANT

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-elfect
bedrijfscommunicatie

 **delta result**
beheersing van infra projecten

 **Rabobank**

VETOS **de Kort**
Nieuwkuijk

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

COMMERCIELE PARTNERS BEDANKT

Nogmaals proficiat met de perfecte organisatie en vooral bedankt naar ons toe, voor de haast koninklijke ontvangst.

De seingever wist van onze komst, een motorrijder kwam ons voorrijden (en na afloop ook terug uitgeleiden), de parkeerplaats was ideaal, we kregen meer dan genoeg aandacht van de speaker, Amaaiiii, D A N K U W E L !!!

Een tweetal mensen hebben niet meegelopen, en ik ben vergeten de chips te gaan afgeven. Ik ga je die twee chips deze week terugsturen. Het zijn de nummers DK6TA5C en DR5SSAD, je mag die eind van de week, begin volgende week in jouw bus verwachten.

Nogmaals bedank, nogmaals proficiat voor de organisatie en mogelijk tot volgend jaar!

Richard Peeters
Namens alle lopers van Vabco Mol.

Hoi Erik,

Ik heb van diverse mensen gehoord dat het een supergeslaagde dag was op 20 maart. Hartstikke mooi dat het zo goed allemaal verlopen is en dat het weer ook goed mee heeft gewerkt. Ik hoorde van Wil dat het ontzettend druk was. In ieder geval kunnen jullie trots en gelukkig zijn met zo'n mooie, goed georganiseerde dag!

Met vriendelijke groet,
Desiree van Tilburg

Media-Adviseur Heusdense Courant
Wegener Media BV

Hoi Hille,

Bedankt voor de lijst. Goed dat er nog veel na-inschrijvingen zijn geweest! Ik heb de Drunense Duinenloop, en dan met name de scholierenloop, in ieder geval als erg leuk ervaren. Fijn dat ik hier mijn steentje aan bij heb kunnen dragen!

Met sportieve groet,

Babette van den Hout
Combinatiefunctionaris Drunen

Shirt Drunense Duinenloop nog te koop

Vanwege de jubileumeditie van de Drunense Duinenloop is een multifunctioneel loopshirt uitgebracht, waarvan er zo'n 260 zijn verkocht. De opbrengst komt ten goede aan dit loopevenement. De damesshirts zijn geheel uitverkocht. Op dit moment hebben wij nog zo'n 40 heren shirts in voorraad. Deze zijn nog te koop vanaf maat L voor slechts € 12,50.

Heb je interesse?
Neem contact op met Hille Smit via de mail hillesmit@home.nl.
Vraag naar de beschikbare maten en maak een afspraak.
Graag contact afrekenen.
Commissie Drunense Duinenloop



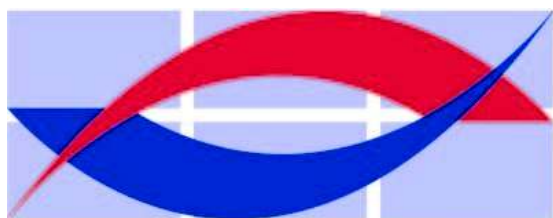


**de Kort
Nieuwkuijk**



delta result

beheersing van infra projecten



ROC

REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

HET NIEUWE HOME VAN DAK

Afwerking clubgebouw in volle gang!

De regelmatige bezoeker van het sportpark zal het niet zijn ontgaan: onze accommodatie is bijna gereed. Door aannemersbedrijf Merckx Verkerk is de laatste tijd hard gewerkt om het gebouw binnen de gegeven opdracht af te werken.

Ondertussen is er door onze vrijwilligers flink gewerkt aan de realisatie van de werktuigkundige installaties zoals, water, gas en riolering installatie. Ook de afzuiginstallatie is geheel in eigen beheer uitgevoerd. Aan de buitenzijde zijn inmiddels door eigen mensen de goten en hemelwaterafvoeren aangebracht.

Rond het gebouw zal de bestrating nog verder afgewerkt moeten worden, dit gebeurt voor een groot gedeelte door de gemeente Heusden. Ook hier zal een beroep gedaan moeten worden op vrijwilligers om de specifieke voorzieningen voor DAK vorm te geven.

Aan de binnenzijde is een groot deel van het aftimmerwerk en schilderwerk reeds uitgevoerd, ook grotendeels in eigen beheer. Het is een behoorlijk groot gebouw en dit levert heel wat meters sauswerk op. Ondanks het vele werk dat al door de eigen mensen gerealiseerd is moet er nog veel werk verzet worden, we zijn nog steeds op zoek naar mensen die een handje willen helpen.

Het gaat vaak om een dagdeel en het geheel verloopt in een gezellige sfeer, met tijd voor een kopje koffie met een koekje. Meld je dus aan bij Hans Brok of bij een van de bestuursleden. Als we klaar zijn kunnen we onder andere beschikken over een royale ontmoetingsruimte met bar, twee kleedkamers, voldoende sanitair, opslagruimten, een grote bestuurskamer en een krachthonk.

Naar verwachting zal het hele werk voltooid zijn voor de zomervakantie. Te zijner tijd worden jullie geïnformeerd over de feestelijke opening van het nieuwe DAK clubgebouw, een mijlpaal in de ruim 40 jarige geschiedenis van de club.

Steef Molema, 26 april 2011



INGEZONDEN

Piet van Hulten stuurde een paar foto's van "zijn" groep in



de 10 km groep van Dak



de Marathongroep



Marco na zijn 30 Halve Marathon liep

Dag van de baanatletiek 2011

Geschreven door Yvonne van Veen

Op zaterdag 26 maart werd door de Atletiekunie, zoals ieder jaar, de “Dag van de Baanatletiek” georganiseerd. Ook dit jaar was dit op Papendal. Dit jaar stond deze dag in het teken van plezier. Er kon gekozen worden uit een twintigtal praktijksessies voor het trainerskader. Graag deel ik mijn bevindingen met jullie, maar vooral met alle (jeugd)trainers. Het zal geen nieuwe informatie zijn, maar het kan wel verfrissend zijn. Er is immers niets leuker dan een plezierige training, zowel voor kind als trainer.

Positief coachen

In de ochtend werden alle aanwezigen ontvangen, waarna een theaterstuk werd opgevoerd over positief coachen. Positief coachen kan worden toegepast in de sport, maar ook in je huwelijk. Hierbij is het belangrijk te benoemen dat fouten gemaakt mogen worden. Een wedstrijd of training gaat niet over winnen of een tijd verbetering, het gaat om het plezier wat kinderen hebben. Voordat een wedstrijd start spreek je een kind niet toe met alles wat hij/zij goed moet doen, vooral niet moet vergeten en waar het op moet letten. Nee, je zegt: veel plezier! Wanneer er tijdens een wedstrijd iets niet goed is gegaan, benoem je dit nadat je de goede dingen uit de wedstrijd hebt benoemd. Zoals al gezegd, fouten maken mag! Als trainer blijft je positief en kijk je naar de toekomst. Je benoemt wat het kind de volgende keer anders kan doen.

Deze dag heb ik drie praktijksessies bijgewoond, hieronder te lezen.

Slim trainen voor de meerkamp

Deze praktijksessies werd gegeven door Anthony Ott die o.a. Yvonne de Lange en Remona Fransen (meerkampsters) traint.

De basis van ieder onderdeel in de meerkamp is de looptechniek. Wanneer je basis niet goed is, wordt het lastig om een onderdeel technisch correct uit te voeren. Om de basis onder de knie te krijgen, wordt de looptechniek in kleine deeltjes geoefend d.m.v. loopscholing. Hieronder de informatie die Anthony gaf over een juiste looptechniek.

Looptechniek:

1. Positie van de heupen is essentieel, deze moeten hoog zitten.
2. De voeten worden onder de bil door getrokken waarbij de tenen omhoog wijzen. (Van Anthony moeten we de oefening “hakken billen” afschaffen, die beweging is dus niet de bedoeling).
3. De benen maken een hoek van 90 graden, hierbij zijn de tenen horizontaal/hoog.
4. De voet raakt alleen met de voorvoet de grond waardoor een grijpende beweging gemaakt kan worden. Doordat je op de voorvoet loopt ben je reactief. Op je hak lopen betekent energie verspillen.
5. De benen worden steeds onder het lichaam neergezet zodat de grijppas gemaakt kan worden. Lange passen maken heeft geen zin, dan verspil je energie.

Een clown voor de groep

Deze praktijksessie werd gegeven door Ernst Jan Somsen, hij is werkzaam in de jeugdsport. Ook in deze sessies kwam het plezier hebben in atletiek naar voor. Wanneer je met kinderen alleen maar op techniek traint zullen ze geen plezier hebben. Kinderen willen op een speelse wijze leren. Een training voor kinderen moet aan de volgende punten voldoen:

1. Iets leren
2. Plezier hebben
3. Veel doen
4. Op niveau(s)

In zijn sessie vertelde hij ook over de, voor veel mensen bekende, Kanjertraining. In je groep zijn vier verschillende soorten kinderen:

1. Pestjogel: bazig, haantje de voorste, pestgedrag
2. Aapjes: Is bang voor de pestjogel waardoor hij mee gaat in pestgedrag.
3. Konijntjes: verlegen, niet op hun gemak, gaan van atletiek door pestjogel/aapjes.
4. Tijgers: Durven iets te zeggen van het gedrag van de pestjogel/aapjes. Kanjers.

Eigenlijk alle trainers vinden de pestjogel de minst leuke kinderen. Als trainer kun je het kind nadoen in een overdreven vorm (spiegel voorhouden). Hierdoor ziet het kind in dat het geen goed/leuk gedrag vertoont. Ook kun je als trainer opmerkelijk het gedrag en prestaties van de "tijgers" stimuleren/belonen/complimenteren. Op deze manier willen alle kinderen een "tijger" zijn.

De rol van een jeugdtrainer: geduld hebben, gevoel voor humor, open en eerlijk zijn, uitlokken/uitdagen van de verschillende niveaus.

Meer vrijwilligers in korte tijd

Niels van Weert is verenigingsadviseur en geeft verenigingen o.a. een cursus over meer vrijwilligers in korte tijd, deze cursus bestaat uit vier workshops. Tijdens de sessie vatte hij deze workshops samen.

Uit onderzoek blijkt dat 90% van de leden en ouders van kinderen bereid zijn 'iets te doen' voor de vereniging. Het moraal van het verhaal, voer een wervingscampagne van vier stappen:

1. Positief imago creëren
2. Inventarisatie huidige vrijwilligers
3. Aankondiging richting leden en ouders van de kinderen.
4. Persoonlijke benadering
5. Taakverdeling

Tijdens de sessie zijn tips gegeven om bovenstaande stappen efficiënt uit te voeren.

SNELWANDELEN

NK indoor Snelwandelen. Apeldoorn 27 februari 2011.

In het Omnisport in Apeldoorn werd gelijktijdig met NK indoor Masters ook het NK indoor snelwandelen senioren mannen en vrouwen gehouden. Twee DAK snelwandelaars waren van de partij. Yvonne Grootswagers kwam uit op de 3 km voor de vrouwen en Jan Netten op de 5 km voor de mannen. De mannen en vrouwen startten gelijktijdig, wat inhield dat er zeer grote snelheidsverschillen waren en de eerste atleten al na enkele ronden van 200m werden gedubbeld. Zoals later bleek was dit voor de jury lastig om te behappen. Beide DAKkers gingen voortvarend van start. De eerste ronde van Yvonne ging in 10,6 km/uur en bij Jan was dit 11,9 km/uur. Na 3 ronden stabiliseerde de snelheid enigszins. De schuinte in de baan - vooral in de bochten - liep zeer ongemakkelijk en gaf de atleten nogal wat ongemak. Inhalen in de bocht was dan ook nagenoeg onmogelijk. Yvonne perste er in de laatste ronde nog een prachtige eindsprint uit naar een tijd van 19 min 26,60 sec(9,25 km/u), een prachtig clubrecord, sneller nog dan de buitentijd. Bij Jan was de laatste ronde een verhaal apart. De jury was de tel kwijtgeraakt na de 3^{de} snelwandelaar bij de mannen op de 5 km. Jan kreeg de bel voor de laatste ronde, maar dat klopte niet. Toen Jan dus stopte kwam er een ander jurylid aanrennen die hem alsnog bewoog om een ronde te lopen. Dit kostte Jan ca 15 sec. Zijn officiële tijd is: 28 min 35,84 sec(10,49km/u) een sterk persoonlijk record. Officieus mag je hier nog 15 sec vanaf halen. Een leuke wedstrijd en het was goed om twee DAK-snelwandelaars op de baan te zien en die uitstekend presteerden.

Bij de Masters waren actief: Justus van Nierop M50 200m 27,26 sec een **persoonlijk record** en Martien van Weert M40 60 m Horden in 9,70 sec en hoog 1,70m.

Winterserie Rotterdam Zondag 6 februari 2011

Deze wedstrijd werd op een nieuw parkoers gelopen. Men liep nu heen en weer en geen rondje. Bart Snoeren, Jan Netten, Ad Leermakers Harry Bijnen en Emma Snoeren dochter van Bart waren van de partij.

Bart bleek zijn vorm weer langzaam terug te krijgen en liep op de 10 km een sterke wedstrijd in 57 min 57 sec(10,35 km/u). Jan Netten liep eveneens een sterke 10 km in 59 min 41

sec(10,05km/u) een Persoonlijk record. Ad Leermakers liep een tijd van 1 uur 9min24sec 8,64km/u Ad is herstellende en het gaat weer langzaam de goede kant op.

Harry Bijnen liep de 5 km in 30min 54 sec(9,70km/u) een persoonlijk record.

Emma Snoeren is nog pupil en snelwandelde de 3 km in een fraaie tijd van 25min21sec (7,10km/u) een heel goede prestatie voor zo'n jeugdige atlete.

Zondag 6 maart 2011

Harry Bijnen en Ad Leermakers op de 10 km en Yvonne Grootswagers op de 5 km. Yvonne liep een buitengewoon goede vlakke wedstrijd, waardoor ze de laatste ronde nog iets extra kon geven en zo naar een prachtige tijd snelwandelde van 32min2sec(9,36km/u) een verbetering van haar eigen clubrecord met 1min40 sec.

Harry Bijnen was op de 10 km weer dicht bij het uur met zijn tijd van 1uur 54sec(9,85km/u) kort bij zijn persoonlijk record.

Ad Leermakers verbeterde zijn februari tijd met ca 2 min naar 1uur7min 32 sec(8,88km/u) en was daarmee tevreden.

Snelwandelen Nacht van Loon op Zand 16 en 17 april 2011

Vlak bij aan de zuidkant van de duinen wordt ieder jaar een prachtige snelwandelwedstrijd en prestatietocht gehouden: De Nacht van Loon op Zand. WSV Hart van Brabant organiseert dit evenement in het centrum van Loon. Ad Leermakers is de grote gangmaker van dit evenement. Een rondje van 4,25 km met nu enkele kleine voorrondes en klein rondes op het einde vormen het parkoers, dat de deelnemers gedurende 15 uren volbrengen. Om 21.00 uur op zaterdag is de start en zondag 12.00 uur is het einde. Je moet een kanjer zijn om dit vol te houden en ze lopen allemaal nog vlot door ook. Petje af. Dit jaar was er ook een noviteit en wel de 80 km die binnen de 15 uren moest worden volbracht. Een groep snelwandelaars van DAK stond aan de start. En de verwachtingen waren hoog gespannen, want de twee DAK-winnaars van 2009 en 2010 waren weer van de partij: Bart Snoeren en Dirk-Jan Nieuwenhuizen.

111 wandelaars vertrokken na de startbel. Het verloop was spannend. Bart Snoeren trok er direct aan en nam een voorsprong. De rondetijden van Bart liepen echter langzaam op maar de rondetijden van Dirk-Jan liepen minder snel op. Het laat zich raden de twee kwamen samen na ca 65 km snelwandelen. Het was toen enkele ronden spannend of Bart kon aanhaken. Met doorzettingskracht en samenwerking lukte dat. Het verschil tussen deze twee kanjers die 1 en 2 liepen bleef heel klein, wat zo bleef tot de laatste ronde. Bij het ingaan van de laatste ronde tussen al het publiek versnelde het tweetal spectaculair tot grote verbazing van het publiek, want ze hadden al bijna 15 uren gesnelwandeld en dan nog zo'n snelheid ontwikkelen. En inderdaad de beslissing viel in de laatste meters. Drik-Jan kwam als eerste over de streep en Bart vlak daarachter, maar aangezien het een wedstrijd is was er ook snelwandeljury, die een onregelmatigheid had vastgesteld, waarvoor strafseconden werden gegeven. Het eindresultaat

was, dat Dirk-Jan en Bart dezelfde afstand in dezelfde tijd hebben afgelegd. Heet ex aequo. Voor 2011 staan er daarom 2 namen op de van Gompel wisselbeker. De afstand was 131,9 km slechts iets onder resultaat van 2010.

Ad Leermakers snelwandelde naar een afstand van 103,9 km en samen met de afstanden van Dirk-Jan en Bart bleek team DAK/Hart van Brabant de teamprijs te hebben gewonnen.

Yvonne Grootswagers-Leermakers liep bij de vrouwen naar een tweede plaats met een afstand van 106,4 km wat een persoonlijk record voor Yvonne betekende en tevens een clubrecord voor Hart van Brabant. Wil Vervoort moest na ca 40 km helaas opgeven, ondanks een mooie vlakke start. Deelname aan de Nacht van Loon staat ook open voor estafette ploegen. Hierbij was ook een DAK-afvaardiging, bestaande uit Jan Netten, Leon Pullens, John Redeker en Harry Bijnen. En je raadt het al. Ook het DAK-estafette team won de eerste prijs.

Op de 80 km startte Toine Rombouts, die nu ruim een half jaar snelwandelt en benieuwd was , waar hij nu staat. Wel Toine staat goed. Hij startte behoudend en kon daardoor na enkele ronden de snelheid iets verhogen. Op het einde nam de vermoeidheid wel toe maar hij liep naar een tijd van 11 uur en 47 sec en was daarmee ca 3 uren sneller dan een jaar geleden op de 80 km.

Daarmee was de prijsuitreiking niet afgelopen. De KNBLO had voor Ad Leermakers nog een verrassing in petto. Ad ontving de zilveren bondsspeld voor zijn vele werk gedurende tientallen jaren voor de wandelsport. Een fraaie afsluiting voor deze nacht van Loon op Zand. Nogmaals de felicitaties .

Fotoimpressie huldiging snelwandelaars



COLUMN

Eindelijk wordt mijn talent op waarde geschat

Kenianen kunnen veel dingen niet. Ze kunnen niet hockeyen, biljarten gaat ze ook heel beroerd af. Een bal in een basket gooien? Ik zou het niet weten of ze daar bedreven in zijn, want nooit heb ik één zo'n lange Keniaan een dunk zien uitvoeren.

Wat Kenianen wel goed kunnen: hardlopen. Ze zijn er meesters in. Wordt een afstand uitgedrukt in kilometers, dan lopen er altijd wel een paar van die gasten voorop. In de regel verdelen ze dan ook de prijzen, al wil er nog wel eens ene Gebrselassie hen de loef afsteken.

Het mooie van hardlopen is dat de sterkste wint. De kenners hebben het altijd wel over hazen en tactiek, maar volgens mij is dat kletsboek. Alsof je met een haas minder hard hoeft te lopen dan zonder. En tactiek zegt helemaal niks: de snelste benen zetten die atleet op de hoogste tree van het ereschavot.

Eerlijker kan toch niet, zou je denken. Daar dacht de organisatie van de marathon van Utrecht toch anders over. Die schakelde over op positieve discriminatie: wel een fiks gevulde buidel voor een Nederlandse winnaar, terwijl er voor de Kenianen die zich zouden inschrijven niet meer dan kruimelwerk over zou blijven.

Er waren zelfs kenners bij die dat uitstekende zaak vonden. Kregen die Nederlanders eindelijk ook een keer de kans om te excelleren. Wat een kullekboek. Het is heel simpel: je weet als marathonloper dat je geen kans hebt om die Kenianen te verslaan. Dan verzin je toch een andere duursport waarin je talenten boven kunnen drijven? Ga schaatsen, daar kom je geen Afrikanen tegen, al schijnt het dat Kenianen wel heel erg goed kunnen klunen. Dat zal wel aan de klimatologische omstandigheden aldaar liggen.

'Utrecht' zouden Jaap Verstraate en Erik Tausch, de organisatoren van de Drunense duinenloop, ook zomaar kunnen overnemen. Je bent een bovenste beste atleet, maar alleen DAKkers mogen de onze halve marathon winnen. Want het is óns feestje. De wereld zou te klein zijn. En terecht natuurlijk.

Stel dat dit onzalige plan doorgang zou vinden bij de volgende Drunense duinenloop, dan zou ik voor nog één categorie nog een uitzondering maken. Mannen, die geboren zijn op 14 april 1957, niet-kalend, ze zijn exact 1,82 meter lang en ze hebben geen last van eelt onder hun voeten. Daarnaast zijn ze getrouwd, hebben ze twee kinderen, een kat in huis en rijden ze in een Citroën C1. Ze hebben een hekel aan tuinieren en schilderen, maar zijn gek op lezen. Bovendien drinken ze witte wijn, rode bietjes worden niet gewaardeerd.

Als de commissie halve marathon in al zijn wijsheid zo'n categorie in het leven zou roepen – waarom niet, zo bijzonder is ie toch niet? – dan is de kans groot dat ik volgend jaar aan de start zal verschijnen. Misschien word ik wel eerste in mijn categorie. Eindelijk wordt dan mijn talent op waarde geschat.

Kees Klijn

Beste DAKkers,

De fietsweek in Frankrijk gaat door!

We hebben inmiddels 17 personen (inclusief wijzelf) die definitief meegaan. Niet gek, vinden wij. De contacten met de camping zijn vastgelegd, de huisjes gehuurd en nu maar hopen dat we daar nog goed weer hebben rond die tijd.

Zoals al eerder gemeld, we gaan van 11 tot 18 september t.w. naar camping Drouilhêdes in Besseges.

De bedoeling is lekker toeren op de fiets, dus geen racepartijen, en genieten van de prachtige omgeving in de Cevennen en..... misschien als toetje voor de liefhebbers: via 'n prachtige tocht naar de Mont Ventoux!

We hebben inmiddels wat data geprikt om al eens met elkaar hier 'n rondje te fietsen zodat we weten wat we aan elkaar hebben.

Mochten er onder jullie nu nog mensen zijn die, alsnog, toch denken mee te willen/kunnen schroom dan niet om even te bellen want alles is nog mogelijk. Tot begin augustus kan er nog gereageerd worden, daarna wordt alles definitief ingepland.



Om 'n idee te geven van de kosten:

7 nachten verblijf aldaar incl. 3 maaltijden: € 115.- p.p. (3 a 4 mensen in 'n huisje)

Overige kosten warme maaltijden: € 60.-?

Brandstof per auto heen/terug: € 325.- ?

Tol per auto heen/terug: € 100.- ?

Overige kosten zoals brood, beleg enz.: € 70.-? p.p.

Drankjes op terras: € 75.- ? p.p.



Wij hopen dat het 'n gezellige sportieve happening gaat worden daarginds en laten jullie daarna zeker hier iets van horen.

Met sportgroeten, Hans Brok. Tel. 375132

DAK IN DE MEDIA

De organisatie van de Drunense Duinenloop verdient dikke pluim

Een ontspannen sfeer heerst in de Vaastra Vento waar de lopers zich inschrijven en omkleeden voor het grootste sportevenement van Drunen.

► Door Marjolijn Langerak
in Dinsdag

Tweel of de spelers zich individueel of in groepverband opwarmen, ambuven er op de volloop nog een buslaading Belgische dichters. In het centrum van Druinen stijgt de spanning wanneer de startliden naderen en lopen er publiek zich verzamelen rond het Raadhuisplein. De ideale meesemstammingen, een warme kermissen en weinig wind, zorgen voor volle kermissen en een optimale sfeer. "Het is goed dat start en finish verplaatst zijn naar het centrum", beaamt Burgemeester Willem: "Zie het ook geleiden bij de speciale momenten dat Druinen verdient." Een grote massa halve marathonlappers staat klaar voor het startschot dat gegeven wordt door Hans van Son van de startbewooging Breda's Oudstadschape. Met het oeg op het eerste van marathonsnelheid en het nemen van maatschappelijke verantwoordelijkheid, groep Breda's de geleidelijk op speurschap met beide handen aan. Een plan voor de organisatie, complementen Hans van Son: "Je hebt niet de praatjes op de kaart, je hoort met meen." Ook



Deelnemers aan de Duitse Duitendrup sterven vol goede moed.

moet zoeken. Bij de categorie meten 15-20 jaar werd het probleem volledig door DA's kinderen opgelost met de eerste plaats voor

frange om de markt bereikbaar op een klein budget. Deze attractieve, kleine busjes zijn, verspreiding sprekers creëren niet alleen de fronthit. "Inbrengen onder een heel respect voor de lippen." Aan het eind van de reis van de busjes naar naburige gebieden. "Het was geweldig om de show te bekijken." Al.

» Oudste deelnemer 7 minuten sneller



FOUO: 2004-1001

alweer nu naar de 51e editie. "Het was een fantastische dag en een groot sportief evenement waar Drenthe meer dan meekop mag (en) kan", laat René Huisman, voorzitter van de ONV, de organisatie weten. "Dank aan een iedereen die bij ons samen is gekomen heeft gemaakt." Maar trouwens, het is ook de laatste editie van de 51e editie. "Het was een fantastische dag en een groot sportief evenement waar Drenthe meer dan meekop mag (en) kan", laat René Huisman, voorzitter van de ONV, de organisatie weten. "Dank aan een iedereen die bij ons samen is gekomen heeft gemaakt." Maar trouwens, het is ook de laatste editie van de 51e editie.

Besta íopern 2011

De beste lupers overal zijn bij de heren David Hemmende en bij de dames Anja Damsen uit België. David behaalde tevens het gewinstnummer. Koen Verbeke en Ciska Houten stonden derde bij de heren en bij de dames.

Nog nooit eerder zoveel deelnemers Duinenloop

DRUNEN - De dertiende editie van de Drunense Duinenloop zal zondag hoogstwaarschijnlijk een record aantal deelnemers trekken. „We hebben al 1148 voetschieters”, zegt organisator Erik Tausch. „Dat zijn er driehonderd meer dan vorig jaar.”

Het is voor de tweede keer dat de halve marathon van de atletiek- en wandelvereniging DaK op het Raadshuisplein van Drunen zal starten en finishen. Veel is hietzelfde gebleven, voor de VIP's is er wel iets veranderd. „Tien stonden ze op een vrachtwagen, midden op het plein. Nu plaatsen we twee pagoderenten vlak bij de finish”

Daar zorgt voor nog meer beleving! Alle atleten worden optimaal geïnformeerd. „Ze krijgen allemaal een informatieboekje van veertien pagina's. We hebben er 3500 exemplaren van laten drukken. Dat was een gigantische klus." Vorig jaar leverde de bedrijfsloop slechts één aanmelding op. „Nu is dat heel anders, we hebben er tien die meedoen. Ook de gemeente Heusden en het Oultramarcollege hebben zich aangemeld." Het programma begint zondag om 12.15 met de eerste wedstrijd. De start van de halve marathon is om 13.30 uur.

Kilometervreter uit Napels opnieuw van de partij



Marco Panico Gennaro maakt zich op voor zijn 30ste Duinenloop.

FOTO: DICK SANS

Marco Panico Gennaro is klaar voor zijn dertigste Drunense Duinenloop van DAK Drunen. Hij is de enige atleet die alle edities sinds het ontstaan heeft meegedaan. De Vijmenaar traint viermaal per week een vaste afstand van tien kilometer. Vanaf zijn huis in het centrum van Vijmen naar de Remise in Drunen en via Veenwijk terug. Op maandag en donderdag is hij bij zijn atletiekclub DAK aanwezig op de baan. De 21 kilometer van aanstaande zondag mag voor de 72-jarige geboren Napolitaan geen probleem zijn. "Ik heb er toch weer zo'n 500 kilometer voor getraind."

► Van de redactie
► Vijmen

Marco Panico kwam 46 jaar geleden naar Den Bosch om voor schrijfmachinefabriek Remington te werken. Daarvoor had hij in Milaan twaalf jaar voor Fiat Italië gewerkt. Als Napels ter sprake komt gaan zijn ogen glinsteren. "Napolitanen zijn een heerlijk volk. Het is er zo heerlijk mooi. Iedereen

en Sorrento en kijken naar de vulkaan de Vesuvius. In 1975 haalde zijn vriend Alfonso Morano uit Vught hem over om te gaan hardlopen. Het begon met rondjes van 4,5 kilometer rond De IJzeren Man. Een jaar later meldde hij zich aan bij Atletiekvereniging Prins Hendrik in Vught. Inmiddels heeft hij in 35 jaar twee keer rond de wereld gelopen. Over een paar jaar zit hij aan de 100.000 kilometer. In 1984 maakte hij de overstap naar DAK Drunen. Op 70-jarige leeftijd haalde hij bij de Masters 70+ nog een bronzen plak bij de Nederlandse kampioenschappen sprint. Panico liep 18.45 seconden. Vorig jaar stelde hij zijn tijd scherper tot 18.00 seconden terwijl hij geen pur sang sprinter is. Hij heeft al 189 halve marathons in zijn boekje genoteerd. De komende DAK Drunen halve marathon is zijn 190e. In totaal liep Panico 700 officiële wedstrijden. "Mijn eerste Drunense Duinenloop liep ik in 1.31.00 uur. Die van vorig jaar was voor mij niet goed. Het was met drie graden veel te koud en er stond te veel wind. Mijn tijd van 2.06.00 uur was matig. Ik moet dit keer weer binnen de twee uur kunnen finishen, als ik de eerste tien kilo-

Ik heb nu eenmaal de ervaring om ook na tien kilometer een goed tempo te kunnen lopen. Veel jongeren kunnen dat niet." In 1978 liep hij ooit zijn snelste halve marathon (1.26.00 uur) in Utrecht. "Ik hoop zondag op goede temperaturen. Rond de dertien graden is prima, als er daarbij ook niet te veel wind staat. Uiteindelijk kom ik tussen al die ruim 1500 deelnemers altijd alleen te lopen. Anderen gaan of te hard of te langzaam voor mij." Marco Panico laat zich jaarlijks goed controleren door zijn huisarts. Hij hoeft nauwelijks op zijn gewicht te letten. Pikt naast het bekende Italiaanse en Nederlandse eten ook graag een Chinese maaltijd mee. Eenmaal per week haalt hij frites bij de cafetaria en altijd twee glazen (Franse!) rode wijn per dag. "Maar niet roken, hoewel ik dat tot mijn 43e jaar wel heb gedaan. Op de club vertelde men mij dat roken en hardlopen niet samengaan." Op de vraag of dit zijn laatste halve marathon bij DAK Drunen is, haalt Panico zijn schouders op. "Ik kan niet zonder hardlopen, maar als de tijden echt minder worden is het klaar met de lange afstand. Tien kilometer moet ik echter nog te

MC 21/3 2011

Drunense Duinenloop start in het centrum

Drunen
Atletiekvereniging Dak uit Drunen houdt op zondag 20 maart voor de 30ste keer de Drunense Duinenloop. Een groots loopevenement met voor de tweede keer een start en finish in het centrum van Drunen. Ook dit jaar kunnen de leerlingen uit het basis- en het voortgezet onderwijs deelnemen en komen de opbrengsten ten goede aan KiKa, KinderenKankervrij. Naast de bekende halve marathon worden recreatielopen van 3, 5 en 10 km gehouden en vinden er jeugdlopen plaats van 500 en 1.000 meter plaats in het centrum van Drunen. Deze scholieren-

lopen zijn voor alle leerlingen van het basisonderwijs van alle Heusdense scholen. Negen bedrijven en organisaties nemen met hun werknemers deel aan de ondernemersloop. Dit jaar hebben verschillende nieuwe bedrijven zich aangemeld als commerciële partner en een overeenkomst getekend voor vijf jaar. Dit is goed nieuws en daarmee kan de continuïteit van het evenement worden gewaarborgd. Burgemeester Willems is lovend over het enthousiasme en professionaliteit van de commissie en de 235 vrijwilligers van atletiekvereniging DAK. Hij is dit jaar aanwezig en het startschot lossen van de halve marathon en een jeugdboop. Rene van Son van

sterhoofdsponsor Rendon Onderhoudsgroep zal het startschot lossen van de 10 km. Ook de winkels zijn gewoon open op deze dag. Op www.drunenseduinenloop.nl vindt u meer informatie.

Programma
12.15 uur start 10 km
12.30 uur start 5 km
13.30 uur start ½ marathon
13.40 uur start 1000 meter jeugdboop
13.50 uur start 500 meter jeugdboop
14.00 uur start 3 km
14.10 prijsuitreiking jeugdboop op Raadhuisplein
16.00 prijsuitreiking 1/2 marathon in de Voorste Venne

DAK-Drunen: eremetaal en clubrecords

Geplaatst op 2011-02-28 14:56:32 door Heusdenlokaal

19-02 Ned.Kampioenschap Cross in Hellendoorn Fieke Kivits (MJC)3e plaats.
25-02 Regio Midden Brabant Cross Kampioenen; Fleur vdLinden (MPA), Fieke Kivits (MJC), Enno Kivits (JJB) + Tini de Laat (M55).
27-02 Ned.Kampioenschap Indoor Masters clubrecords M.v.Weert (M40) Hoog 1.70m. + 60 Horden 9.70sec.+J.v.Nierop (M50) 200m. 27.26s.
27-02 Indoor Waalwijk clubrecord G.Elferink (JJD) 40m. 6.0 sec.
27-02 Indoor Dortmund clubrecord F.v.d. Linden (MPA) 800m. 2.47,77min. + Ver 3.91m.



Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

**MEDIFIT
DRUNEN**

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Een mooie 3de plaats voor Fieke Kivits op de NK. cross

Het cross seizoen werd dit jaar weer beëindigd met de N.K. Cross in Hellendoorn .

Een bosloop met enkele pittige heuvels, maar dat was geen probleem voor zes dak leden die meededen aan deze cross.

Zij probeerde allen in hun eigen categorie al hun kwaliteiten naar boven te halen.

Voor Fleur van de Linden liep het echter niet zoals gepland die moest helaas voortijdig de wedstrijd verlaten omdat ze op dat moment niet fit genoeg was.

Marijn van de Wiel die als enige volwassen meedeed en haalde een mooie 19^e plaats op een afstand van 12 km met een tijd van 49.04.

Geert de Gouw en Geert Elferink kwamen in actie bij de jongen d- junioren. Geert de Gouw haalde een 27^e plaats in een tijd van 9.04, Geert Elfrink een 32^e plaats in een mooie tijd van 9.27 over een afstand 2050 meter.

Daphne van Zandvoort en Fieke Kivits deden mee bij de meisjes junioren c. Na een hele goede start van Daphne bleek dat er voor de DAKkers toch wel kansen waren op een goede klassering. In verloop van de wedstrijd bleek dat de concurrenten toch wel snel waren moesten ze in actie komen, en dat werd gedaan.

Fieke liep netjes naar een vierde plaats en had het gevoel dat er nog meer te halen was, en met alles wat ze in zich had rukte ze op naar een derde plaats wat ze wist vast te houden met een zeer mooie tijd van 8.16 over een afstand 2050 meter Daphne die zich naar een mooie 13^e plaats wist te lopen was er ook een mooi resultaat van 8.27 over een afstand 2050 meter.

En de jongens en meisjes wilde ook nog graag hun krachten bundelen en hadden een estafette team opgezet wat ook daar resulteerde in een mooie achtste plaats .

Nationale C-Spelen Indoor 22 januari 2011 in Omnisport Apeldoorn

Nog een nakomende bericht over de nationale C-Spelen Indoor op 22-1-2011. Tamara Bos kwam daarbij uit op de 60 m Horden meisjes junioren C. Deze wedstrijd werd gehouden in de fraaie nieuwe indoor sportaccommodatie Omnisport in Apeldoorn

Tamara kwam uit in een sterk veld. Haar start was uitstekend, want na de knal was zij als een van de eerste weg. Bij de hordepassages kwamen de andere atletes opzetten. Op de eindstreep noteerde Tamara een tijd van 10,05 sec een persoonlijk record.

Instuifwedstrijd Vught 3 april 2011. Eerste wedstrijd baanseizoen.

Zondag 3 april was de eerste wedstrijd van het baanseizoen waarin meerdere DAKkers van de partij waren en uitstekend voor de dag kwamen. De opdracht van hun trainer Rob Kamps was ontspannen snel en vooral op techniek gaan.

Whitney Beekmans MjunB startte overtuigend op haar 150m, na 100m lag zij al op kop en haar tijd van 19,41 sec betekende een verbetering van haar eigen clubrecord.

Op de 300m ging zij volgens opdracht ontspannen weg en liep naar de kop van het veld, maar op de laatste 100m kwam in de baan naast haar een atlete opzetten, zodat Whitney moest aanzetten. Zij hield de eerste plaats vast en met haar tijd van 43,58 sec betekende dit haar 2^{de} clubrecord.

Tamara Bos MjunC hield zeer goed stand in tussen de B-meisjes en haar 150m tijd van 20,62 sec was slechts iets boven het clubrecord. Op de 300m werd Tamara 3^{de} in haar serie in een tijd van 45,95 sec een nieuw clubrecord.

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Ky-Ahn Tran JJunB kwam als eerste aan de bak op de 110m JJunB. Horden altijd een boeiend nummer en voor Ky-Anh wel wat vroeg in het seizoen zeker na een schoolreis van een week. Hij liep een verdienstelijke 110m horden en wist het 3-pas ritme goed vast te houden. Zijn tijd 17,54 sec was meer dan een sec sneller dan een jaar geleden. Zijn 150 m liep hij in 19,09 sec een verbetering van zijn persoonlijk record.

Luke Linders JJunA ging in een prima stijl uit de startblokken op zijn 150m en kon dit het grootste deel van de afstand vast houden eindtijd 18,05 sec een persoonlijk record. Op de 300m liep Luke naar 39,57 sec eveneens een persoonlijk record.

Olaf Tuerlings Msen liep zijn 150 m in een tijd van 18,16 sec in een fraaie stijl en op de 300m startte Olaf zeer ontspannen zodat hij op de laatste 100m zijn snelheid nog hoog kon opvoeren naar een tijd van 40,10 sec.

Rob Kraneveld Msen liep zijn 150 m in 20,65 sec op de dubbele afstand liep hij 44,05 sec. Een goed debuut voor Rob op deze kortere afstanden.

Enno Kivits JJunB liep zijn 300m op een ontspannen wijze en daarmee naar een clubrecord in 38,38 sec. Op de 600m liep hij een vlakke race naar een persoonlijk record van 1:30,98 min.

Nieuw Clubrecord Fleur op de 600 meter

Op 25 april verpulverde DAK-atlete Fleur v.d. Linden (9) het clubrecord Meisjes Pupil A op de 600 meter in Helmond.

Het stok oude record uit 1980 stond op naam van Mariëlle Koot en Yvonne van Heeswijk met 2.06.1 minuut, Fleur liet de chrono stoppen op 2.01.46.



C/D junioren Competitie 16 april 2011 in Etten-Leur

De eerste competitiewedstrijd voor de junioren C/D. Met een goed humeur vertrokken we vanaf de sporthal in Drunen. Het weer was mooi en dat bleef het de gehele dag. Aangekomen in Etten-Leur zochten we een mooi plaatsje, waar we met de gehele groep prima konden zitten en de wedstrijd volgen. De sfeer was goed en de prestaties eveneens. Al de deelnemers gingen ervoor. Natuurlijk niet alleen maar persoonlijke records maar er waren er wel veel. In de uitslag staan enkele PR's vermeld, maar ik ken ze niet allemaal, dus ik zal er best een aantal niet hebben vermeld. Helaas was de meisjes D-ploeg onvolledig bezet, hopelijk is dit de volgende keer beter. Vele leuke wedstrijden gezien. De sprint bij de jongens D was prachtig vooral de serie dat 3 DAKkers als de eersten in hun serie over de streep gingen. En dan Thom van Wijngaarden die bij hoog begon op 1,45m zijn persoonlijk record, wat hij een week ervoor had gesprongen. Je moet maar durven. Maar het pakt goed uit en hij verbeterde zijn PR met nogmaals 10 cm. De 4x 80 m meisjes C estafette was prachtig om te zien. De eerste 3 loopsters Linda, Fieke en Daphne zorgden voor een prima uitgangspositie voor slotloopster Tamara, éénmaal het stokje in haar

handen gaf ze gas en spoot vooruit en pakte overtuigend de estafettewinst in hun serie. Ouders en begeleidende trainers bedankt voor de goede zorgen en het vervoer.

De puntenstand: Jongens C 5^{de} 4432 punten; Meisjes C 5^{de} 3908 punten; Meisjes D 899 punten en de Jongens D 5^{de} 3214 punten.

Jongens Jun C 2e divisie

Plaats	Vereniging	100m	800m	100mh	4x100m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
1	Atledo	693	562	448	632	623	564	636	595	694	5447
2	DK en AV Hercules	726	570	459	693	779	506	521	479	572	5305
3	AV Parthenon	761	605	616	674	582	664	460	380	477	5219
4	AV Spiridon	622	738	557	708	623	542	511	428	442	5171
5	DAK	478	527	370	548	663	398	474	409	565	4432
6	Typhoon	564	576	334	597	779	484	398	315	360	4407
7	AV Passaat	753	386		660		704		489	565	3557
8	Scorpio	740	469	627				473	371		2680
9	AV Gloria	579	391				368		384		1722

Jongens Jun D 2e divisie

Plaats	Vereniging	80m	1000m	80mh	4x80m	hoog	ver	kogel	discus	Punten
1	Atledo	574	468	533	583	623	446	478	252	3957
2	AV Spiridon	736	525	386	504	623	510	342	243	3869
3	ARV Achilles	552	577	400	531	582	517	379	137	3675
4	AV Passaat	490	542	261	528	462	510	478	324	3595
5	DAK	499	517	258	549	462	394	257	278	3214
6	DK en AV Hercules	491	460	328	416	352	426	308	179	2960
7	Scorpio	377	451	239	453	389	394	367	277	2947
8	ACW '66	238	313	295		462	412	257	171	2148

Meisjes Jun C 2e divisie

Plaats	Vereniging	80m	1000m	80mh	4x80m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
1	ARV Achilles	496	677	611	619	389	390	506	326	605	4619
2	AV Parthenon	624	414	448	647	623	576	503	174	376	4385
3	Typhoon	510	462	587	573	499	650	281	228	371	4161
4	AV Passaat	489	272	499	526	582	378	491	361	375	3973
5	DAK	609	581	512	579	426	434	370	230	167	3908
6	AV Gloria	507	453	299	556	623	340	380	300	374	3832
7	Atledo / spiridon / acw'66	552	577	484	519	499	306	396	225	260	3818
8	DK en AV Hercules	560	268	196	451	541	456	463	323	271	3529
9	Scorpio	610					434				1044

Meisjes Jun D 2e divisie

Plaats	Vereniging	60m	1000m	60mh	4x60m	hoog	ver	kogel	speer	Punten
1	ACW '66	553	523	447	623	462	472	323	313	3716
2	AV Attila	503	485	362	643	541	364	439	291	3628
3	AV Spiridon	532	383	403	495	462	358	520	161	3314
4	ARV Achilles	473	302	387	553	499	372	579	112	3277
5	Scorpio	381		317	395	499	242	408	160	2402
6	DAK	485					414			899



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

Van Herpt Specialiteiten / Reform
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen, tel. 0416 372497, fax. 0416 377436



Aan kop als hoofdsponsor: **Rendon Onderhoudsgroep!**

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

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

Rendon. Renderend onderhoud!



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