

OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



EMTÉ is uitgeroepen tot de supermarkt met de beste slagerij, beste kaasafdeling én de beste bakkerij. Onze winkels vindt u vooral in Zeeland, Brabant en Twente. En als we ergens zitten, zijn we volgens onderzoek niet alleen de beste verssupermarkt, maar ook nog eens goedkoper dan de meeste andere supermarkten. Kijk, dat is lekker boodschappen doen! Wij hopen u snel te mogen begroeten.



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.



Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD.....	3
HET VliegWIELEFFECT	3
NIEUWJAARSRECEPTIE 2015	5
Wie o wie in 2014 verenigingslid 2014?	5
WILLY VAN DER LEE (85) ERELID DAK	5
Kampioenshuldiging nieuwjaarsreceptie	8
KONINKLIJKE SANDERS NIEUWE STERHOOFDSPONSOR.....	11
BURGEMEESTER HAMMING WENST IEDEREEN SUCCES TIJDENS DE DDL .15	
LAAT UW WERKNEMERS MEEDOEN AAN DE DRUNENSE DUINENLOOP	16
VERKEERSREGELAARS EN VRIJWILLIGERS GEVRAAGD.....	17
ARJAN MARISAËL NEEMT TAAK OVER VAN TONNY REKKERS	18
NIEUW LOGO VOOR DE DRUNENSE DUINENLOOP	19
INGEZONDEN	23
Marlie gaat weer de DDL lopen	23
Jong Volwassene meegelopen tijdens de Santa Run	23
Interne opleiding Assistent baan atletiektrainer 2. ABAT 2	23
Kuijke Stratenloop 2015	25
Dropping voor de Junioren A t/m C	27
Snelwandelclinic op zondag 22 maart 2015	29
Run for Kika Run voor Daan van de Werken	29
Marh'aba,	32
COLUMN	37
Koos als atleet grandioos, voor een interview hopeloos	37
DE WANDELENDE TAK	38
DAK-winterwandeling	39
Beste liefhebbers van wandelen.	39
SNELWANDELEN	40
Anne en vader Bas van Andel starten 2015 met records	40
Zondag 1 februari 2015 Winterserie Rotterdam 2 clubrecords snelwandelen	40
Nederlands record snelwandelen voor Anne van Andel op de 20 km weg	40
Twee Nederlandse kampioenen snelwandelen tijdens NK indoor Masters in Apeldoorn	41
WEDSTIJDUITSLAGEN / VERSLAGEN	41
Goede prestaties DAK bij eerste indoorwedstrijd.	41
Persoonlijk Records in de Boso-atletiekhal in Gent	42
Kuijke Stratenloop, zondag 11 januari 2015	44
Beste hardloopcollega,	44



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

VOORWOORD

Het vliegwieleffect

Voor degene die vol verwachting uitkeek naar het clubblad dat doorgaans na de nieuwjaarsreceptie verschijnt, werd het geduld even op de proef gesteld. “Om vigerende redenen uitgesteld” was de berichtgeving. Geen reden maar met het openen van het vernieuwde clubblad OnderDAK zal het jullie niet ontgaan zijn wat de reden was van dit uitstel. En zeg nou eerlijk, was dat het wachten waard of niet?! Een nieuwe look and feel.

Deze past bij de huidige tijd en dat werd ingegeven door de advertentie van onze nieuwe sterhoofdsponsor: Koninklijke Sanders, die haar merk **Odorex** wenst te promoten. Deze advertentie op een rood achterblad was niet fraai. Tijd om na te denken en het clubblad een nieuwe injectie te geven.

Kijk maar eens op de achterpagina, want die achterzijde van OnderDAK heeft ervoor gezorgd dat de rest ook smoel moest krijgen. Met de kaders meegevend, huisstijl van DAK bewakend, ging een jonge vent enthousiast aan de slag. Wie die jonge vent is, leest u verderop in het blad. Arjan, dank voor alles. Je hebt een mooi stukje werk geleverd waar we als DAK met elke uitgaven opnieuw een goed gevoel bij zullen hebben! Een club die bruist en leeft.

Het bestuur is apetrots, dat na een geweldige Rendon-periode, Sterhoofdsponsor Koninklijke Sanders, maar ook de nieuwe hoofdsponsors, nieuwe sponsors en de bestaande sponsors die hun contract hebben verlengd de steun wil geven aan de DDL. De commissie Drunense Duinenloop heeft in de afgelopen vijf jaar een TOP-prestatie geleverd. Dit succes heeft DAK geen windeieren gelegd.

Met 12 commissieleden en 235 vrijwilligers is een professioneel evenement neergezet in het centrum van Drunen. Het duo dat keihard voor het voortbestaan van de DDL heeft geknokt is natuurlijk in één adem te noemen: Jaap Verstraate en Erik Tausch. Zij hebben vanaf april vorig jaar enorm moeten werken om de continuïteit van het evenement te waarborgen. Het vinden van een nieuwe sterhoofdsponsor en nieuwe (hoofd)sponsors is geen sinecure geweest. Uiteindelijk is het Erik en Jaap gelukt om voor vijf jaar het evenement financieel veilig te stellen. Voor 2015 zijn zelfs de Brabantse Kampioenschappen 10 km binnengehaald. Een cadeautje voor de organisatie.

Maar het loopevenement gaat verder dan hardlopen alleen. We zijn met elkaar in beweging! Het gaat niet eens meer om alleen die hardloper, die zo graag om die mooie Loonse- en Drunense duinen draaft. Wat te denken aan de voorzorgsmaatregelen die genomen moeten worden voor zo'n evenement en hoeveel mensen daarvoor in beweging komen, wekelijkse vergaderingen en overleg veiligheid/logistiek/PR/atleten/promoten/vrijwilligers charteren etc etc. Een giga klus: wat een beweging wat een saamhorigheid. Met voor iedereen dezelfde beloning, de voldoening om 15 maart a.s. het weer goed voor elkaar te hebben, zodat er een evenement staat waar we met zijn allen zo trots op mogen zijn.

Juist in deze tijd is beweging en binding een belangrijke factor in de samenleving. Samen de schouders eronder. Commerciële partners van de DDL hebben waardering voor datgene wat we met elkaar weten te bewerkstelligen. Leden van DAK openen meer dan ooit tevoren de ogen en spreken een dank uit voor al die partijen, die dit evenement hoe klein ook steunen. Gemeenten voeren een ander beleid: meer faciliterend dan financieel ondersteunend. Dit vraagt ook voor verenigingen een andere aanpak, wel een uitdaging.

DAK en de DDL-commissie hebben de uitdaging, dat zonder subsidiegelden van de gemeente het evenement waargemaakt moet worden. Met DAK durven we die uitdaging aan te gaan. DAK en de DDL doen meer dan Dromen, maar maken hun droom waar. Doen is het credo!

Met dit voorwoord wil ik ook de gemeente Heusden dank zeggen voor de samenwerking en medewerking. Met Jan Hamming als burgervader, die de sport in zijn portefeuille had in Tilburg als wethouder sport, hebben we het als sportvereniging en als commissie DDL getroffen. Dit geldt zeker ook voor de voormalige wethouder sport Kees van Bokhoven en de huidige wethouder sportzaken, mevrouw Hanne van Aart. Zij stond in de week van haar aantreden immers op de atletiekbaan om de specials een hart onder de riem te steken. Daarnaast heeft zij gezorgd, dat op 15 maart 2015 een vaste internetverbinding wordt aangelegd op het plein om het evenement in goede banen te leiden. Wat ook niet vergeten mag worden zijn de verschillende ambtenaren, die ons met het evenement ondersteunen. Frank, Menno, Addie en Tonny hartstikke bedankt. Hopelijk kan deze samenwerking nog lang voortgezet worden.

Met het blad in de hand, de successen van DDL nu al in de vooraankondiging, Anne van Andel met wederom een Nederlands record op de 20 km snelwandelen en Koos Verweij derde tijdens de Nederlandse kampioenschappen in Schoorl op de 10 km kan het niet anders dat ook het bestuur compleet wordt gemaakt bij de komende ALV op 26 februari a.s. Want het vlieg wiel is volop in beweging en is niet te stoppen, omdat we er samen achter staan

Loopt u niet als deelnemer met de komende editie van DDL kom dan toch zeker in beweging als vrijwilliger van DDL want vrijwilligers, zeker verkeersregelaars worden op dit moment nog dringend gezocht.

Al met al: kom in beweging als opmaat om DAK fifty proof te maken want het vijftigjarig bestaan van DAK komt dichterbij ;-)

Namens het bestuur van DAK:

heel veel succes voor al degene die in beweging zijn op 15 maart a.s.

Peter Goedhart

Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Redactie clubblad

Kees Klijn, De Ruyterstr. 24, Tel. 0416-372276, Frans v Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

Verschijsning clubbladen in 2015: nr. 2, 18 april, nr 3, 20 juni, nr 4, 12 september, nr 5, 28 november.

Inleveren kopij voor nr. 2, uiterlijk 12 april 2015.

NIEUWJAARSRECEPTIE 2015

Wie o wie in 2014 verenigingslid 2014?

Compleet was de verrassing tijdens de nieuwjaarsreceptie toen zijn naam werd genoemd: Hans van de Heuvel. Toen na de vorige reorganisatie van de recreantenlopers in 2012 aan Hans gevraagd werd of hij hoofdtrainer ambieerde te worden, antwoordde hij enigszins schoorvoetend, ja ik wil dat wel proberen. Hij, Piet van Hulten en Eddy Martoredjo, waren immers op dat moment de enige trainers die daarvoor in aanmerking kwamen. Een taak waar Hans zich goed doorheen heeft weten te worstelen, want met eigenwijze karakters die kennelijk bij het trainersvak horen is dat niet eenvoudig. Hoewel we aan de trainers Jan Haverhals, John van Heeswijk en Peter van Gemert vooral te danken hebben dat loopplan 2014 ontwikkeld is, was het Hans die gezorgd heeft dat de neuzen dezelfde kant uit bleven staan en daarvoor met behoedzame en doordachte inzet voor commitment heeft zorg gedragen. Daarnaast is de communicatie naar de leden in zijn groep zeer attent en staat hij toch maar 3 x per week klaar om zijn trainingen te verzorgen en dat al heel wat jaartjes op een rij. Weer of geen weer. Dat het trainersvak hem die energie oplevert naast zijn werk en dat graag wil overbrengen getuigt wel op de wijze waarop hij het vak overdraagt aan hulp trainers niveau 2 alwaar hij afgelopen week mee van start ging voor een nieuwe lichting. Hans, we zijn je veel dank verschuldigd voor je inzet in het afgelopen jaar en waren ook unaniem van mening dat jij de ereprijs verdiende over het verenigingsjaar 2014.



WILLY VAN DER LEE (85) ERELID DAK

Op vrijdag 9 januari 2015 werd tijdens de DAK-Drunen Nieuwjaarsreceptie, de nestor van de club, Willy van der Lee gehuldigd als erelid van DAK en daarmee het vijfde erelid in de historie van de club.

Naar aanleiding van een tip van Wim Akkermans, looptrainer en goede vriend van Willy, bleek al snel dat oud-DAK-leden genoeg bijzondere argumenten konden opsommen, die duidelijk maakten dat Willy voor DAK veel betekend heeft als vrijwilliger maar vooral de bijzondere sportprestaties waarmee Willy zeer in het oog springende resultaten boekte op de lange afstanden. Een groot talent niet alleen binnen de club maar zijn records zelfs tot op de dag van vandaag ver buiten de grenzen opgetekend zijn.

Alle reden voor de voorzitter om eens op onderzoek uit te gaan en op zoek naar de bron, Willy en Nelly van der Lee in Nieuwkuijk.

Zo kwam daags voor Kerst een bezoekje goed uit, wel na de training want die moest nog wel doorgaan. Onder genot van een kop thee werd het fotoboek erbij gepakt en werden zo de ene na de andere opzienbarende prestatie duidelijk.



Peter G en Willy samen op de bank foto's bekijken en herinneringen ophalen.

Van Herpt
BIO & DELICIOUS

**Optimaal presteren
Voorkom blessures
Snel herstellen**

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

VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl

Willy is begonnen bij SHJ en kreeg daarna op 9-jarige leeftijd zin in atletiek. Vooral de 400 en 800 meter waren voor hem favoriete onderdelen. Daar was hij goed in, maar weet ook dat hij er soms nachten lang wakker van lag. Echte lange afstanden is hij rond zijn veertigste gaan lopen en werd op 1 september 1969 lid van DAK.

Zijn debuut op de marathon in 1975 op 46 jarige leeftijd in Amsterdam: 2:47:00!

Daarna volgen in de volgende jaren op meerdere locaties marathons, Maastricht, Westland marathon! Utrecht-Amersfoort, Egmond, Eindhoven.

Een bijzondere volgt op 15 september 1991 in Amsterdam. Willy op dat moment 62 jaar loopt onder zeer natte weersomstandigheden samen met clubgenoot Wim van Heeswijk. Een perfecte startplaats dankzij Mieke Pullen helpt zeker mee om een tijd van 2:38:32 te realiseren.

Na weer diverse marathons en een groot succes om als winnaar over de meet te komen in de Rotterdam marathon in 1993 in een tijd van 2:44:40. In 1995 een nog snellere tijd: 2:44:25 op 23 april. Tot op de dag van vandaag nog steeds een Nederlands record M65+ En een Europees Record!

In de 65+ categorie stond al 10 jaar een Europees record op de marathon op naam van een Zweed Eric Ostbije met een tijd van 2:54:34. Willy maakte daar dus op 23 april 1995 korte metten mee door die tijd te verpulveren door maar liefst 10 minuten sneller te lopen: 2:44:25.

Willy begon er steeds meer aardigheid in te krijgen en werd onder meer ook bekend als de haas van Mieke Pullen. Mieke liep in deze wedstrijd naar 2 uur 37 en werd daarmee Nederlands kampioene bij de dames.

De smaak naar nog meer roem was geproefd en een WR lijkt in het verschiet. Maar dan moet de afstand groter.....

De 100 km van Winschoten. Deze was weer net iets langer dan de 61 km om de Haarlemmermeer en dus moest Willy ervoor kunnen gaan en dat deed hij. Tot op de dag van vandaag staat een wereldrecord in de boeken.

16 september 1995 100 km Winschoten Wil van der Lee DAK Drunen 8:07:22

In 1996 volgt dan ook nog een wereldrecord dat nog steeds in de boeken staat op naam van Willy op de 25 km in Brugge in de 65+ categorie op 30-6-1996 in een tijd van 1:34:59 (67 jaar!).

Aan het rijtje met grote successen lijkt geen einde te komen en is ook beslist langer. Een is er nog zeker noemenswaardig en dat is het Nederlands record halve marathon eerst in 2006 op 76 jarige leeftijd en in jaar later een verbetering van zijn record respectievelijk 1:43:09 en 1:39:35.

Resumé:

Mannen 65 t/m Mannen 75+ 9 Nederlandse records, 3 Europese records en 2 wereldrecords.

Alle reden voor de gemeente Vlijmen, toentertijd, Willy drie jaar op rij tot Sportman van het Jaar te benoemen. Prijzen die in jaren aan hem overhandigd werden in volgorde van het jaar 1994 wethouder Sport de heer Diel van Helvoirt, 1995 burgemeester Ben Straatsma en in 1996 sportvrouw, groot schaatster in die tijd, Sjoukje Dijkstra.

Willy van der Lee heeft zich ook jarenlang ingezet als vrijwilliger bij DAK. Trainer, jurylid en starter bij DAK-Drunen. Deze erkenning als erelid is dan ook een terechte bekroning van zijn lange atletiekcarrière en trouw aan onze vereniging DAK.

Tot slot van het openhartige theekransje waren daar de woorden van Willy nadat ik hem voor de zoveelste keer had gecompimenteerd met zijn grote successen "maar ik werd altijd heel goed verzorgd" waarbij hij zijn vrouw Nelly heel lief aankijkt en zichtbaar dankbaar is. "Die gaat al 60 jaar mee op de baan!"

Met groot genoegen opgetekend en met grote eer uitgereikt,

Peter Goedhart

Kampioenshuldiging nieuwjaarsreceptie

Tijdens onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie is het traditie dat wij onze kampioenen huldigen. Het opzoeken van geleverde prestaties vergt veel tijd, maar onze pr-man Hans vd Linden heeft mij veel werk uit handen genomen waarvoor ik hem zeer dankbaar ben. Tip voor iedereen die een prechtprestatie levert: mail een berichtje door want dan is het na te zoeken op onze website!

Persoonlijk vind ik het een eer om deze groep atleten in het zonnetje te mogen zetten, omdat op een dergelijk moment een blijk van waardering kan worden gegeven vanuit de vereniging. Het is een blijk van waardering voor de atleet die getalenteerd is, maar ook gemotiveerd is om een doel te halen op landelijk, Zuid-Nederlands of Brabants niveau. Een voorbeeld voor vele andere atleten in de vereniging en daar zijn we trots op. Het is tevens indirect een blijk van waardering voor de trainer, want zijn aandeel is toch vaak groot én het geeft de trainer voldoening als de atleet zo'n mooie prestatie weet neer te zetten. De prestaties op bovengenoemde niveaus zijn tevens prachtige pr en wij willen niets liever. Waardering dus ook voor onze pr-man, Hans vd Linden, die er steeds weer voor zorgt dat alles in de weekbladen geplaatst wordt. Daarbij komt vervolgens dat onze masters al enige jaren goed vertegenwoordigd zijn op NK-podia. En laat dat nu net een speerpunt zijn bij de Atletiekunie: meer masters op de baan! Wellicht krijgt DAK meer waardering van de AU. Tot slot nog onze snelwandelaars. DAK weet met deze groep toppers het snelwandelen, de tak van onze sport die extra aandacht en waardering verdient, prima op de kaart te zetten.

Hieronder de atleten die gehuldigd zijn voor de prestaties in 2014:

- Antoine v.d. Sanden , zilver ZNK jun-B verspringen
- Geert Elferink, zilver ZNK jun-B hinkstapsprong
- Daphne v. Zandvoort, zilver ZNK jun-B 800m en brons ZNK sen 400m
- Fleur v.d. Linden, aanvoerster Nederlandse ranglijst MD polsstokhoogspringen
- Anne v. Andel, 3 x goud! Snelwandelen NK 3 km indoor, NK 10 km weg en NK 20 km baan. Laatste tevens een Nederlands record!
- Jan Netten, goud NK 3 km indoor en NK 5 km baan snelwandelen
- Harry Bijnen, zilver NK 5 km baan snelwandelen
- Justus v. Nierop, NK indoor goud hoogspringen, zilver 200 m en brons 60 m +NK baan 2 x goud 200 m en 400 m , zilver 100 m
- Bas v. Andel, brons NK 3 km indoor en goud NK 20 km baan
- Koos Verweij, brons NK 10 km weg
- Tini de Laat, zilver NK veldloop voor gemeenten, 2 x zilver NK run-bike-run kort + middellange afstand en brons NK run-bike-run lange afstand
- Danny Rijvers, goud 100 m en zilver 400m Special Olympics + goud 100 m en zilver verspringen Open Noord-Brabantse Speciale spelen
- Harrie Verhoeven, brons 200 m en brons kogelstoten Open Noord-Brabantse Speciale spelen
- Jeffrey de Vaan, goud 200 m, zilver 100 m en zilver hoogspringen Special Olympics + goud verspringen en brons Open Noord-Brabantse Speciale spelen
- Pedro Tromp, zilver 200 m en zilver kogelstoten Open Noord-Brabantse Speciale spelen

Alle atleten mochten een oorkonde, medaille, cadeaubon en bloemen in ontvangst nemen. De prestatiebeker voor dames ging uiteraard naar Anne v. Andel. Voor haar uitzonderlijke prestatie van het neerzetten van een Nederlands record was er een goudkleurige beker. De prestatiebeker voor heren ging naar de man met maar liefst 6 !! NK medailles, Justus v. Nierop.

De aanmoedigingsprijs ging naar een jeugdige atleet, Geert de Gouw. Geert geeft al enige jaren training wat hij met veel plezier, kennis en vol overgave doet. Trainers kunnen altijd een beroep op hem doen. Maar Geert bezit ook een gezonde dosis doorzettingsvermogen. Regelmatig geplaagd door blessures bleef hij toch DAK trouw en trainde mee als het kon. Deze instelling lijkt nu zijn vruchten af te werpen gezien zijn resultaten. Chapeau!

Beste DAK-leden, het was weer een prachtig jaar. Maar liefst 19 NK , 4 ZNK, 5 Special Olympics en 8 Open NB speciale spelen behaald. Wij zijn een vereniging op TOP niveau. Volgend jaar weer?

Wilma Linders



Alle gehuldigden op een rij



Peter feliciteert Hans



Theo en Ria

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**



RUNNING
Center
WAALWIJK

www.runningcenterwaalwijk.nl

**Bij ons kunt u
vertrouwd terecht
voor veel zaken!**

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



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORENSTRAAT 6 BRUNEN FSC 10116 1212 RP

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

KONINKLIJKE SANDERS NIEUWE STERHOOFDSPONSOR DRUNENSE DUINENLOOP

Koninklijke Sanders is vanaf 2015 de nieuwe sterhoofdsponsor van de Drunense Duinenloop voor de periode 2015 tot en met 2019. Odorex zal als merk van Koninklijke Sanders zichtbaar zijn. Koninklijke Sanders is gevestigd in Vlijmen.

Jaap Verstraate en Erik Tausch zijn trots dat zij erin zijn geslaagd een nieuwe Sterhoofdsponsor aan te trekken voor de Drunense Duinenloop. Koninklijke Sanders is niet alleen een Heusdens bedrijf met 350 werknemers, maar wordt in de gemeente beschouwd als een belangrijke en professionele werkgever.

Sinds de oprichting in 1851 is Koninklijke Sanders het bedrijf dat ieder jaar is gegroeid. Dit maakt het bedrijf een toonaangevende leverancier van producten voor persoonlijke verzorging. Hoewel er veel is veranderd sinds 1851 zijn de basisprincipes hetzelfde gebleven: continue verbetering, innovatieve ideeën en het inspelen op de unieke behoeften van al haar klanten. Koninklijke Sanders is een zeer diverse, wereldwijde organisatie met productielocaties in Vlijmen (Nederland) en in Preston (Engeland). Sinds 1966 zijn zij gevestigd in Vlijmen, en als één van de grootste werkgevers in de gemeente Heusden, hebben zij een hechte band ontwikkeld met gemeenschap. De meeste van de medewerkers komen dan ook uit de gemeente Heusden.

De kernactiviteiten richten zich op drie bedrijfstakken: ontwikkelen van producten voor persoonlijke verzorging, en het produceren en vermarkten van deze producten voor de eigen merken van retailers en de eigen merken van Koninklijke Sanders; Van Gils, Odorex, ProSet, Sanicur, Melkmeisje en Fresh Up.

Koninklijke Sanders heeft het voornemen om haar eigen merk Odorex te promoten tijdens de Drunense Duinenloop. Dit betekent dat het merk Odorex vermeld wordt op de verschillende reclame-uitingen en op het startnummer van de deelnemers. Waar mogelijk zal duidelijk worden gemaakt dat Odorex een merk is van Koninklijke Sanders.

Odorex lanceerde lang, heel lang geleden de eerste deodorant in Nederland. Nu, 80 jaar later, zijn ze de eerste en enige met een compleet assortiment deo's voor iedereen, voor elke situatie en voor zowel dagelijks als meerdaags gebruik. Kortom, ze bieden je die deo's, die bij jouw persoonlijke wensen en leefwijze passen.

Tegelijkertijd is het team Odorex voortdurend bezig om nieuwe deo's te ontwikkelen die nog beter beantwoorden aan mensen met specifieke wensen.

Koninklijke Sanders ziet de Drunense Duinenloop als een professionele organisatie, dat met 260 vrijwilligers tot stand komt. Daar is inzet, doorzettingsvermogen, creativiteit en innovatie voor nodig. Eigenschappen die passen bij het bedrijf Koninklijke Sanders en haar merk Odorex.

Directie en het personeel wensen de organisatie en de deelnemers aan de Drunense Duinenloop veel succes toe op 15 maart 2015.

Heusdense Courant kopt met nieuw Sterhoofdsponsor DDL

Heusdense Courant · woensdag 4 februari 2015 · 2 www.heusdensecourant.nl

Koninklijke Sanders B.V. nieuwe sterhoofdsponsor Drunense Duinenloop

Een frisse start van 2015 voor het grootste loopevenement in de regio. De Drunense Duinenloop heeft in Koninklijke Sanders B.V., met één van haar merken Odorex, een nieuwe hoofdsponsor gevonden. Het bedrijf committeert zich tot een periode van 5 jaar sponsorschap en stelt daarmee het voortbestaan van dit evenement zeker.

door Marjolijn Langens

VLIJMEN/DRUNEN - Met het verstrijken van de contracten met de commerciële partners, brak er na de editie van 2014 een onzekere

ERIK TAUSCH: "HET WAS ONZE AMBITIE EEN LOKALE PARTIJ AAN TE TREKKEN"



Op de foto commissieleden Jaap Verstraate, Walther de Vaan en Erik Tausch, en Kim Lemaire en Ineke Savenije van de Koninklijke S (in willekeurige volgorde).

Wim Hollemans

tijd aan voor de Commissie Drunense Duinenloop van Atletiek- en Wandelvereniging DAK. Drie grote partners besloten van een verlenging af te zien dan wel de samenwerking op een andere wijze voort te zetten. "Al in april zijn we gestart met de zoektocht naar zee zouden gaan."

Het Nederlandse bedrijf Koninklijke Sanders B.V. ontwikkelt en produceert al ruim 150 jaar lichaams- en verzorgingsproducten voor zowel de Nederlandse als Europese markt. Een van het milieu en de natuur. Daarbij staat de kwaliteit van het evenement bij hen hoog in het vaandel. Naast wederzijds respect voor het ondernemen, is de link tussen Koninklijke Sanders B.V. en DAK de lichamelijke gedragen.

De Commissie Drunense Duinenloop is trots op de nieuwe sterhoofdsponsor. "Het was onze ambitie een lokale partij aan te trekken", legt Erik uit: "We zijn blij dat dat nu is gelukt. Koninklijke ben meerdere sponsoren kunnen trekken", voegt hij toe. "De laatste commerciële partner, D-Drinks, heeft zich zelf aan. We zijn er hard voor gewerkt om de financiële basis van het evenement te versterken."

Nieuwe commerciële partners voor de Drunense Duinenloop. DDL kan weer vijf jaar vooruit!

Voor Jaap Verstraate en Erik Tausch, verantwoordelijk voor de marketing en pr van de DDL lag een grote uitdaging te wachten. De vijf jaar waren om. Nieuwe overeenkomsten met bestaande en nieuwe, potentiële partners moesten worden ondertekend. In een tijd van crisis is dat geen sinecure gebleken.

Na vele gesprekken en een enorme inspanning zijn ze erin geslaagd om voor de komende periode 2015-2019 nieuwe bedrijven aan te trekken, bestaande contracten te verlengen en het financieel weer in orde te krijgen.

Nieuwe Sterhoofdsponsor Koninklijke Sanders gaan hun merk Odorex promoten tijdens het evenement. Ze is een waardig vervanger van Rendon Onderhoudsgroep die de afgelopen jaren heel belangrijk is geweest voor het huidige niveau van de Drunense Duinenloop.

Naast Koninklijke Sanders hebben zich nieuwe hoofdsponsors en sponsors gemeld. Dit zijn Topfysiotherapie Drunen, Rabobank De Langstraat, D-Drinks, Sportwereld, Software Society.

Daarnaast hebben Direct-Effect, ROC Van der Linden Transport, Running Center, Vermeulen en Vermeulen reclame, VETOS, Delta Result, het bestaande contract wederom voor vijf jaar verlengd.



John Hurkmans en Ilona Mandemakers van Topfysiotherapie Drunen krijgen de bloemen uitgereikt als nieuwe hoofdsponsor van de DDL.



René Tausch van Sportwereld krijgt de bloemen uitgereikt als nieuwe Sponsor van de DDL.



Rabobank in de persoon van Leo Boeren ondertekent nieuwe overeenkomst als hoofdsponsor DDL.



Jaap en Erik bedanken Eveline Overbeek, die verantwoordelijk is voor de communicatie, en Leo Broeren voor de medewerking. Een bijzonder woord van dank aan Eveline die vanaf het begin alle medewerking verleende. Naast een financiële bijdrage levert de Rabobank mobiele pinpasapparatuur, keycards en vrijwilligers.



Directeur Dennis Munnighoff van Software Society krijgt als nieuwe sponsor de bloemen uitgereikt. Naast een financiële bijdrage levert Dennis een prachtig podium in het centrum.

BURGEMEESTER HAMMING WENST IEDEREEN SUCCES TIJDENS DE DDL

Beste Drunense Duinenloper,

De Drunense Duinenloop is een sportevenement dat mogelijk wordt gemaakt door veel vrijwilligers die zich hard inzetten. En met succes, dat moge duidelijk zijn! Ieder jaar groeit het aantal deelnemers, met dit jaar zelfs meer dan 3000 deelnemers. Ideaal gelegen in de voorbereiding op de grote marathons is de Drunense Duinenloop een 'must' voor wedstrijdlopers en door het prachtige parcours favoriet bij de recreatieve lopers. Om een dergelijk groot evenement mogelijk te maken, moeten bergen werk verzet worden. Ik wil daarom graag mijn bewondering uitspreken voor iedereen die aan de Drunense Duinenloop meewerkt.

Dat de organisatie van de Drunense Duinenloop Doeners zijn met een Droom, blijkt wel uit het binnenhalen van het Brabants Kampioenschap op de 10 kilometer. Daarmee zet de organisatie zichzelf, de Drunense Duinenloop als evenement maar ook Heusden als gemeente prominent op de kaart. Het zou fantastisch zijn als een Heusdenaar zich na vandaag Brabants Kampioen mag noemen!



De 34^e Drunense Duinenloop brengt naast het Brabants Kampioenschap op de 10 kilometer ook een aantal nieuwe sponsors met zich mee. Er wordt na vijf jaar afscheid genomen van sterhoofdsponsor Rendon. Koninklijke Sanders neemt het stokje over. Naast Koninklijke Sanders heeft de organisatie ook enkele nieuwe hoofdsponsors aan weten te trekken. Daarbij hebben bestaande sponsors hun contract met vijf jaar verlengd! Fantastisch nieuws, wat zeker stelt dat de Drunense Duinenloop ook de komende jaren een bruisend evenement gaat worden.

U als loper maakt de Drunense Duinenloop uiteindelijk tot een echt succes. De organisatie heeft het parcours uitgestippeld, verkeersregelaars opgetrommeld en heeft entourage geregeld. Sponsors maken met hun bijdrage het evenement mede mogelijk en zorgen voor een geweldige sfeer. Maar u als loper maakt er een bruisend geheel van. Of u nu 1 kilometer aflegt of een halve marathon, ik wens u veel succes en plezier toe op deze sportieve dag.

Jan Hamming,
Burgemeester van Heusden

LAAT UW WERKNEMERS MEEDOEN AAN DE DRUNENSE DUINENLOOP EN PROFITEER VAN DE VOORDELEN!



Laat uw werknemers deelnemen aan de ondernemersloop!

De eigen keuze is hierbij belangrijk. U of uw werknemers hoeven ook niet allemaal dezelfde loopafstanden af te leggen. Dit maakt het voor iedereen aantrekkelijk en u bevordert uw werknemers om te bewegen. (Iedereen kan meedoen ter bevordering van het bewegen.)

Wat krijgt uw bedrijf voor slechts € 500,-- ?

1. Logo op één zeil (200x100 cm) in het centrum van Drunen
2. Logo of naamsvermelding op de website met een doorlink naar de site van uw bedrijf
3. Deelname aan trainingen van DAK als voorbereiding op de loopafstanden voor maximaal 10 werknemers
4. Elke deelnemer ontvangt een medaille
5. Elke deelnemer ontvangt gratis een loopshirt (maximaal 10 deelnemers)
6. Foto van de deelnemers
7. Geen kosten deelname en kosten BiBTag voor maximaal 10 werknemers
8. Nazit – uitnodiging voor een VIP arrangement voor 2 personen

Alle deelnemers aan de ondernemersloop kunnen gratis een loopshirt bestellen. Er kan alleen een shirt worden besteld voor 15 februari 2015.

Voor specifieke informatie over de ondernemersloop en/of commercieel partnerschap kan contact worden opgenomen met:

Jaap Verstraate via mail:
jaapverstraate@home.nl



commissie Drunense Duinenloop

Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl

VERKEERSREGELAARS EN VRIJWILLIGERS GEVRAAGD MAAR GEEF U ZELF OP VIA DE WEBSITE !

De commissie Drunense Duinenloop is nog op zoek naar verkeersregelaars en andere vrijwilligers. Heeft u wat tijd over? Schrijf u in via de website, want wij hebben u heel erg hard nodig.

De commissie heeft de organisatie nog niet rond! We missen nog mensen die mee kunnen helpen.

Website

De organisatie vraagt iedereen heel vriendelijk, maar ook heel dringend, zich in te schrijven via de website www.drunenseduinenloop.nl Ga naar het kopje vrijwilligers en schrijf u in.

Waarom inschrijven via de website?

Voor een goede communicatie naar alle vrijwilligers moet het adressenbestand kloppen. De organisatie wil graag tijdig en volledig met iedereen communiceren en dat kan alleen als uw gegevens in het bestand staan. WIJ VRAGEN U NOGMAALS DEZE GEGEVENS ZELF IN TE VOEREN. Het kost u echt weinig moeite. U krijgt dan op tijd via de nieuwsbrief informatie.



ARJAN MARISAËL NEEMT TAAK OVER VAN TONNY REKKERS

Tonny Rekkers heeft vanaf 2010 de vormgeving voor de Drunense Duinenloop verzorgd. Alles was nieuw. Alles moest bedacht worden en dat heeft hij op creatieve wijze uitstekend gedaan. Mede dankzij de vormgeving en ideeën van Tonny is de Drunense Duinenloop qua uitingen kwalitatief toegenomen. Tonny wilde meer tijd besteden aan Jong Nederland Drunen en een nieuwe periode van vijf jaar vergde te veel vrije tijd. Tonny zal ergens rondom het evenement bedankt worden voor zijn enorme inzet.

DRUNENSE DUINENLOOP

START EN FINISH IN CENTRUM DRUNEN
RAADHUISPLEIN

600 meter
1.000 meter
4,5 kilometer
10 kilometer, Brabantse kampioenschappen
21 kilometer, halve marathon

Aanvang 11:45 uur, alle winkels open!

ZONDAG 15 MAART 2015

Sponsors and Partners:

- Odorex
- Koninklijke Sanders B.V.
- Vandrunen
- Vermeulen & Reclame
- Medifit Drunen
- Delta Result
- Velos de Kart Nieuwkuijk
- Rabobank
- EMTÉ Supermarkten
- Running Center Waalwijk
- Topfysiotherapie Drunen
- Software Society
- Sport Wereld Drunen
- De Voorste Venne
- Direct-affect
- ROC

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:
Scholengemeenschap De Overlaat | Rendon Onderhoudsgroep
P. van Erp & Zn. | Van Asten rijwielen | HLB Van Daal & Partners
Gemeente Heusden | Van Stokkum Tribunebouw | Centrum Drunen
Van Bokhoven groenten & fruit | Heusden Courant | Drunen4you
d'Oultremontcollege

Meer informatie:
WWW.DRUNENSEDUINENLOOP.NL

De opvolger van Tonny heet Arjan Marisaël. Arjan is 25 jaar en vriend van Anique Tausch. Hij is vorig jaar afgestuurd en heeft na een afgeronde hbo-studie Bedrijfskunde Informatica de hbo-opleiding Communicatie en Multimedia Design met succes afgerond. Hij werkt nu bij het bedrijf waar hij stage had gelopen en ontwerpt in opdracht van klanten websites en apps. Erik Tausch en Jaap Verstraate hebben Arjan als professional benaderd om de nieuwe vormgeving voor de nieuwe periode van vijf jaar voor zijn rekening te nemen.

Arjan nam de uitdaging aan en heeft op uitstekende wijze uitvoering gegeven aan het maken van de posters, boekje, shirt en de nieuwe vormgeving van het clubblad. Arjan, namens het bestuur van DAK en de commissie Drunense Duinenloop hartstikke bedankt.

NIEUW LOGO VOOR DE DRUNENSE DUINENLOOP



Voor 2015 en verdere edities heeft de commissie een eigen, herkenbaar logo voor de Drunense Duinenloop laten ontwerpen. Zoals dit ook plaatsvindt bij de grotere loopevenementen zoals de Ten Miles, 7-heuvelenloop, Dam tot Damloop heeft nu ook de DLL een eigen beeldmerk.

Arjan Marisaël is gevraagd een ontwerp te maken en we kunnen stellen dat hij daarin uitstekend is geslaagd. Een eigentijds logo of wel beeldmerk, dat op alle uitingen terugkomt. Hij is de ontwerper van het boekje, de poster, het loopshirt, het vernieuwde clubblad en dit logo. Alles in eenzelfde stijl.



De inspiratie voor dit logo wordt ingegeven door de Drunense Duinen en de specifieke bezienswaardigheden in Drunen. Van links naar rechts zijn heel duidelijk herkenbaar de contouren van de Voorste Venne, de kerk, het gemeentehuis, het carillon van Lips en de molen. Over deze bezienswaardigheden ligt een “duin” die refereert aan de Drunense Duinen.

De commissie bedankt Arjan voor zijn creatieve inbreng en het vele werk dat heeft moeten plaatsvinden in de totale vormgeving.

WWW.DRUNENSEDUINENLOOP.NL



**START EN FINISH IN CENTRUM DRUNEN
RAADHUISPLEIN**

600 meter

1.000 meter

4,5 kilometer

10 kilometer, Brabantse kampioenschappen

21 kilometer, halve marathon

Aanvang 11:45 uur

ZONDAG 15 MAART 2015



Merk van:

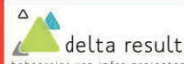
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



Dromen. Doen. Heusden.



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:
Scholengemeenschap De Overlaat | Rendon Onderhoudsgroep
P. van Erp & Zn. | Van Asten rijwielen | HLB Van Daal & Partners
d'Oultremontcollege | Van Stokkum Tribunebouw | Drunen4you
Van Bokhoven groeten & fruit | Heusdense Courant

Nieuw ontwerp loopshirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop

**Deelnemers aan ondernemersloop krijgen gratis loopshirt.
NIET-deelnemers kunnen shirt ook kopen.**

In 2015 wordt afscheid genomen van het traditionele loopshirt van de Drunense Duinenloop. Vanwege de nieuwe sterhoofdsponsor kon dit shirt niet verder meer verkocht worden.

De organisatie heeft ervoor gekozen om de naam van de ster- en hoofdsponsor niet te vermelden om te voorkomen dat telkens een nieuw shirt moet worden ontworpen.

Arjan Marisaël heeft een mooi ontwerp gemaakt. De pictogrammen aan de onderkant van het shirt beelden de kern Drunen uit.

Van links naar rechts: Voorste Venne, de kerk, het gemeentehuis, het carillon van Lips, en de molen zijn duidelijk zichtbaar.

De opbrengst komt ten goede aan de Drunense Duinenloop 2015. De prijs bij voorinschrijving is € 18,50.

Het shirt is te verkrijgen in een dames of een herenuitvoering.

Voor de maten is er op de site een matentabel bijgevoegd, zodat u altijd de juiste maat kunt bestellen.



Heb je interesse?

De afbeelding toont niet de juiste kleur. Let op !!!

**Het shirt is alleen verkrijgbaar bij voorinschrijving tot 1 maart 2015.
Daarna en op de dag zelf kan geen shirt meer worden verkocht.**

Voor de editie 2015, kunnen de deelnemers, die via een bedrijf, de commerciële partners deelnemen, gratis een loopshirt bestellen en op de dag van het evenement dit shirt afhalen. De voorwaarden staan op de site vermeld.

**Loop je niet mee aan de DDL maar je wilt wel een shirt kopen. Dat kan.
Kijk op de site, kopje deelnemers en dan kopje shirt en vul het formuliertje in.**

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR & Marketing

Mail: jaapverstraate@home.nl of eriktausch@home.nl

Kijk ook eens op www.drunenseduinenloop.nl



Van Asten *Rijwielen*

Grotestraat 231, 5151 BL Drunen
Tel. 0416-375115
www.vanastenrijwielen.nl
info@vanastenrijwielen.nl

500m² fietsplezier

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

We're not afraid to take the road **less travelled**

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



Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

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

support nodig? www.softwaresociety.eu

INGEZONDEN

Marlie gaat weer de DDL lopen

Ik ga 15 maart weer de halve marathon van de DDL lopen en de planning is dit te doen met als eindtijd tussen de 1 uur 45 en 1 uur 50.

Als er lopers zijn om hierbij aan te sluiten, meld dat dan even bij mij.

Gr M Snijders, marlie712@gmail.com

Jong Volwassene meegelopen tijdens de Santa Run

Zaterdag 13 december 2014 hebben een aantal lopers uit de groep Jong Volwassene meegelopen tijdens de Santa Run in Waalwijk.

Een gezellige loop van 3 km door het centrum, verkleed als Kerstman!

Na afloop hebben we gezellig op het plein, met muziek, nog wat gedronken en natuurlijk onze flyer uitgedeeld.

We hebben een gezellige middag gehad en veel gelachen en.. geld opgehaald voor een goed doel.



Ben jij of ken je iemand die zich bij ons wil aansluiten? We trainen op maandag- en woensdagavond vanaf 19:30 uur.

Of.. vind je het leuk om deze enthousiaste groep training te geven? Wij zoeken nog een trainer voor de woensdagavond.

Sportieve groeten namens de Jong Volwassene.

Interne opleiding Assistent baan atletiektrainer 2. ABAT 2

DAK heeft een opleiding voor Assistent Baan Atletiek Trainer 2 gepland voor aanvang van het zomerseizoen 2015. Deze interne cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten waar de stof wordt behandeld.

Belangstellenden worden uitgenodigd om hier aan deel te nemen. Deze cursus geeft aan de deelnemers meer inzicht in het geven van training en de verschillende atletiekdisciplines.

Plaats: clubhuis en baan DAK

Datum en tijdstip aanvang: in overleg met de deelnemers.

Kosten: er zijn voor de deelnemers geen kosten aan verbonden.

De cursus wordt verzorgd door Theo van Houten daarbij ondersteund door Justus van Nierop.

Aanmelden bij: Theo van Houten of Justus van Nierop.

theovanhouten@hetnet.nl of
0416-377670.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



- Gezellig een hapje of een drankje in de brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in het Partycentrum

Restaurant

De naam "REMISE" is ontleend aan de vroegere tramremise. Deze lag aan de overzijde en heeft dienstgedaan tot 1937.



Brasserie



Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



Restaurant Partycentrum Remise VOF
Grotestraat 267, 5151 BM Drunen
Tel.: 0416 372393 Fax: 0416 320053
www.remise.nl info@remise.nl

Kuijkse Stratenloop 2015

Een paar dagen voordat de tweede Kuijkse Stratenloop nieuwe stijl van start zou gaan, was het weer dramatisch slecht: veel regen en nog veel meer wind! En op de dag zelf: gelukkig droog met nog wel die vervelende, toch nog sterke, wind. Maar, wij echte lopers laten ons niet kisten en treden toch wel aan.

Na lekker met ons DAK-marathonloopgroepje het rondje te hebben verkend, zijn we dan ook vol goede moed van start gegaan. Het parcours was beter dan vorig jaar: niet zigzaggend meer door het wijkje bij de molen maar nu een hobbelig klimmetje rechts langs de molen naar het fietspad. Het was een klein beetje trailen, opletten geblazen dus om niet te struikelen! Verschillende lopers hebben het gras van heel dicht bij gezien.

Dan het fietspad op de dijk volgen, daar was die wind weer, trekkend aan de startnummers. Het was stevig bikkelen, precies in ons straatje want daar zijn we dan de bikkels voor! Verder langs de mooie Kuijkse wiel, om daar voorbij naar beneden de woonwijk in te rennen. Hier was er tenminste wat beschutting en uiteindelijk kon je mooi met de wind in de rug het laatste stukje doorrennen.

Leuk dat bij het pannenkoekenhuis d'n Berepot een bandje stond te spelen. Deze ambiance wordt wel gewaardeerd door de lopers.

Een paar rondjes volhouden, met steeds die meer dan stevige bries daar op de dijk maar we hebben onze missie weer volbracht. Voor de meesten viel de tijd een beetje tegen maar smoezen genoeg!

Gezien in Nieuwkuijk

De Stratenloop in Nieuwkuijk, daar moesten ze bij zijn. Want Willy van der Lee en Ria Musters wonen er. Een opmerkelijk stel: zij is 58 jaar, hij draait de cijfers om. Maar allebei draaien ze er hun hand niet voor om, om tien kilometer af te leggen.



Willy(85) en Ria (58)



DE VOORSTE VENNING

restaurant
[Vandrunen]

Dropping voor de Junioren A t/m C

Vrijdag 19 december was weer de jaarlijkse dropping georganiseerd de NAC.

Dit jaar werden de kinderen niet gedropt maar bleek door een film die werd gedraaid in het clubhuis dat de schatkist van DAK was gestolen door een bende die na het stelen hiervan een spel wilde spelen zodat de kinderen hem eventueel terug konden krijgen. De kinderen werden in groepen verdeeld en kregen deze avond verschillende opdrachten. Wanneer de opdracht goed werd uitgevoerd kreeg de groep een volgende opdracht. Elke opdracht bracht ze dichterbij de schat.

Helaas maakte de bende het de kinderen wel moeilijk door ze op te zoeken en wanneer mogelijk te tikken. Wanneer ze getikt werden kregen ze een kruis op hun kaarten vol vakken waarbij ieder vak stond voor een tip.

De eerste opdracht was het zoeken naar een witte envelop, ergens achter onder de bogen. In de envelop zat voor ieder groep een andere locatie waar ze naar toe moesten lopen. Aangekomen bij de locatie moest er een groepsfoto gemaakt worden welke via Whatsapp verstuurd moest worden. Vanuit hier kregen de kinderen de tip dat de bende vaak was te zien in 't Oude Raadhuis in Drunen, mogelijk waren daar tips te vinden die ze dichterbij de schat kon brengen.

Ondertussen hadden de kinderen al flink wat sprintjes getrokken, omdat ze achterna werden gezeten door de bende.

Bij het 't Oude Raadhuis kregen de kinderen de opdracht 3 dingen te verzamelen: een kerstbal, een specifiek soort chips en een specifiek soort snoep. Bijvoorbeeld Hamkaas en een Lion. We verwachtten dat de bende honger had en pas een tip wilde geven als hun buik gevuld zou worden. Na het goed uitvoeren van ook deze opdracht werd de tip gegeven dat de bende was gesignaleerd bij de roeivijver.

Bij de roeivijver aangekomen was de bende helaas NET weg, maaaaar ze hadden we verteld dat de sleutel ergens in het stukje bos bij de Roeivijver verstopt lag. De groep die als eerste aankwam had geluk want had de meeste tijd om te zoeken. De rest van de groepen hadden helaas pech. Na het vinden van de sleutel mocht de groep de lichtgevende rode staven volgen welke hun stuurde langs het kanaal richting de Afgraving. Onderweg was de bende weer aanwezig en heeft iedere groep flink laten schrikken!

Bij de afgraving aangekomen was de bende nog aanwezig en gingen de kinderen op zoek naar de schatkist, die door iedere groep werd gevonden! Als beloning kregen de groepen allemaal wat geld van de bende uit de schatkist. De laatste groep kreeg zelfs de schatkist mee!

Al met al was het een hele leuke, spannende, gezellige en succesvolle avond waarbij de kinderen bij terugkomst in het clubhuis een welverdiend glas warme chocomelk en een koek kregen. Uiteindelijk hadden sommige groepen bijna 20 kilometer in de benen zitten, maar allemaal voor een goed doel want de schatkist was weer waar hij hoorde te zijn, bij DAK.

Via deze weg wil de NAC alle vrijwilligers die deze avond tot een succes hebben gemaakt bedanken voor hun hulp!

Groetjes, Sanne van Driel en Yvonne van Veen

THE FIRST RUNNER UP IS...

SPORTWERELD DRUNEN
ook voor uw runningschoenen,
-kleding, -accessoires en SIGMA
hartslagmeters.



10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur

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

PROFITEER NU!
Containerprijzen
binnen de
Gemeente Heusden
drastisch verlaagd

Bespaar kosten!
Laat uw bouwmaterialen en diverse
soorten zand bezorgen in combinatie
met het plaatsen van een container.

Afval storten
Particulieren kunnen ook bij ons terecht
met aanhangers met grond, bouw-
en sloopafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

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
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Snelwandelclinic op zondag 22 maart 2015

Zondag 22 maart 2015 houdt DAK een snelwandelclinic op onze baan.

Je leert de basis van de snelwandeltechniek, waarmee je de wandelsnelheid aanzienlijk verhoogt. Aansluitend is er naar keuze een wedstrijd van 1 km voor beginners of 3 km voor gevorderden. Als je zin hebt is er 's middags na de pauze een duurtraining. Deelname is gratis.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 09.30 uur-10.00 uur verzamelen in clubhuis DAK
- 10.00 uur clinic
- 11.30 uur pauze en inschrijving wedstrijd. (Consumpties zijn voor eigen rekening)
- 12.00 uur start wedstrijd 1000m voor beginners.
- 12.15 uur start wedstrijd 3000m voor gevorderde snelwandelaars.
- Pauze is in het clubhuis van DAK .
- Ca.13.30uur duurtraining richting Drunense Duinen, opdelen in twee snelheden. Deelname naar eigen keuze.
- a. 16.00 uur einde.

Aanmelden kan, moet niet. Aanmelden bij: theo.vanhouten@hetnet.nl of via tel.: 0416-377670

Run for Kika Run voor Daan van de Werken

Vorig jaar hebben zo'n 160 mensen gelopen voor team Fleur van de Werken waaronder ook leden van Maresia en DAK. De organisatie rondom dit team lag toen bij de Fleur en haar ouders Claudia en René. Helaas blijkt ook Daan kanker te hebben. Claudia heeft via Facebook gevraagd of anderen dit jaar de organisatie rondom een team voor Daan op zich zouden willen nemen. Daar hebben wij, Anja en Addy, evenals Daan lid van Maresia, positief op gereageerd.

René, de vader van Daan is lid van DAK. Reden voor ons om aan DAK te vragen of we via jullie clubblad ook aandacht mogen besteden aan het team Daan van de Werken. En dat mocht, waarvoor dank.

Jaarlijks krijgen meer dan 500 kinderen de diagnose kanker waaronder helaas nu dus ook Daan. Daan is dit jaar samen met vele andere kinderen het gezicht van Run for Kika. Een sponsorloop met als doel zoveel mogelijk geld op te halen voor Kika, Stichting Kinderen Kankervrij. Geld wat nodig is voor wetenschappelijk onderzoek en betere behandelmethode voor kinderen met kanker. Via deze weg willen wij jullie oproepen om mee te lopen voor het team Daan van de Werken.

Op www.runforkika.nl is inmiddels een team Daan van de Werken aangemaakt.

Het zou mooi zijn als we ook dit jaar op 28 juni met velen afreizen naar Rotterdam om daar deel te nemen aan de Run for Kika. Een manier om te laten zien dat we Daan, Fleur en hun ouders steunen in hun strijd tegen kanker.

Het team bestaat op het moment van dit schrijven uit 21 deelnemers waaronder ook Daan, Fleur, Claudia en René.

Doel van onze actie is zoveel als mogelijk geld in te zamelen voor het team van Daan en daarmee voor Kika.

Echter, hoofddoel is Daan op 28 juni een mooie dag te bezorgen. Dat kunnen we doen door met veel lopers deel te nemen en zo te laten zien dat we achter Daan staan, dat we hem en zijn familie steunen.

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Ren jij ook mee voor deze kanjer?

Ga naar de site www.runforkika.nl →klik op DOE MEE → deelnemers→Run for Kika Rotterdam→vul de afstand in (5 of 10 km maar een combinatie kan ook)→lid worden van een bestaand team→selecteer team Daan van de Werken.

Indien je voor 1 maart in schrijft krijg je € 5,00 korting op het inschrijfgeld.

Sponsoren

Ben je niet in staat om mee te lopen maar wil je sponsoren dan kan dat eveneens via www.runforkika.nl.

Klik op SPONSOR NU→ik sponsor een team→Daan van de Werken of sponsor een teamlid .

Addy en ik gaan samen met René en Claudia ons best doen om ook dit jaar vervoer en shirtjes gesponsord te krijgen doch het is niet zeker of ons dit gaat lukken. Maar dat mag jullie er niet van weerhouden mee te doen. Het gaat per slot van rekening om de steun aan Daan en al die andere kanjers.

We gaan er dit jaar wederom een bijzondere dag van maken. Een dag met een lach en een traan.

Heb je vragen of tips neem dan contact op met Anja via jongmans.anja36@gmail.com

Wij hopen ook vanuit DAK-lopers te mogen verwelkomen bij het team Daan van de Werken.

Met sportieve groet,

Anja Jongmans en Addy van Herpt

Onderstaande tekst, gemaakt door Claudia van de Werken, geeft kort maar krachtig aan waarvoor we het doen.



Dit is Daan, 11 jaar oud.

In mei 2014 hoorde hij dat hij een niercelcarcinoom had. Deze dag was een hele rare dag voor ons. Want ook onze dochter heeft kanker en kreeg op deze dag te horen dat ze mocht stoppen met haar behandeling. Wij weten dus als geen ander waar we over praten. Steun ons en sponsor ons zodat we samen kunnen zorgen dat de overlevingskansen van kinderen met kanker stijgen naar 95%. Want iedereen wil een toekomst hebben. Vorig jaar zijn we massaal gesteund. Wat zou het leuk zijn als dat dit jaar nogmaals zou kunnen.

U doet toch ook mee?

Marh'aba,

Vrij vertaald: Hallo! Misschien is het opgevallen dat die lange blonde er al even niet meer bij is in de loopgroep van Peter? Dat kan kloppen. Nee, geen blessure of ander leed. Maar ik ben een tijdje weg voor de baas. Mijn werkgever is de Koninklijke Luchtmacht en in die hoedanigheid ben ik als Detachement Sergeant Majoor op uitzending. Normaal werkzaam op de Vliegbasis Volkel, maar nu als oren en ogen van de detachement commandant hier in het Midden-Oosten.

Op maandag 5 januari heb ik het Nederlandse achter mij gelaten en ben ik het Midden-Oosten binnengestapt. We hebben een goede vlucht gehad en zijn welkom geheten door het voorgaande detachement. Door hen zijn we goed opgevangen en in een relatief gespreid bedje terecht gekomen. Wat zij in die korte tijd hebben neergezet hier, daar neem ik mijn petje voor af. Aan ons is het nu de taak om de operaties voort te zetten, het leef comfort uit te breiden en te verbeteren daar waar nodig.

Dan over mijn taak. Wat doet een Detachement Sergeant Majoor (DSM) zoal als oren en ogen van de commandant? Mijn grootste verantwoordelijkheid is het wel en wee van onze eenheid en dan met name voor de onderofficieren. Ik ben de schakel tussen de werkvloer en het management. Ik zorg ervoor dat ik bij de werkplekken langs ga en spreek veel met mensen. Hoe gaat het nu met je? Hoe is het op de werkplek? Loopt men ergens tegen aan? Het werkt uiteraard twee kanten op. De commandant voert vanuit de taakopdracht een bepaald beleid uit. Dit vertaal ik naar de werkvloer en andersom. Met een mooie kreet: Top-down en bottom-up!

Ik heb een adviserende taak naar mijn commandant, zowel gevraagd als ongevraagd. Door met veel mensen te spreken weet ik wat er leeft en zo kan ik op een goede manier mijn commandant helpen om de taakopdracht op een goede wijze te vervullen. Als het met de mensen goed gaat, dan draait de operatie op rolletjes.

Daarnaast ben ik verantwoordelijk voor het ceremonieel. Denk hierbij aan de parade voor de commando overdracht, eventuele medaille uitreikingen en in minder gunstige gevallen ook bij overlijden van een collega. Maar ook als er VIP's komen om ons detachement te bezoeken. Dan zorg ik samen met andere sleutelfunctionarissen voor een goed verloop van dit bezoek.

Dat gaat gepaard met de nodige contacten met de lokale basisleiding. Hiervoor ga ik regelmatig langs bij de basiscommandant en bij zijn ondercommandanten. De mensen hier zijn zeer gastvrij en we worden dan ook vaak binnengehaald met thee of koffie. Mijn ervaring leert me dat ik beter de thee hier kan drinken dan de koffie. Ik ben best een koffieliefhebber, maar dit is toch echt wat anders hier. Aan de gastvrijheid zal het niet liggen. Ook de andere lokale militairen zijn zeer bereidwillig. Engels spreken we met handen en voeten. Maar het werkt. Met een kopje thee erbij, een pita gedipt in olie en za'atar (lokaal kruidenmengsel) spreken we over de zaken die gedaan moeten worden. En zo helpen we elkaar bij het welslagen van deze missie.



Ook ben ik bewaker van de korpsgeest; de identiteit van de eenheid. Daarnaast zit ik samen met de sportende collega's van verschillende werkplekken in de activiteitencommissie. Naast alle werkzaamheden proberen we ook voor wat ontspanning te zorgen. Zo zitten we hier tijdens carnaval en Pasen, dus zijn er genoeg plannen om iets leuks te organiseren. Het is belangrijk om even de gedachten op wat anders te zetten en samen te ontspannen. Zo proberen we voor ieder wat wils te organiseren.

Ik ben er pas net; als u dit leest ongeveer een maand. Vervelen ga ik mij zeker niet. Er is nog genoeg te doen om het ons tijdens het verblijf zo prettig mogelijk te maken. En zeker ook voor de collega's die na ons komen.



Wadi-Rum-kameel-tocht-woestijn-Jordanie

Tot slot wil ik mijn loopmaatjes bedanken voor de goede wensen en gedachten toen ik vertrok. Dat doet een mens goed! Uiteraard wens ik jullie veel succes met de doelstellingen voor de aankomende DDL. Zorg goed voor jezelf en heel graag tot op de baan, weg of het prachtige bos wat ik zeker mis hier!

Elly Kampman

Speciaal voor beginnende lopers die voornemens zijn op zaterdag 7 maart a.s. te gaan starten met het landelijk AU programma wordt er een voorlichtingsavond gehouden en wel op **maandag 23 februari a.s. om 20.00 uur in het clubhuis van Atletiek- en Wandelvereniging DAK**. Tips en Tricks van ervaren lopers en trainers. Wilt u gewoon meer weten over samen hardlopen en wat DAK daarvoor voor u kan betekenen bent u natuurlijk ook van harte welkom! Kopje koffie of thee gratis ;-)



R
e
s
t
a
u
r
a
n
t

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

R
e
m
i
s
e

Remise



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

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



Restaurant & Partycentrum
Remise

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

START TO RUN powered by atletiekunie

Zeven zaterdagochtenden staan professionele trainers en een groep loopmaatjes voor je klaar. Wie meedoet aan Start to Run, op een van de 130 locaties in Nederland, kan daarna 20 tot 25 minuten hardlopen!

In anderhalf uur nemen de trainers je mee de natuur in en vertellen ze je alles dat je moet weten om te beginnen met de fijnste sport van de wereld. En ze helpen je met het Start to Run trainingsschema, zodat je doordeweeks zelf verantwoord op pad kunt gaan.

Je krijgt veel meer dan alleen een fit lichaam als je meedoet aan Start to Run!

Je ontvangt ook een functioneel hardloopshirt, drie edities van het tijdschrift Runner's World én het speciale Start to Run Magazine, vol beginnerstips en weetjes. Je bent voor twee maanden lid van de Atletiekunie zodat je verzekerd bent tijdens de trainingen en je krijgt korting op producten van de Atletiekunie. Ik zie je zaterdag!

Hardlopen, kan ik dit ook?

Duizenden lopers gingen je voor; afgelopen voorjaar beoordeelden zij Start to Run met een 8,4!

Ben je eerder gestart met Start-to-Run en heb je het programma volbracht maar om welke reden dan ook gestopt, meld je dan zeker aan via de site van DAK: starttorun@dakdrunen.nl

Kosteloos kan je dan opnieuw een poging wagen om met deze editie te starten en te zien of het er nu wel inzit, om lopen je nieuwe lifestyle te laten worden!

- Deelname aan Start to Run kost €47,50;
- Eerstvolgende cursus start op **zaterdag 7 maart a.s.**;
- We beginnen elke week op zaterdag om 09.30 uur op de beide locaties Drunen clubhuis of locatie Vlijmen, De Molen in Nieuwkuijk;
- Je ontvangt een functioneel hardloopshirt;
- Je krijgt het speciale Start to Run Magazine vol beginnerstips en weetjes;
- Je krijgt ook nog eens drie edities van het tijdschrift Runner's World;
- Je bent voor twee maanden lid van de Atletiekunie zodat je verzekerd bent tijdens de trainingen;
- En je krijgt korting op producten van de Atletiekunie.



Atletiek- en Wandelvereniging DAK doet daar nog een schepje bovenop! 

In plaats van huiswerk wordt op een door de weekse avond (in principe de woensdag om 19.00 uur) een training gegeven onder begeleiding van een trainer.

Naadloze aansluiting op individueel niveau na de periode van Start-to-Run!

Meld je aan via de website Start-to-Run





COLUMN

Koos als atleet grandioos, voor een interview hopeloos

Onlangs had ik een afspraak met Koos Verweij voor de rubriek *Schot voor de boeg* in het Brabants Dagblad. Voor die stukjes mag ik zelf weten wie ik interview. Ik had voor Koos gekozen, omdat hij een buitengewoon goed 2014 achter de rug had. Zo was hij op het erepodium terechtgekomen bij de NK Masters op de tien kilometer. En Koos liep uitstekend tijdens de Singelloop in Breda, onder de 1.12 op de halve marathon.

Kwart over tien belde ik aan bij Koos, aan de Eikstraat in Drunen. Ik was een kwartier te laat, vandaar dat Koos waarschijnlijk trappelend van ongeduld de deur opendeed. Het ene been verzette hij voor het andere, op de plaats rust, maar dan anders. Hij was gekleed in een kekke lange sportbroek, over zijn lijf een trainingspak. Aan de trappelende voeten een paar gloednieuwe sportschoenen. Ik heb me netjes proberen voor te stellen door hem de hand te schudden, maar dat bleek lastig. Hij was net bezig met een versnelling op de deurmat, de armen en dus ook zijn handen bewogen ritmisch mee. Alleen met een goede arminzet kun je een topper worden, elke atleet moet dat weten. Na enig graaien had ik uiteindelijk toch een paar vingers te pakken, ik kon binnentreden.

We zaten een halve minuut op de bank toen Koos vroeg of ik een kopje koffie wilde. Daar zei ik geen nee tegen, dus met gezwinde spoed verdween de topatleet van DAK in de keuken. Hij bleef een minuut weg, het werden er twee, na vijf minuten was hij nog niet terug. Ik ben toen maar even gaan kijken. De koffie was klaar, maar Koos nog niet. Die was op de vloer nog aan het opdrukken. Pas bij het getal honderd kwam-ie overeind, pakte mijn koffiekopje en ging in een steigerung naar de kamer toe. Eenmaal het koffiekopje op de tafel geplant bleek er alleen een kopje over te zijn, de koffie was-ie onderweg verloren.

Mijn iPad mini opengeklapt, we konden beginnen. Dat dacht ik tenminste, maar Koos merkte dat zijn dochters nog niet beneden waren. Zo lang uitslapen, dat was te gek voor woorden, dus vloog Koos de trap op om ze wakker te maken. Na een minuut of vijf was onze topatleet nog niet teruggekeerd. Sterker nog: ik bleef alleen maar gestommel horen op die trap. Zou ik me vergist hebben, woonde Koos niet in een rijtjeshuis maar in een flat en moest hij vijftien trappen bedwingen alvorens de slaapkamers te bereiken? Ik kon mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen en ging poolshoogte nemen. Ik zag Koos op de trap, hij vloog naar boven en weer naar beneden. Weer upstairs, daarna downstairs. Ik snapte het meteen: traplopen is buitengewoon gezond voor lijf en leden, dus dit was een deel van het geheim van zijn successen.

Na tien minuten keerde Koos monter weer terug in de kamer. Deze keer stapvoets: traplopen kost de nodige energie. Het was zover, we zouden eindelijk kunnen beginnen met het vraaggesprek. Ik wilde net de eerste vraag stellen, of Koos wees op zijn horloge: het was al kwart voor elf, tijd voor de eerste van drie dagelijkse looptrainingen. Hij had echt geen tijd meer voor me. Als een schicht vloog hij langs me heen, drie seconden later hoorde ik de voordeur dichtklappen. Door de voorruit zag ik Koos voorbij komen, in opperste concentratie. Ik keek op mijn iPad. Slechts een paar woorden had ik genoteerd: Koos, als atleet grandioos, voor een interview hopeloos. Het was genoeg voor *Schot voor de boeg*.

Kees Klijn

DE WANDELENDE TAK

Pia van den Heuvel had eind 2014 te kennen gegeven dat zij wilde stoppen in het bestuur van de Wandelcommissie.

Pia heeft sinds 21 oktober 2008 zitting gehad in het bestuur en heeft altijd de nieuwjaarskaarten voor de wandelleden mede verzorgd. Daarnaast heeft ze wanneer iemand 50 jaar of 75 jaar werd, hen een verjaardagskaart gestuurd. Tijdens de DAK Running Center Wandeltocht was Pia de coördinator/het aanspreekpunt bij het inschrijfbureau. Ze heeft meerdere jaren de tochten mee uitgezet en uitgepijld.

Voor al deze werkzaamheden heeft Louis Pia bedankt tijdens de eindejaarsafsluiting van de wandelcommissie bij Louis thuis en heeft hij Pia een attentie aangeboden.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens.



Afgelopen oudejaarsdag, woensdagochtend, hebben we met onze groep op een leuke manier het jaar afgesloten.

Anders dan normaal namen we halverwege de tocht een koffiepauze bij de Rustende Jager.

Het was een erg leuke wandeling. Bedankt Willemien Muskens. en alle andere wandelaars. Leuke manier om het jaar af te sluiten en bij deze wens ik iedereen een gelukkig en gezond 2015 toe.

Groetjes Melinda

DAK-winterwandeling

Op zaterdag 17 januari was de jaarlijkse DAK winterwandeling. Er was weer een mooie route uitgestippeld. Na negen kilometer was er een koffiestop bij de pannenkoekenhuis Helvoirtse Heide.



Beste liefhebbers van wandelen.

We willen us kèke of we nog 'n gezellige en mooie wandeling kunnen regelen en wel op zaterdag 11 april a.s. om 9.00 uur vertrek met de auto's bij de parkeerplaats v.h. sportpark.

Ge moet 't wel efkes laote wete as ge mee wilt gaon, i.v.m. saomen rijden mee d'n auto. Waor vende tegesworrig nog 'n nostalgisch tentje waor 't zand nog op de vloer gestrooid wordt (net als vruger}, in uniek gelegen landgoed "de Utrecht", vlak bè venne en midde in de Bosse. We drinke daor urst 'n bakske en kèke dan wè we willen wandelen, 5-10 of 15 km. Wel goeie schoen aon doen, want 't is nie overal effe dreug.

Bij terugkeer in "Herberg den Bockkerijer" kunde nog unne utsmijter eete zo groot as ge zelf wilt (zelf betaalen).

As ge zin hed om mee te gaon, meld je dan aan bij fam. Muskens telefoon 0416-374102.

Groetjes Louis en Wilhelmin.

SNELWANDELEN

Anne en vader Bas van Andel starten 2015 met records

Anne van Andel start nieuwe jaar met clubrecord op de 10 km.

Vader Bas van Andel start nieuwe jaar met clubrecord M60 op de 5 km

Zondag 4 januari 2015 was het Kralingsebos in Rotterdam opnieuw het decor van de winterserie. Een royale groep snelwandelaars stond aan de start op de diverse afstanden en er werd goed gesnelwandeld. Anne van Andel startte op de 10 km en had direct te maken met een aanval van een Belgische snelwandelaarster op de eerste plaats bij de vrouwen. Wat inhield, dat het tempo in het begin erg hoog lag. Anne pareerde dit uitstekend en liep op haar beurt weg van haar tegenstandster. Die kwam weer terug, waarop Anne een definitieve versnelling inzette en daarmee een ruime voorsprong maakte en tot de eindstreep behield. Resultaat een clubrecord in 55:54 min(10,73km/uur), een verbetering van ruim een halve minuut. Bas van Andel startte op de 5 km en liep in een mooi vlak schema naar een clubrecord M60 in 29:53 min(10,20km/uur). Bas lijkt daarmee weer aardig hersteld van zijn blessure. Op de 5 km nog meer gestart: Stijn van Nierop junior B in 34:40 min (8,65km/uur)

Yvonne Grootswagers in 36:00 min(8,33km/uur) en haar pa Ad Leermakers 36:25 min (8,23km/uur). Ad heeft nog steeds last van zijn hand, maar het gaat langzaam weer de goede kant op.

Op de 3km startte D juniore Anne van Nierop met een tijd van 24:28 min(7,35km/uur). Anne en Stijn hadden nog een beetje het verjaardagsfeest van Stijn in de benen.

Bart Grootswagers, pupil, snelwandelde in een mooie stijl, onder de goedkeurende ogen van zijn moeder Yvonne en opa Ad, naar een uitstekende tijd op de 1 km in 7:00 min (8,57km/uur) een persoonlijk record.

Zondag 1 februari 2015 Winterserie Rotterdam 2 clubrecords snelwandelen

Anne van Andel clubrecord 10 km vrouwen en Bas van Andel clubrecord 5 km M60.

Anne van Andel ging voortvarend mee met de kopgroep. na 1 ronde koos Anne het tempo dat bij haar paste en kon dit goed vast houden. De snelheid bleef gedurende de gehele wedstrijd boven de gemiddelde snelheid van haar oude clubrecord. Dus dat clubrecord zat er zeker in, maar wat zou de eindtijd worden. In de laatste ronde bleek Anne nog over te hebben met een snelheid van bijna 11,5 km/uur. Eindtijd 54:11 min(11,07km/uur) een verbetering van haar eigen clubrecord met ruim 1:40 min. Vader Bas startte op de 5 km en snelwandelde eveneens naar een nieuw clubrecord en ditmaal bij de M 60 met zijn tijd van 29:46 min(10,07km/uur). Bas begint langzaam aan minder last van zijn letsel te krijgen.

Nederlands record snelwandelen voor Anne van Andel op de 20 km weg

Onder de 2 uren.

Bas van Andel clubrecord 10 km M 60

Amsterdam 8 februari 2015 Een fikse wind en een parkoers gedeeltelijk op weg en baan.

Anne en Bas van Andel waren naar Amsterdam getogen om een mooie tijd neer te zetten. Anne was gebrand op deze 20 km aangezien ze is uitgenodigd voor de internationale wedstrijd 20 km snelwandelen in Lugano, Zwitserland op 15 maart 2015 waar Anne de Nederlandse kleuren verdedigt bij de vrouwen..

Op basis van haar tijd op de 10 km zat er een tijd onder de 2 uur zeker in. Afgesproken was om te starten op een eindtijd van ca 1.57 uur. Anne liep exact op de geplande snelheid en de eerste 3 ronden van 2,5 km waren perfect constant. Daarna een lichte variatie in het tempo, ook al veroorzaakt door mensen, honden en fietsers op het parkoers (helaas). De laatste ronde had Anne

nog voldoende energie voor een indrukwekkende versnelling, waardoor de tweede 10 km sneller was dan de eerste 10 km. Uitstekend gedaan en een fraaie tijd met 1.57:10 uur (10,24 km/uur). Een verbetering met 4:40 min van haar eigen Nederlands record op 20 km weg. Petje af. Bas van Andel had deze wedstrijd gekozen voor de 10 km. Ook Bas liep een zeer vlakke wedstrijd met als resultaat een nieuw clubrecord M 60 met zijn tijd van 1.2:26 uur (9,61 km/uur). Het weer was soms hinderlijk, ook al door de sterke wind waar de snelwandelaars en jury last van hadden. Een enerverende snelwandeldag.

Twee Nederlandse kampioenen snelwandelen tijdens NK indoor Masters in Apeldoorn

Tijdens dit NK indoor werden Jan Netten en Bas van Andel Nederlands kampioen op de 3 km in hun leeftijdsklasse.

Justus van Nierop veroverde de nationale titel bij het hoogspringen M55.

In de Omnisport binnenhal werden de kampioenschappen gehouden. Jan Netten startte in de eerste serie bij M 45 samen met enkele andere leeftijdscategorieën. De snelheid zat er bij de start goed in om de 15 ronden van 200 m af te werken. De startsnelheid was hoog, maar na enkele ronden begon Jan last te krijgen van de droge lucht in de hal. Dit had helaas geen gunstige invloed op de snelheid en die liep daardoor langzaam terug. Tot halverwege zat Jan nog voor op het schema van vorig jaar, maar daarna moest Jan toch iets inleveren. Jan had gelukkig nog voldoende pit in zijn lijf om een snelle laatste ronde er uit te persen. De Nederlandse titel was zijn deel. Eindtijd: 15:52,05 (11,34km/uur) Nederlands Kampioen M45

Bas van Andel startte in de 2de serie M 60 ook samen met andere leeftijdscategorieën. Bas bleek afgetekend de snelste te zijn en dubbelde bijna het gehele veld. Een mooie tijd zat er de eerste helft zeker in, maar de luchtkwaliteit speelde Bas parten. Onbedreigd ging Bas op de Nederlandse titel af in 17:19,0 min(10,39km/uur) met eveneens een sterke laatste ronde. Allen gefeliciteerd. Harry Bijnen zorgde voor het filmisch deel.

WEDSTIJDUITSLAGEN / VERSLAGEN

Een mooie start bij de Atledocross in Dongen van de jongens en meisjes pupillen C. Links Mirthe van Zon, Eline Smits midden en Kjell van der Staak rechts. Met een mooie podiumplaats voor Eline 1e en Mirthe 3e .

Groeten Anne-Marie van der Staak



Goede prestaties DAK bij eerste indoorwedstrijd.

14 december was de eerste indoorwedstrijd van dit seizoen.

Zoals altijd werd deze georganiseerd door DAK. Het maximale deelnemers aantal werd al bereikt tijdens de voorinschrijvingen.

Dit jaar was er voor de eerste keer elektronische tijdwaarneming bij de sprint.

Hier werd erg enthousiast op gereageerd.

Dit jaar nam DAK acht medailles mee naar huis:

Goud: Elien Smits, meisjes pupillen c

Zilver: Mirthe van Zon, meisjes pupillen c
Brons: Merijn Verdijk, jongens pupillen a 1^{ste} jaar
Zilver: Anouk van Dal, meisjes junior d 1^{ste} jaar
Brons: Anne van Nierop, meisjes junior d 1^{ste} jaar
Zilver: Geert Elferink, junior b 2^{de} jaar
Zilver: Rens Nijdam, jongens VB
Zilver: Jeffrey de Vaan, mannen VB

Het was een mooie en sportieve dag.
Met dank aan de organisatie en de vele vrijwilligers.



(op de foto Anouk van Dal en Anne van Nierop)

Persoonlijk records in de Boso-atletiekhal in Gent

Persoonlijk Records in de Boso-atletiekhal in Gent zaterdag 10 januari 2015.

Een groep van 8 atleten had het plan op gevat om naar Gent te gaan om in een fijne hal om te lopen. Luke Linders, Daphne van Zandvoort, Rick van de Ven, Antoine van der Sanden, Geert de Gouw, Geert Elferink, Harry van Ham en Stijn van Nierop.

Ook een kans om limieten te realiseren voor het Nederlands Kampioenschap in februari.

Al vroeg betrokken we naar Gent naar de indoorwedstrijd in Gent. Luke Linders had pech, van het ene moment op het andere werd Luke ziek, een acute griepaanval op het moment van vertrek.

Moeder Wilma ging toch met de 3 andere atleten op weg naar Gent, hopen dat Luke thuis een beetje zou opknappen. Dit werkte anders uit. Luke bleek alleen maar zieker te zijn geworden. Luke beterschap gewenst, al hopen we dat je inmiddels bent hersteld.

Grote waardering voor Wilma Linders om toch met deze atleten naar Gent te gaan.

De reis was voorspoedig en Rick van de Ven, junior B, mocht als eerste van de groep letterlijk de ring betreden bij het kogelstoten. De eerste stoot was direct er een om te juichen 9,49 m een persoonlijk record. Een prima start met dit zwaardere gewicht ten opzichte van vorig jaar. De kracht- en techniektraining heeft al gewerkt, terwijl de zomer nog moet komen.

Antoine van der Sanden, junior B, startte op de 60m en snelde naar een persoonlijk record in 7:99 sec. Zijn 200 meter in 26:28 sec betekende eveneens een persoonlijk record.

Op de 200 meter startte ook Daphne van Zandvoort, junior A, en in een fraaie vlakke race stond de klok stil op 27:51 sec., en een persoonlijk record.

Bij de jongens op de 200 meter Geert Elferink, die zijn serie won en een tijd noteerde van 24:96 sec, een persoonlijk record. Deze tijd ligt heel dicht bij de tijd van het clubrecord van 1991. Dit is een handtijd van 24,7sec van Patrick van Balkom. Tel daarbij de correctie op van hand naar elektronisch dan zitten die twee tijden ongeveer op hetzelfde niveau. Dus een evenaring clubrecord elektronische tijd.

Stijn van Nierop had ook een snelle start en scoorde 28:10 sec en ook een persoonlijk record. Een mooie afstand die 200 meter. Blij DAK gezichten, daarbij wetende dat het nu nog winterseizoen is en het pure snelheidswerk nog moet komen. Geeft goede vooruitzichten bij de equipe van trainer Rob Kamps.

Geert Elferink had zich ook bij de verspringbak gemeld en was er op gefocust om een persoonlijk record te vestigen. Zijn eerste sprong leek een verre, maar we stonden te schuin voor het afleesbord. Geen PR. Met een kleine aanpassing in de aanloop en een technisch aandachtspunt op naar de volgende sprong. Resultaat: een prachtige 5,92 m, een verbetering van zijn persoonlijk record van bijna een halve meter. Geert ging hiermee als vijfde naar de finalesprongen, waar hij nog 2 keer boven zijn oude PR sprong. De 6 meter lonkt.

Nu nog de 800 meter. Harry van Ham, junior B kwam als eerste aan de start. Zijn eerste 200 meter en 400 meter waren voortvarend, maar Harry bleef goed vol houden. Zijn tijd: 2:10:77 min, wij noemden dit een medisch record, want Harry was niet helemaal top fit.

Geert de Gouw, junior B, kwam vervolgens aan de start. Met zijn aanmoedigingsprijs ging hij heel snel van start en dat zag er uitstekend uit. Geert moest wel iets gas terugnemen, maar zijn tijd van 2:15:28 min, na bijna twee jaar nauwelijks wedstrijden, betekende wel een ruime verbetering van zijn persoonlijk record.

Als laatste de 4x 200m. Luke Linders zou eerst starten, maar de junioren hebben toch doorgezet en zijn gestart op deze estafette. en wel: Antoine - Geert de G.- Harry -Geert E. Tijd 1:44:18 min. Een clubrecord. Geert E. werd vlak voor de laatste bocht gehinderd, maar gelukkig bleef hij op de been. Trainers Ad Kivits en Rob kamps kunnen zeker tevreden zijn.

De terugreis was in het donker laat in de avond. De heren waren wat melig en af en toe zorgde Harry voor verlichting. Blijft de vraag: waarom zag de maan er zo anders uit? Antwoorden graag naar de redactie.

Theo van Houten



Kuijke Stratenloop, zondag 11 januari 2015



Foto: Wil v.d. Lee [Bron: DigitaalBurg]

Zondag 11-01-2015 werd de Kuijke Stratenloop gehouden in Nieuwkuijk.

Hierbij de uitslagen;

Er waren best veel Dak leden die meededen. Hieronder de podiumplaatsen

Jeugd:

600m meisjes tot 8 jr, 1^{ste} Anne Smits

900m jongens 9-11jr, 2^{de} Stef van Beurden (9jr is hij pas)

900m meisje 9-11jr, 2^{de} Anouk van Dal, 3^{de} Ine Smits

2,5km, 2^{de} Stijn van Nierop

Senioren:

Rick Hartogs (DAK) en Corné van Oirschot (TRR) legden beslag op de 2de en 3de plaats in de wedstrijd over 15km. Mar-Hein van de Wiel (DAK) eindigde als 4de.

Beste hardloopercollega,



Road Runner Max Dohle stelde een bloemlezing samen met de mooiste hardloopverhalen uit de literatuur. De bundel heet *De Koploper* en bevat verhalen over winnen en verliezen, liefde en bedrog, natuur en asfalt. Verhalen over sprinters, joggers, olympiërs en marathonlopers. De bundel bevat veel verhalen die nooit eerder in een Nederlandse vertaling zijn verschenen.

Hardlopen is een mooie metafoor voor het leven en voor de schrijver: de saamhorigheid, de eenzaamheid, het doorzettingsvermogen en uiteindelijk de roes die je krijgt tijdens het lopen. En als je dan moe maar voldaan na je hardlooprondte in een stoel neerploft, is er niks mooiers dan verhalen te lezen over je favoriete sport.

Een fragment van een van de verhalen kun je lezen op Myjour. Harry

Sylvester: de nacht door.

<https://myjour.com/a/max-dohle/harry-sylvester-de-nacht-door>

Sportieve groet,

Max Dohle



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIOTHERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex

Odorex ... voor een frisse start!

Lang, heel lang geleden introduceerden we de eerste deodorant in Nederland. Nu, 80 jaar later, zijn we de eerste en enige met een compleet assortiment deo's voor iedereen, voor elke situatie en voor zowel dagelijks als meerdaags gebruik. Kortom, we bieden je die deo's, die bij jouw persoonlijke wensen en leefwijze passen.

Tegelijkertijd zijn we voortdurend bezig om nieuwe deo's te ontwikkelen die nog beter beantwoorden aan mensen met specifieke wensen. Wil je meer over Odorex weten kijk dan op www.odorex.nl of bezoek onze facebookpagina facebook.com/odorexdeo.



Odorex

www.odorex.nl

Merk van:



ANNO 1851
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS