

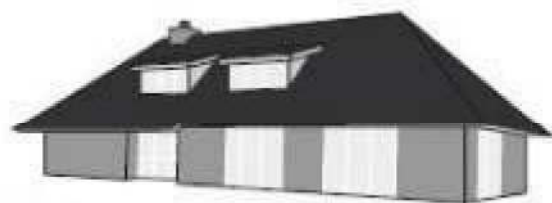
OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



EMTÉ is uitgegroept 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 vers-supermarkt, 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
DRUNENSE DUINENLOOP	3
UITSLAG VAN RABOBANK CLUBKASCAMPAGNE IS BEKEND!	17
DAK-TOUR DE MOUNTAINS.....	17
RUN INTO THE WILD LA ROCHE EN ARDENNES	18
INGEZONDEN	21
Alpe d'HuZes	21
Jong Volwassenen Loopgroep	22
Jong Volwassenen Loopgroep	23
DE WANDELENDE TAK	25
Oudjaarswandeling	25
Nieuwjaarswandeling	25
Uitnodiging Santa Run Waalwijk 2016	27
ATLETIEKINFO	29
Uitnodiging 3 ^e De Mispelhoefloop	29
Busreis naar de halve marathon van Egmond op zondag 10 januari 2016	29
SNELWANDELEN	30
Aanvulling Düsseldorf, Lierenfeld 8 augustus 2015.	30
Giessen 10 september 2015.	30
Roubaix 19/20 september 2015	30
Clubdagen zondag 27 september 2015	30
4 oktober 2015 Nederlands Kampioenschap	30
18 oktober recordwedstrijden Rotterdam met twee Nederlandse records.	31
1 november 2015 Winterserie Rotterdam	31
1 november 2015 aankomst Colmar(Frankrijk) - Tilburg. 485 km	32
15 november 2015 Winterserie Rotterdam	32

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.

Versijning clubbladen in 2016: nr 1, 16 januari, nr 2, 5 maart, nr 3, 30 april, nr 4, 25 juni, nr 5, 10 september en nr 6, 26 november.

Inleveren kopij voor nr. 1 van 2016 uiterlijk 10 januari 2016.

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 TORNHOEFSTRAAT 6 BRUNEN P.O. 10110 3216GP

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN



DRUNENSE DUINENLOOP

ZONDAG 20 MAART 2016

Programma:

- | | |
|-----------|--|
| 11.45 uur | 4,5 km recreatieloop en wedstrijd |
| 11.55 uur | 10 km recreatieloop en wedstrijd |
| 13.30 uur | Halve marathon recreatieloop en wedstrijd |
| 13.40 uur | 600 m jeugdloop (jongens en meisjes t/m 7 jaar) |
| 13.48 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar) |
| 13.56 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar) |
| 14.04 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 12 en 13 jaar) |



Meer informatie en voorinschrijven:

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?



S² Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

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

support nodig? www.softwaresociety.eu

COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Restaurant
Vandrunen



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 | BAM! Fotografie
Van Bokhoven groenten & fruit | Heusdense Courant | Drunen4you



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

Vrijwilligers gevraagd!

De commissie Drunense Duinenloop is nog op zoek naar vrijwilligers voor de organisatie van de 35e editie. Heeft u wat tijd over? Kent u anderen die misschien wat tijd hebben? Meld u aan en doe mee aan het mooiste en grootste loopevenement in Drunen en omgeving.



Aanmelden via de website www.drunenseduinenloop.nl en ga naar het kopje vrijwilligers.



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

Verkeersregelaars gevraagd....

De commissie Drunense Duinenloop is op zoek naar een 85-tal verkeersregelaars. Heeft u wat tijd over? Schrijf u in want wij hebben u heel erg hard nodig.

In 2015 stonden er 85 verkeersregelaars op en rondom het parkoers. Dit aantal is erg hoog maar hard nodig, om dit grote evenement in goede, veilige banen te leiden. Tot op heden is het aantal vrijwilligers, dat zich heeft opgegeven te weinig voor de organisatie van dit evenement.

Wilt u mee doen?

Ga naar de site www.drunenseduinenloop.nl en ga naar het kopje vrijwilligers. Meld u daar aan.



de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



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

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



Restaurant



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

Vrijwilligers gevraagd.... Waarom aanmelden via de website?

De laatste zeven jaar met de start en finish in het centrum is het loopevenement van de DDL geprofessionaliseerd. Onderdeel hiervan is het aanschrijven van de vrijwilligers om te helpen. Vrijwilligers, waaronder voor alle duidelijkheid ook de verkeersregelaars.

Inschrijven gebeurde vaak via de website of via de commissieleden Harrie Niessen en Joyce Musters. Vanaf 2015 kan dit alleen maar via de website verlopen. U hulp wordt zeer op prijs gesteld maar meld u zich aan via de site. Waarom?

1. Indien u zich aanmeldt wordt u automatisch geregistreerd.
2. Wij kunnen u door middel van een nieuwsbericht gericht informatie verstrekken.
3. U wordt altijd op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen.
4. U kunt worden uitgenodigd voor een evenement en wij weten zeker dat u bericht krijgt.

Dit alles is niet mogelijk met het doorgeven via de mail. De organisatie houdt op deze wijze regie over het totale evenement. Gezien het groot aantal deelnemers en vrijwilligers kan dit niet meer handmatig.

De organisatie vraagt hiervoor begrip. Meldt u dus aan via:

www.drunenseduinenloop.nl en ga naar het kopje vrijwilligers.

DRUNENSE DUINENLOOP

10 MAART 2016 nog 119 dagen

DAK
Georganiseerd door: Atletiek- en Wandelvereniging

Home Inschrijven Info Clinics Deelnemers Ondernemers Partners Uitslagen Vrijwilligers Contact DAK

Ster Hoofdsponsor Inschrijving 2016 geopend Hoofdsponsor



DE VOORSTE VENNE

[restaurant
Vandrunen]

Uniek loopshirt Drunense Duinenloop 35^{ste} editie alleen bij voorinschrijving te koop.

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

In 2016 wordt een uniek rood loopshirt gepresenteerd met op de mouw het logo van de 35^{ste} editie van de Drunense Duinenloop.

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 2016. De prijs bedraagt € 19,50.

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 2016.
Daarna en op de dag zelf kan geen shirt meer worden verkocht.**

Voor de editie 2016, 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

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM

Wijnand van Delft

SFEERMAKERS SINDS 1994

**CULINAIRE
SMAEKMARKT**
IN HET SMAEKCAFÉ



**ONBEPERKT GENIETEN
VAN LIVE COOKING**

ELKE ZONDAG



KOM BINNEN TUSSEN 16.00 UUR - 19.30 UUR

SLECHTS 23,50 EURO P.P.

(exclusief drankjes)

kinderen tot 4 jaar gratis / 4 tot 12 jaar: 12,50 euro



0416 - 373434

Alleen op reservering

Grotestraat 67 | Drunen

www.wijnandvandelft.nl



**INFORMEER OOK EENS NAAR DE MOGELIJKHEDEN
VAN EEN BESLOTEN SMAEKMARKT**

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 naamvermelding 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. Uw naam op het startlogo mits ingeschreven voor 15 februari 2016
6. Elke deelnemer ontvangt gratis een loopshirt (maximaal 10 deelnemers)
7. Foto van de deelnemers
8. Geen kosten deelname en kosten BIBTag voor maximaal 10 werknemers
9. Nazit – uitnodiging voor een VIP arrangement voor 4 personen

Alle deelnemers aan de ondernemersloop kunnen gratis een loopshirt bestellen. Er kan alleen een shirt worden besteld **voor 1 maart 2016**.

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

Parkoersen worden opnieuw gemeten

Voor het vestigen van records dienen de parkoersen van de Drunense Duinenloop te worden gemeten. Dit betekent dat een officieel door de KNAU gemeten afstand moet worden erkend. Ter voorbereiding op deze meting dient vooraf een afstand van minimaal 300 meter exact te worden bepaald.

Om deze exacte meting te kunnen uitvoeren is een specialist nodig met zeer moderne apparatuur. De afstand dient te kloppen en een minimale afmeting mag. Op zaterdagmorgen heeft Frans in het bijzijn van de twee commissieleden Walther en Erik en de belangstellende Ad het ijkpunt neergezet.

Op 0,002 cm heeft Frans exact de afstand bepaald op 300 meter en zijn twee ijkpunten op de Overlaatweg geplaatst. Vanaf dit punt kan de KNAU samen met de commissie de halve marathon en de 10 m uitzetten.

Op onderstaande foto's zien we Frans in actie. Frans, erg bedankt voor jouw medewerking.

Commissie Drunense Duinenloop.



UITSLAG VAN RABOBANK CLUBKASCAMPAGNE IS BEKEND!

DAK met € 1.243,86 op een mooie vijfde plaats



De verenigingsavond stond dit jaar in het teken van het werven van financiële middelen. Peter Konijnenburg, directievoorzitter Rabobank De Langstraat, opende de avond en heette ruim 300 bestuurders welkom. Om de bestuurders mee te nemen in het werven van financiële middelen deelde Tony Bosma, trendwatcher of the year, verschillende tips en trucs. Na deze interactieve presentatie waarbij verenigingen en stichtingen ruimte kregen om een hulpvraag te stellen aan Tony maakte dagvoorzitter Meike de Jong de uitslag van de Rabobank Clubkas Campagne bekend.

De uitslag....

Na het zien van enkele ludieke, mooie en originele promotionele acties van clubs tijdens de Rabobank Clubkas Campagne werd de winnaar uit elke kern bekend gemaakt. VV Waspik ging naar huis met de meeste stemmen. De inspiratieprijs ging dit jaar naar Stichting Sinterklaas Kaatsheuvel die met een filmpje, waarin de pieten uiteraard een rol speelden, lieten zien waarom zij de stemmen verdienden van leden van Rabobank De Langstraat.

Overige uitslagen

DAK eindigde dus op een mooie vijfde plaats met € 1.243,86.

De complete uitslag van de Rabobank Clubkas Campagne 2015-2016 vind je op:

https://www.rabobank.nl/images/pdf_1558_uitslagkaart_2015_29797991.pdf INGEZONDEN

DAK-TOUR DE MOUNTAINS

Helaas was de belangstelling zeer gering, ondanks het prima fietsweer. We waren met slechts met 6 personen en allen al zeer lang lid van DAK. Carla, Ria, Liesbeth, Marianne, Adrie en ik, de jongste 55 jaar.

In de beste jaren waren we met 30 personen, ook hier weer een voorbeeld van een steeds meer individu gerichte maatschappij.

Met dit kleine groepje hebben we overigens een gezellige middag gehad, volgend jaar zien we wel weer.

Met vriendelijke groet,

Steef Molema



RUN INTO THE WILD LA ROCHE EN ARDENNES

6 t/m 9 november 2015

Na de 1e trails enkele jaren geleden had ik al het idee om eens met een kleine groep deelnemers een ongeorganiseerde trail te houden. Drie dagen trailen door de Belgische Ardennen. Eindelijk is het er dit jaar van gekomen. Van 6 t/m 9 november zijn we met een kleine groep dit gaan doen. Wat is de bedoeling:

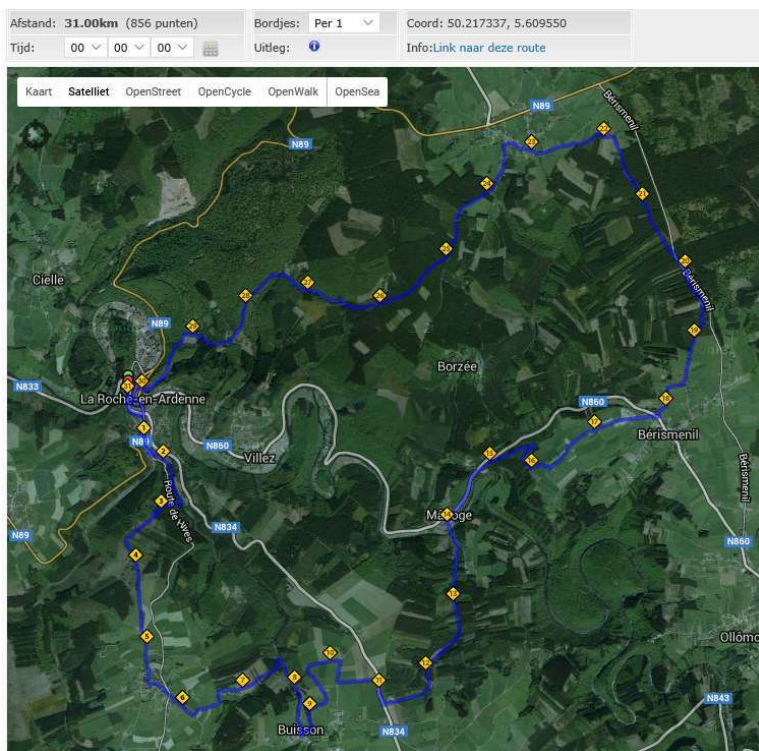
- In hoofdlijnen het plan, met maximaal 10 trailers een driedaagse naar de Ardennen.
- In de Ardennen kiezen we een centrale plaats waar we voor 2 nachten accommodatie regelen.
- Hiervandaan lopen we 3 achtereenvolgende dagen 3 trails. 3 keer een ander gebied.
- Duur van de trails ca 4 à 5 uur per keer
- We lopen op basis van een bepaalde richting; er wordt geen route van te voren bepaald, run into the wild, maar ja we hopen wel 's avonds weer bij de accommodatie terug te zijn.
- Voorwaarde is dat we met de groep bij elkaar blijven, er wordt niemand achter gelaten. De snelsten moeten zich dus aan de langzaamste aanpassen.
- Het gaat hier om duurtraining, niet om een resultaat.
- Verplicht mee te nemen:
 - Telefoon
 - Fluitje
 - Reddingsdeken
 - Voldoende eten en drinken
 - 1 EHBO, voor het team

We hebben het niet helemaal uitgevoerd zoals hierboven omschreven, zonder route door de Ardennen lopen is toch wel lastig. We hebben van te voren drie routes bepaald en deze in op de GPS-horloges gezet, zodat we een goed idee hebben wat we gaan doen. De groep bestaat uit lopers die regelmatig trails lopen en niet bang zijn een paar kilometer meer te moeten lopen als we verkeerd lopen en daarnaast ook nog gezellig zijn niet onbelangrijk als je een paar dagen met elkaar moet optrekken. Mee gaan: Petra Polspoel, Addy de Wilt, Eric van de Ven, Mark en Evelyne de Bruin, Huub Alewa en Rinus Krijger.

Op vrijdag 6 november omstreeks 11:00 uur hebben we bij de accommodatie in La Roche afgesproken. We hadden de beschrijving en de foto's van de accommodatie gezien, maar aangekomen bleek het nog veel beter als verwacht: een vrijstaand chalet aan de rand van La Roche, uitzicht over het stadje en de oude ruïne aan de overzijde. 4 verdiepingen, 5 slaapkamers, een salon, een bibliotheek, een biljartkamer, een poolbiljartkamer en een grote leefkeuken. De keuken konden we eerst niet vinden, de trap ernaar toe zat verstopt achter de deur van de bibliotheek. Na ons verbaasd te hebben over de accommodatie en de spullen in de kamers hebben geplaatst gaan we onderweg voor de 1^e loop. Het weer voor het weekend ziet er fantastisch uit, droog en 17 á 18 graden. Het wordt korte broek en shirts met korte mouwen.

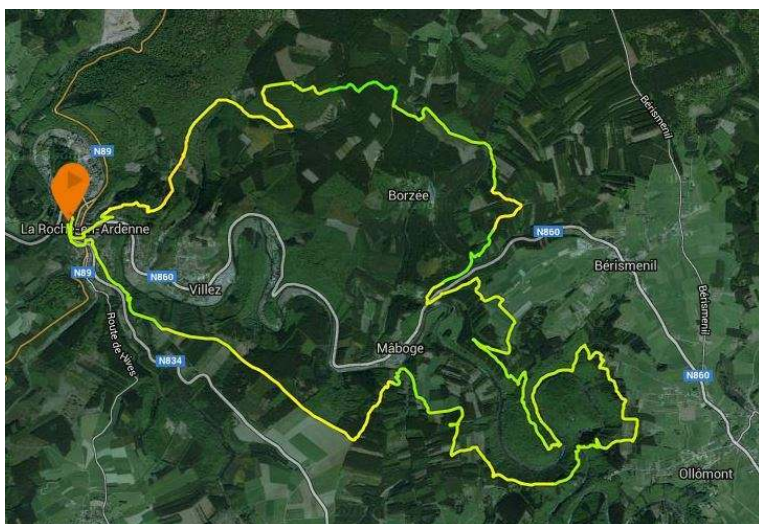


1e trail, 31 kilometer vertrek 12:30.



De eerste dag gaat relatief veel over asfalt, maar door de heuvels is toch nog wel een pittige loop. We vetrekken vanaf het huis en volgen de route op de horloges, maar na 2 km zijn we het spoor al kwijt, we staan bij een boer in zijn weiland. Hij zegt dat we daar niet verder kunnen, hij kan er met zijn 4-wiel ook niet door, maar wij trailers natuurlijk wel. Nou ja, door een klein stroompje, vervolgens door een bos een stevige helling op, maar het lukt weer om op het parcours terug te komen. Pittige klimmetjes en een mooie single track afdalingen, soms meer water dan pad. Onderweg lukt het toch om elkaar kwijt te raken, ondanks dat we heel dicht bij elkaar lopen, maar net een paadje eerder of later maakt het verschil. Even een telefoontje en we zijn weer bij elkaar. Tegen de tijd dat we La Roche weer binnen lopen begint het al te schemeren, mooi op tijd binnen. Douchen en dan boodschappen doen voor de komende dagen. Voor vanavond heeft Evelyne thuis al gekookt. Dus alleen warm maken, gezellig met z'n allen in de grote woonkeuken en erna koffie in de salon. Alleen de bediening ontbreekt voor de rest is het prima. Om 10 uur gaat bij de meest toch wel het kaarsje uit. Het wordt geen bonte avond, maar wel veel gelachen.

2e traildag, 31 kilometer vertrek 10:00 uur.



Als we 's morgens in de keuken komen is de tafel voor ontbijt al gedekt, Huub was toch vroeg op, ook de vaatwasser al leeggeruimd. Lekker aan het ontbijt: eitje erbij en de spullen klaarmaken voor de loop.

Als basis hiervoor hebben we de Boucles des Ardennes genomen, deze is 35 kilometer, maar door vanuit het huis te starten is die iets korter, maar daardoor niet minder pittig. We gaan door het dorp en dan vervolgens achter de ruïne van het oude kasteel omhoog de heuvel op. Dat is voor de meesten al direct wandelend naar boven, we hebben nog een lange weg te gaan. Boven aangekomen is het

door het bos met veel bladeren en stenen, rustig weer de route zoeken. Het is al snel duidelijk vandaag wordt het een stuk zwaarder dan gisteren. We gaan hellingen op en af die mede door de bladeren en de hellingshoek zwaar zijn en meer klauteren zijn.

We lopen ook een deel van de Trail des Fantomes, door de Ourthe en daarna de La Mur de Maboge, met de afdaling naar La Roche. Weer een fantastische dag achter de rug. Circa 16:15 terug. Genoeg tijd om weer te herstellen voor de volgende dag.

3e traildag, 30 kilometer vertrek 09:15



Het zonnetje schijnt in de serre, waar de keuken is zitten we lekker in de zon aan het ontbijt.

Deze dag lopen we de route van de Trail des Fantomes, 26 kilometer in tegenovergestelde richting. Nadat we vanaf ons kasteel zijn vertrokken, het dorp door en vervolgens bijna 6 kilometer klimmen om dit keer in de Mur de Maboge eens af te dalen. Ook nu komen we bij de Ourthe uit en weer de oversteek gemaakt, langs de oevers van de Ourthe, wat altijd lastig lopen is door de

wortels en rotsen. Plotseling horen we aan de overkant schieten en we horen honden, ze zijn daar aan het jagen. We hebben een steile klim omhoog, over bladeren en stenen, boven staan we bij de klim van de Trail des Fantomes met de ketting, alleen deze keer moeten we hem naar beneden af, 1 voor 1 ook dit weer gelukt. Als we weer boven op de helling zijn aangekomen, staan we op een parkeerplaats van een hotel en zien we dat we het gebied waar we net uit zijn gekomen NIET toegankelijk is, omdat ze er aan het jagen zijn, daar hebben we geluk bij gehad.

Als we het bos weer in willen lopen om de route te vervolgen staat er weer aangegeven dat we daar een jachtgebied ingaan. Er zijn waaghalzen in de groep die er toch door willen, het merendeel loopt toch liever een stuk over de weg. Na een deel over de weg komen we toch weer op het parcours uit en kunnen we richting La Roche.

Om kwart over drie zijn we weer terug, iedereen douchen en lekker zitten. Petra vertrekt vandaag naar huis, moet morgen werken. Om half acht, WhatsApp, Petra veilig thuis. De rest gaat 's middags even wandelen naar het dorp, op het buitenterras aan het water (het is 8 november), lekker een biertje drinken en pizza eten in het dorp. Terug naar het huis, om 10 uur gaat iedereen toch richting z'n bed.

Volgende dag spullen inpakken, huis opruimen, om 10 uur moeten we huis verlaten wat ook lukt. Nog even langs de Spar om wat Belgische biertjes in te slaan en dan richting huis.

Over de trails. Er lag veel blad op de routes, niet vreemd in november, maar dat zorgde er wel voor dat er niet altijd goed zicht was op wat er onder het blad ligt, stenen en wortels, behoudens wat kleine valpartijen zijn er geen ongelukken gebeurd. Schitterende natuur, mooie herfstkleuren en vergezichten.

Over de locatie, vakantiehuis "Petite Constance", via Belvilla: een werkelijk fantastische accommodatie voor maximaal 8 personen.

Over de groep, kon niet beter.

Drie fantastische traildagen, pittig, vermoeiend, super leuk om gedaan te hebben. Eigenlijk was alles prima, de locatie het weer en de gezelligheid.

Tot de volgende uitdaging

Rinus Krijger

INGEZONDEN

Alpe d'HuZes

Beste DAKkers,

Donderdag 2 juni 2016 vindt het evenement de Alpe d'HuZes plaats. Mijn vriend, Arjan, en ik gaan proberen om twee keer de berg op te wandelen. Wij nemen deel aan de Alpe d'HuZes vanwege het goede doel en omdat wij van dichtbij hebben meegemaakt wat deze verschrikkelijke ziekte met mensen doet en wat het betekent voor de betrokkenen en nabestaanden. Meer onderzoek is dan ook noodzakelijk om deze verschrikkelijke ziekte te kunnen bestrijden.

Met onderstaande link kom je op onze deelnemerspagina. Op deze pagina houden wij jullie op de hoogte met berichten en foto's. Het is op deze pagina ook mogelijk om ons te steunen middels een donatie.

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/aniqueenarjan>

Anique Tausch en Arjan Marisaël



Ondergetekende, als lid van DAK, reageer ik op de column van Kees Klijn in de Waalwijker van 18 oktober 2015.

Ik weet niet goed wat de bedoeling is geweest van de schrijver van het bewuste stukje, maar mijn persoonlijke mening is, dat hierin een beetje de draak wordt gestoken met Bart en Sjef en hun werkzaamheden voor en bij DAK. De vergelijking met de 2 Buurmannen (uit de Muppet Show denk ik) is mijn inziens een regelrechte belediging. Mogelijk heeft Kees Klijn de bedoeling gehad om de lolbroek uit te hangen en grappig uit te hoek te komen, maar gaat dat hem niet bepaald geweldig af. Kees zou toch moeten weten dat niet iedereen is gecharmeerd van dit soort "humor". Het is beter waardering te hebben voor wat deze mensen doen bij DAK, dan dat hun werk een beetje belachelijk wordt gemaakt. Op wat voor manier dat ze die werkzaamheden uitvoeren, met wat voor materiaal, en of dat zoiets sneller kan, doet niet ter zake. Hoofdzaak is dat het onderhoud, wat het dan ook is, gedaan wordt. Wees blij dat er nog mensen zijn die hiervoor bereid zijn. Op dergelijke denigrerende columns zit volgens mij niemand te wachten, en doet afbraak aan de onderlinge verstandhoudingen binnen DAK (en misschien ook wel erbuiten).

Eddy Sack
Begoniastraat 26
4261 CB WIJK EN AALBURG
06-22667836

Jong Volwassenen Loopgroep

Tijdens het leukste atletiekweekend van het jaar, de clubkampioenschappen, hebben op zondag 27 september zes vrouwelijke leden van de Jong Volwassenen Loopgroep meegedaan aan de 5 kilometer op de baan. Dit betekent 12,5 rondje op onze 400 meter lange atletiekbaan. In totaal deden er zeven vrouwen mee dus onze loopgroep was onder de vrouwen super goed vertegenwoordigd.

Alle zes de deelnemers hadden nooit eerder een 5 kilometer op de baan gelopen in wedstrijd verband waardoor iedereen erg benieuwd was naar deze wedstrijd. In de heerlijke zon met een lekkere temperatuur is het bij alle zes goed gegaan en is iedereen tevreden over de gelopen tijd.

Hierbij de uitslagen:

Yvonne van Veen	26,25
Sonja Hartogs	26,44
Nicky Leijten	26,48
Colinda van Beurden	28,03
Susan van Gelder	29,24
Nicole van der Sanden	31,27

We willen alle vrijwilligers, juryleden, supporters en medeatleten bedanken.



Jong Volwassenen Loopgroep

Ben of ken je iemand die graag met leeftijdsgenoten (18 - 35 jaar) wil hardlopen??
Sluit je aan bij onze leuke, gezellige en gevarieerde loopgroep!

Leuk, gezellig en gevarieerd!

Alleen trainen is toch niks aan? En dan geef je nooit 60 tot 75 minuten alles wat je hebt! Toch?
In onze groep train je samen, je pept elkaar op en er is qua niveau veel variatie. Dus is er altijd iemand waar je mee kunt lopen. Wanneer het mogelijk is kletsen we erop los en dat is erg leuk en gezellig als je met een groep leeftijdsgenoten bent.



Wij trainen op maandag, woensdag en vrijdag om 19.30 uur waarbij we op:

Maandag altijd een intervaltraining (meerdere kortere afstanden met tussendoor rust) doen op de atletiekbaan.

Woensdag altijd een duurloop doen (aan een stuk 4 tot 6 kilometer), in de lente/zomer doen we dit in de Drunense Duinen en in de herfst/winter op de fietspaden in de regio.

Vrijdag doen we altijd een soort bootcamp/krachttraining om onze spieren te versterken, vaak is dit op de baan en soms in het park bij de baan. In de lente/zomer willen we deze training ook wel eens in de Duinen doen.

Ben of ken je iemand die mee wil doen? Kom om 19.30 uur naar de atletiekbaan of mail/bel:

Yvonne van Veen: vanveenyvonne@hotmail.com / 0653780181

Anique Tausch: tauschanique@kpnmail.com / 0623190173

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.

Bespaar kosten!

Laat uw bouwmaterial en diverse
soorten zand bezorgen in combinatie
met het plaatsen van een container.

PROFITEER NU!

Containerprijzen

binnen de

**Gemeente Heusden
drastisch verlaagd**

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...
Spreekende
cijfers.**

www.hlb-van-daal.nl

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



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

DE WANDELENDE TAK

Oudjaarswandeling

Op **woensdagmorgen 30 december 2015** is Wilhelmine van plan om bij de Rustende Jager koffie te gaan drinken met de wandelgroep. De start is zoals altijd om 9.00 uur bij de parkeerplaats aan de Steegerf. Eenieder die zin heeft om mee te gaan mag zich dan daarbij aansluiten om eens een keer lekker door het zand van de Drunense Duinen te struinen. De groep zal om circa 11.30 uur weer terug zijn bij het uitgangspunt aan de Steegerf.



Nieuwjaarswandeling

Zoals gewoonlijk aan het begin van elk jaar houdt de wandelgroep van DAK een Nieuwjaarswandeling van ca. 15 km. Deze zal op **zaterdag 16 januari 2016** gehouden gaan worden en hieraan mogen alle DAK-leden met hun familie deelnemen. De start is vanaf de parkeerplaats bij sportpark "De Schroef" om 13.00 uur. We zullen eerst ongeveer 1 ½ uur wandelen, dan koffie drinken en vervolgens zullen we weer in ongeveer 1 ½ uur naar ons uitgangspunt terug wandelen. Hier hopen we om ca. 16.30 uur voor de donkerte weer terug te zijn.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens.

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

Uitnodiging Santa Run Waalwijk 2016



**Op zondagmiddag 13 december kleurt Waalwijk weer rood:
het is tijd voor SANTA RUN WAALWIJK,
het leukste kerstevent voor jong en oud!**

De Santa Run wordt alweer voor de vierde keer georganiseerd. Vorig jaar deden maar liefst drieduizend mensen mee! De Santa Run is één groot feest voor jong en oud. Rennend, wandelend, huppelend, de kleinsten in buggy's... we leggen samen een parcours van 3 kilometer af door het centrum Waalwijk. In kerstmannenpak!

Als deelnemer aan de SantaRun steun je goede doelen in Waalwijk en omstreken. Dit jaar is het PLONSFONDS één van die goede doelen. Het PLONSFONDS wil – gesteund door Nationaal Fonds Kinderhulp – geld inzamelen om zwemlessen mogelijk te maken voor kinderen die opgroeien in armoede. Dat is hard nodig, want alleen al in de gemeente Waalwijk gaat het om honderden kinderen. In heel Nederland gingen afgelopen jaar 13.000 kinderen naar het voortgezet onderwijs, zonder dat ze een zwemdiploma hadden gehaald.

Het PLONSFONDS is een initiatief van Ladies' Circle De Leest, waarvan ik lid ben. Ik hoop dat je ons wilt helpen en meeloopt voor het PLONSFONDS? Deelname bedraagt € 10,- per persoon. Daarvoor krijg je een startnummer én een kerstmannenpak! Het bedrag gaat helemaal naar het goede doel.

Loop jij mee voor het PLONSFONDS? Laat me dan weten met hoeveel personen je meedoet (aantal volwassenen en aantal kids). Na ontvangst van je (contante) betaling bestel ik de pakken en startnummers.

Tot zondag 13 december!

Dank je wel!

Groetjes, Joyce Keetels-van Herpt 06-23923632
(Hilde Boeren, lid van Dak)



ATLETIEKINFO

Uitnodiging 3^e De Mispelhoefloop

Beste hardlo(o)p(st)ers,

Bij deze nodig ik jullie van harte uit om deel te nemen aan de 3^e De Mispelhoefloop van zondag 6 december a.s.

De nieuwe route door het hart van het kerkdorp Acht is vorig jaar prima ontvangen bij de lopers, dus deze houden we er in!

De 1 km Kidsrun start deze keer bij de kiosk waar het startschot om 10.30 uur zal worden gegeven door niemand minder dan Sinterklaas! En na afloop is er een leuke verrassing voor de deelnemende kinderen!

De 4 (halve acht van Acht) en 8 km (acht van Acht) starten en finishen bij de Mispelhoefstraat. De start is respectievelijk om 10.45 en 11.15 uur.

De inschrijving via www.inschrijven.nl is inmiddels geopend. Er is een deelnemerslimiet van 250 lopers per afstand. Als je deel wilt nemen wacht dan niet te lang met inschrijven want vol is vol! Er kan ook worden ingeschreven voor de afsluitende brunch bij de Mispelhoef. Erg gezellig en smakelijk!

Voor verdere informatie en voor het laatste nieuws

zie <https://www.facebook.com/events/1065510933472671/>

Met vriendelijke groeten en graag tot bij de Mispelhoefloop!

Joop Broeders

Namens de organisatie van de Mispelhoefloop



Busreis naar de halve marathon van Egmond op zondag 10 januari 2016

Beste loopvriend(in)en,

Op zondag 10 januari 2016 staat alweer de 44e halve marathon van Egmond op het programma. Naast de halve marathon staat ook een kwartmarathon op het programma. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.

Al een aantal jaren organiseert Eindhoven Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben ruim 250 hardlopers/wandelaars/supporters in 5 bussen met veel plezier gebruik gemaakt van deze gelegenheid. Files en slecht weer zijn echt heel wat draaglijker in een bus, waar je gratis van eten en drinken wordt voorzien. Het vertrek- en aankomstpunt is net als vorig jaar van het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum op sportpark de Hondsheuvels aan de Orpheuslaan te Eindhoven. Hier kunnen fietsen en auto's worden gestald. Vertrektijd van de bussen is om 07.30 uur vanuit Eindhoven en om 16.30 uur vertrekken we weer naar Eindhoven.

Bij deze nodigen we lo(o)p(st)ers/supporters etc. van harte uit om deel te nemen aan deze busreis. De ervaring heeft geleerd dat het echt heel comfortabel reist per bus, die tot in het centrum van Egmond doorrijdt. De kosten voor deze busreis bedragen slechts 20,00 euro per persoon, inclusief gratis drankjes en hapjes in de bus.

De aanmelding voor de busreis sluit op 31 december 2015. Mocht een van de bussen onderbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

SNELWANDELEN

Aanvulling Düsseldorf, Lierenfeld 8 augustus 2015.

In het verslag van deze wedstrijd op de 10 km snelwandelen voor vrouwen is de tijd van Anne van Andel niet genoemd. Deze is: 53:23,46 min (11,23km/uur) en een nieuw clubrecord.

Giessen 10 september 2015.

Deze plaatselijke wegwedstrijd gebruikte Anne van Andel voor haar snelwandel training. Het was een breed veld waarin Anne snelwandelde en de rest hard liep over 5,2 km. Dit had duidelijk veel bekijks. Op de beelden van deze avond zie je mee snelwandelen in het tweede deel van de groep, daarbij vergezeld door Bas, haar vader en enkele anderen. Mooi was te zien, dat er nog velen achter Anne aankwamen.

De eindtijd: 26:48 min 9^{de} vrouw. Bas eindigde in dezelfde tijd.

Roubaix 19/20 september 2015

De 24 uur estafette van Roubaix in het noorden van Frankrijk is een wedstrijd met een lange traditie. Een sterke ploeg vertrok naar Roubaix. Anne van Andel, Bas van Andel en Ad Leermakers vormden het estafette drietal en Yvonne Grootswagers deed de verzorging.

Het werd een prima resultaat met de tweede plaats en een totaal afstand van 197,443 km.

Het drietal was hier zeer tevreden mee.

Clubdagen zondag 27 september 2015

Op zondag waren de snelwandelwedstrijden aan de beurt. De pupillen kamen uit op de 1000m en vanaf de D junioren was er de 3 km.

Deze snelwandelwedstrijd had een open karakter. Als gasten waren uitgenodigd snelwandelaars uit Düsseldorf en omgeving. Verder waren er gastlopers uit Nederland. De wedstrijd werd hierdoor spannend en met uitstekende tijden.

Bij de 1000m pupillen snelwandelde Elien Smits 7:24,3 min een clubrecord bij de meisjes pupillen C, Sepp Knippels 7:40,3 min Jongens pupillen B en Daniek van Loon 7:58,1 min meisjes pupillen C.

Bart Grootswagers, zoon van Yvonne Grootswagers, had een tijd van 7:24,2min JPupB.

Op de 3 km won Anne van Andel afgetekend in 15:08,5 min, Bas van Andel M60 17:21,1 min, Yvonne Grootswagers 20:32,1 min en Ad Leermakers 21:24,1 min.

Onze snelwandelgasten uit Duitsland lieten weten, dat ze met plezier terug denken aan deze wedstrijd.

4 oktober 2015 Nederlands Kampioenschap

50 km mannen en 10 km vrouwen snelwandelen.

Op het fraaie wielerparkoers in Tilburg werden de rondjes afgelegd.

Bij de vrouwen 10 km was Anne van Andel huizenhoog favoriet en zij maakte dit volledig waar. Anne startte snel, maar al spoedig was duidelijk dat aanzetten niet nodig was en met ruime voorsprong prolongeerde Anne haar titel met een tijd van 58:33 min. Yvonne Grootswagers had binnen het deelnemersveld een kans op een podiumplaats. Ook Yvonne startte voortvarend en bleef daarmee goed in de race voor de derde plaats. In de tweede helft viel de snelheid iets terug en leek het erop, dat nummer 4 mogelijk dichtbij zou komen. Een sterke laatste ronde maakte duidelijk, dat Yvonne haar bronzen plak royaal zou vasthouden in een tijd van 1.10:41 uur. Twee DAK vrouwen op het podium. Mooi toch.

Op de 10 km startte ook Bas van Andel M60 als bijnummer. Bas startte vlot en hield daarna het tempo mooi constant en werd zo tweede op deze afstand achter dochter Anne met een tijd van 1.02:16 uur.

Op het NK 50 km startte Jan Netten voor de eerste maal. Het weer bleek voor Jan een grotere tegenstander te zijn dan de afstand. Het was voor de toeschouwers heel aangenaam weer, een lekker zonnetje en een aangename temperatuur. Maar niet alle sporters hielden daarvan. Jan ook niet. Jan lag in een goede positie en kwam lang glimlachend langs, maar na ongeveer 23 km was die glimlach weg en kreeg Jan maagkrampen en moest hij de wedstrijd staken. Helaas waren er nog enkele snelwandelaars in deze wedstrijd, die last hadden gekregen van de temperatuur samen met de inspanningen.

Op het bijnummer de 5 km startten Stijn van Nierop, Harry Bijnen en Mirjam Kies.

Stijn, jongens junioren B startte rustig en voerde toen het tempo iedere ronde iets op en werd daarmee tweede op deze afstand in 33:50 min net boven zijn beste tijd.

Harry Bijnen M 60 startte na een lange tijd van blessureleed en was blij met het resultaat. 36:25 min. Mirjam Kies V 60 had de draad ook weer opgepakt en kwam binnen in 40:26 min.

Op de 3 km startte Anne van Nierop meisjes junior D. Met haar fraaie techniek snelwandelde Anne een fraai clubrecord in 22:09 min. De 20 minuten grens begint al in zicht te komen.

Bart Grootswagers JpupB, zoon van Yvonne, snelwandelde de 1 km in 7:09 min.

18 oktober recordwedstrijden Rotterdam met twee Nederlandse records.

Ditmaal werden deze recordwedstrijden op de Nenijsbaan gehouden.

Anne van Andel, vrouwen en Yvonne Grootswagers V35 wilden beiden het Nederlands record verbeteren op de 20.000 m en dat lukte voortreffelijk. Anne van Andel legde een zeer constante wedstrijd neer. Na een vlotte start hield Anne het tempo prachtig vlak.

De eerste 10 km ging in 55:59 min en de tweede 10 km ging in nagenoeg dezelfde tijd. Eindtijd:

1.52:07,9 km/uur. Anne ging door om de 2 uur vol te maken met een Nederlands record met de afstand van 21.318 m. Yvonne Grootswagers snelwandelde lange tijd onder het oude record V35.

Op ca tweederde van de afstand liepen de rondetijden iets op en werd het spannend. Gelukkig duurde deze lichte terugval maar kort en zette Yvonne aan in de laatste 5 km en op het laatst nog een knallende slotronde. Eindtijd: 2.26:24,2 uur. Ruim driekwart minuut onder het oude record. De 2-uurs afstand van Yvonne was: 16.411 m.



Anne van Andel op weg naar haar Nederlands record 20.000 m



Yvonne Grootswagers komt binnen. Nederlands record V35 20.000 m'

1 november 2015 Winterserie Rotterdam

Harry Bijnen startte op de 5 km en kwam op een tijd van 37:08 min.

Direct na deze wedstrijd vertrokken we naar Tilburg om de wandelaars van de tocht Colmar(Frankrijk) - Tilburg te ontvangen.

1 november 2015 aankomst Colmar(Frankrijk) - Tilburg. 485 km

Wandelsportvereniging Hart van Brabant heeft deze tocht georganiseerd in het kader van hun 50 jarig bestaan. Aanjager hiervan is Ad Leermaskers, die met een groep enthousiastelingen het voor elkaar heeft gekregen om voldoende deelnemers en verzorgers te krijgen, die deze tocht konden volbrengen. Daarnaast moest er onderweg worden geslapen en gegeten. De start werd officieel verricht door de burgemeester van Colmar. Onderweg werden ze op veel plaatsen gastvrij ontvangen. Zondag 25 oktober vertrok de groep uit Colmar en zondag 1 november arriveerde men in Tilburg. Bijna 70 km per dag werd er gewandeld, ongeveer van 's morgens 7 tot 's avonds 7 uur. Moeilijk voor te stellen, maar het lukte. Alle wandelaars hebben de eindstreep gehaald.

Ad Leermakers, Anne van Andel, Adrie Romijn en Yvonne Grootswagers maakten deel uit van deze groep.

Bij aankomst werden alle wandelaars in de bloemetjes gezet.



de stoere wandelaars van Colmar-Tilburg. Ad Leermakers, Yvonne Grootswagers, Anne van Andel en Adrie Romijn.



de stoere wandelaars vanuit Colmar met hun mede snelwandelaars

15 november 2015 Winterserie Rotterdam

Anne van Andel 10 km in 58:08 min en Bas van Andel in 1.02:53 uur. De 5 km door Yvonne Grootswagers 35:30 min, Ad Leermakers 36:19 min en Harry Bijnen 36:20 min. Bart Grootswagers 1 km in 6:49 min een persoonlijk record.

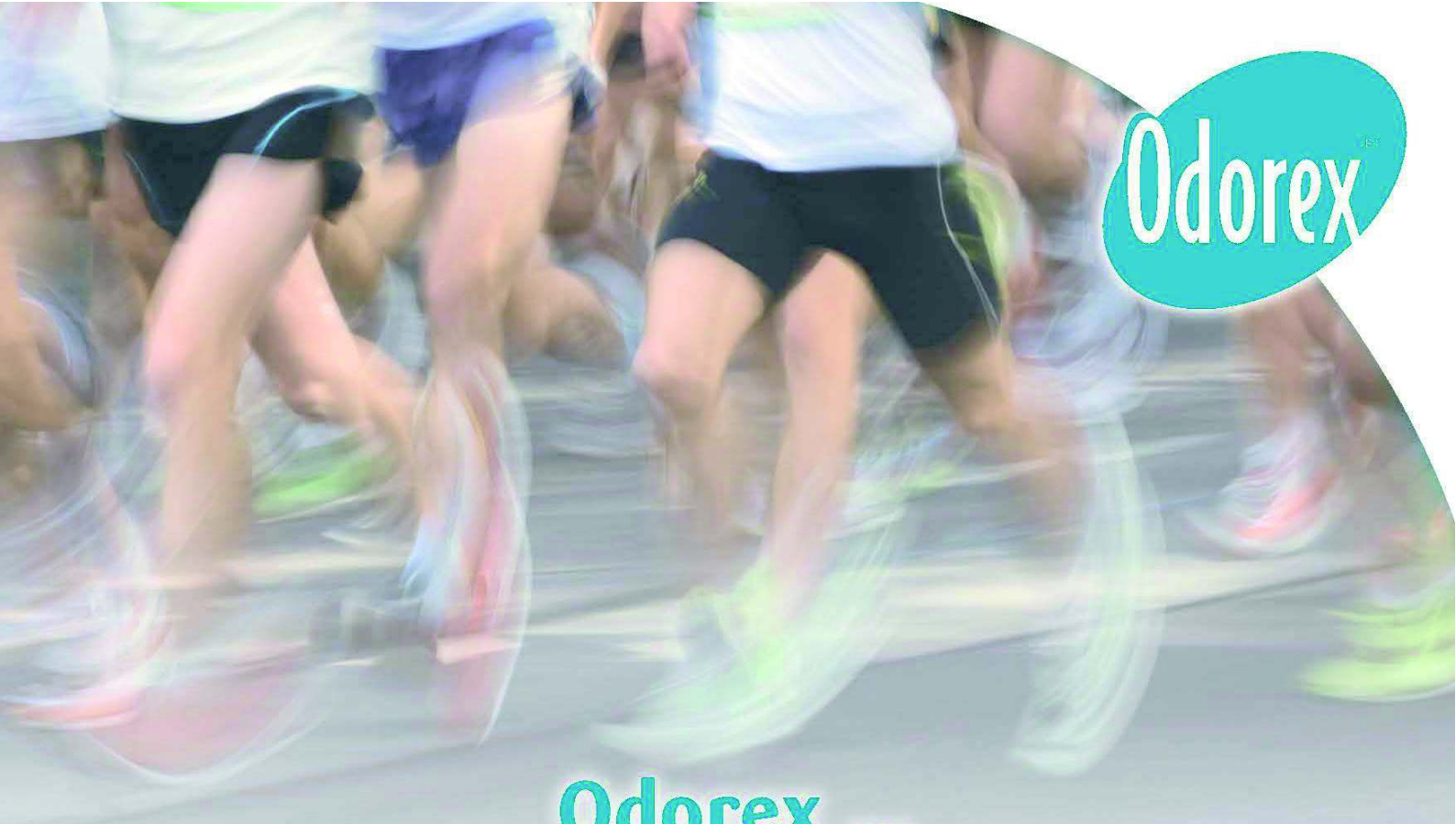


D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO THERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



voor een frisse start!

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](https://www.facebook.com/odorexdeo).

Op www.500rex.nl of bezoek onze facebookpagina facebook.com/500rex500.



www.odorex.nl



Merk van:



ANNO 1851
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS