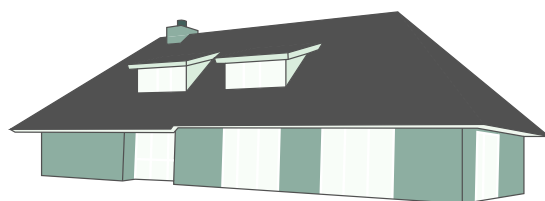


OnderDAK

clubblad van



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 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.



*Rabobank draagt
sporters een warm
hart toe*

*Een aandeel in
elkaar*

Samen de Langstraat gezonder en sterker maken

Elke sport is gezond voor lichaam en geest. Hoe meer energie je geeft hoe meer energie je ervoor terug krijgt. Heerlijk! Verenigingen als DAK maken dit mogelijk. Rabobank de Langstraat steunt ze graag.

www.rabobank.nl/delangstraat

Een aandeel in elkaar



Rabobank

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
VAN DE (TE SMALLE) BESTUURSTAFEL	5
TOCH NOG EEN NIEUWE PENNINGMEESTER	7
PENNINGMEESTER GEVONDEN!	7
TEKORT AAN VRIJWILLIGERS	9
DRUNENSE DUINENLOOP	10
DDL-COMMISSIE.....	23
WAT DOET HET WOC?	24
NAC: NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE	26
DROPPING	26
Ouderkindwedstrijd - Zondag 22 mei	28
Bowlen	28
DE WANDELENDE TAK	30
INGEZONDEN	31
Fietsen in Limburg	31
ATLETIEKINFO	32
SNELWANDELEN.....	34

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 vn volgende clubbladen in 2016: nr 3, 30 april, nr 4, 25 juni, nr 5, 10 september en nr 6, 26 november.

Inleveren kopij voor nr. 3 van 2016 uiterlijk 25 april 2016.

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**



RUNNING
Center
WAALEWIJK

www.runningcenterwaalwijk.nl

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

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



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TOEGANGSBAAR EN DIVERSE KLEUR- EN MATERIELEN

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Het algemeen jaarverslag 2015, het financieel jaarverslag 2015 en de begroting voor 2016 zijn unaniem goedgekeurd. De club is financieel gezond ☺.

Het belangrijkste agendapunt voor deze ALV zijn de bestuursverkiezingen. Walther de Vaan (wedstrijden en evenementen) en Tom Leijten (penningmeester) treden vandaag af. Het bestuur bestaat vanaf nu uit Fienke Vermaas (secretaris) in Kees Klerx (overige functies), beiden enkele jaren lid van DAK met als achtergrond recreant loper (Geen echte afspiegeling voor een atletiekvereniging ☹)

De club draait al enkele jaren met een onderbezetting van het bestuur. Dit is mogelijk omdat het trainersteam en de commissies autonoom hun werk doen. We zijn erg blij dat in de afgelopen periode de commissies steeds zelfstandiger hun werk doen en zelf initiatieven nemen. Het bestuur houdt de vinger aan de pols via de contactpersonen van de teams en commissies ☺.

☹ Maar vanaf vandaag is er echter een acuut gevaar voor het voortbestaan van de club: we hebben geen penningmeester. Financiële verplichtingen, innen van contributies en het bewaken van het budget zijn een noodzaak. Continuïteit gaat boven alles en kan op dit moment alleen gewaarborgd worden door de financiële boekhouding en alles wat daarbij hoort uit te besteden. Voor het komende jaar heeft het bestuur ook het mandaat gekregen om hier kosten voor te mogen maken.

Op het eind van de vergadering zijn we positief verrast door de aanmelding van een aspirant-penningmeester ☺. Het is nu nog te vroeg om conclusies te trekken, maar deze strohalm pakken we met beide handen aan!

Een secundaire bedreiging is het ontbreken van een voorzitter. De voorzitter is het visitekaartje van de club. Wanneer de externe contacten verwateren, zal DAK het contact gaan verliezen met de gemeente, Atletiekunie, Regio 13, Natuurmonumenten, de huurders van ons clubhuis, etc. Ook zonder voorzitter gaat het al een tijdje goed, maar op langere termijn wordt dit een serieus probleem. De aanwezigen waren het er unaniem mee eens dat het (smalle) bestuur actief een voorzitter gaat werven en accepteren de kosten die daarmee gemoeid zijn.

Omdat het bestuur onderbezet is en geen afspiegeling is van de vereniging zullen we ons primair bezighouden met het draaiend houden van de club. Visie, beleid en doelstelling zijn voornamelijk ondergeschikt aan de 'operationele' taken. We gaan ook niet meer taken als extra hooi op onze vork te nemen. We kiezen ervoor dat er dingen fout kunnen gaan ☹, boven het feit dat we er zelf onderdoor gaan.

Ik vertrouw erop dat we in 2016 het schip drijvende gaan houden en dat we een voorzitter gaan vinden die affiniteit heeft met (baan)atletiek.

Kees Klerx, bestuurslid



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

VAN DE (TE SMALLE) BESTUURSTAFEL

Door Kees Klerx, 25 feb 2016.

Algemene ledenvergadering 2016



Het bestuur bestaat vanaf vandaag uit Fienke Vermaas (secretaris) en Kees Klerx (overige taken)

De club is financieel gezond. We zullen actief (o.a. adverteren) gaan zoeken naar een penningmeester en voorzitter. Indien we op korte termijn (lees: komende weken) geen penningmeester hebben zullen deze taken worden uitbesteed. De jaarlijkse kosten worden geschat op €5.000 per jaar. Dit kan impact hebben op de contributieverhoging volgend jaar.

Recreanten afdeling

In plaats van een oliebollopen, hebben de recreantentrainers dit jaar een carnavalstraining georganiseerd op zaterdag 30 januari.

Voor de recreantlopers wordt een DAK-uitje voorbereid. Zoals dat er nu naar uit ziet, wordt dit wadlopen in september.

Start2Run

De Start2Run-trainers zijn voorbereidingen aan het treffen voor de sessie die zal beginnen op zaterdag 5 maart 2016.

Bootcamp

De inschrijving voor de bootcamp is geopend. Peter Goedhart is bezig met de bootcampopleiding en zal de bootcamptrainingen gaan verzorgen.

Reanimatiecursus

Er worden voorbereiding getroffen om een reanimatiecursus aan te bieden aan de kaderleden.

Opleiding trainers

Afgelopen kwartaal heeft een drietal leden een trainersopleiding van de Atletiekunie gevolgd.

Aanschaf materialen

Binnenkort zullen er materialen worden aangeschaft, welke nodig zijn voor de Athletic Champs-competitiewedstrijden.

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

TOCH NOG EEN NIEUWE PENNINGMEESTER

Onderstaand verheugend bericht kwam vrijdag 26 februari 2016 binnen bij de redactie.

Dag allemaal,

Morgenmiddag (zaterdag 27 februari) zal het stokje van penningmeester DAK Drunen overgaan naar Jan Brok.

Ondanks de bijzondere jaarvergadering van eergisteren is de club toch nog versterkt met een gekwalificeerde kracht in de persoon van Jan Brok.

Jan heeft altijd voor een accountantskantoor gewerkt en is momenteel al enige tijd met een zelfstandig accountantskantoor nog actief in Drunen.

Bedankt voor de prettige samenwerking gedurende de afgelopen jaren!

We zullen elkaar zeker nog gaan tegenkomen.

Met vriendelijke groet,

*T(om) C.J. Leijten MBA
Administratiekantoor FECUNIA Vlijmen*



PENNINGMEESTER GEVONDEN!

Wij zijn erg blij onze nieuwe penningmeester te mogen begroeten, Jan Brok. Jan heeft zich tijdens de ALV beschikbaar gesteld als penningmeester. Jan is recreantloper en lid van DAK sinds voorjaar 2015.

Tom Leijten heeft zaterdag 27 februari de stukken en de werkzaamheden overgedragen aan Jan. Vanaf nu maakt Jan deel uit van het hoofdbestuur.

Hierbij willen wij Tom hartelijk bedanken voor zijn inzet voor DAK de afgelopen drie jaren.

Tevens wensen wij Jan veel succes in de nieuwe functie.

Het bestuur zal zich nu gaan inspannen om de nog openstaande kritische vacature van voorzitter te gaan invullen. We hopen een gouden tip te krijgen van een van de leden, of nog mooier, dat een van de leden zich spoedig zal aanmelden voor deze functie.

Kees Klerx en Fieneke Vermaas



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

TEKORT AAN VRIJWILLIGERS

Graag willen we nogmaals aandacht schenken aan het vrijwilligerstekort van onze vereniging. Eerder is al aangegeven dat er dringend aanvulling nodig is op bestuurlijk niveau en binnen allerlei commissies.

Natuurlijk zijn we heel erg blij dat veel leden een vrijwillige taak binnen onze club verrichten. Gelukkig hebben enkele leden zich spontaan aangemeld tijdens de A.L.V. Heel fijn! Maar er zijn meer handjes nodig!

DAK is een vereniging die we samen moeten runnen!

Alle commissies zijn slechts groepjes leden (let wel, een vrijwilliger is ook een lid) die ervoor zorgen dat wij, alle leden, op een leuke, sportieve, fanatieke, veilige en betaalbare manier samen kunnen sporten.

Het bestuur heeft een lijst opgesteld (taken- en functiematrix) waarin vele taken staan waar nog invulling voor nodig is. In deze lijst wordt aangegeven wat de taak of functie behelst en hoe vaak en hoeveel uur er voor deze taak op jaarbasis nodig zou zijn.

Enkele posten die op dit moment dringend aanvulling behoeven zijn:

In het bestuur:

- **een voorzitter**, (een vereniging kan echt niet zonder)
- bestuursleden die een deeltaak op zich wil nemen

in commissies:

- WOC Wedstrijd Organisatie Commissie (steun bij het organiseren van wedstrijden, inschrijvingen, uitslagenverwerking...enz)
- Wandelcommissie (aanvulling)
- PR-commissie (sponsoring, publiciteit)
- TC-commissie (Technische Commissie, aanvulling)

Veel genoemde taken kunnen ook goed in deeltaak gedaan worden met meerdere mensen zorgen dat de werkzaamheden uitgevoerd kunnen worden. Gezelliger en minder belastend.

Daarnaast zijn er nog tal van activiteiten waar we nog extra vrijwilligers bij kunnen gebruiken. Denk aan kantinewerkzaamheden (het zetten van thee op trainingsavonden). Een feestcommissie opzetten? Heel graag.

Heb je interesse in een taak en/of vragen, stuur een berichtje naar vrijwilligerscommissie@dakdrunen.nl).

Wij vertrouwen erop dat we er SAMEN uitkomen.

Steef Molema en Marianne van den Bosch

Wervingscommissie van DAK





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

Burgemeester Hamming aan het woord

Beste Drunense Duinenloper,

Met de vele kilometers aan wandelpaden is de gemeente Heusden de ideale plek om te hardlopen. Lekker sportief bezig zijn en tegelijkertijd genieten van het mooie landschap. Niet voor niets behoort de Drunense Duinenloop onder recreanten al jaren tot een van de meest populaire loopevenementen in onze provincie. Maar ook wedstrijdlopers komen graag naar Drunen toe. De wedstrijd biedt hen een ideale voorbereiding op de aanstaande grote marathons. De organisatie kan met recht trots zijn op die enorme populariteit.

Maar er zijn meer redenen waarom atletiekvereniging DAK trots kan zijn op haar loopevenement. Dit jaar viert de Drunense Duinenloop namelijk haar zevende lustrum, waarmee ik ze natuurlijk van harte feliciteer. Al 35 jaar lang zet de organisatie zichzelf, de Drunense Duinenloop als evenement maar ook Heusden als gemeente prominent op de kaart. En al die jaren heeft de organisatie kunnen leunen op een grote groep vrijwilligers, die ook dit jaar weer bergen werk hebben verzet om dit evenement mogelijk te maken.

Door al die inzet en al die prachtige edities is de Drunense Duinenloop uitgegroeid tot een onmisbaar hoogtepunt in de Heusdense samenleving. Neem de ondernemingen die ook dit jaar weer op de sponsorlijst prijken. Maar kijk ook naar de maatschappelijke betrokkenheid van DAK zelf. Speciaal vanwege het 35-jarig bestaan doneert ze dit jaar een groot deel van de inschrijfgelden aan Hospice Francinus de Wind in Waalwijk. Ook daar mag de organisatie trots zijn!

Natuurlijk bent u het als loper, die de Drunense Duinenloop uiteindelijk tot een echt succes maken. 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



COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL LAMP PROJECTS



TOPFYSIOTHERAPIE
DRUNEN (je 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

Hospice Waalwijk is het goed doel.....

Loop voor jezelf

Loop voor Hospice Waalwijk

De commissie Drunense Duinenloop heeft vanaf de start en finish in het centrum vanuit verschillende invalshoeken vragen gekregen voor deelname aan een goed doel. Deelnemers, organisaties en bedrijven hebben de commissie gevraagd of er een goed doel gekoppeld kan worden aan de Drunense Duinenloop. In het tweede jaar is dit gebeurd en is een geldbedrag van € 1.000 gedoneerd aan de stichting Kinderkankerbestrijding. Daarna is er geen koppeling meer geweest met een goed doel.

In 2016 is het de 35^{ste} (jubileum)editie van het loopevenement en werd het tijd voor nieuwe initiatieven. Een daarvan is het koppelen van een goed doel aan de Drunense Duinenloop. Dit betekent, *dat een deel van het inschrijfgeld en verkoop loopshirt*, wordt besteed aan de aanschaf van een voorziening voor Hospice Waalwijk. Tijdens de prijsuitreiking in de Voorste Venne wordt kenbaar gemaakt wat vanuit de commissie wordt gedoneerd. Kom dus met zijn allen naar de prijsuitreiking en wordt deelgenoot van de overdracht.

Wat is Hospice Waalwijk?

Voor de mensen die het nog niet weten.

Hospice Waalwijk heet officieel eigenlijk Hospice Francinus de Wind. Opname in Hospice Francinus de Wind is mogelijk voor volwassen patiënten met een levensverwachting die korter dan drie maanden is en voor wie verblijf thuis (tijdelijk) niet haalbaar is. Hospice Francinus de Wind richt zich in de eerste plaats op inwoners van Waalwijk en de omliggende regio's. In voorkomende gevallen kunnen in overleg ook patiënten uit andere regio's worden opgenomen. Hospice is afhankelijk van giften en donaties.

Waarom wordt dit doel gesteund?

Een van de criteria voor de keuze voor een goed doel was, dat het om een lokale of regionale voorziening moest gaan. In elk geval dicht bij Drunen. De leden van de commissie hebben ieder een voorkeur uit mogen spreken en uiteindelijk werd Hospice Waalwijk de keuze voor 2016. Iedereen in zijn omgeving heeft te maken met familie, vrienden of kennissen die ziek worden en geen lange levensverwachting meer hebben. Deze voorziening is dichtbij en sommigen hebben wellicht al te maken gehad met het Hospice. Vandaar de keuze voor dit doel.



WARM, WAARDIG EN WAARDEVOL



Woordje van de Sterhoofdsponsor van de DDL en een leuke actie voor de deelnemers.....

Beste lezers,

Dit jaar viert de Drunense Duinenloop al weer haar 35^{ste} loop, met recht een jubileumeditie om trots op te zijn!



Koninklijke Sanders B.V. is als lokale producent eveneens trots om ook dit jaar weer sponsor te kunnen zijn van dit terugkerende evenement. Met meer dan 300 werknemers in dienst, verdeelt over onze productielocaties in Vlijmen en Preston (Verenigd Koninkrijk), werken wij dagelijks aan een breed scala aan producten voor de persoonlijke verzorging voor mannen, vrouwen, kinderen en baby's. Bad en douche producten, mondverzorging, hair styling, parfum, handzeppen en deodorant artikelen rollen dagelijks in Vlijmen van de band en worden wereldwijd gedistribueerd. Op deze manier dragen wij ons steentje bij aan de hygiëne en gezondheid van mensen. Beweging, bijvoorbeeld in de vorm van hardlopen, is naast persoonlijke verzorging eveneens essentieel om gezond te blijven. Mede om die reden vinden wij de match tussen de Drunense Duinenloop en Koninklijke Sanders zo sterk!

Vanuit Koninklijke Sanders zal ook dit jaar weer een aantal werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop. De voorbereidingen hiervoor zijn al in volle gang en de spanning wie de beste tijd zal lopen neemt met de dag toe. Ondanks de onzekerheid over de looptijden weten we één ding zeker; dat we droog en fris aan de start zullen verschijnen. Onze nieuwe introductie Odorex Ultra Protect (in crème en clear gel) is namelijk speciaal ontwikkeld voor bovengemiddeld transpireren. Tevens biedt het ook bescherming voor iedereen die op bepaalde momenten meer zekerheid nodig heeft. Odorex Ultra Protect onderdrukt op een verantwoorde wijze overmatig transpiratievocht, voorkomt transpiratiegeur gedurende de gehele dag tot wel 48 uur!



De cleargel wordt als testproduct aan 10.000 vrouwen na aanmelding op www.odorex.nl/rechtsodorex toegestuurd zodat deze getest kan worden tegen de huidige deodorant. Deelname is mogelijk vanaf 29 februari 2016.

Wij hopen dat ook dit jaar weer vele deelnemers de Drunense Duinenloop met plezier zullen lopen en wij zien hen graag fris aankomen bij de finish!

Met sportieve groet,

Frank van Vliet
Sales & Marketing Directeur

Drunense Duinenloop in Abri's Clear Channel

In samenwerking met Clear Channel Hillenaar heeft de commissie Drunense Duinenloop een Abri campagne opgezet in de regio Drunen. Met deze campagne wil de organisatie mensen aansporen om mee te doen aan de Drunense Duinenloop en aandacht vestigen op het goede doel Hospice Waalwijk, waarvoor je kunt lopen. Voor zo'n bijzonder evenement als dit is de inzet van buitenreclame ideaal, vooral vanwege de lokale en selectieve mogelijkheden. DAK is de eerste vereniging, die deze actie heeft ingezet voor dit doel. Normaal gesproken zijn het grote bedrijven die dit communicatiemiddel gebruiken. Vanwege het initiatief van de commissie Drunense Duinenloop en de moed om Clear Channel te benaderen heeft de commissie 18 bushaltes geadopteerd. Deze poster hangt in Drunen, Vlijmen, Heusden, Dongen, Vught, Den Bois en Waalwijk op drukke locaties.

Wie is Clear Channel Hillenaar?

Clear Channel Hillenaar is de snelst groeiende buitenreclame-exploitant en biedt Abri panelen, Billboards, Reclamemasten, Schoolboards en Studi's aan door heel Nederland. Als onderdeel van Clear Channel Outdoor, wereldleider op het gebied van innovaties in buitenreclame, weet dit bedrijf als geen ander op maat gemaakte campagnes te verzorgen die resultaat opleveren. Of adverteerders de doelgroep lokaal of landelijk willen bereiken, duizend panelen willen inzetten of slechts één, bij Clear Channel is het allemaal mogelijk.

Lokale aanbieders

Omdat al de Abri's per stuk en per week inzetbaar zijn, is het voor de vereniging zeer interessant om deze in te zetten bij bijvoorbeeld de aankondiging van een evenement, speciale acties of om de naamsbekendheid te verhogen of behouden.

20 MAART 2016

LOOP VOOR JEZELF

LOOP VOOR HOSPICE WAALWIJK

DRUNENSE DUINENLOOP

Met totale evenwicht is deze mogelijk gemaakt door:
Scholengemeenschap De Overlaat | Rondom Onderhoudsgroep | P. van Erp & Zr. | Van Aken | Wierken | HUB Van Driel & Partners
d'Oudekerk | Van Stokkum | Trolandbouw | SAMI Fotografie | Van Boelhoven | Groenten & Fruit | Heusden & Coornet | Drunenyou

WWW.DRUNENSEDUINENLOOP.NL

Namens Clear Channel ben ik blij met de samenwerking en hoop van harte dat op 20 maart 2016 het beoogde doel van 3.000 deelnemers wordt gehaald.

Sonja Schrauwen
Account manager

Voor nadere informatie over de mogelijkheden van abri's: www.clearchannel.nl.

Opnieuw een bijlagekrant in de Heusdense Courant Heusdense Courant voor de 7^e keer partner van de DDL

De Heusdense Courant is voor de zevende keer partner van de Drunense Duinenloop. Ook in 2016 wordt door deze krant een speciale bijlage uitgebracht. Deze keer met speciale aandacht voor een paar mensen, die bijzonder zijn geweest voor dit evenement.

Mensen die in het begin van het loopevenement in de organisatie zaten:

- Kees Disseldorp, lid van de commissie en officieel scheidsrechter van de atletiekunie;
- Marian Brok en Hille Smit, een koppel dat heel lang de halve marathon heeft georganiseerd;
- Harrie Seykens, oud voorzitter van DAK en initiator van het eerste uur

Deze personen zijn door journaliste Marjolein Langens-Van Spaandonk geïnterviewd voor de bijlage krant. De resultaten kunt u lezen in deze uitgave die medio maart bij u wordt bezorgd.

Daarnaast DAKKER Tiny de Laat. Een atleet, die op 20 maart a.s. zijn 1000^{ste} wedstrijd voor DAK zal lopen. Een unicum. Tiny Liep in 1983 zijn eerste halve marathon in een tijd van 1.20 uur. Half jaren 90 was hij drie keer op rij de beste DAKKER met een finishtijd van rond 1.15 uur.

Op de foto een deel van de commissie met de personen die vanwege het jubileum speciaal zijn geïnterviewd.



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

Grote toename aantal teams ondernemers tijdens de Drunense Duinenloop



De verschillende acties hebben succes geboekt. Het aantal deelnemende teams vanuit het bedrijfsleven is fors toegenomen t.o.v. voorgaande jaren. Dat is een goede ontwikkeling. Op 20 maart 2016 wordt door de volgende bedrijven deelgenomen:

Bedrijf/Instelling	aantal teams
Sanders/Odorex	1
EmTé Drunen	1
Vetos de Kort	2
Sportwereld Drunen	1
Gemeente Heusden	1
Gemeente Waalwijk	1
CZ groep	3
OC-Verhulst/Vespi	1
HLB Van Daal en partners	1
d' Oultremontcollege	1
Topfysiotherapie Drunen	1
Medifit-Healthclub	2
Delta Result	1

Accommodatie van Dak dient als decor voor de carnavalskrant “De Dwergoniër”



Gedurende de carnaval wordt Drunen omgedoopt tot Dwergonië. De jaarlijkse carnavalskrant heet “De Dwergoniër”. De organisatie had DAK gevraagd of medewerking verleend kon worden in het beschikbaar stellen van de baan voor het maken van een fotoshoot voor de Raad van Elf.

Erik Tausch en Jaap Verstraate waren benaderd en natuurlijk is snel een samenwerking gezocht. Op een zondag heeft deze fotoshoot plaatsgevonden en de enige voorwaarde voor deelname was dat het DAK-logo goed in beeld kwam. Met wat fotoshop lijkt het zelfs dat we twee keer een groot DAK bord hebben aan het pand. De Dwergoniër is in Drunen verspreid en DAK heeft getoond dat zij altijd de samenwerking zal blijven zoeken.

Mooi detail is dat “Software Society” een van de commerciële panthers van de DDL verantwoordelijk is voor de fotoshoot en de uiteindelijke foto. Voor degenen die de carnaval niet mee hebben gemaakt of de Dwergoniër heden gemist plaatsen wij deze foto in dit clubblad.

Alaaf.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



- Gezellig een kopje 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 hatterij. 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

Prachtige herinneringsmedaille aan jubileumeditie DDL

De commissie Drunense Duinenloop heeft voor de komende editie een speciale medaille laten ontwerpen als herinnering aan deelname. Vormgever Arjan Marisael heeft een medaille gemaakt met een open structuur, waarin het logo van de DDL is verwerkt. In de afbeelding is het symbool van de 35^{ste} editie geplaatst. Op de achterzijde natuurlijk het bekende DAK-logo. Dit alles afgewerkt met een rood-wit lint, de clubkleuren van DAK.

Het symbool van de 35^{ste} editie is eveneens verwerkt op de mouw van het rode loopshirt. Beide unieke exemplaren. Het loopshirt kan op de gebruikelijke wijze bij inschrijving besteld worden en u draagt bij aan het goede doel van Hospice Waalwijk. Doen dus!

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR en communicatie

eriktausch@home.nl of jaapverstraate@home.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.

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.



10 MAART 2016 nog 119 dagen

DRUNENSE DUINENLOOP

Georganiseerd door Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Home Inschrijven Info Clinics Deelnemers Ondernemers Partners Uitslagen Vrijwilligers Contact DAK

Ster Hoofdsponsor Inschrijving 2016 geopend Hoofdsponsor

DDL-COMMISSIE

De Drunense Duinen Loop-commissie is druk doende met de laatste voorbereidingen. Nu de voorinschrijving is gesloten, zien we dat een we record aantal voorinschrijvingen hebben en daarnaast ook een record aantal ondernemers die met een of meerder teams hebben ingeschreven.

Vorig jaar is bij Bos en Duin het fietspad aangepast, om er zeker van te zijn dat lopers de juiste afstand lopen hebben we dit jaar zowel de 10 km als halve marathon opnieuw officieel door de Atletiekunie laten meten. Daardoor is de startlijn van de halve marathon wat verplaatst richting Raadhuisplein.

Zowel het parcours van de 10 km en de halve marathon zijn nu opnieuw gecertificeerd. Daar de 1 km te veel naar beneden afweek hebben we dit jaar besloten om het parcours van de 1 km aan te passen. Het is nu anderhalve ronde geworden en nu is de afstand 1100 meter.

Tot aan 20 maart zal de DDL nog regelmatig in het nieuws komen. Nieuw t.o.v. vorig jaar is dat we in de eerste week van maart bij een aantal bushaltes in Waalwijk, Drunen, Tilburg en Den Bosch d.m.v. een grote mooie poster reclame maken voor de DDL. We hopen dat dit leidt tot aantal nieuwe inschrijvingen.

Ook nieuw is dit jaar dat een deel van de opbrengst ten goede komt aan een goed doel; we hebben gekozen voor Hospice Waalwijk.

Het motto dit jaar is dan ook: loop voor jezelf, loop voor de hospice

Tijdens de prijsuitreiking van de halve marathon maken we bekend welke voorziening aan hospice Waalwijk wordt gedoneerd.

De prijsuitreiking halve marathon is om 16.00 uur in de Voorste Venne.

Verder rest mij nog, een woord van dank aan alle commerciële partners, gemeente en niet te vergeten alle vrijwilligers die het mogelijk maken dat wij dit geweldige evenement kunnen organiseren.

Walther de Vaan

Voorzitter DDL-commissie

WAT DOET HET WOC?

Uit de laatste ALV bleek dat er behoefte is aan meer informatie in het clubblad over het werk in diverse commissies.

WOC staat voor Wedstrijd Organisatie Commissie.

De commissie organiseert per jaar ca. negen wedstrijden.

In het begin van het jaar bepalen we, meestal in overleg met de Regio 13 (Atletiekunie regio, waar DAK deel van uitmaakt), welke wedstrijden en wanneer we die gaan organiseren.

Het WOC organiseert zowel baanwedstrijden, crossen, een indoorwedstrijd en twee keer per jaar een 5 km-loop samen met de Altena Road Runners (ARR), onze collegclub uit Giessen.

Voor elke wedstrijd wordt (of is) een draaiboek opgesteld. Hierin staat precies vermeld wat voor tijdens en na de wedstrijd geregeld moet worden. Na elke wedstrijd is er een evaluatie, wat is goed gegaan maar vooral wat is er voor verbetering vatbaar, indien nodig wordt het draaiboek aangepast.

Waar veel aandacht aan besteed moet worden is o.a.

- De inschrijfprocedure /publiciteit
- Aanmaken van de wedstrijd in een computerprogramma
- Zorgen voor het benodigde aantal juryleden
- Uitslagverwerking. Voor een juiste uitslagverwerking is het juist aanmaken van de wedstrijdconfiguratie van groot belang
- Opstellen van een chronologisch overzicht
- Secretariaat voor de verwerking van inschrijvingen
- Baanploeg, die zorgt dat alle benodigdheden op de juiste plek en tijdstip aanwezig zijn

Voor wedstrijden die niet op de baan worden gehouden, zoals crossen in de duinen en de jaarlijkse indoor, is het vervoer van de benodigde materialen een belangrijk aandachtspunt. Momenteel bestaat de commissie uit zeven mensen. Daarnaast kunnen we voor aanmaak wedstrijd en uitslagverwerking een beroep doen op Herman Buist, Nico Disseldorp en Anne van Wijngaarden.

In de commissie is het streven is om al die taken door minimaal 2 personen te laten doen om ervoor te zorgen dat een taak altijd is bemand.

Om dit streven te realiseren zoeken we nog mensen o.a. voor het secretariaat, mensen die mee willen helpen met de organisatie en coördineren van de baanploeg.

Mensen die het aanmaken van wedstrijden en de uitslagverwerking eigen willen gaan maken.

Hiervoor is het wel wenselijk om enige feeling te hebben met PC-werkzaamheden.

Het is niet eenvoudig om in het kort op papier uiteen te zetten wat het werk in de WOC-commissie inhoudt. Op papier lijkt het al gauw ingewikkeld wat het in wezen niet is. Met behulp van de huidige ervaren commissieleden ben je snel ingevoerd in de materie.

Mochten er vragen zijn, dan hoor ik het graag.

Walther de Vaan, voorzitter WOC



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

**KINDER
MINI
SMAEKMARKT**
MET KINDERMESJE

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

NAC: NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE

DROPPING

Vrijdag 29 januari was het weer zover, de dropping voor alle junioren!



Dit jaar stond de dropping in het teken van stratego. Om 19.30 uur verzamelden we ons in ons mooie clubhuis. In het clubhuis werd bekendgemaakt welke kinderen, begeleiders en droppers bij een bepaalde kleur hoorde. In totaal waren er vijf groepen en bijna 40 deelnemers. Zonder enige uitleg werden de kinderen meegestuurd met hun droppers. De droppers hadden vooraf van de NAC instructies gekregen. Iedere dropper reed ergens anders heen.

Bij de dropplaats aangekomen kregen de kinderen een envelop. Hierin zat de speluitleg: ga opzoek naar de vlag van jullie groep! Ook zat er een kaart in van een gebied, daar moesten de kinderen naar toe omdat daar de vlag zou liggen. Maar er zat nog meer in de envelop, namelijk strategokaartjes. Deze kaartjes werden verdeeld, iedereen kreeg één kaartje. Ook werd in de uitleg verteld dat de kinderen niet de enige waren met strategokaartjes. Er zouden namelijk ook hunters actief zijn!! En deze hunters kunnen helpen óf tegenzitten. Als je getikt zou worden door een hunter speel je het strategospel.

Alle hunters hadden op de achterkant van hun kaartje één deel staan van het gebied waar de vlag zou kunnen liggen. Echter gaven de delen die je bij de hunters kon winnen aan waar de vlag niet zou liggen. Wanneer de groepen van alle hunters een kaartje zouden bemachtigen, bleef er één vlak open en daar ligt de vlag.



De groepen en hunters hebben enorm hun best gedaan en uiteindelijk kwamen alle groepen erachter dat de vlag ergens in het Land van Ooit zou moeten liggen. Zo mooi en vrolijk als het Land van Ooit vroeger was, zo donker en eng was het deze avond. Helemaal toen bleek dat er nog een paar enge hunters rond renden. Uiteindelijk hebben alle groepen hun eigen kleur vlag gevonden en waren ze allemaal blij dat ze weer in het clubhuis waren rond 23.00 uur. Hier kregen ze lekkere warme chocolademelk en een stuk peperkoek.

Via deze weg willen wij van de NAC naast alle deelgenomen kinderen ook heel graag alle ouders, begeleiders, droppers en hunters bedanken voor hun hulp. Zonder jullie hulp zijn we nergens!!



Ouders:

Rensco en Kerstin Weijers
Monique en Koos Verweij
Miquel Stommels
Robert Chambon
Anna-Marie Mollink
Richard Brok
Justus van Nierop

Marjolein vd Sande
Henk Kant
Patricia Geurts
Bert Smits
Miriam Struik
Erik van de Ven

Begeleiders/Hunters vanuit de Jong Volwassenen Loopgroep:

Sonja Hartogs	Stefan vd Heijden
Leroy Vincentie	Jasper van Beek
Jeffrey Gouw	

Overige:

Gijs van Rooy	Jesse
Peter van Tilborg	Rick van Driel

Graag tot volgend jaar weer!!

Sportieve groetjes van de NAC: Neven Activiteiten Commissie

Yvonne van Veen, Sanne van Driel en Nicole van Beveren.

Ouderkindwedstrijd - Zondag 22 mei

Zondag 22 mei in de ochtend organiseert de NAC de super leuk ouderkindwedstrijd. Dit is een wedstrijd tussen kind en papa of mama, oom, tante, opa of oma. Er worden een aantal ludieke atletiekonderdelen gedaan tegen elkaar.

WIE WINT?

Schrijf de datum snel in je agenda want deze leuke wedstrijd wil je niet missen!!

Tegen die tijd ontvangen de kinderen nog een brief / e-mail met verdere informatie.

Groetjes, de NAC

Yvonne van Veen, Sanne van Driel en Nicole van Beveren.

Vrijdag 8 april

Op vrijdag 8 april a.s. organiseert de NAC maar liefst twee activiteiten!!



Zet de datum snel in je agenda!!

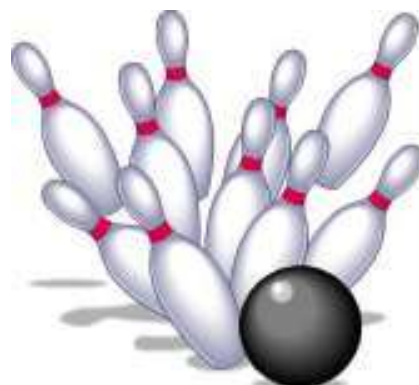
Spelletjesavond

Voor de **pupillen** is er in het begin van de avond een leuke spelletjesavond. In een klein groepje gaan de kinderen leuke spelletjes doen om te proberen zoveel mogelijk punten te scoren! Een super gezellige avond in het clubhuis met uiteraard wat lekkers te eten en drinken.

Brieven volgen tzt maar zet 8 april alvast in je agenda.

Bowlen

Voor alle **juniores** organiseert de NAC op vrijdag 8 april in de tweede helft van de avond een uurtje bowlen! Super gezellig. Zet de datum dus alvast in agenda en geef je tzt op door te mailen naar nac@dakdrunen.nl. De brieven en verdere informatie volgen uiteraard nog.



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

DE WANDELLENDE TAK

Op **woensdagavond 30 maart** is de laatste wandeling van het winterseizoen door Drunen en omgeving. We hebben dan 's avonds na de training om 20.15 uur de koffie weer klaar in het clubhuis. Ook de woensdagochtendwandelaars zijn hierbij hartelijk welkom.

Op **woensdag 6 april** gaan we dan voor de eerste keer weer de Loonse en Drunense Duinen in om van de natuur te genieten en de blaadjes aan de bomen te zien komen. Mogelijk kunnen we dan ook wat vogels spotten of een ree weg zien rennen.

Op **zaterdagmiddag 9 april** organiseert een zevental studenten van Schoevers een wandeling van 7 km door de Loonse en Drunense Duinen. De opbrengst is voor de Stichting Heppie. Deze zet zich in voor kinderen die opgroeien in eenzaamheid en geeft deze kinderen weer de moed, het zelfvertrouwen en de energie om door te gaan. Natasja en René Froger zijn de ambassadeurs van deze stichting. Men kan starten met de wandeling tussen 13.00-14.00 uur bij de Drie Linden in Giersbergen vanuit de Brabantse Kapschuur. Startkaarten a €10,00 zijn verkrijgbaar bij de Drie Linden of graag vooraf opgeven bij Louis Muskens tot 20 maart. Bij Louis is ook nadere informatie te verkrijgen. De deelname is inclusief een consumptie en een gezonde snack voor onderweg. Na afloop is er een loterij waarbij leuke prijzen te winnen zijn.

Op **zaterdag 27 augustus** is weer de jaarlijkse DAK Running Center Wandeltocht. De WAndelKommissie is reeds met de organisatie gestart, om alles zo goed mogelijk te laten verlopen. DAK-leden: laat ons niet in ons hemd staan en doe massaal, samen met jullie gezin, mee aan deze wandeltocht. De vakanties zijn dan afgelopen en op maandag erna beginnen de scholen weer. Deze 19^{de} DAK Running Center Wandeltocht is een mooie voorbereiding voor diegene die aan de 80 van de Langstraat mee willen doen, daar deze 14 dagen voor dat evenement plaatsvindt.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens

De carnavalstraining zaterdag j.l. was erg leuk en is afgesloten met een worstenbroodje met koffie en thee onder de luifel van de tennisclub op de Steegerf;
Er was een leuke opkomst van ca. 50 deelnemers.

Groeten,
Kees Klerx, namens de trainers, Theo
van Baardwijk en Hans van den Heuvel



INGEZONDEN

Fietsen in Limburg

Zoals altijd werd onze laatste dag van het jaar 2015 afgesloten met een gezellige bostraining. Na afloop even een kopje koffie en een biertje bij De Drie Linden. Mari en Theo, bij deze, bedankt voor de trainingen afgelopen jaar.

Er werd mij toen de vraag gesteld waarom we de laatste jaren niet meer gaan fietsen in Limburg??

Mijn antwoord hierop was: "Ik heb dit ruim 15 jaar georganiseerd en vond het mooi zo, ik wilde weer eens andere dingen gaan doen en....jullie weten toch ook de weg en kunnen dit daarom ook zelf eens organiseren."

Maar als antwoord kreeg ik: "Ja , maar het was altijd zo leuk!"

Klopt natuurlijk helemaal, en omdat ik het zelf ook nog steeds een uitdaging vind, heb ik als goede afsluiter van 2015 toegezegd weer een poging te wagen en gelijk een datum geprikt:

Zaterdag 9 juli 2016 gaan we, bij voldoende animo, weer fietsen in Limburg.

Voor diegenen die nog nooit mee zijn geweest even 'n korte uitleg:

Bij voldoende deelnemers maken we 2 ritten: één van ongeveer 65 km en één van ongeveer 95 km.

Beide ritten gaan over een heuvelachtig terrein, de Mergellandroute, waar o.a. de Bemelerberg, de Loorberg, Boswachterij Camerig, de Gulpenerberg, Eiserbosweg, Fromberg, Cauberg enz. in zitten. Alles gaat over verharde wegen.

Iedereen met een racefiets of mountainbike met goede versnellingen en een redelijke conditie, kan mee. We gaan altijd gezamenlijk met auto's naar een camping in Berg en Terblijt waar we kunnen omkleden en na afloop douchen. Onderweg drinken we koffie met Limburgse vlaai en na afloop gaan we ergens een hapje eten.

Onderweg wordt er op iedereen gewacht!

Denk je dat je dit leuk vindt en ben je een beetje fietser geef je dan vóór 1 juni op per mail:

hansenmarian@ziggo.nl

Bij voldoende deelnemers krijgen jullie vóór 9 juli bericht over hoe en wat.

Met sportgroeten,
Hans Brok



ATLETIEKINFO

WEEKBLAD WAALWIJK / DRUNEN - WOENSDAG 24 FEBRUARI 2016



Wederom een geslaagd NK voor DAK



▲ Huldiging zilveren medaillewinnaar Geert Elferink.

De leden van selectiegroep DAK Drunen kwamen tevreden terug van een spannend weekend in Apeldoorn waar het NK-indoor voor junioren werd gehouden. De zaterdag begon met de 400 meter. Nieuw selectiegroep-lid Stijn van Nierop mocht het spits afbijten. Ondanks een valse start in zijn serie was hij toch goed weg. Al vrij snel liep hij op de vierde plaats en wist deze te behouden tot aan de eindstreep. Met een tijd

van 54.68 seconden liep hij ruim twee seconden van zijn pr af. Harry van Ham had helaas een mindere dag. Na zijn pr van een maand geleden waren de henen bij deze 800 meter iets minder. Dit werd gelukkig snel vergeten toen Ahmed Abubakar in de serie erna een perfecte race liep en wederom een seconde van zijn persoonlijk record afliep; en dat ondanks de griep. Maar het hoogtepunt werd bereikt toen enkele minuten later



▲ Harry van Ham in zijn 800m-race.



▲ Ahmed Abubakar in zijn 800m-race, hier nog achterin het veld.

Geert Elferink zilver bemachtigde op hinkstapsprong met een pr van 13 meter 52, helaas twee centimeter te weinig voor het goud. Een 60 meter in 7.60 bleek een goede

warming-up voor hem te zijn geweest. Op zondag sloot Antoine van der Sanden het weekend spetterend af met een pr op de 200 meter in 25.64 sec.



SNELWANDELEN

De afgelopen periode is veel gebeurd, met name op menselijk gebied.

Droevig was het afscheid en de tijd er naar toe van Hennie van Andel, de vrouw van Bas van Andel en de moeder van Anne van Andel. Op 23 januari 2016 overleed Hennie.
Haar afscheid vond plaats op het erf van hun eigen woning. Indrukwekkend was de laatste tocht van Hennie naar het crematorium van Nieuwkuijk, die wandelend werd afgelegd.
Wandelen was de grote passie voor Hennie en samen wandelde ze veel met Bas en Anne.
Hennie was steun en toeverlaat bij grote tochten en belangrijke evenementen, waar bij ze mee hielp als ze zelf niet mee liep. Intens genoot ze van het eerste Nederlands kampioenschap snelwandelen van dochter Anne.
Het zal moeilijk zijn verder te gaan, maar we denken terug aan haar glimlach, als Hennie weer vertelde over haar favoriete wandelsport.
Bas en Anne, we wensen jullie sterkte toe in de tijd die voor jullie ligt.

Theo van Houten, namens de snelwandelgroep

3 januari 2016 Winterserie Rotterdam

Deze wedstrijd is voor Han Holtslag M55 een primeur. Hij komt voor het eerst uit als wedstrijdlid van DAK en direct snelwandelt Han een persoonlijk record op de 5 km in 32:37 min. Op de 5 km waren ook gestart: Yvonne Grootswagers 34:19min een prima tijd sinds bijna een jaar. Ad Leermakers in 36:39 min en Harry Bijnen in 36:55 min.

Op de 1 km snelwandelde Bart Grootswagers naar 7:08 min slechts enkele sec boven zijn beste tijd.

24 januari Winterserie Amsterdam

Hier startte Han Holtslag opnieuw op de 5 km zijn tijd nu was 33:14 min.

30 januari 2016 Vlaams Waals indoorkampioenschap in Gent

In België mogen ook buitenlandse snelwandelaars starten buiten mededinging.

Han Holtslag startte hier en finishte in 34:52,98 min. Deze bochten in Gent zijn iets minder steil dan in Apeldoorn.

7 februari 2016 Winterserie Rotterdam

Deze wedstrijd startte opnieuw een nieuw snelwandellid en wel: Michiel Tamerius en hij kwam uit op de 10 km. Zijn tijd: 1.09:52 uur. Michiel heeft pas sinds heel kort kennis gemaakt met de snelwandelsport.

Han Holtslag M55 startte nu op de 10 km en zijn tijd: 1.06:31 uur (9,02km/uur) een persoonlijk record. Vooral door een behoudende start en een constante versnelling tot het einde van de wedstrijd.

Yvonne Grootswagers en Ad Leermakers startten op de 5 min. Yvonne 35:23 min en Ad 37:22 min. Zoon en kleinzoon Bart Grootswagers ging voor de 1 km en de klok stopte op 7:04 min iets sneller dan een maand geleden.



DE VOORSTE VENNE

restaurant
Vandrunen

NK Masters indoor Apeldoorn 13 februari 2016

Het NK masters heeft tegenwoordig medaillelimieten. Als je wint of bij de eerste drie eindigt, dan moet je nog voldoen aan de medaillelimiet, anders krijg je geen medaille. Dit jaar zijn deze medaille-eisen aanzienlijk aangescherpt met soms een onnavolgbare logica. Jan Netten M45, Han Holtslag M55 en Bas van Andel M60 stonden aan de start voor de 3 km snelwandelen Masters.

Jan legde beslag op de eerste plaats 16:12,81 min, Han legde beslag op de derde plaats bij de M55 en Bas behaalde de bronzen plak in 18:19,64 min bij de M60. Allen gefeliciteerd.



20 februari 2016. Gent. Belgisch indoorkampioenschap senioren.

Helaas organiseert de Atletiekunie voor zijn leden geen Nederlands kampioenschap, maar in Gent wordt wel het Belgisch kampioenschap gehouden, waar ook buitenlanders aan de start mogen komen. Han Holtslag 5 km 35:00,85 min.

21 februari Winterserie Amsterdam

Han Holtslag was vandaag aan de start van de 5 km. Zijn tijd: 33:14 min.

Han was deze keer wel vlot begonnen meldde hij, mogelijk de volgende keer iets rustiger starten.



THE FIRST RUNNER UP IS...

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

adidas **SAUCONY** **NIKE** **asics**

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 BTW.

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.

Alval sorteren
Particulieren kunnen ook bij ons terecht
met aanhangen met grond, bouw-
en sloophet, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
Landerhuisstraat 11a - 5259 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-688838 - www.arnovddungen.nl
Sloop-Afval en Binnenvervoer / Transport- en Recycling / Houthandel DNG Arno van der 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

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

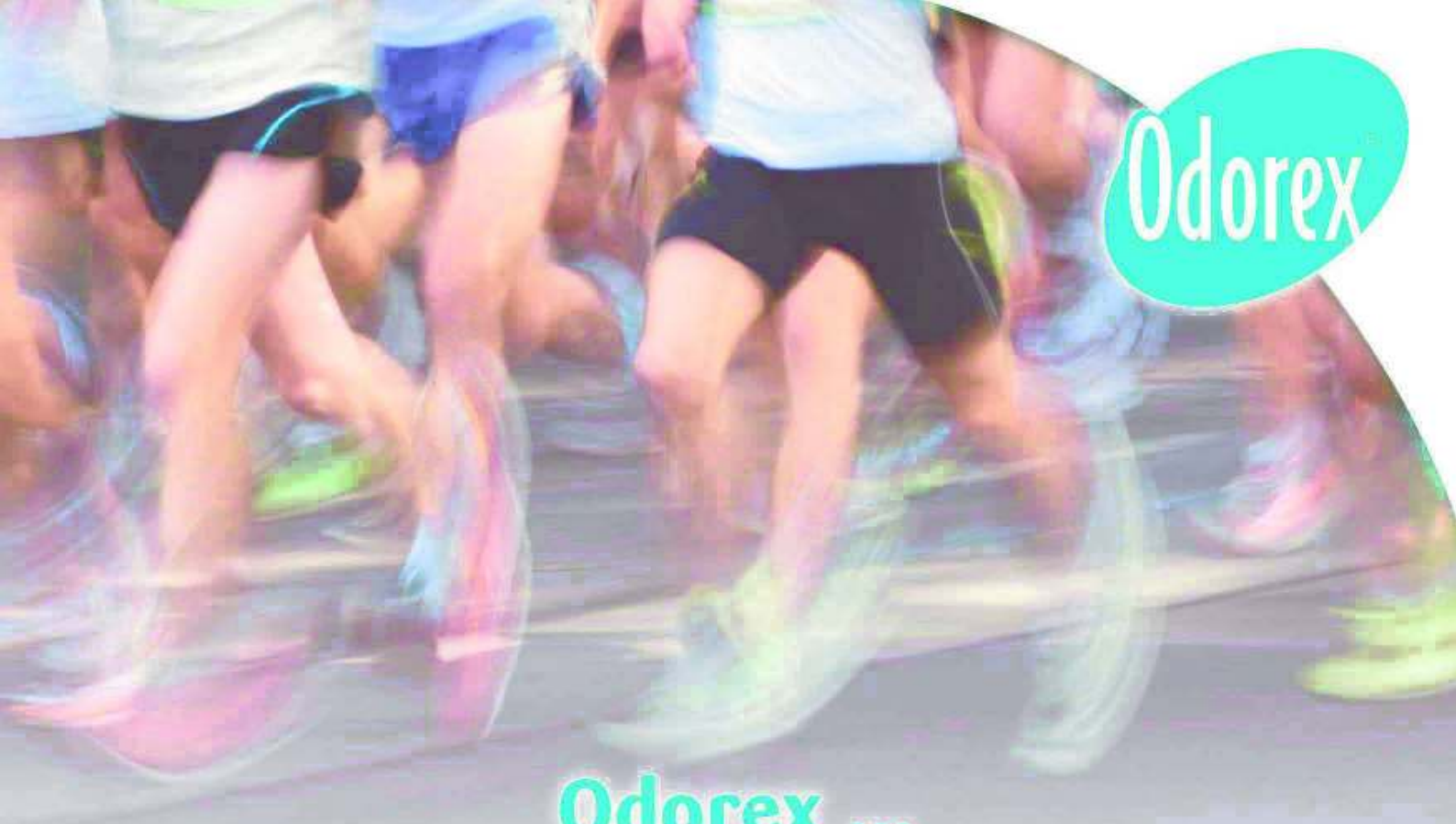


D*DRINKS

- 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:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS