

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

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

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



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
Van de bestuurstafel	7
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	8
WELKOM NIEUWE LEDEN	8
Trainingsoverzicht winter 2012-2013.....	9
ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK	11
Nieuwjaarsreceptie 2013.....	13
Huldiging jubilarissen	13
Huldiging van onze kampioenen	13
DRUNENSE DUINENLOOP	15
De Drunense Duinenloop komt er weer aan!	17
Restaurant Vandrunen neemt het over	18
PostNL wenst commissie succes	19
Shirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop	19
Verkeersregelaars gevraagd...	20
Vrijwilligers gevraagd!	20
Piet van Hulten benoemd tot erelid	21
Overhandiging cheque Thebe Extra voor de Beweegkuur.....	22
DE WANDELENDE TAK	25
Winterwandeling 12 januari 2013	25
EHBO leren & doen	26
INGEZONDEN	27
Mijn laatste klus	27
Stichting Hulp Wadduwa: zoek dat oude mobieltje!	27
Column.....	29
Hardlopen op Tenerife	29
JEUGDPAGINA.....	31
Schrijfstafette:	31
De Grote Clubactie 2012 is succesvol verlopen.	31
Wedstrijdverslagen/-uitslagen	33
DAK Clubcross 6 januari 2013	33
Indoor zaterdag 5 januari 2013 in Apeldoorn, Omnisport	34
Uitslagen Clubcross van 6 januari 2013	34

Redactie Clubblad

Kees Klijn, de Ruyterstraat 24, Tel. 0416-372276 Frans van Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130
 E-mail: clubblad@dakdrunen.nl Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl , of op
 diskette/usb-stick, inclusief uitdraai.
 Verschijning volgend clubblad: 9 maart 2013. Inleveren kopij uiterlijk 3 maart 2013.
 Het clubblad verschijnt in 2013 ook nog op 27 april, 22 juni, 14 september en 23 november.

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

VOORWOORD

Velen van u heb ik ter gelegenheid van de aanvangstraditie van het nieuwe jaar persoonlijk een hand of knuffel kunnen geven met de gebruikelijke Nieuwjaarsgroet. Voor allen waarvoor ik daarvoor niet in de gelegenheid ben geweest rest mij dat via deze op enigszins onpersoonlijke wijze te doen, maar niet minder gemeend: "Een heel gezond, liefdevol en sportief jaar gewenst!"

Voor DAK begon het jaar wel erg goed. Tijdens de Nieuwjaarsreceptie, die overigens redelijk tot goed bezocht werd, mochten we van een van de bestuurders, de heer Van Dijk namens Stimuleringsfonds Thebe-Extra Regio Midden-Brabant een cheque in ontvangst nemen van €3.800,00. "Door bewegen vitaal blijven" was het thema dat was ingediend door Theo en Ria van Houten. De instructeurs van onder meer de Beweegkuur wisten op zeer succesvolle wijze de commissie van wijze heren te overtuigen. De goede mogelijkheden die DAK kan bieden voor mensen, die noodzakelijkerwijs in het belang van hun gezondheid een duwtje in de rug nodig hebben om die extra stap te maken, bleek de sleutel voor deze erkenning.

Dat bewegen zo belangrijk is wordt ook ondersteund door wetenschappelijke onderzoeken. Zo vernam ik de afgelopen week tijdens een presentatie van een vermaard internationaal ontwerper Eric Kant over trends in de wellness en sport. Sport en bewegen versus spierontwikkeling en uithoudingsvermogen kan tot zeer opmerkelijke resultaten leiden:

Niet sporten en bewegen:

25 jarige scoort 100%

50 jarige zonder beweging nog maar 50%

75 jarige 25%

Blijf je bewegen:

25 jarige 100%

50 jarige 95%

75 jarige 90%

Levend bewijs ons kersverse Erelid Piet van Hulten.....**Chapeau!**

Sporten is gezond, sporten is de trend waar we al als DAKkers aan meededen voordat het tot een trend verheven werd. Zo eigenwijs en ijdel mogen we wel zijn ;-)

We hebben dat het afgelopen jaar laten zien in de breedtesport maar ook in de top. 22 kampioenen (NK, BK, ZNK en SC) konden worden gehuldigd tijdens de Nieuwjaarsreceptie en 9 jubilarissen. Langer dan 25 jaar lid, waarvan 8 jubilarissen gehuldigd konden worden wegens hun inzet als vrijwilliger. Zij ontvingen daarvoor de waarderingsspeld van de Atletiekunie.

Sporten met elkaar is leuker, socialer. En we worden er nog beter van ook om met een trainer - bij DAK bijna de personal coach - te trainen in de breedte of in de top.

Geen trend maar onze levensstijl!

Geniet ervan, ook in 2013.

Peter Goedhart

Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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



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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

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



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORNENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 327600

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.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

Van de bestuurstafel

De algemene ledenvergadering

2013 is van start gegaan en dat betekent ook dat de ALV er weer aankomt. Noteer alvast in de agenda, donderdag 21 februari in het clubgebouw. Zorg dat je erbij bent, want ook jouw stem telt! Zie uitnodiging elders in het clubblad.

Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 11 januari hebben we weer op originele wijze onze kampioenen en jubilarissen in het zonnetje gezet. Ditmaal was een oud-topatleet in vol ornaat aanwezig om een extra dimensie aan de avond te geven. Foto's staan o.a. op de website in ons fotoalbum. Niet geweest, dan tot 2014.

De nieuwe keuken

De aanbouw van de keuken is nagenoeg gereed en dat in een recordtempo. Hiervoor danken wij Rendon (bouw en renovatie tevens sponsor van de DDL) en de vrijwilligers Bart, Theo, Johan, Hans, Sjef, Frans en Steef.

Voorbereiding DDL en marathon

Op 12 januari hebben onze trainers en lopers een start gemaakt met trainingen voor de DDL en de marathon van Rotterdam. Namens het bestuur, iedereen veel succes! De Drunense Duinenloop vindt dit jaar plaats op 17 maart en wij wensen de organisatie veel succes met de voorbereidingen van deze prachtige wedstrijd.

Samenwerking MHCD

Om de samenwerking met MHCD meer kracht bij te zetten hebben we onze kantine aangeboden voor een overnachting aan de MHCD-jeugd voor een goed en warm bivak in het tweede weekend van januari.

Ledenadministratie

Joke van Gool heeft na vele jaren per 1 januari haar vrijwilligerstaak, het beheer van de ledenadministratie, neergelegd. Cindy van Trier is bereid gevonden deze taak op zich te nemen en wordt ingewerkt door Kees Klerx. Joke zal tijdens de ALV door het bestuur worden bedankt voor haar taak.

Namens het bestuur wensen we alle NK-atleten veel succes en alle overige DAKkers een prettige carnaval !!!

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

(Alle uitgebreide (wedstrijd)gegevens vindt je op de website)

vrijdag 25 januari 2013	Rik- en jokeravond
zaterdag 2 februari 2013	Districtstraining bij Atilla
donderdag 21 februari 2013	Algemene Ledenvergadering
zaterdag 23 februari 2013	Districtstraining bij DAK
vrijdag 1 maart 2013	Lasergamen(Junioren)
zaterdag 9 maart 2013	Volgend clubblad (kopij uiterlijk zondag 3 maart)
zaterdag 9 maart 2013	Districtstraining bij Gloria
zondag 17 maart 2013	Drunense Duinenloop
22-23-24 maart 2013	DAK-kamp
zaterdag 23 maart	Districtstraining bij Scorpio
zaterdag 6 april 2013	Districtstraining bij Atledo
mei 2013	Dualmeet ARR - DAK
zaterdag 31 augustus 2013	16 ^e DAK wandeltocht
september 2013	Dualmeet DAK – ARR
zondag 3 november 2013	41 ^e Drunense Duinen Cross, tevens DAK-clubcrosskampioenschap
zondag 8 december 2013	Indoor Vlijmen

WELKOM NIEUWE LEDEN

In verband met de wisseling van de functie van ledenadministratie is er geen overzicht van de nieuwe leden, we hopen deze rubriek volgende clubblad weer

Twee nieuwe commerciële partners
van de Drunense Duinenloop



Trainingsoverzicht winter 2012-2013

Pupillen B/C/Mini's			
Maandag	18.00-19.00	d'Oultremont	Yvonne van Veen, Geert de Gouw
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Wichard van Noorloos, Geert de Gouw
Pupillen A			
Maandag	18.00-19.00	Onder de Bogen	Justus van Nierop, Whitney Beekmans, Tamara Bos
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	
Junioren D			
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers, Justus van Nierop, Miranda van Beurden
Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Jeffrey Himpers
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training (vanaf april)			
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink
Junioren B/C			
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Junioren A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)
Zaterdag	11.00-12.15	Sportpark	Theo van Houten (springen, in overleg)
Zaterdag	14.00-15.15	Sportpark	Theo van Houten (krachtraining, in overleg)
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand			
Dinsdag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Donderdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Zondag	9.30-11.00	Steeperf	Mari van Beurden
Snelwandelen			
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
Specials			
Dinsdag	18.30-19.30	d'Oultremont	Ria van Houten
Alle Recreanten			
De trainingen voor alle recreantengroepen, evenals de DDL-clinic 21 en DDL clinic-42: zie www.dakdrunen.nl , trainingsgroepen. Houdt ook de nieuwsberichten op onze site in de gaten inzake wijzigingen.			
Wandelgroep			
Woensdag	9.00-10.30	Steeperf	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Sportpark	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.15	Steeperf	Ria van Houten
Dinsdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Donderdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Nordic Walking			
Maandag	9.00-10.15	Steeperf	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Steeperf	Ria van Houten (rustig tempo)
Zaterdag	9.00-10.15	Steeperf	Ria van Houten (midden tempo)
Beweegkuur			
Dinsdagmiddag	13.30-14.30	Sportpark	Ria en Theo van Houten
Cursus Nordic Walking voor Beginners. Voorjaar en Najaar. Contactpersoon: Ria van Houten			



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN & RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

GARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK

Alle leden zijn hiervoor uitgenodigd.

ALV 2013 is op donderdag 21 februari a.s. om 20.30 uur in het clubhuis!

AGENDA:

1. Opening
2. Verslag Algemene Ledenvergadering 2012
3. Algemeen jaarverslag
4. Financiën
 - financieel verslag jaarrekening 2012 door de penningmeester
 - verslag kascontrolecommissie
 - vaststelling jaarrekening 2012
 - begroting 2013
 - benoeming kascontrolecommissie 2013
5. Bestuursverkiezing
 - Aftredend en niet herkiesbaar: Frans van Nieuwburg in de functie van penningmeester
 - Voorstel bestuur tot benoeming van Tom Leijten tot penningmeester i.p.v. zijn huidige functie binnen DAK van secretaris.
 - Aftredend en herkiesbaar: geen van huidige bestuursleden
 - Vacant: bestuursfuncties: SECRETARIS (voorzien) en BEHEERSZAKEN
6. Rondvraag
7. Sluiting

In de week voorafgaand aan de Algemene Ledenvergadering zijn het jaarverslag 2012 alsmede de notulen ledenvergadering 2012 via de website te downloaden.

www.dakdrunen.nl

Zij die interesse hebben in één van de bovenstaande bestuursfuncties, of meer willen weten over de inhoud van deze functie, kunnen contact opnemen met ondergetekende.

Namens het bestuur,

Peter Goedhart
Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK
voorzitter@dakdrunen.nl
Telefoon 06-25047343



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Krachtig in onderhoud en kleur

- onderhoud
- nieuwbouw
- renovatie
- technische adviezen
- meerjaren begrotingen
- kozijnsanering



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Nieuwjaarsreceptie 2013

Huldiging jubilarissen

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie zijn ook, zoals gebruikelijk een aantal jubilarissen gehuldigd, dat waren dit jaar: Hans Schilders, Rob van Rooij, Sonja van den Hurk, Marjan Musters, Petra Pol, Jan Havelhals, Jeroen Tolboom, Bart Bekkers en Frans Smeters

Voor hun inzet en verdiensten voor de vereniging is aan 8 leden de waarderingsspel uitgereikt.

Rob van Rooij: Rob was goede steepler- en afstandsloper, doet nu nog aan groot aantal wedstrijden mee, als Rob moe wordt gooit hij er nog een tandje bij. Is een van de belangrijkste mensen voor wat betreft onze evenementen. Zorgt al vele jaren dat de dranghekken, verkeersborden, lichtmasten die wij nodig hebben bij de DDC, en DDL worden opgehaald en gebracht bij de gemeente. Hij verspreidt ze naar en plaatst ze op de aangegeven plekken. Verder kunnen we altijd een beroep op hem doen. Jarenlang hebben we gebruik mogen maken van zijn wei om te parkeren tijdens de halve marathon van Drunen.

Sonja van den Hurk: Haar eerst passie is schaatsen, daarna lopen, verdienstelijk crosser geweest, gestopt met hardlopen maar doet nog wel nordic (wandelen) is daarnaast binnen onze vereniging nog steeds actief als jurylid en scheidsrechter.

Marjan Musters: Naast haar sportieve activiteiten, hardlopen, wandelen, vele jaren actief als jurylid, vrijwilligster bij al onze evenementen, o.a. actief bij inschrijven DDC, halve marathon en allerlei hand- en spandiensten.

Petra Pol: door blessure niet meer als atlete actief, heeft een groot aantal jaren de ledenadministratie gerund, daarnaast reeds 25 jaar actief als een zeer bekwaam jurylid.

Jan Haverhals: verdienstelijke 400 meterloper, vaste competitiekracht geweest, al op jonge leeftijd aantal jaren bestuurslid geweest, en nu naast zijn sportieve activiteiten, actief als looptrainer bij de recreanten.

Jeroen Tolboom: als junior actief met atletiek bezig, daarna wat minder toen jurylid/starter geworden en nu weer regelmatig op de baan te zien. Is bij alle evenementen/wedstrijden betrokken als jurylid/starter.

Bart Bekkers: zeer verdienstelijk atleet op jonge leeftijd al jeugdtrainer geworden. Was als trainer ook in staat om alles goed voor te doen.

Frank Smeters: alleskunner in atletiek, zowel in technische als loopnummers, vooral de 800 meter, is al op jeugdige leeftijd Ria bij de specials gaan helpen, later trainer geworden zowel bij de jeugd als specials.

Huldiging van onze kampioenen

Fleur van der Linden(M pup A)	Brabants kampioenschap	2 ^e cross, 2 ^e 1000 m, 2 ^e 600 m, 3 ^e meerkamp
Fenna Verweij (M pup A)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	1 ^e wegcircuit
Fieke Kivits (M pup A)	Brabants kampioenschap	3 ^e 600 m
Daphne v Zendvoort (M jun C)	Brabants kampioenschap	1 ^e 5 km
	Cross circuit regio 13	2 ^e cross
Tamara Bos (M jun B)	Nederlands kampioenschap	3 ^e 400 m horden
	Brabants kampioenschap	1 ^e 100 m, 2 ^e 100m horden
	Zuid-Nederlands kampioenschap	3 ^e 400 m(bij de Senioren)
Yvonne Grootswagers (V Sen)	Nederlands kampioenschap	2 ^e 10 km snelwandelen
Jacqueline Nieuwenhuizen (V Sen)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	1 ^e wegcircuit
Ciska Hensen(V master 35)	Midden Brabant wegcircuit	1 ^e wegcircuit

	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	1 ^e wegcircuit
Lucas van der Kruit (mini pup)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	1 ^e wegcircuit
Luke Linders (J jun A)	Zuid Nederlands kampioenschap	3 ^e 100 m
Chris Timmermans (M masters 35)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	2 ^e wegcircuit
Mar-Hein van de Wiel (M masters 35)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	1 ^e wegcircuit
Jan Netten (M masters 40)	Nederlands kampioenschap indoor	3 ^e 3 km snelwandelen
Justus van Nierop (M master 50)	Nederlands kampioenschap	1 ^e 200 m, 3 ^e 100 m.
Tini de Laat (M masters 55)	Nederlands kampioenschap Duatlon	1 ^e Duatlon
	Brabants kampioenschap	2 ^e cross
Miranda de Waal (recreant)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	3 ^e wegcircuit
Nemi Rozenmond (juniores)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	2 ^e wegcircuit
John van Heeswijk (M masters 35)	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena	3 ^e wegcircuit
Jeffrey de Vaan (Specials)	Special Olympics	2 ^e 100 m sprint, 3 ^e 200 m sprint, 2 ^e hoogspringen
Danny Rijvers	Special Olympics	2 ^e 100 m sprint, 3 ^e 400 m.
Pedro Tromp	Special Olympics	3 ^e 100 m sprint
Harry Verhoeven	Special Olympics	2 ^e 200 m sprint



DRUNENSE DUINENLOOP

Zondag 17 maart 2013
Drunense Duinenloop



Programma:

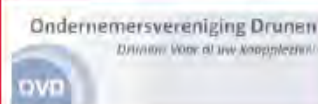


Atletiek- en Wandelvereniging

12.00 uur	4,5 km recreatieloop en wedstrijd
12.10 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	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar)
13.56 uur	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar)
14.04 uur	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 12 en 13 jaar)

Meer informatie en voorinschrijven (goedkoper)
www.drunenseduinenloop.nl

commerciële partners:



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

De Drunense Duinenloop komt er weer aan!

Noteer zondag 17 maart 2013 in uw agenda. Loop mee of help mee als vrijwilliger om de 32^{ste} editie tot een nieuw succes te maken.

De commissie is weer vanaf september 2012 gestart met de voorbereidingen.

Wat waren wij vorig jaar trots op het verloop van één van de grootste loopevenementen in de regio. Met de commerciële partners, de 235 vrijwilligers, de bijna 2.000 deelnemers en het vele publiek werd het evenement een groot succes. Het evenement staat op de kaart van de gemeente Heusden en Drunen in het bijzonder en is niet meer weg te denken uit het centrum.



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

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

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

RENDON
ONDERHOUDSGROEP

Rendon. Renderend onderhoud!

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

De commissie Drunense Duinenloop is al weer een paar maanden in voorbereiding en wil de lat nog hoger leggen. Wat wordt er in 2013 anders?

- De 10 km wordt ook een wedstrijd.
- De oplage van de kleurenbrochures en het verspreidingsgebied zijn vergroot.
- Gestreefd wordt te werken met "lopende" camera's, zodat het publiek nog meer kan worden betrokken.
- Gewerkt wordt aan het aantrekken van mediapartners, zoals radio en TV.

Wil je meelopen of ken je mensen die medewerking willen verlenen?

Neem contact op met de commissie via vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl of via de site.

Kennen jullie bedrijven die graag willen participeren? Laat ze contact opnemen met ons. Onze mailadressen staan onderaan vermeld.

Commissie Drunense Duinenloop

Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl



Restaurant Vandrunen neemt het over

In het vorige clubblad meldden wij dat restaurant Bijster was gestopt als commerciële partner van de Drunense Duinenloop.

Jaap en Erik zijn er namens de commissie in geslaagd om Restaurant Vandrunen te overtuigen het partnerschap van Bijster voort te zetten.

Restaurant Vandrunen heeft de dienstverlening overgenomen van Bijster op het Raadhuisplein in Drunen. Na een paar gesprekken waren de eigenaren en de bedrijfsleider ervan overtuigd de Drunense Duinenloop te blijven ondersteunen, zoals Rian en Stefan dit tot op heden hadden gedaan.

“De organisatie komt professioneel over en wij denken een meerwaarde te kunnen zijn voor het evenement en de deelnemende bedrijven in het bijzonder”, aldus bedrijfsleider Robby Jonkers.

Eigenaar Giel van Schaaijk zegt dat Restaurant Vandrunen een kans krijgt en dat hij bewust een instelling of vereniging zoekt die kwalitatief wat te bieden heeft. “Op het moment dat DAK de mogelijkheden aanreikt en zich zo professioneel gedraagt is de keuze niet moeilijk. Graag nemen wij het op dit gebied over van Bijster en ondersteunen we de Drunense Duinenloop van harte.”

Namens Restaurant Vandrunen wensen wij de organisatie en de deelnemers veel succes met de voorbereiding en de deelname.

Manon Sluyter en Giel van Schaaijk, eigenaren
Robby Jonkers, bedrijfsleider

PostNL wenst commissie succes



PostNL deelt uw aandacht voor goede initiatieven op sportgebied. Wij zijn er daarom ook ontzettend trots op dat we de Drunense Duinenloop sponsoren.

We wensen iedereen heel veel succes met de Drunense Duinenloop.

Sportieve groet,

Arno van Bijnen
Commercieel Directeur



Shirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop

Ook in 2013 wordt vanwege het succes van vorig jaar opnieuw een mooi multifunctioneel loopshirt uitgegeven. De opbrengst komt ten goede aan de Drunense Duinenloop 2013. De prijs bij voorinschrijving is € 17,50.

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

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

Heb je interesse?

Schrijf in en bestel het mooie shirt in korenblauwe uitvoering.

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

**Het shirt is alleen verkrijgbaar bij voorinschrijving.
Op de dag zelf kan geen shirt meer worden
verkocht.**

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



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 2012 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.



Geef u zelf , kennissen, familie, vrienden op bij Harrie Niessen en Jeroen Boeijen, via het volgende mailadres: vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl

Vrijwilligers gevraagd!

De commissie Drunense Duinenloop is nog op zoek naar vrijwilligers voor de organisatie van de 32 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. We hebben echt iedereen nodig!



Geef u zelf op bij Joyce Muskens of Willian Smits-Musters via het volgende mailadres: vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl

Piet van Hulten benoemd tot erelid

Op zaterdag 29 december 2012 werd Piet van Hulten bij zijn afscheid als atletiektrainer tot erelid van de Atletiek- en Wandelvereniging DAK benoemd. Hij kreeg deze bijzondere status voor zijn bijzondere verdiensten voor de vereniging.

Piet van Hulten, al in de zeventig, heeft vanaf 1982 vele jeugdleden en volwassenen bij DAK atletiek- en hardlooptraining gegeven. Zeker 150 DAK-leden, jong en oud, zorgden voor Piet voor een onvergetelijke en sportieve gezellige middag.

Piet heeft een zeer waardevolle bijdrage geleverd om mensen bewust te maken van het lopen en daarom bij de vereniging aan te sluiten. Zaterdag hield hij samen met zijn opvolger Herman Buist, onlangs tot looptrainer niveau-3 van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie gediplomeerd, de jaarlijkse oliebollenloop.



En deze jongen kennen we allemaal als hij loopt te kletsen, maar zien jullie dat hij ook vrijwillig heeft meegesjouwd aan de uitbreiding van ons DAK-gebouw met een invalidetoilet en een vergroting van de keuken.

Overhandiging cheque Thebe Extra voor de Beweegkuur

De Beweegkuur is gestart bij DAK. Om meer mensen van de doelgroep te bereiken is door DAK een verzoek bij Stimuleringsfonds Thebe Extra Midden-Brabant ingediend voor ondersteuning bij het project met 'Plezier ouder worden'. Een beweegprogramma voor mensen met weinig of geen conditie, mensen met (dreigend)overgewicht/obesitas of mensen met diabetes Type 2.

Reeds eerder is van Thebe Extra een donatie ontvangen voor aanschaf van materialen en deze nieuwe donatie van € 3.800,- is bedoeld voor het stimuleren van mensen om gebruik te maken van de Beweegkuur.

Hiertoe organiseert DAK een informatiebijeenkomst voor de doelgroep met ondersteuning van Modus. Verder is er een tegemoetkoming in de cursuskosten van de Beweegkuurcursus van DAK, verzorgd door de beweegkuurinstructeurs Ria en Theo van Houten gedurende maximaal 12 maanden.

Overhandiging cheque door de heer Ton van Dijk, secretaris van Stichting Stimuleringsfonds Thebe Extra Midden-Brabant



foto:
Dick Buskermolen
Heusden in Beeld

van rechts naar links: de heer Ton van Dijk, secretaris stichting Stimuleringsfonds Thebe Extra Midden-Brabant; Ria en Theo van Houten, beweegkuurinstructeurs van DAK, voorzitter DAK Peter Goedhart

TIENKAMP Totaal, Schitterend boek geschreven door Bert Vreeswijk.

Dit boek is in duidelijke jip-en-janneke-taal geschreven zodat vooral de jeugd meteen begrijpt wat er bedoeld wordt. Naast veel foto's staan er ook veel tips, diverse schema's en oefeningen voor alle meerkamp atletiekonderdelen.

Voor Atletiekunieleden Atletiekunie kost het boek € 34,75 en is rechtstreeks te bestellen via rekening: 1704.69.409, t.n.v. Stichting Atletiek Meerkampbevordering. Van elk verkocht boek gaat € 5,- naar de atletiekmeerkampsponsorpot. Zo steunt u dus uw eigen atletieksport, meer info zie site: www.tienkamtotaal.nl.





RIK- en JOKERAVOND

**VOOR LEDEN en introducés van de
Drunense Atletiek Klub**

Op vrijdag 25 januari 2013
In ons clubhuis

Inschrijven en koffie drinken vanaf 20.00 uur
Aanvang kaarten uiterlijk 20.30 uur

Om een idee te hebben hoeveel deelnemers er zijn
GRAAG OPGEVEN BIJ
Louis Muskens, tel.: 0416 37 41 02





Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

The logo for Van Herpt, featuring the name 'Van Herpt' in a white, stylized, handwritten script font against a black rectangular background.

LEKKERS OP Z'N BEST

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

DE WANDELENDE TAK

Winterwandeling 12 januari 2013

Wandelen in de Drunense Duinen, wie is er niet mee bekend. Je zou denken iedereen. Blijkbaar niet.

Daar kom je achter als je meewandelde op de wandeling van de 12^e januari. Louis Muskens, wandelbegeleider van enkele wandelgroepen bij DAK, organiseerde op deze middag een wandeling waar alle DAKkers aan mee konden doen.

Zo'n 50 daarvan hadden daadwerkelijk de wandelschoenen aangetrokken en waren om één uur bij het Steegerf.

Een (onverwacht?) grote opkomst.



Mooi gezicht zo'n groep wandelend als een lint door de bossen en over 't zand. Dat laatste zie vooral bij de oversteek naar Bos en Duin. Want Louis had gezegd, we drinken iets bij de Rustende Jager, maar daar lopen we niet rechtsreeks naar toe. We hebben wel geluk, want het zand is door de regen van de afgelopen dagen verzadigd. Door de volgende vorst is het redelijk hard en dat loopt makkelijker dan het rulle zand. Even stoppen bij Bos en Duin, d.w.z. bij een nieuw uitzichtpunt bij een van de mooiste panorama's van Brabant. Dat is op 6 mei 2012 geopend en biedt de wandelaar, maar ook rolstoelgebruikers de gelegenheid om te genieten van een prachtig zicht op de Loonse en Drunense Duinen. Vastgesteld wordt dat we hier nog op Heusdens (Drunens!) grondgebied staan. Bos en Duin en de Rustende Jager zijn tegenwoordig Tilburgs (was: Udenhouts).

Op de maandagochtend lopen we met onze NW-groep ook steeds verschillende routes. Maar deze middag lopen we toch op paden waar ik niet of lang geleden ben geweest.

Het gesprek gaat ook daarover: de weg kwijtraken. Ik heb daar zelf ervaring mee, maar het blijkt dat ik echt niet de enige ben. Ik hoor ook, dat er in Drunen mensen (buren van de verteller) zijn die er al dertig jaar wonen en nog nooit de duinen "van binnen" hebben gezien laat staan dat ze er de weg weten.

Na het uitzichtpunt slingeren we weer verder richting de Rustende Jager. We hebben zin in een versnapering. Het weer is prachtig en dat is ook te zien en te merken als we aankomen. Zelf op het buitenterras zitten de mensen: beetje fris, maar wel lekker in de zon. Je zou zeggen dat wordt wachten met een invasie van 50 man. Valt mee. We hoeven niks bij de koffie, dus vóór hij 't vraagt is 't al van: "We hoeven d'r niks bij." Verbazing bij de herbergier.



We kijken ook nog eens naar een schilderijtje aan de muur bij de Rustende Jager. De herbergier heeft het toch weer opgehangen. Het is er eentje van een hele reeks (Guldenberg, Reizende man e.d.) Ze zijn eind jaren 30 (vorige eeuw) gemaakt door leerlingen van de ambachtsschool in 's-Hertogenbosch.

Van tevoren heeft Louis al geroepen dat we om stipt 15.00 uur weer vertrekken. Dus tegen die tijd is 't even dringen bij de toiletten, maar op de afgesproken tijd staat iedereen weer op de stoep. De fietspad afwandelen naar Giersbergen is wel erg

simpel, we gaan richting de Guldenberg, maar dan linksaf, weer de duinen in.

Ik loop helemaal achteraan en heb dus een mooi uitzicht over het lange lint van wandelaars voor me. We raken echter steeds verder achterop: het is niet alleen vertellen, maar ook regelmatig stoppen om iets te laten zien of zo. Maar nou weten we ook heel veel vrachtwagens, logistiek en aanverwante zaken (bedankt Johan !).

Na nog weer 's wat zand en zo, komen we tegen half vijf weer aan bij het Steegerf. Moe (de een meer dan de ander) maar voldaan. We hebben 14,8 km afgelegd. Hij weet dat dankzij zo'n vernuftig apparaat dat precies bijhoudt waar je bent geweest, hoe lang 't duurt en hoeveel je loopt en als je dat wilt, wijst ie ook weer de weg terug. Zouden die burens dan eens moeten gaan gebruiken!!!
Iedereen heeft ervan genoten.

Met een dankjewel aan de organisator gaat iedereen weer huiswaarts.

Harrie van Delft

EHBO leren & doen

Binnenkort start EHBO-vereniging Drunen-Elshout weer met een cursus EHBO. Aangezien wij als DAKkers regelmatig trainen op plaatsen waar niet onmiddellijk hulp geboden kan worden, is het erg belangrijk om adequaat eerste hulp te kunnen bieden. Denk hierbij aan ongevallen welke 's avonds op straat en bij de duintrainingen plaats kunnen vinden. Het zou goed zijn als een flink aantal leden deze cursus zouden volgen.

De kosten worden over het algemeen geheel, of gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed. Voor nadere informatie en aanmeldingen:

Martin van Gool,
secretariaat@ehbodrunenelshout.nl

WAT DOE JIJ?

Veel ongelukken gebeuren in en om huis. Het gaat soms om kleine dingen, een andere keer ernstiger. Ongelukken kunnen altijd en overal gebeuren. Weten hoe te handelen is belangrijk. Volg daarom een cursus. Is deze flyer aangeboden door de vereniging uit uw woonplaats? Dan is het contact al heel snel te leggen. En wil je wel een cursus volgen, maar heb je (te) weinig tijd? Dan kan de theorie online geleerd worden. Voor de praktijk moet je uiteraard oefenen. Op www.ehbonationalebond.nl staat alle informatie over cursussen en daar zijn ook de adressen van verenigingen te vinden die opleidingen en activiteiten organiseren.



EHBO LEREN & DOEN

De Nationale Bond is uitgever van het complete praktijkboek EHBO Leren & Doen. Daarin komen alle aspecten aan de orde van de Eerste Hulp. De uitgave biedt ook informatie over eerste hulp aan kinderen, tijdens zwangerschap, aan senioren, bij overmatig gebruik van alcohol en drugs. Het boek is daarom onmisbaar voor iedereen die de EHBO theorie onder de knie wil krijgen. Bestellen? Ga naar www.ehbonationalebond.nl

Magazine

Enkele malen per jaar verschijnt het magazine Eerste Hulp. Het is het informatieblad voor iedereen die bij eerste hulp is betrokken. Leden ontvangen het blad gratis.



Nationale Bond EHBO
Postbus 72, 3755 ZH Eemnes
T 035 531 8090 F 035 531 8070
E secretariaat@nationalebond.nl
I www.ehbonationalebond.nl

VERENIGINGEN

Veel cursisten worden na afloop lid van de vereniging waar de cursus is gevolgd en het diploma Eerste Hulp is behaald. Dat opent mogelijkheden om samen te oefenen, vaardigheden op peil te houden en aanwezig te zijn tijdens evenementen waar 'de EHBO' gewenst is. Wie geen lid van een vereniging wil of kan worden kan zich als persoonlijk lid inschrijven bij de Nationale Bond.

Deze flyer wordt aangeboden door:

EHBO-vereniging Drunen-Elshout
Info: www.ehbodrunenelshout.nl
E-mail: secretariaat@ehbodrunenelshout.nl

INGEZONDEN

Mijn laatste klus

Op zaterdag 29 december heb ik samen met Herman mijn laatste klus uitgevoerd.

'n Klus met veel denkwerk en voorbereiding die veel van mijn tijd opslokte.

In 2011 hebben Hans en ik het voor het eerst in het park en bij ons in de kantine gedaan en afgelopen keer heb ik het zo georganiseerd dat ook alle wandelgroepen met ons meededen. Aan de reacties van de deelnemers te horen was het 'n geslaagde middag. Veel lachende gezichten en vooral vaak gejuich bij 'n goede worp in het yahtzeespel. Op en om het veld krioelde het van atleten en wandelaars en daardoor leerden diverse deelnemers elkaar beter kennen. Nadat Herman de prijzen had uitgereikt kwam de prijs voor mij persoonlijk.

Nadat ik 4 jaar geleden tot ridder in de Orde van Oranje Nassau was benoemd werd ik nu benoemd tot erelid van DAK. 'n Mooie afsluiting voor mijn jarenlange inzet voor de club.

Bij deze bedank ik al mijn collega-trainers, alle bestuursleden en alle atleten (hopelijk niemand vergeten) waar ik mee heb samengewerkt en wens iedereen veel plezier en succes in de atletiek sport.

Groetjes,

Piet van Hulten

Stichting Hulp Wadduwa: zoek dat oude mobieltje!

Het is al weer acht jaar geleden dat we bij onze vereniging op de Nieuwjaarsreceptie een inzameling hielden vanwege de tsunami die in Zuidoost Azië had plaats gevonden.

Ook Wadduwa in Sri Lanka werd getroffen. Juist voor de inwoners van deze plaats haalden we dat geld bij elkaar. Toen is ook de Stichting Hulp Wadduwa opgericht. En nu nog steeds zijn we bezig met hulpverlening in deze plaats.

De laatste jaren hebben we, ook al zijn we kleinschalig bezig, best veel kunnen en mogen doen. Voor een grote school (2500 leerlingen) konden we een compleet computerlokaal bouwen. Veel leerlingen kunnen nu kennismaken en verder leren op het terrein van informatie e.d. Voor een andere, wat kleinere school, bouwen we een lokaal waar onderwijs in schei- en natuurkunde kan worden gegeven. Bij andere scholen zijn bijv. sanitaire voorzieningen aangepast en verbeterd. Bij een meisjesweeshuis zijn aanpassingen aan de keuken gedaan. Daarnaast worden, als dat echt nodig is, ook nog bepaalde gezinnen geholpen met een voedselpakket.

Zelf vinden we eigenlijk het scholarship het belangrijkste. Hiermee helpen we kinderen met extra lessen om zich daarmee beter voor te kunnen bereiden op vervolgonderwijs. Meestal ontbreekt het ouders aan middelen om dit zelf te kunnen betalen. Momenteel zitten er 35 kinderen in dit scholarship. Leuk is dat enkele van de studenten die afgestudeerd zijn ons nu helpen bij de opvang en scholing van kinderen. Ze vinden dat ze dit 'verplicht' zijn omdat ze zelf ook geholpen zijn.

Je begrijpt dat er (veel) geld nodig is om dat allemaal te kunnen doen. Gelukkig kunnen we een beroep op fondsen (Rabobank: Share4all; Wilde Ganzen e.d.). Maar we zoeken zelf ook naar andere vormen van financiële ondersteuning.

Zo staat er bijv. bij ons in het clubhuis een doos voor 'oude' mobieltjes. Er zitten er regelmatig wel in. Maar het mogen er best veel meer worden. En het kost eigenlijk niets.

Daarom aan jullie de vraag: heb je zo'n ongebruikt mobieltje liggen of weet je dat je broer of zus, ouders of familie zoiets nog wel hebben: Neem 't mee en gooi 't in die doos in de kantine van het clubhuis. Het levert weer iets op voor onze stichting.

Alvast bedankt en succes ermee.

Stichting Hulp Wadduwa, meer weten, kijk dan eens op www.wadduwa.nl
Harry Seijkens / Harrie van Delft, 0416 372137.

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 bouw materiaal 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 - Haasteeg
 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.

Decokay
Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas

Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456



**Voor een goede verzekering
 hoeft u niet ver te lopen**

Bel tijdens kantooruren 0113 - 238 880 of kijk op
www.zlm.nl en ontdek hoeveel u kunt besparen!

zlm. u tevreden,
 verzekeringen wij tevreden

Column

Hardlopen op Tenerife

Vorig jaar zijn mijn vrouw en ik in januari een weekje naar Fuerteventura geweest, een van de Canarische eilanden. Dat was buitengewoon goed bevallen. Het koude, gladde en natte januariweer in ons kikkerlandje hadden we ingeruild voor een subtropisch klimaat van een graad of 23. Het was dus zeer aangenaam toeven op het verder buitengewoon kale eiland.

Dit jaar een ander Canarisch eiland uitgekozen, Tenerife. We hadden een appartement geboekt in het plaatsje Playa de America. Playa de America, het is een stadje zonder enige historie. Allemaal vrij nieuwe huizen, heel veel appartementen. En een cultuurtempel waar je u tegen zegt: enorm groot. Een van die megalomane projecten waarmee Spanje zich financieel gigantisch in de vingers heeft gesneden. Maar mooi was het robuuste gebouw wel, aan de buitenkant. We zijn niet binnen geweest, daar was ook deze keer het weer te mooi voor.

Veel wielerveden prepareren zich op een van de Canarische eilanden voor het nieuwe seizoen. Zo zaten Lars Boom en zijn makkers, getooid met nieuwe blanco shirtjes omdat de Rabobank zich na de dopingschandalen heeft teruggetrokken, een tijdje op Fuerteventura. We zullen de komende maanden zien wat het op gaat leveren. Geen wonder dat ze in Fuerteventura waren geland: de wegen zijn uitstekend, klimgeiten kunnen hun hart ophalen. En de temperatuur is ideaal, juist daarom zitten ze op een stukje land in de onmetelijke Atlantische Oceaan.

Playa de America heeft een prachtige boulevard. Niet eentje van een kilometer of twee, maar je kunt je maar liefst zeven kilometer vergapen aan allerlei soorten winkels en horecagelegenheden. En stranden natuurlijk. Mooie stranden, keurig bijgehouden.

Over die boulevard wordt geslenterd en geflaneerd. Maar ook hardgelopen. Meestal 's morgens vroeg, tussen negen en elf. Dan is het al druk, dus de lopers moeten zich soms door de mensen laveren. Of zich zelfs even inhouden als het te druk is. Is geen punt, je bent met vakantie. Soms is het geen hardlopen, maar hard slenteren. Met oordoppen in, flesjes water bij de hand. En heel veel bekijks, ook daar doen ze een aantal van die runners het voor. Ik heb het idee dat de hardloopschoenen na de vakantie thuis in een hoek worden gegooid om ze er pas uit te halen als er weer een reisje Canarische eilanden is geboekt.

Elke vakantie gaan ook mijn hardloopschoenen mee, dus ook ik heb de boulevard meer gezien dan ik voor mogelijk had gehouden. De eerste keer liep ik als een trein, het was ongelooflijk. Een kilometer of negen, lekker draven langs de vloedlijn terwijl de zon in de oceaan zakte. Je proefde de zilte lucht, heerlijk.

Vier dagen achterheen heb ik gelopen. Zo goed als de eerste keer ging het niet meer. De laatste maal was het echt zwoegen. Ik denk dat ik toch overdag toch te veel van mezelf had gevergd met liggen aan het strand, soms een massage van een Chinese, de warmte afgekoeld met verse sinaasappelsap of een pint bier.

Kees Klijn



JEUGDPAGINA

Schrijfstafette:

Dag Dakkers,

Ik ben Mare van Bladel en ik ben 12 jaar. Ik zit in D junioren 2^e jaars. Ik zit op het Dr. Mollercollege in Waalwijk in de brugklas havo-vwo. Ik zit al bijna 6 jaar op atletiek en ik vind het heel leuk! Ik ben nog niet van plan om ervan af te gaan! De trainingen zijn ook heel leuk. We hebben een hele leuke groep! Soms kletsen we een beetje te veel, maar dat hoort er bij (haha!). Mijn favoriete onderdeel is hardlopen. Hoogspringen vind ik een beetje eng! Ik doe bijna nooit wedstrijden. Ik vind het kamp altijd heel erg leuk! Mijn hobby's zijn lezen, toneelspelen, musical en natuurlijk atletiek! Ik geef het stokje door aan Myrthe Buist, mijn lieve vriendin die ik al jaren ken!

Groetjes,

Mare van Bladel

Grote Clubactie 2012: succes!

De Grote Clubactie 2012 is succesvol verlopen.

Alle pupillen en junioren-D werden ingeschakeld om loten te verkopen.

De netto-opbrengst bedraagt € 1.225,00 en zal worden ingezet voor de pupillen en junioren-D!

Ter vergelijking de opbrengsten in:

2011 € 1.049,00

2010 € 1.701,00.

2009 € 1.854,00.

EEN PLUIM VOOR DE LOTENVERKOPERS/-VERKOOPSTERS.

Alle pupillen en junioren-D die 10 of meer loten hadden verkocht kregen een formidabele snoepzak en de drie beste verkopers/verkoopsters een cadeaubon van Intertoys.

Dit waren:

Max van Gijzel 74 loten!

Nynke Verwij 46 loten.

Thymen van Zon 31 loten.

Frans van Nieuwburg, penningmeester (aftredend).

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Wedstrijdverslagen/-uitslagen

DAK Clubcross 6 januari 2013

Onder uitstekende weersomstandigheden konden de leden van de Atletiek- en Wandelvereniging DAK op zondag 6 januari j.l. in de bossen van Giersbergen hun jaarlijkse clubcross lopen. Een parcours op een prachtige locatie in de Drunense Duinen, dat mede door de goedkeuring van Natuurmonumenten kon worden gehouden.

Lange stroken mulzand, een paar pittige heuveltjes en een paar boomstronken over de weg maakten het parcours zwaar. De allerjongste atleetjes liepen 630 of 945 meter, gevolgd door de jonge junioren met 1600 meter, de oudere junioren en dames 3200 meter. De mannen volbrachten een afstand van 8000 meter.

Verrassend was vooral de deelname van de vele recreanten dit jaar, in tegenstelling tot andere jaren. Hoewel de wedstrijdlopers die doorgaans op diverse crosswedstrijden aan de meet staan ook deze keer dominant waren. Zowel in kwaliteit als kwantiteit. Koos Verweij schitterde weer na een periode van een lichte blessure. Bij de dames was Jacqueline Nieuwenhuizen sterk op dreef. Na deze cross wordt nu voor velen het vizier gezet op de Drunense Duinenloop op zondag 17 maart 2013, start in het centrum van Drunen. Bij DAK kan je je nog aanmelden voor de clinic DDL, via deze training naar een loopafstand voor ieder binnen zijn/haar mogelijkheden. Verdere Info :[www.dakdrunen.nl en / of ddl@dakdrunen.nl]

Cross Clubkampioenen: Daniek v.Loon, Nikki v.Delft, Stijn v.Bladel, Ine Smits, Lars Karemans, Fenna Verweij, Kevin v.Loon, Fleur vd.Linden, Lewis Levy, Eva v.Moergastel, Harry v.Ham, Daphne v.Zandvoort, Jacky Tausch, Marjolein v.Bladel, Jacq. Nieuwenhuizen, Gijs v.Rooij, Jurgen Lootens, Koos Verweij, Jan Haverhals, Tini de Laat en Marlie Snijders.



Indoor zaterdag 5 januari 2013 in Apeldoorn, Omnisport

Op de prachtige atletiekbaan van Omnisport, met een 200 meter rondbaan en binnenterrein, werden de volgende DAK Indoor clubrecords verbeterd.

Tamara Bos (MJB) 60 meter Horden 9,48 sec. en 400 meter 61,90 sec. , Ky-Anh Tran (JJA) 60 meter Horden 9,18 sec. en Whitney Beekmans (MJA en Dames) 60 meter 7,94 sec. Whitney wist hiermee zelfs het 18 jaar oude clubrecord te verbreken!

- 60 meter; Thom. v.Wijngaarde (JJB) 8,97s. ,Bram Brandts (JJB) 8,27s. en Luke Linders (Heren) 7,40s.
- 400 meter; Whitney Beekmans (MJA) 61,71s.
- 800 meter; Harry v.Ham (JJC) 2.22,85 min.
- 1500 meter; Daphne v.Zandvoort (MJB) 5.15,44 min. .
- Kogel; Thom v.Wijngaarde (JJB) 9,15m

Uitslagen Clubcross van 6 januari 2013

Junioren

NR	STARTNR.	NAAM	CATEGORIE	TIJD
1	1462	Daniek van Loon	MpupC-mini	04:00
	1470	Anne Smits	geen lid	03:42
1	1460	Nikki van Delft	MpupC	03:18
2	1463	Nynke Verweij	MpupC	03:26
3	1461	Janne-lynn Himpers	MpupC	03:35
1	5039	Stijn van Bladel	JpupC-mini	03:57
1	5084	Mathe van Noorloos	JpupC	03:40
1	2732	Ine Smits	MpupB	03:02
2	2731	Elin Geurts	MpupB	03:35
1	927	Lars Karremans	JpupB	03:14
2	936	Milan van de Bruggen	JpupB	03:24
3	928	Thymen van Zon	JpupB	03:42
1	2606	Fenna Verweij	MpupA	04:27
2	2604	Minke Mollink	MpupA	04:35
3	2602	Hanneke de Gouw	MpupA	04:48
4	2600	Anouk van Dal	MpupA	04:49
5	2605	Soo yin van Noorloos	MpupA	05:31
6	2603	Joly-eline Himpers	MpupA	05:42
7	2733	Vera van Bladel	MpupA	06:46
1	255	Kevin van Loon	JpupA	04:58
2	254	Tim Brok	JpupA	05:07
	256	Gijs van der staak	JpupA	dns
1	259	Fleur van der Linden	MjunD	06:49
2	261	Nicole de Vaan	MjunD	07:05
3	258	Lara Dumont	MjunD	07:24
4	260	Sanne Pulles	MjunD	08:31
5	257	Myrthe Buist	MjunD	12:03
1	5043	Lewis Levy	JjunD	06:57
2	5087	Max van Gijzel	JjunD	07:05
3	5044	Cas Weijers	JjunD	07:55
4	5041	Dennis Breugelmans	JjunD	08:14
5	5040	Aidan Blankers	JjunD	09:02

6	5042	Mark van Drunen	JjunD	10:00
1	2607	Eva van Moergastel	MjunC	07:08
1	1466	Harry van Ham	JjunC	12:35
2	1465	Geert Elferink	JjunC	14:05
3	1467	Antoine van der Sanden	JjunC	14:59
4	1464	Jeroen de Boer	JjunC	15:52
1	929	Daphne van Zandvoort	MjunB	06:18
1	2612	Jacky Tausch	JjunA	19:52

Senioren

NR	STARTNR.	NAAM	CATEGORIE	TIJD
1	5045	Marjolein van Bladel	Vsen	17:49
2	5083	Suzy Tausch	Vsen	18:15
3	5076	Elly Kampman	Vsen	19:19
4	5074	Susan van Gelder	Vsen	22:20
5	5075	Manon Hoekwater	Vsen	22:20
1	6004	Jacqueline Nieuwenhuizen	V35	13:54
2	6013	Rika Bikker	V35	14:47
3	6014	Evelien de Bruin	V35	15:13
	6001	Erika van Gijzel	V35	dns
	6002	Ingrid hamels	V35	dns
	6003	Ciska Hensen	V35	dns
1	2614	Gijs van Rooij	Msen	32:50
2	2610	Roel Spierings	Msen	33:10
3	2611	Cris Timmermans	Msen	33:14
4	2609	Harry (jr) Seijkens	Msen	38:41
5	2608	Hans van den Heuvel	Msen	47:23
	2613	Rambo Tausch	Msen	dnf
1	263	Jurgen Lootens	M35	34:11
2	262	Thijs van Houten	M35	38:19
	264	Willem Sikkers	M35	dns
	265	Remco van Hoof	M35	dnf
1	933	Koos Verweij	M40	29:24
2	935	Mar-hein v.d. Wiel	M40	31:55
3	932	Koen van Nieuwburg	M40	35:18
4	931	Andree Mensink	M40	35:38
5	934	Martien van Weert	M40	39:36
	930	Jeffrey Himpers	M40	dns
	937	Jan Willem van Spijk	M40	dnf
1	1469	Jan Haverhals	M45	37:58
2	1468	Kees van Boxel	M45	47:16
1	5080	Tini de Laat	M50	32:47
2	5088	Fred van Tilborg	M50	36:34
3	5085	Peter Goedhart	M50	36:59
4	5079	Kees Klerx	M50	37:48
5	5086	Maurice van de Steen	M50	39:06
6	5078	Jos den Hollander	M50	40:45
7	5082	Rensco Weijers	M50	44:38
8	5081	Felix van Loon	M50	49:38
9	5077	Jerry Doms	M50	49:46
1	6012	Marlie Snijders	M60	35:34
2	6009	Marie van Beurden	M60	36:27
3	6010	Jan v.d. Lee	M60	37:27
4	6008	Theo van Baardwijk	M60	40:24
5	6011	Jeroen van der Linden	M60	43:42

En weer is het clubblad vol, overige uitslagen, een overzicht van verbeteringen van clubrecords in 2012 en nog veel meer nieuws en informatie vinden jullie op onze website www.dakdrunen.nl

Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

MEDIFIT
DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen



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

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

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

Rendon. Renderend onderhoud!



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