

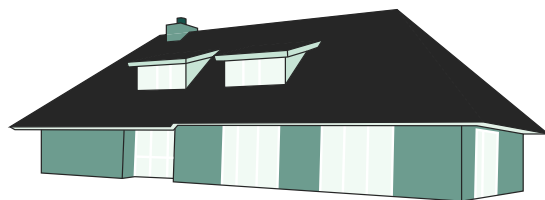
OnderDAK

clubblad van

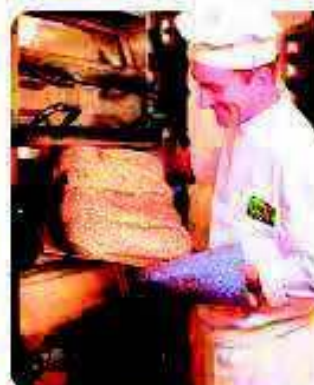


DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers

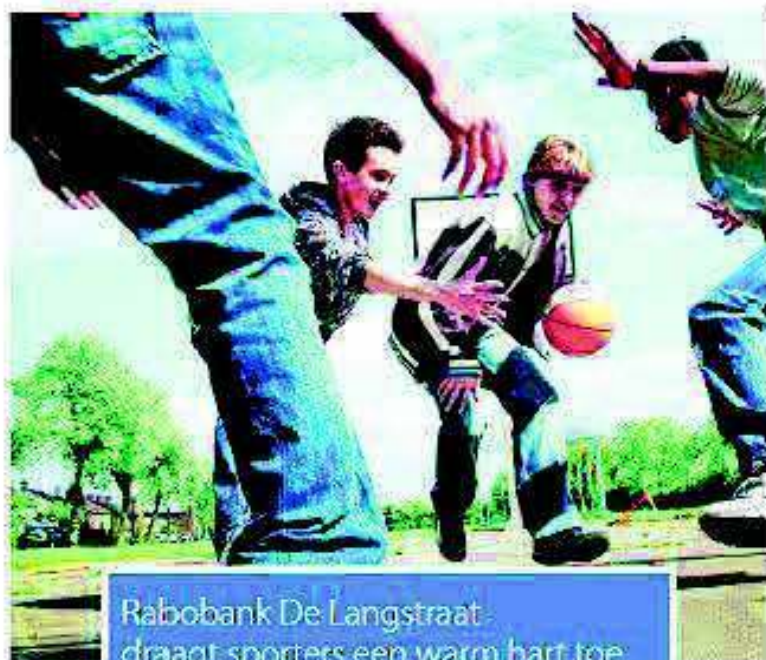


EMTÉ is uitgekozen tot de supermarkts met de Beste slagvrij, beste kassabekleding en de Beste bakkerij. Onze winkel vindt u vooral in Zaanstad, Eindhoven en IJsselstein. En die we regelmatig zien we volgens onderzoek niet alleen de beste vers supermarkt, maar ook nog eens goedkoper dan de meeste andere supermarkten. Kijk, dat is leuk! Weedschappen. Ook! Wij helpen u aan de beste shoppegoederen.



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

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



Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
DRUNENSE DUINENLOOP	4
RECLAME DRUNENSE DUINENLOOP IN BUSHALTES!.....	7
HOSPICE WAALWIJK IS HET GOED DOEL.....	9
PRACHTIGE HERINNERINGSMEDAILLE.....	11
UNIEK LOOPSHIRT DRUNENSE DUINENLOOP	13
LAAT UW WERKNEMERS MEEDOEN.....	15
VRIJWILLIGERS GEVRAAGD!	17
AANMELDEN VRIJWILLIGERS VIA DE WEBSITE VERLOOPT PRIMA.....	19
VAN HET W.O.C.....	20
HULDIGING JUBILARISSEN EN KAMPIOENEN 2015	20
INGEZONDEN	22
Fietsen in Limburg	22
Mountainbiken/Hardlopen	23
Gevraagd:	23
DE WANDELENDE TAK	25
COLUMN	28
Hardlopen op Lanzarote is een genot	28
ATLETIEKINFO	29
Uitslagen van onze Clubcross op 3 januari	29

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.

Verschijning van volgende clubbladen in 2016: nr 2, 5 maart, nr 3, 30 april, nr 4, 25 juni, nr 5, 10 september en nr 6, 26 november.

Inleveren kopij voor nr. 2 van 2016 uiterlijk 29 februari 2016.

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**

RUNNING
Center
WAALWIJK



www.runningcenterwaalwijk.nl

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

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



expert  **vd Griendt**

Bang&Olufsen Center TOORNSTRAAT 6 BRUNEN P.O. 10110 3216AP

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Beste mensen,

Namens het bestuur wens ik eenieder een gelukkig, sportief maar vooral een gezond 2016.

Het jaar 2015 is weer omgevlogen.

Afgelopen jaar konden helaas twee evenementen niet doorgaan, de clubcross door slechte weersomstandigheden en de DDC door afstemproblemen binnen regio 13.

Het plan was om voor een keer de DDC te houden op 14 februari 2016, ook dit is helaas niet mogelijk gebleken. Het goede nieuws is dat we DDC weer kunnen gaan organiseren op de eerste zondag van november(6-11-2006).

Op sportief gebied zijn er mooie en voortreffelijke resultaten behaald waar we als vereniging trots op mogen zijn. Ook een woord van dank aan de desbetreffende trainers die ook hun steentje hebben bijgedragen aan de successen van hun pupillen.

Op bestuurlijk gebied is het helaas minder rooskleurig, drie bestuursleden waren helaas niet meer herkiesbaar. Gelukkig zijn de afgetreden bestuursleden nog op een andere wijze bij het vrijwilligerswerk van DAK betrokken.

De penningmeester heeft vorig jaar al te kennen gegeven dat hij zich in 2016 niet meer herkiesbaar zal stellen.

Het bestuur heeft een groot deel van het jaar zich alleen kunnen bezig houden met de lopende zaken, met het gevolg dat er zaken zijn blijven liggen die hier en daar ook enige irritatie teweeg hebben gebracht. Het huidige bestuur is samen met vrijwilligerscoördinator naartstig op zoek gegaan naar nieuwe bestuursleden en overige vrijwilligers.

Er is in kaart gebracht welke functies er vacant zijn. Helaas zijn we er nog steeds niet in geslaagd om nieuwe bestuursleden, o.a. voorzitter, penningmeester en enkele bestuursleden, aan te trekken. Gelukkig zijn er wel mensen die aangeven hebben beschikbaar te zijn om te helpen bij de diverse activiteiten. Zo zijn er dit jaar ook 11 nieuwe juryleden bij gekomen.

Toch moeten we positief blijven denken en hopen dan ook dat we snel de noodzakelijke aanvullingen krijgen zowel in het bestuur als in nieuwe kaderleden.

In 2018 beslaat DAK 50 jaar hoewel het nog 2 jaar duurt wordt het, als we er iets moois van willen maken, toch tijd om hiervoor plannen te gaan bedenken. Ideeën zijn welkom.

Rest mij nog om alle vrijwilligers die het afgelopen jaar weer hun steentje hebben bij gedragen te bedanken. We kunnen niet zonder jullie inzet nogmaals onze dank. Wij hopen dan ook dit jaar weer op jullie inzet te kunnen rekenen.

Walther de Vaan



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)

COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE
DRUNEN In vertrouwde handen



Restaurant
Vandrunen



vermeulen &
vermeulen
reclame sinds 1996



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:

Scholengemeenschap De Overlaat | Rendon Onderhoudsgroep
P. van Erp & Zn. | Van Asten rijwielen | HLB Van Daal & Partners
d'Oultremontcollege | Van Stokkum Tribunebouw | BAM! Fotografie
Van Bokhoven groenten & fruit | Heusdense Courant | Drunen4you



Van 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

RECLAME DRUNENSE DUINENLOOP IN BUSHALTES!

Nieuwe actie van de commissie

De commissie Drunense Duinenloop is erin geslaagd om voor 2016 een overeenkomst te sluiten met Clear Channel Hillenaar voor het huren van 18 bushaltes. Wat betekent dit nu?

In Heusden en andere gemeenten worden de bushaltes voorzien van een grote poster, die ook nog eens wordt verlicht. Deze reclame-uiting is voorbehouden aan de grote merken en bedrijven. Wij hebben de stoute schoenen aangetrokken en Sonja Schrauwen van dit bedrijf gevraagd of wij iets voor elkaar konden betekenen. Het eindresultaat was een nieuwe commerciële partners voor de DDL en een forse korting. Dat maakt het mogelijk dat de Drunense Duinenloop een week lang in 18 bushaltes in verschillende gemeenten wordt gepromoot. Uniek in Brabant dat een vereniging dit initiatief neemt.

Op de foto heeft Arjan Marisael zijn voorbeeld van de poster in een bushalte geplaatst. Dit is slechts een concept en het betreft geen definitieve versie. Je ziet wel wat er gebeurt.

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR en communicatie

eriktausch@home.nl of jaapverstraate@home.nl



A photograph of a runner in a forest. The runner is wearing dark shorts with a green stripe and white sneakers. The background shows trees and a clear sky. The text 'Van Herpt' is written in a large, white, cursive font across the top, with 'BIO & DELICIOUS' in a smaller, white, sans-serif font below it. The main headline is in large, white, sans-serif font, and the sub-headline is in a smaller, white, sans-serif font. The contact information is in a white, sans-serif font at the bottom.

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

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 de hospice. Vandaar de keuze voor dit doel.



WARM, WAARDIG EN WAARDEVOL





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

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



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

UNIEK LOOPSHIRT DRUNENSE DUINENLOOP 35^{ste} editie

alleen bij voorinschrijving te koop.

Deelnemers aan ondernemersloop krijgen gratis loopshirt.

NIET-deelnemers kunnen shirt ook kopen.

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

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

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

De opbrengst komt ten goede aan de Drunense Duinenloop 2016. De prijs bedraagt € 19,50.

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

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

Heb je interesse?

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



Het shirt is alleen verkrijgbaar bij voorinschrijving tot 1 maart 2016. Daarna en op de dag zelf kan geen shirt meer worden verkocht.

Voor de editie 2016 kunnen de deelnemers, die via een bedrijf de commerciële partners deelnemen, gratis een loopshirt bestellen en op de dag van het evenement dit shirt afhalen. De voorwaarden staan op de site vermeld.

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

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR & Marketing

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

Kijk ook eens op www.drunenseduinenloop.nl



DE VOORSTE VENNE

[restaurant
Vandrunen]

LAAT UW WERKNEMERS MEEDOEN aan de Drunense Duinenloop en profiteer van de voordelen!



Laat uw werknemers deelnemen aan de ondernemersloop!

De eigen keuze is hierbij belangrijk. U of uw werknemers hoeven ook niet allemaal dezelfde loopafstanden af te leggen.

Dit maakt het voor iedereen aantrekkelijk en u bevordert uw werknemers om te bewegen.

(Iedereen kan meedoen ter bevordering van het bewegen.)

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

1. Logo op één zeil (200x100 cm) in het centrum van Drunen
2. Logo of naamsvermelding op de website met een doorlink naar de site van uw bedrijf
3. Deelname aan trainingen van DAK als voorbereiding op de loopafstanden voor maximaal 10 werknemers.
4. Elke deelnemer ontvangt een medaille
5. Uw naam op het startlogo mits ingeschreven voor 15 februari 2016
6. Elke deelnemer ontvangt gratis een loopshirt (maximaal 10 deelnemers)
7. Foto van de deelnemers
8. Geen kosten deelname en kosten BiBTag voor maximaal 10 werknemers
9. Nazit – uitnodiging voor een VIP arrangement voor 4 personen

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

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

Jaap Verstraate via mail:

jaapverstraate@home.nl

commissie Drunense Duinenloop

Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM

Wijnand van Delft

SFEERMAKERS SINDS 1994

**CULINAIRE
SMAEKMARKT**
IN HET SMAEKCAFÉ



**ONBEPERKT GENIETEN
VAN LIVE COOKING**

ELKE ZONDAG



KOM BINNEN TUSSEN 16.00 UUR - 19.30 UUR

SLECHTS 23,50 EURO P.P.

(exclusief drankjes)

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



0416 - 373434

Alleen op reservering

Grotestraat 67 | Drunen
www.wijnandvandelft.nl



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

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.

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



- 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

AANMELDEN VRIJWILLIGERS VIA DE WEBSITE VERLOOPT PRIMA

In het vorige clubblad hebben wij uitgelegd waarom aanmelden via de website belangrijk is. Gelukkig hebben heel veel mensen dit al gedaan. Maar we hebben nog veel vrijwilligers, waaronder verkeersregelaars nodig. Geef u dus op als u nog wat vrije tijd heeft.

Toch nog even de redenen om in te schrijven via de website.

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.



VAN HET W.O.C.

Overzicht wedstrijd programma 2016

- Medio april C/D junioren-wedstrijd waarbij ook tweedejaarspupillen mogen meedoen. (Nog niet zeker wel aangevraagd)
- 1 mei competitiewedstrijd A-junioren aangevraagd bij AU wordt begin februari beslist
- 10 mei ARR/DAK
- 23 juni avondwedstrijd
- 2 juli Athletic Champs-competitie wedstrijd(derde competitiewedstrijd)
- 24 en 25 september clubdagen
- 13 september DAK/ARR
- 6 november DDC
- 11 december indoor
- 8 januari clubcross

HULDIGING JUBILARISSEN EN KAMPIOENEN 2015

Tijdens de nieuwjaarsreceptie op 8 januari 2016 zijn de volgende leden van DAK gehuldigd:

Mar-Hein van de Wiel	25 jaar lid
Johan Stevens	25 jaar lid
Hille Smit	25 jaar lid
Nico Disseldorp	40 jaar lid
Louis Muskens	40 jaar lid

Traditiegetrouw werden tijdens de nieuwjaarsreceptie ook de kampioenen van 2015 gehuldigd. In eerste instantie dacht ik dat er niet zoveel atleten in aanmerking zouden komen, maar daarin vergiste ik mij behoorlijk. Hoe kan het eigenlijk ook anders, dan dat wij het goed doen op Nederlandse-, Zuid-Nederlandse- en Brabantse Kampioenschappen. Spelenderwijs komen onze kleinste atleten in aanraking met atletiek bij o.a. trainster Yvonne. De kennis en technieken worden al verfijnd als ze pupil-A zijn bij o.a. trainer Justus. Nog meer uitdaging volgt vanaf D-junioren bij o.a. Luke en Harry. Daarna volgt het slijpen van de nog ruwe diamanten bij de drie-eenheid Rob, Theo en Ad. De atleten worden gehard, uitgedaagd, geschaafd totdat er prachtige glanzende diamanten tevoorschijn komen die gaan schitteren en waarin een ander zich weer kan spiegelen. De kilometervreters onder ons worden opgejaagd door trainer Mari. Mooie processen vinden er plaats bij onze vereniging. En al deze inspanningen van atleten en trainers betaald zich uit in resultaten.

Verder hadden we over het geheel gezien een prachtig jaar. Mooie competitieploegen, veel wedstrijddeelname, goed bezette avondwedstrijd, goede resultaten bij crossen, volle indoorwedstrijd, veel masters naar het NK. We hadden zelfs voor de 2^{de} keer in de geschiedenis van DAK een sprinter bij het NK senioren in Amsterdam. Luke Linders startte op de 100 en 200 m. En Justus v. Nierop nam deel aan het WK masters in Lyon. Hij kwam uit op de 100 m, 200 m én hoogspringen. Op de sprintnummers halve finales met dikke PR's. Bij het snelwandelen hebben we de TOP van Nederland in huis. Geweldig toch?

Hieronder de kampioenen van 2015.

Fleur vd Linden:	Indoor Nationale C-spelen Polsstokhoogspringen Zilver ZNK B-junioren Polsstokhoogspringen Zilver
Anouk v. Dal:	Brabants Kampioenschap D-junioren verspringen Brons
Geert Elferink:	ZNK B-junioren Hinkstapspringen Goud ZNK senioren Hinkstapspringen Goud
Harry v Ham:	ZNK B-junioren 800m Brons
Tobias v Roon:	ZNK B-junioren 3000m Brons
Stijn v Nierop, Harry v Ham, Antoine vd Sanden en Geert de Gouw:	NK B-junioren 4 x 400m estafette Brons
Koos Verweij:	NK 10 Km Brons
Anne van Andel:	NK senioren 10 Km Snelwandelen op de weg Goud Nederlands record op de 20 km snelwandelen
Yvonne Grootswagers:	NK V35 10 Km Snelwandelen op de weg Goud Nederlands record V35 op de 20 km snelwandelen
Bas v Andel:	NK masters indoor M60 3000m Snelwandelen Goud NK masters M60 5000m Snelwandelen Goud
Jan Netten:	NK masters Indoor M45 3000m Snelwandelen Goud NK masters M45 5000m Goud
Justus v Nierop:	NK masters indoor M55 Hoogspringen Goud NK masters M55 100m Goud , 200m Zilver , Hoogspringen Goud
Wilma Linders:	NK masters V50 100m Brons
Rob Kraneveld:	NK masters M35 Verspringen Zilver
Martien v Weert:	NK masters M45 110m Horden Goud , Hoogspringen Goud
Mar-Hein van de Wiel:	NK masters M45 10 Km Brons

De Prestatieprijs dames ging voor het 2^{de} jaar naar Anne v Andel. Prestatieprijs heren naar Koos Verweij. Koos heeft zelfs beloofd dit jaar met zilver naar Drunen te komen. Alvast succes in februari !

De Aanmoedigingsprijs ging naar de atleet waarover Rob Kamps het volgende schreef.

“Hij is en blijft enthousiast. Wil van alles doen en doet het ook goed op de vele onderdelen. Kwam binnen als langere afstandsloper, maar doet ook : verspringen, 400m, 400m horden, 800m, 1500m en wat crossen. Heeft veel gewonnen aan kracht en daardoor is hij dit jaar enorm vooruitgegaan qua looptechniek en snelheid.

Hij lacht veel, houdt van plagen en vindt het niet erg om geplaagd te worden. Maar altijd wel op een leuke manier. Je hoort hem niet veel tijdens de training, maar hij doet allemaal wel wat hij moet doen(en zelfs meer). Houdt ervan om zijn spieren te tonen.

Ik (Rob Kamps) verwacht van hem dat hij dit jaar een flinke vooruitgang boekt op alle fronten: 200- 400- 400mH- 800 etc.” Een totaal verraste, maar glunderende Ahmed Abubakar, nam de prijs in ontvangst.

Alle atleten gingen naar huis met een prachtige “gouden” medaille, een oorkonde, cadeaubon en bos bloemen.

Ik heb weer genoten van een prachtige avond. Tot volgend jaar.

Wilma Linders

(P.S. Nicothé, bedankt voor de sponsoring van de prachtige boeketten!!)

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



Mountainbiken/Hardlopen

Vanmorgen wandelde ik met Martin en Boedha (onze Hollandse herder) door de duinen. We kruisten een paar keer het mountainbikepad. Het was zó mooi vlak, net een biljartlaken.

Ik kreeg meteen zin om een rondje te gaan biken en appte naar Carin of ze zin had om 's middags mee te gaan. Dat had ze gelukkig, want samen is wel zo gezellig.

We begonnen bij het Steegerf. Daar stonden nogal wat plassen en het was flink modderig. Wat bleek: de hele route was zo drassig, op een paar stukjes na. Wij waren vanmorgen waarschijnlijk op het hoogste deel de route overgestoken.

Maar het mocht de pret niet drukken. Want zeg nou zelf, hoe vaak komt het voor, dat je als een kind door de plassen mag fietsen terwijl de modderspetters je om de oren vliegen? En het mooiste komt nog!

Vorig jaar is er op de route een "jump" gemaakt. Je kunt daar kiezen om op het pad te blijven of links aan te houden en over een heuveltje te "jumpen". We zeiden weleens voor de flauwekul tegen elkaar: "Zullen we links aanhouden"? Maar dat deden we nooit. Ons te link.

Gisteren reed ik voorop en zag een flinke plas vóór me. Links waren ook bandensporen en ik dacht, ik ga mooi om die plas heen. Je raadt het natuurlijk al, de jump, die ik ongemerkt nam en Carin achter me aan. het was nog leuk ook!

Maar nu genoeg over het mountainbiken! Tenslotte is dit een atletiekclubblad. En hardlopen doe ik al 30 jaar met plezier en zo lang het lijf het toestaat, wil ik het blijven doen. Het is gewoon een deel van mijn leven.

Het plezier om te blijven hardlopen wordt zeker door Hans van de Heuvel, onze trainer, aangemoedigd. Je kunt merken dat hij veel tijd in de voorbereidingen stopt. De trainingen zijn heel afwisselend. Elke keer verrast hij ons weer met iets nieuws. Zelfs van de loopscholing weet hij een gezellige samenschooling te maken. Hij geeft de ruimte om af en toe flauwekul te maken, kortom het zijn gezellige trainingen onder zijn leiding.

Hans(en natuurlijk ook de hulptrainers) bedankt daarvoor en ik hoop dat je nog lang onze trainer blijft.

Joke van Gool

Gevraagd:

Schuimrubber van dikte 12 cm.

Voor de trainingen binnen en buiten maken we nu al gebruik van schuimrubber van ca 12 cm dik en ca 11-12 cm breed bij meerdere oefeningen. Grote voordeel: trap je erop, dan geeft dat geen letsel en neemt daarbij de angst weg bij jonge atleten om bijvoorbeeld te springen.

Hoe komen we er aan, want we hebben er meer nodig? Wel de eerste stroken zijn gemaakt van het matrasje van een kinderbedje. Dus heeft iemand nog zo'n matrasje over laat dit dan weten, dan kunnen we daar stroken van maken.

Theo van Houten tel. 0416-377670.

THE FIRST RUNNER UP IS...

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



10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur

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

PROFITEER NU!
Containerprijzen
binnen de
Gemeente Heusden
drastisch verlaagd

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

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

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

Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

DE WANDELENDE TAK

Hallo wandelende DAKkers. Wat hebben de afwezige wandelaars op woensdagavond 23 december gemist? We werden na een leuke wandeling langs het Elshouts Kerststalletje geleid en om de thuisblijvers te laten zien hoe mooi het was en wat jullie gemist hebben doen we er maar een foto bij. De groep was niet groot en daarom konden we allemaal in een keer op de foto.

Groetjes Theo Keetels.



Oudejaarswandeling

Op woensdagmorgen 30 december 2015 is Wilhelmine bij de Rustende Jager koffie gaan drinken met de wandelgroep. De start was om 9.00 uur bij de parkeerplaats aan het Steegerf.

Het was een flinke meute van wel 25 wandelaars uit verschillende groepen van DAK. Dit stemde iedereen erg tevree om eens een keer lekker door het zand van de Drunense Duinen te struinen.

De groep was om 11.30 uur weer terug bij het uitgangspunt aan de Steegerf.

Hopelijk gaan er het volgende jaar weer zoveel DAKkers mee.

De groetjes van Wilhelmine.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens.



Mooie momenten tijdens de oudejaarswandeling



COLUMN

Hardlopen op Lanzarote is een genot

De tweede week van januari gaan mijn vrouw en ik altijd een week met vakantie naar de Canarische Eilanden. Vorig jaar was Playa Blanca, een toeristenstadje op Lanzarote, de bestemming. We werden gestald in een huisjes op Casas del Sol, vlakbij de boulevard en de supermarkt. Het was er fantastisch. Van de drukte merkte je niks, op het terras bloeiden de bloemen – prachtig. Boeken mee, dan kun je ook in je hoofd reizen. We houden allebei van lezen, da's wel zo fijn.

Dit jaar weer gekozen voor Casas del Sol, 'ons' vakantieparadijsje. Toen we incheckten vertelde de receptioniste dat we het mooiste onderkomen kregen toegewezen. Daar was niks aan gelogen, we hebben er tien dagen heerlijk vertoefd. Ook kennisgemaakt met de e-reader: wat een genot. En het weer was heerlijk. De vis smaakte net als vorig jaar weer voortreffelijk. Kortom, een ideale vakantie.

Vakantie of niet, de loopschoenen moeten altijd mee. Op Lanzarote denken meer mensen daar zo over. Over de boulevard zie je regelmatig hardlopers en joggers voorbij komen. Dat biedt letterlijk en figuurlijk een aardig tegenwicht aan de vele Engelsen die er rond waggelen: echt fatsoenlijk lopen kunnen ze niet, daarvoor sjouwen ze te veel gewicht mee.

Hardlopen, ik heb het bijna elke dag gedaan. Rond een uur of vijf schoenen en shirtje aan, een strakke loopbroek maakte de boel compleet. Ook dat hardlopen was een genot, want de temperatuur is ideaal om een kilometer of tien weg te malen. Dorst? Geen last van gehad.

Het wordt eentonig, maar het was wel zo: ideaal om daar te trainen. Ook professionals weten dat, want sommige professionele wielerploegen bereiden zich op dit vulkanische eiland voor op het nieuwe seizoen. Gelaafd door de zon, de kilometers, mooie boeken - 'Een verhaal van droefenis en liefde' (Amos Oz) móet elke liefhebber van literatuur lezen – ben ik nu ook klaar voor 2016: ik hoop nog veel te mogen schrijven.

Kees Klijn

ATLETIEKINFO

Uitslagen van onze Clubcross op 3 januari

plaats	Jgupa			tijd
	8438	Morris	van Aerle	
1	8441	Stef	van Beurden	4.13,3
2	8435	Jonas	Vos	4.37,8
3	8436	Jorn	Stommels	5.21,6
	<u>Mpupa</u>			
1	8439	Nynke	Verweij	4.39,6
			<u>JgupaB</u>	
1	857	Stan	van Gestel	3.11,3
2	855	Milan	<u>Kwettters</u>	3.34,3
	<u>MpupaB</u>			
1	854	Marit	Geurts	3.28,1
2	856	Mirthe	van Zon	2.48,5
	<u>JgupaC</u>			
1	2508	Coen	Kuijs	3.48,4
	<u>MpupaC</u>			
1	2509	Esther	Cornelissen	3.39,2
	<u>Jmini</u>			
1	581	Koen	van Gestel	3.43,0
plaats	JjunA			tijd
1	8442	Ahmed	<u>Abubakar</u>	17.48,0
2	8443	Antoine	vd Sanden	21.39,3
	<u>MjunA</u>			
1	866	Hannah	<u>Verwei</u>	15.27,1
	<u>JjunB</u>			
1	8476	Rick	vd Ven	13.56,6
2	878	Stijn	van Nierop	14.13,8
3	877	Lewis	<u>Levy</u>	14.58,0
	<u>JjunC</u>			
1	864	Tijn	vd Heijden	16.47,7
2	863	Cas	Weijers	17.28,7
	<u>MjunC</u>			
1	2512	Fenna	Verweij	7.26,6
	<u>JjunD</u>			
1	2518	<u>Thymen</u>	van Zon	7.34,7
2	2517	Lars	Karremans	7.51,7
3	2519	Tim	Brok	8.39,0
	<u>MjunD</u>			
1	2515	Anouk	van Dal	8.11,1
2	2514	Anne	van Nierop	8.12,6
3	2516	<u>Elin</u>	Geurts	8.52,6
plaats	M35			tijd
1	8445	Jurgen Lootens		36.07,3
2	8446	Thijs van Houten		34.38,2

	M40			
1	8452	Koos Verwey		29.37,6
2	8450	John van Heeswijk		31.39,0
3	8453	Patrick van Gurp		35.58,0
4	8448	Andree Mensink		36.23,9
5	8451	Koen van Nieuwburg		36.38,7
6	8475	Arjan van <u>Nostrum</u>		44.45,3
7	8447	Remco van Hoof		46.00,5
	M45			
1	8457	Mar-hein van der Wiel		32.35,5
2	8456	Harry Beekmans		36.27,6
3	8455	Ronnie Van Bladel		38.48,1
4	8454	Arie Damen		41.02,4
	M50			
1	8465	Bert van Dal		37.20,4
2	8466	Fred van <u>Tilborg</u>		37.30,7
3	8467	Maurice van de Steen		38.17,1
4	8460	Kees Klerx		39.08,4
5	8464	Theo van der Lee		39.33,3
6	8463	Jan Haverhals		40.39,2
7	8459	Frans van Rooij		41.50,8
8	8469	<u>Bensco</u> Weijers		47.40,9
9	8462	Ruud Voogd		51.10,5
10	8461	Rob van der Zanden		51.45,8
	M60+			
1	583	Jan van de Lee		32.15,1
2	582	Hans Brok		32.31,0
3	584	Jos den Hollander		33.40,4
4	585	Marlie Snijders		35.22,1
5	588	Adri vd Bosch		35.57,1
6	587	Jeroen van der Linden		36.19,8
	<u>Msen</u>			
1	8473	Gijs van Rooij		32.02,2
2	8471	Cris Timmermans		34.10,4
3	8474	Rob Hartogs		35.51,1
plaats	<u>Vsen</u>			tijd
1	875	Nikki <u>Bagchus</u>		15.43,5
2	874	Sonja Hartogs		17.58,1
3	873	Nicole van der Sanden		19.52,4
	V35			
	867	Judith Cornelissen-Bouman		
1	871	Ciska Hensen		14.06,9
2	870	Miranda de Waal		17.07,8
3	869	Marjolein van <u>Eggelen</u>		17.36,9
4	868	Elly Kampman		22.01,6
	V45			
1	858	Rika Bikker		16.31,3
3	859	<u>Josee</u> Clemens		17.43,7
2	860	Angelique Claasen		16.38,3
4	861	<u>Anne-marie</u> Verlande		18.29,6
5	862	Marja de Leeuw		19.31,2

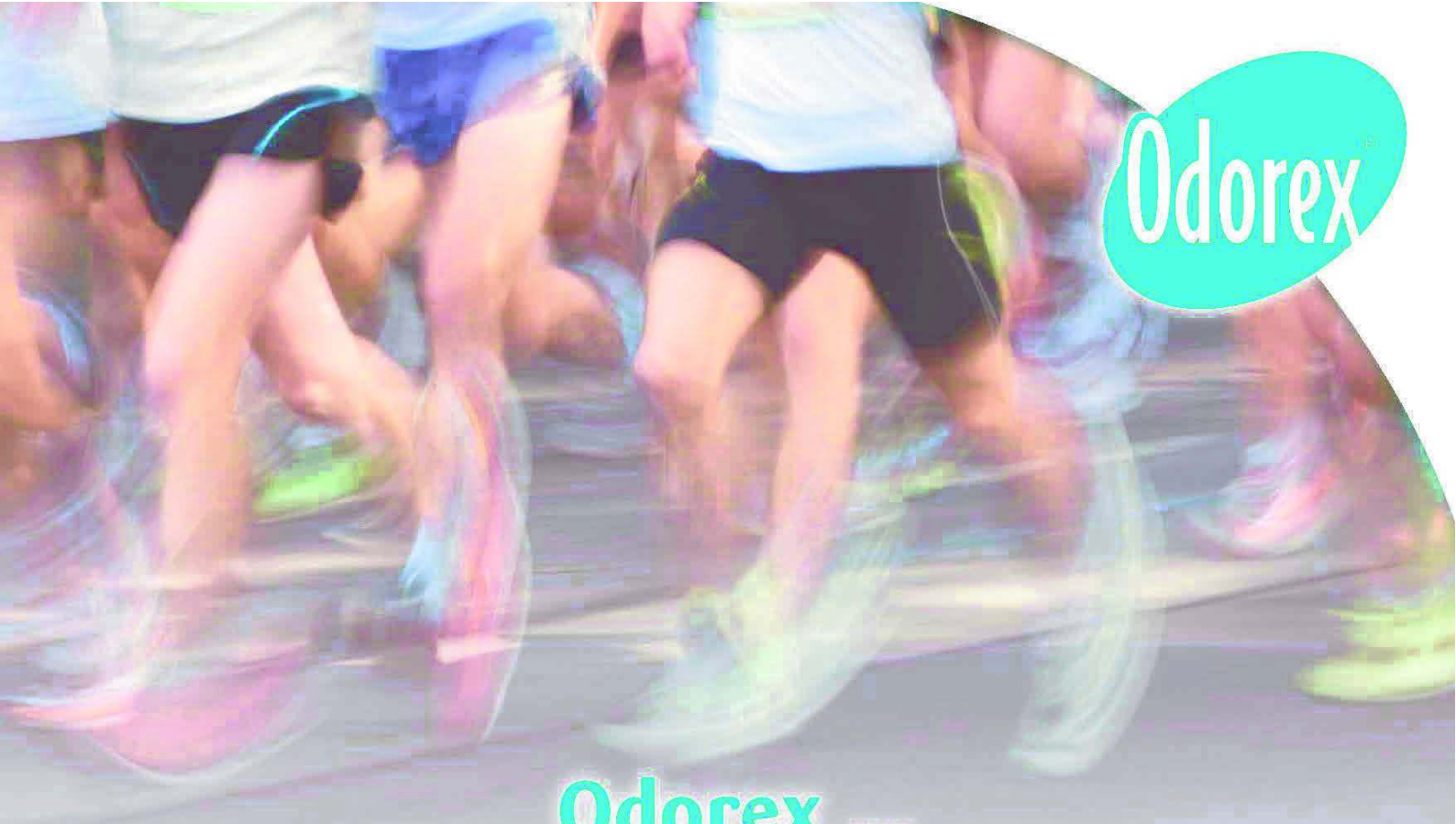


D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO THERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex[®]

Odorex ... voor een frisse start!

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

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



Odorex[®]

www.odorex.nl

Merk van:



ANNO 1851
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS