



V.Z.W.  
SPORTLAAN 24 BUS 1  
1700 DILBEEK

[www.DilbeekAC.be](http://www.DilbeekAC.be)

426-2104921-96

[DACvzw@yahoo.com](mailto:DACvzw@yahoo.com)

## KONTAKT-INFO

woensdag, 23 december 2009.

*Dit clubblad verschijnt elke tweede en vierde woensdag van de maand.  
Het wordt door de trainers uitgedeeld. De atleten en andere lezers mogen ook  
zelf initiatief nemen: vraag naar uw exemplaar van Kontakt-Info, haal het in het  
clublokaal of de atletiekgang, laat Kontakt-Info opsturen naar uw e-adres (zend  
uw vraag naar [DACvzw@yahoo.com](mailto:DACvzw@yahoo.com)) of kijk op de webstek  
[www.DilbeekAC.be](http://www.DilbeekAC.be).*

## Kalender

### Belangrijke data te noteren in je agenda!!

26 december 09	Indoor Gent	BPM-criterium
26 december 09	Indoor Gent met :	Brenda Mordijck 800m
27 december 09	Ga-lopers (Koning Boudewijnstadion)	Brussel
30 december 09	Kersttornooi DSC tegen Ternat op de A-B-C terreinen, trainingen kunnen doorgaan	
3 januari 10	veldloop	Grimbergen BPM-criterium
3 januari 10	CC Hulshout met :	Gauthier Mine; Mirte Bautmans; Soline Bernaerts; Ward Van Der Kelen
3 januari 10	indoor (PK)	Gent
4 januari 10	inschrijven KVV Cad & Schol indoor	site DAC
10 januari 10	indoor	Gent BPM-criterium
17 januari 10	indoor (KVV Cad & Schol)	Gent
18 januari 10	inschrijven KVV AC indoor	site DAC
24 januari 10	Ga-lopers	op verplaatsing
25 januari 10	inschrijven BK & KVV meerkampen indoor	site DAC
31 januari 10	veldloop	Vilvoorde BPM-criterium
31 januari 10	indoor (KVV AC)	Gent

**Prettig eindejaar aan iedereen  
vanwege het Bestuur van DAC**



## Kampioenschappen cadetten en scholieren INDOOR GENT OP 17 JANUARI 2009

Vooreerst proficiat aan de cadetten dat zij zo massaal hebben ingeschreven voor de provinciale kampioenschappen. Hopelijk komt er een vervolg n.a.v. de Vlaamse Kampioenschappen voor cadetten en scholieren;



De wedstrijden staan open voor alle cadetten en scholieren in orde met hun lidmaatschapsbijdrage. Elke atleet mag maximaal aan 2 proeven deelnemen. Zoals jullie weten gebeuren er selecties door de Vlaamse Atletiekliga. Vermits er nog geen formulier is graag jullie inschrijvingen uiterlijk vrijdag 1 januari 2010 om 20.00uur naar [dirk.janssens@online.be](mailto:dirk.janssens@online.be)

NAAM EN VOORNAAM

GEBOORTEJAAR

STARTNUMMER

PROEVEN WAARVOOR JE INSCHRIJFT MET BESTIJD INDIEN DIE BESTAAT

## KAMPIOENSCHAPPEN WINTER 2010

### Sluitingsdata inschrijvingen bij de VAL

Hierna vind je alle data wanneer inschrijvingen voor de vermelde kampioenschappen moeten ingediend zijn.

KvVI Cad/Sch	Vrijdag 01 januari om 20.00uur
KvVI Alle Categorieën	Vrijdag 15 januari om 20.00uur
Bk en KvVI meerkampen	Vrijdag 22 januari om 20.00uur
Bk Alle Categorieën	Vrijdag 05 februari om 20.00uur
Bk Jun/Bel	Vrijdag 19 februari om 20.00uur
Bk Cad/Sch	Vrijdag 19 februari om 20.00uur
Bk Masters	Vrijdag 26 februari Om 20.00uur



Dringende oproep naar de **Ga-Lopers** die nog niet in orde zijn met hun aansluitingskaart en/of betaling van het lidgeld.

*Zij die hun lidgeld niet betaald hebben zijn **NIET-verzekerd**!*

Zondag 27 december spreken we af aan het Koning Boudewijnstadion in Brussel. We vertrekken er om 10.00 u.

→ **DE BABYSITTERS BLIJVEN IN DILBEEK.**

Vanaf 09.30 u kunnen de kinderen terecht in het clublokaal.

## Cross Cup te Brussel : 20 december 2009

Op zondag 20 december stond de veldloop in Brussel op het programma van het wintercriterium jeugd. Dat was alleszins het plan, want de weersomstandigheden dwongen ons de plannen op korte termijn te veranderen. Hieronder een kort relaas van deze dag.

Zondag 20 december...vroeg in de morgen.

Voor sommigen de allereerste wedstrijd in hun atletiekcarrière, spannend!

Toch vroegen sommige ouders zich al af..."zal de wedstrijd wel doorgaan in

zulk winterweer?" Rond 8u kreeg ik de eerste telefoons: "Bart, zal de wedstrijd wel doorgaan?"... Ik lag nog in mijn bed en was me van geen kwaad bewust.

"Natuurlijk", was dan ook m'n antwoord.

Rond 8u05 een sms-berichtje: "Bart, ik geraak niet in Brussel. Sorry!".

Vreemd? Toch eens uit het raam kijken...

Met de handen in het haar dacht ik: "Wat nu gedaan?", "Geraak ik zelf wel door de sneeuw?" Eerst een warme douche en dan zien we wel...

8u30: Een derde telefoon, dadelijk gevolgd door 3 sms-berichtjes. Allemaal om te vragen of de wedstrijd in Brussel wel doorgaat. Dat de veldloop doorgaat, ben ik wel degelijk zeker van, maar kunnen we hier ook veilig geraken?

8u45: Ik neem een beslissing. De weersomstandigheden laten ons niet toe veilig in Brussel te geraken. Op de ring is slechts 1 rijstrook berijdbaar, en de strooidiensten zijn in Dilbeek niet aan het werk geweest (wellicht te koud voor het zout om effect te hebben).

Ons communicatieapparaat wordt op de proef gesteld. Hoe op korte tijd alle ouders en kinderen verwittigen?

8u48: Ik verstuur 250 sms-berichtje naar alle ouders. Van sommige ouders heb ik 2 gsm-nummers waardoor ik zeker ben dat deze berichtjes gelezen worden. "Wegens veiligheidsredenen gaan we vandaag NIET naar de veldloop in Brussel (maar gaat wel degelijk gewoon door). Alternatieve wedstrijd wordt later voorzien..."

8u50: Ik publiceer dezelfde tekst op de website van DAC.

8u55: Ik vestuur een e-mail naar alle benjamins, pupillen en miniemen dat we niet naar de wedstrijd gaan.

Nu nog even kijken op het afspraakuur aan het Roelandsveld om te kijken of wel iedereen op de hoogte was van de sms, e-mail en/of publicatie op de website...en gelukkig...ons communicatieapparaat doet het uitstekend!

Toch waren er enkele enthousiastelingen die toch niet zonder hun portie veldlopen konden en trokken -ondanks de weersomstandigheden - toch naar de wedstrijd.

Proficiat aan deze doorbijters!

Een verslagje van een ouder ter plaatse vind je elders in deze Kontakt-Info.

*Bart Hoogwijs*

## Cross Cup te Brussel : 20 december 2009



't Was dat je toch een beetje naar zo'n cross toeleeft, en dat we ook niks anders gepland hadden die dag. Ook hadden we Barts mailtje nog niet gelezen, en dus hadden we het erop gewaagd. Halfweg tussen Zellik en Jette leken we het ons toch te moeten beklagen. Een aantal vrachtwagens geraakte de helling niet op, en daardoor begon iedereen te slippen en schuiven. Maar

aangezien omdraaien en terugkeren ook niet echt tot de mogelijkheden behoorde, slibberden we op een slakkengangetje verder richting Park van Laken.

Gelukkig mocht de jeugd terug op het A-parcours lopen. Volgens Jelle om de sneeuw goed plat te lopen voor de toppers in de namiddag. Die sneeuw bleef ondertussen goed naar beneden komen, en Sabine zat er met haar voorspelling duidelijk naast: op de meeste plaatsen lag toch al gauw zo'n 15 cm. Door die sneeuwval begon het programma ook een beetje met vertraging. De starter deed echter zijn best om de achterstand op het programma in te lopen en schoot de wedstrijden op gang terwijl de vorige reeks nog bezig was. Dat maakte er de taak als verslaggever niet echt makkelijker op. Te meer daar de voeten van dochterlief moesten warm gehouden worden, wat overigens ondanks voetmassage en zes paar kousen (niet allemaal tegelijk natuurlijk) niet echt wou lukken.



Bij de allerkleinste jongens liep Laurens het snelst van alle deelnemers. Enkel 2 tweedeaars gingen hem vooraf.

Bij de pupillen meisjes was DAC het best vertegenwoordigd met 5 deelnemers op een totaal van 19. Vooral de eerstejaars meisjes deden het goed met 4 plaatsen in de eerste 6. Jammer dat er geen apart podium was per geboortjaar. Jelle geraakte bij de pupillen jongens wel op het podium met een mooie tweede plaats.

Ten slotte dacht ik ook een viertal DAC-meisjes bij de miniemen te hebben zien starten, maar in de uitslag vind ik er maar twee terug. Mogelijk vonden die andere twee een kortere weg naar de finish?

Al bij al, een wedstrijd die de aanwezigen nog zal lang heugen. Maar die voeten van mijn dochter, daar moeten we toch iets op vinden.

*Thierry VC  
DAC-Reporter ter plaatse*

En Herman, die had ook minder geluk...

***“Ik had mezelf vastgereden in de sneeuw en was niet aanwezig en maakte het dus op uit het telefonische relaas van mijn atleten 😊”***

**Mirte Bautmans:** “Opwarmen was daar niet makkelijk en ik had mijn zolen (en nummer) vergeten en had koude voeten. In de wedstrijd heb ik echt niemand voorbij gelaten. Behalve dan in de start! Die was niet zo goed, d'r waren er direct 5 weg maar ik heb me geweerd. Boven op het vlakke deel was ik terug bij. Maar dan dikke pech in de tweede bocht schuif ik toch wel uit zeker en verloor dikke 10 meter. Met het gaatje dicht lopen had ik het moeilijk. Maar toch kwam ik stilaan dicht en had de aankomst nog even verder gelegen dan had ik nog iemand ingehaald. Maar ik heb alleszins niemand meer voorbij gelaten en werd zesde.”

**Ward Van Der Kelen:** In de start ging een groepje van een achttal sterk weg en dan was het knokken. Thomas Van Haelen, de directe tegenstander in Vlaams Brabant van Ward, liep dicht bij hem. Ward had last van voortdurend wegglijden. Naar het begin van de vierde en laatste ronde moest Ward even lossen en in kracht bleek Thomas sterker. Ward geraakte niet meer in zijn spoor. Het gaatje werd in de lange afdaling naar de finish nog groter wanneer Thomas zich met volle overgave naar beneden gooide en Ward even een mentale knauw kreeg. In de spurt moest hij nog iemand laten doorgaan en werd 11de.

*Herman Peetermans*

#### **Uitslagen DAC-atleten**

##### **Benjamin's jongens**

1 Laurens Destrijker

##### **Pupillen meisjes 2000**

1 Verstraeten Lucie

3 Valentyn Britt

4 Jacobs Margot

6 Van Capellen Dag-Ferene

##### **Pupillen meisjes 1999**

7 Destrijker Stephanie

##### **Pupillen jongens 2000**

5 Delattre Olivier

##### **Pupillen jongens 1999**

2 Bulens Jelle

##### **Miniemen meisjes 1997**

3 Van Craenenbroeck Eline

##### **Cadetten meisjes**

6 Bautmans Mirte

##### **Scholieren jongens**

11 Van Der Kelen Ward

##### **Senior Mannen**

25 Van Droogenbroeck Lander

##### **Masters Heren**

10 Pocket Dirk

## Nieuwe clubrecords indoor

### Miniemen Meisjes

60h            10.01            Elise Loncol            19/12/09

### Juniores Mannen

50                6.76            Ruben Van Laere    15/12/09

50 h(1,067)    7.22            Dries Peeters        15/12/09

60 h(1,00)     7.99            Dries Peeters        19/12/09

### A.C. Mannen

50h(1,067)    7.22            Dries Peeters(jun) 15/12/09



### Masters vrouwen +35

hoog            1.41            Véronique Feipel    19/12/09

### Masters vrouwen +40

hoog            1.41            Véronique Feipel    19/12/09

## Ben-Min: Indoor Gent, zaterdag 26 december 2009

Op zaterdag 26 december 2009 gaat de vierde wedstrijd van het winterseizoen door te Gent. We spreken deze dag af om 7u45 aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het wintercriterium Ben/Pup/Min.

Gezamenlijk vertrek Roelandsveld: 7u45

Plaats: Topsportthal, Blaarmeersen, Gent

Bijkomende informatie vind je op de webstek [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be), rubriek « BPM-info ».

### Wat moet je zeker meenemen naar deze indoorwedstrijd:

- het blauwe wedstrijdtruitje
- je borstnummer, samen met 4 veiligheidsspelden
  - nog geen borstnummer? Neem dan – liefst op voorhand – contact op met Bart Hoogwijs
- spikes zijn aan te raden (max 6mm)
- je goede humeur

### Welke proeven kan je afleggen?

	<b>Jongens</b>	<b>Meisjes</b>
<b>Benjamins</b>	60m – kogelstoten	60m – kogelstoten
<b>Pupillen</b>	60m – verspringen - kogelstoten	60m – verspringen - kogelstoten
<b>Miniemen</b>	60m – 150m - hoogspringen	60m – 150m - hoogspringen

Het uurrooster kan je terugvinden op de webstek [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be), rubriek « BPM-info ».

### Nog vragen?

- Email: [dacvzw@yahoo.com](mailto:dacvzw@yahoo.com)
- Website: [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be) → BPM-info → wedstrijden
- Bart Hoogwijs  
0473/89.05.55

<b>Aanvulling overzicht DAC en Ex-DACatleten met een Vlaams-Brabants record indoor</b>
--

**Benjamin's meisjes**

60 m	LONCOL ELISE	DAC	20/12/2006	9.17
Ver	LONCOL ELISE	DAC	24/02/2007	3m 89
4 x 200	CELIEN PAUWELS ESTHER THIEBAUT BRITT VALENTYN MARGOT JACOBS	DAC	1/03/2008	2.31.44

**Pupillen meisjes**

60 m	LONCOL ELISE	DAC	20/12/2008	8.55
Ver	LONCOL ELISE	DAC	21/03/2009	4m 32
4 X 200 m	ELINE VAN CRAENENBROECK ELISE LONCOL EMMA SPECK ANNABEL VAN CAPPELLEN	DAC	1/03/2008	2.14.49

**Juniore's vrouwen**

1 Mijl	CRAUWELS YENTHE	DAC	26/12/2007	5.46.71
--------	-----------------	-----	------------	---------

**Masters +35**

60 m H	FEIPELVERONIQUE	DAC	23/02/2008	9.37 (W40) (0,84m)
Ver	FEIPELVERONIQUE	DAC	10/02/2008	5m (W40) 45

**Masters +40**

60 m H	FEIPEL VERONIQUE	DAC	8/03/2008	9.35(0,762m)
60 m H	FEIPEL VERONIQUE	DAC	23/02/2008	9.37 (0,84m)
Ver	FEIPEL VERONIQUE	DAC	10/02/2008	5m 45

**Masters +50**

60m	DE ROOCK LIEVE	DAC	28/12/2002	8.91
200 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	4/01/2003	29.31
400 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	13/01/2002	68.02

**Masters +50**

60 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	13/01/2007	9.07
200 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	13/01/2007	29.98
300 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	26/12/2006	49.46
400 m	DE ROOCK LIEVE	DAC	30/12/2006	70.19

## Trainingschema en afwijkingen

### Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

Wo. 23/12: 18.15 u. Do. 24/12: 10 u.  
Ma. 28/12: 10 u. (Gent) Wo. 30/12: 18.15 u.  
Ma. 04/01/10: 18.30 u. (Parnas) Wo. 06/01: 18.15 u. Vr. 08/01: 18.20 u. (Jongslag)  
Ma. 11/01: 18.30 u. (Parnas) Di. 12/01: 18 u. (Gent) Vr. 15/01: 18.20 u. (Jongslag)

Piet Van Vaerenbergh  
0486/53 74 52

### Trainingsgroep Herman Peetermans:

Alle info op [www.hpeesite.be](http://www.hpeesite.be)

### Cadetten:

Gelieve steeds de “blog” van de cadetten te contacteren voor laatste nieuwsjes en wijzigingen, op onze website: <http://www.dilbeekac.be/>

Deze contact-info kwam tot stand dank zij de medewerking van Els De Bot, Harry De Win, Herman Peetermans, Piet Van Vaerenbergh, Dirk Janssens, Bart Hoogwijs, Guido Rooselaer, Thierry Van Craenenbroeck



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 4 jan. 2010 - 20u00**: elektronisch ([harry.de.win@telenet.be](mailto:harry.de.win@telenet.be) met kopie naar [dacvzw@yahoo.com](mailto:dacvzw@yahoo.com) )

**VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 6 jan 2010**



QuickTime™ en een  
TIFF (ongecomprimeerd)-decompressor  
zijn vereist om deze afbeelding weer te geven.