

KONTAKT-INFO

woensdag, 28 april 2010.

*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) of kijk op de webstek www.DilbeekAC.be.*

Kalender

Wanneer	Wat	Plaats
05-mei-10	SVS-meeting	Roe landsveld
08-mei-10	Inhaalwedstrijd DSC	Roe landsveld
08-mei-10	BvW Cad & Schol meisjes	Tienen
08-mei-10	cornool DSC	Roe landsveld
09-mei-10	cornool DSC	Roe landsveld
09-mei-10	Ga-louers	Dilbeek op Wandel
09-mei-10	BvW Cad & Schol jongens	Kortrijk
12-mei-10	Kontakt-Info	
15-mei-10	BvW Vrouwen	Lokeren
15-mei-10	cornool DSC	Roe landsveld
16-mei-10	BvW Mannen	Vilvoorde
22-mei-10	outdoor (Kwv AK)	Lier
23-mei-10	Inhaalwedstrijd DSC	Roe landsveld
26-mei-10	Kontakt-Info	
28-mei-10	Sagnect-avond	Clublokaal

Dank aan onze medewerkers

Meeting 17, 24 en 25 april 2010

Hartelijk dank aan alle medewerkers op het terrein, aan de administratie en voor de catering. Zij hebben er voor gezorgd dat de Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes en de Provinciale Kampioenschappen alle categorieën een groot succes zijn geworden.

Ook een woordje van dank aan :

- Restaurant DE KAPBLOK (ninoofsesteenweg 220 te Dilbeek) voor het gratis leveren van de lekkere broodjes op 17 april
- GARDEN CENTER MOENS (Itterbeeksebaan 172 te Dilbeek) voor het ter beschikking stellen van de planten voor het podium op 24 en 25 april

Harry
Voorzitter



Vrijdag 28 mei 2010

SPAGHETTI-AVOND

Clubhuis DAC
Roelandsveld
Vanaf 18.00 u



Ten voordele van de
jeugdwerking

Ten voordele van de
jeugdwerking

Ten voordele van de jeugdwerking

Ten voordele van de
jeugdwerking

Ten voordele van de
jeugdwerking



Welkom op deze wereld : Karsten

Op 15 april om 8u40 werd Karsten geboren. Karsten is de zoon van “super” Mario De Weghe en Nadine Killemaes en broertje van Britt, Yannick en Thomas. Karsten woog 3,345kg en 48 cm maar is vanzelfsprekend al heel wat aangekomen de laatste 15 dagen.

Met zo een naam kan hij een wielrenner worden zoals Karsten Kroon, maar een atleet is en wordt het in alle geval!

Karsten, mama, papa, broers en zus stellen het allemaal prima.

Proficiat aan de ouders, en familieleden en geniet ervan!

*Dirk Janssens,
Erevoorzitter*

Welkom op deze wereld : Warre

HET STOPT NIET IN DE DAC-FAMILIE:

Op 23 maart werd Warre geboren. Warre is de eerste zoon van voormalig DAC-atlete Katleen Loeckx en Dirk Lievens. Tegen oud-atleten Frederik, Maarten en Kristien mag hij nonkel of tante zeggen.

Tegen voormalig penningmeester Frans opa en tegen Mariette oma.

Warre was bij de geboorte 49cm en woog 2,705kg.

Proficiat aan de hele familie!

*Dirk Janssens,
Erevoorzitter*

Afscheid

Op 16 april overleed Jaak De Rauw op 65-jarige leeftijd. Jaak was de vader van Erik en grootvader van Arthur en Matthias.

Onze innige deelneming.

Trainingschema en afwijkingen

Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

Wo. 28/04: 18.15 u. Vr. 30/04: 18.15 u.

Ma. 03/05: 18.15 u. Wo. 05/05: 18.15 u. Vr. 07/05: 18.15 u.

Ma. 10/05: 18.15 u. Wo. 12/05: 18.15 u. Vr. 14/05: 10.00 u.

Ma. 17/05: 18.15 u.

*Piet Van Vaerenbergh
0486/53 74 52*

Provinciale kampioenschappen 24 en 25 april Dilbeek

Dat deze kampioenschappen een voltreffer waren heb je waarschijnlijk zelf meegemaakt. Voor de statistici onder ons ook 2 lijstjes, 1 volgens het aantal kampioenen, eentje volgens aantal medailles.

De atleten van Dilbeek Atletiek Club behaalden in totaal 41 medailles, waarvan 15 titels. Het wordt weer aanschrijven op de kampioenenviering.

PROVINCIALEKAMPIOENSCHAPPE N RANGSCHIKKING CLUBS VOLGENS AANTAL KAMPIOENEN

CLUB	PK1	PK2	PK 3	TOTAAL
DCLA	24	21	19	64
ROBA	21	20	9	50
OEH	17	8	6	31
VAC	16	11	12	39
DAC	15	11	15	41
RCT	8	3	6	17
ACP	2	8	6	16
SPVI	2	5	1	8
MAC	5	6	3	14
GRIM	4	2	1	7
ACKO	2	1	0	1
OPW	1	1	1	3
ATLEMO	0	1	1	2
BAV	0	2	0	2

PROVINCIALEKAMPIOENSCHAPPEN RANGSCHIKKING CLUBS VOLGENS AANTAL MEDAILLES

CLUB	PK1	PK2	PK 3	TOTAAL
DCLA	24	21	19	64
ROBA	21	20	9	50
DAC	15	11	15	41
VAC	16	11	12	39
OEH	17	8	6	31
RCT	8	3	6	17
ACP	2	8	6	16
MAC	5	6	3	14
SPVI	2	5	1	8
GRIM	4	2	1	7
OPW	1	1	1	3
ATLEMO	0	1	1	2
BAV	0	2	0	2
ACKO	2	1	0	1

*Dirk Janssens,
sporttechnisch coördinator.*

Provinciale kampioenen

scholieren meisjes	SOLINE BERNAERTS Provinciaal kampioen 1500 m
juniores vrouwen	DINJA DE WIN Provinciaal kampioen 400 m
juniores mannen	BERT PLUYM Provinciaal kampioen 400 en 800 m JEROEN VANMULDER Provinciaal kampioen 100 m, 200 m, 400 m horden en ver RUBEN VAN LAERE Provinciaal kampioen speer
seniores vrouwen	SARA SEGERS Provinciaal kampioen 800 m
seniores mannen	BART BRAS Provinciaal kampioen kogel MATTIJS VANDECAPELLE Provinciaal kampioen ver



Clubrecord

juniores mannen	JEROEN VANMULDER 400 m horden 53.36
-----------------	--



Paasstage te Lloret de Mar

Paasvakantie betekent niet alleen genieten van de eerste zon, voor sommigen betekent het ook zweten en afzien, kortom trainen. De trainingsgroep van Piet trok hiervoor naar Lloret de Mar in Spanje. Het warme weer liet ons toe om na de koude winter opnieuw de techniek onder de knie te krijgen. Er werd gekogeld, gediscust, en gespeerd, maar ook hoog-, hinkstap- en vergesprongen. Ook de hordes werden overwonnen, de looptechniek bijgeschaafd en de conditie teruggevonden.

Toch waren we niet enkel op de piste terug te vinden. Trainer Piet had ook enkele alternatieve trainingen gepland. Zo fietsten we allen in een 25 km lange tocht de berg naar Tossa over en werd de snelheid op de trappen getest. 13x 114 trappen werden omhoog gelopen. Er werden zelfs 2 nieuwe clubrecords gevestigd. Jeroen verbrak het record, dat met 13.87 op naam stond van Robbe, naar 12.75 na een spannende strijd met Mattijs en Aurelie schreef met 15.21 het record bij de meisjes op haar naam. Véro verdient dan weer het record voor volharding, zij liep maar liefst 21 keer de 114 trappen op!

Ook de gekwetsten onder ons zaten zeker niet stil! Er werden heel wat rompen gestabiliseerd en er werd ook heel veel gefietst en ge-aquajogd. Aan sommigen werden dan weer oneindig veel 300-en en 400-en voorgeschoteld. Zo is ieder van ons opgeladen om er weer een hele zomer tegenaan te gaan!

Lisa Landuyt

Eyjafjallajökull

Er was eens een vulkaan
die in brand kwam te staan.
Haar naam was Eyjafjallajökull,
maar zeg gerust Eya-viatsla-jeukel.
Wat een mooi natuurwonder was,
kwam voor anderen niet van pas.
Vliegen kon niet meer,
dus bleven we in het goede weer.
Al wilden we liever naar huis,
dan konden we weer voor de buis
want de Spaanse taal
was voor ons te maniakaal.

Plots liepen Maarten en Bert voorbij een bus
en klaarden zij de klus.
Maarten zorgde voor vervoer,
want hij stond aan het roer.

Echter voor we verdergaan,
dank aan het thuisfront.
Zij lieten immers niet begaan
en kwamen van de grond.
Klaar om in de auto te springen,
kregen ze ons bericht
en zo kwam dit gedicht.

Zo konden we met de bus terug
en waren we er vlug.
Vermoeid maar wel tevree
zongen we Yodelé, Yodelé ...

Bert Phym

Paasstage Lloret de Mar /2

Om te voorkomen dat sommigen onder ons krom ging lopen
Was ontspanning meer dan welkom

Om de pijnjes die verschenen tegen te werken
En de verzuring in te perken
Sprongen we na training het ijskoude zwembad in
(dit kon je door de reactie van sommigen weldegelijk merken)

Het nut van de studenten kinesithérapie werd ook vastgesteld
Zij werden overspoeld door afspraken, die soms achter hun rug werden
opgesteld

's avond gingen we wel eens op stap
Of speelden we met de kaarten
En dronken gezellig een appelsap

We kijken al uit naar volgend jaar
Hopelijk zit de sfeer dan even goed
Hiervoor durf ik te zeggen "hoed(je) op"

Joke Phym

Ben - Cad : Atletiekweek : Augustus 2010

Naar goede jaarlijkse gewoonte organiseert Dilbeek Atletiek Club vzw een atletiekweek op en rond het Roelandsveld. Voor de zeventiende keer op rij organiseren wij ook dit jaar deze sportstage voor jongeren van 6 tot 16 jaar. Je zal er vooral atletiek beoefenen maar ook andere sporten komen aan bod zoals zwemmen, balsporten en fietsen. Ook dit jaar biedt Dilbeek Atletiek Club 3 weken aan waaruit je kan kiezen:

- van maandag 10 t/m vrijdag 14 augustus 2010 (max 100 deelnemers)
- van maandag 17 t/m vrijdag 21 augustus 2010 (max 100 deelnemers)
- van maandag 24 t/m vrijdag 28 augustus 2010 (max 200 deelnemers)

Praktisch:

Elke dag is er opvang voorzien vanaf 8u00 en tot 17u00.

- Geschikte sport- en regenkleding is aangewezen.

- Je brengt zelf je lunchpakket mee; een stuk fruit, een drankje en een 'vieruurtje' wordt aangeboden door Dilbeek Atletiek Club.

Prijs:

De deelnameprijs bedraagt 85,00 euro per week.

Voor leden van Dilbeek Atletiek Club: 65,00 euro per week.

10,00 euro korting vanaf het 3^{de} kind binnen hetzelfde gezin.

Betalingen uiterlijk 01 juli 2010 op rekening 426-2104921-96

vermelding atletiekweek + naam en voornaam van de deelnemer/deelneemster.

Kies je week:

0 van 9 t/m 13 augustus 2010

0 van 16 t/m 20 augustus 2010

0 van 23 t/m 27 augustus 2010

Inschrijven? (vóór 1/07)

Inschrijven kan op 2 manieren:

Ofwel door onderstaand inschrijvingsformulier in te vullen en op te sturen / af te geven aan Bart Hoogwijs.

- Ofwel door het elektronische inschrijvingsformulier in te vullen op de website (www.dilbeekac.be).



INSCHRIJVING ATLETIEKWEEK DILBEEK

Deelnemer/deelneemster

Voornaam + Naam: _____

Geboortedatum: _____ **Geslacht:** jongen / meisje

Adres: _____

Telefoonnr: _____ **E-adres:** _____

Vader/moeder (naam): _____, is overdag bereikbaar op

telefoonnummer: _____, en verklaart dat de hierboven vermelde

deelnemer / deelneemster lichamelijk geschikt is om aan de atletiekweek deel te nemen.

Datum: _____ Handtekening vader/moeder: _____

Deze kontakt-info kwam tot stand dank zij de medewerking van Els De Bot, Harry De Win, Dirk Janssens, Piet Van Vaerenbergh, Lisa Landuyt, Bert Pluym, Joke Pluym, Guido Rooselaer, Bart Hoogwijs



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 10 mei 2010 - 20u00:** elektronisch (harry.de.win@telenet.be met kopie naar dacvzw@yahoo.com)

VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 12 mei 2010

