

KONTAKT-INFO

woensdag, 12 mei 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
15-me-10	BuW Vrouwen	Lokeren
15-me-10	Indoor DSC	Roe landsue id
16-me-10	BuW Mannen	Willooarde
22-me-10	Indoor (KVV AIG)	Lier
23-me-10	Indoorwedstrijd DSC	Roe landsue id
26-me-10	KontaktInfo	
28-me-10	Spaghettibalond	Clublokaal
30-me-10	Ga-lopers	St.-Martens-Bodegem
05-jun-10	BK Berglopen	Malmédy
06-jun-10	BuW Masters Mannen	Eeklo
06-jun-10	BuW Masters Vrouwen	Waregem/Zweuegem
09-jun-10	KontaktInfo	

Kampioenviering Dilbeek 2010

Deelnemen is belangrijk, maar winnen is toch iets speciaals !

Het gemeentebestuur wil daarom ook de sportkampioenen van het voorbije seizoen in de bloemetjes zetten.

De viering van de Dilbeekse sportkampioenen van het voorbije seizoen zal plaatsvinden op vrijdag 25 juni 2010 om 19u30 in de accommodaties van Westrand te Dilbeek.



benjamin meisjes

MARGOT JACOBS

Provinciaal kampioen hockey, kogel, 4 x 60 m en 3 x 600 m

BRITT VALENTYN

Provinciaal kampioen 600 m, ver, 4 x 60 m en 3 x 600 m

DAG FERENE VAN CAPPELLEN

Provinciaal kampioen 4 x 60 m

MARIE LONCOL

Provinciaal kampioen 4 x 60 m

LUCIE VERSTRAETEN

pupillen meisjes	Provinciaal kampioen 3 x 600 m
	MIRTHE BEYENS
	Provinciaal kampioen hoog en 4 x 60 m
	ELISE LONCOL
	Provinciaal kampioen 60m, 60 m horden ,vierkamp, 4 x 60 m en 3 x 600 m
	CELIEN PAUWELS
	Provinciaal kampioen kogel, 4 x 60 m en 3 x 600 m
	CHARLOTTE MATHIEU
	Provinciaal kampioen 4 x 60 m
	JENNE TORBEYNS
pupillen jongens	Provinciaal kampioen 3 x 600 m
	JELLE BULENS
miniemen meisjes	Provinciaal kampioen veldlopen
	MARTHE VAN DER HOOGERSTRAETE
miniemen jongens	Provinciaal kampioen 60 m horden
	RIK SMEULDERS
cadetten jongens	Provinciaal kampioen polsstok
	WARD VAN DER KELEN
	Belgisch kampioen, Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen 1500 m steeple
	ARNO VANHEVEL
	Provinciaal kampioen 4 x 100 m
	DANTE VAN DER HOOGERSTRAETE
	Provinciaal kampioen 4 x 100 m
	SAM CRAESSAERTS
	Provinciaal kampioen 4 x 100 m
	KRISTOF DEWAELE
Provinciaal kampioen 4 x 100 m	
scholieren meisjes	LISA LANDUYT
	Provinciaal kampioen hinkstapspringen indoor
scholieren jongens	STEVEN CAMMAERT
	Provinciaal kampioen 800 m en 1500 m
juniores vrouwen	DINJA DE WIN
	Provinciaal kampioen 400 horden en Provinciaal kampioen 400m indoor
	TINE TORBEYNS
	Provinciaal kampioen zevenkamp
	INGE BOELAERT
juniores mannen	Provinciaal kampioen ver indoor
	BERT PLUYM
	Belgisch kampioen 400 m horden en 4 x 400m, Provinciaal kampioen 400 m in – en outdoor , 800 m en 4 x 400 m
	JEROEN VANMULDER
	Belgisch kampioen 400 m, tienkamp en 4 x 400m, Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen tienkamp, Provinciaal kampioen 100 m en ver
	DRIES PEETERS
	Provinciaal kampioen 110 m horden
RUBEN VAN LAERE	
Provinciaal kampioen speerwerpen	

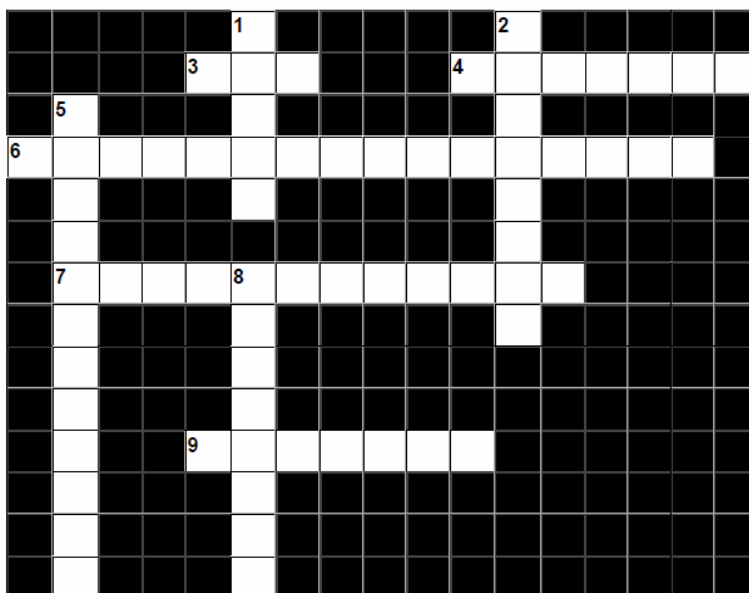
	ANDREAS VAN HAM Provinciaal kampioen 1500 m
	INGMAR WINDERICKX Belgisch kampioen 4 x 400m
seniores vrouwen	Provinciaal kampioen 60m indoor AURELIE ACKERMAN Provinciaal kampioen 100 m horden , polsstok en zevenkamp SARA SEGERS
seniores mannen	Provinciaal kampioen 800 m MATTIJS VANDECAPELLE Provinciaal kampioen 400 m horden en tienkamp Provinciaal kampioen 60m horden en 400m indoor TOM PEETERS Provinciaal kampioen 110 m horden BART HOOGWIS Provinciaal kampioen 4 x 400 m ROBBE VANMULDER Provinciaal kampioen 4 x 400 m MAARTEN KOENEN Provinciaal kampioen 4 x 400 m
A.C. mannen	DRIES PEETERS Kampioen van Vlaanderen 60m horden indoor
masters vrouwen	LIEVE DE ROOCK Belgisch kampioen, Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen 100 m en 200 m Belgisch en Provinciaal kampioen 60 en 200 m indoor VERONIQUE FEIPEL Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen vijfkamp, Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen hoogspringen en 80 m horden
masters mannen	Provinciaal kampioen hoog indoor LUC MOLEMANS Kampioen VAL afdeling 4 DIRK POCKET Kampioen VAL afdeling 4 KURT VAN BOSSUYT Kampioen VAL afdeling 4 BART BRAS Kampioen van Vlaanderen en Provinciaal kampioen vijfkamp, 4 x 100 m en 4 x 200 m Kampioen VAL afdeling 4 BENNY JACOBS Provinciaal kampioen 4 x 100 m Kampioen VAL afdeling 4 HARRY DE WIN Provinciaal kampioen 4 x 100 m en 4 x 200 m Kampioen VAL afdeling 4 RAF COOMANS Provinciaal kampioen 4 x 100 m en 4 x 200 m Kampioen VAL afdeling 4 PETER BULENS Provinciaal kampioen 4 x 200 m

Kampioen VAL afdeling 4
FRANS DE GREEF
Provinciaal kampioen vijfkamp
Kampioen VAL afdeling 4

Kruiswoordraadsel

Hoe goed ken je DAC?

Kruiswoordraadsel



Horizontaal:

- 3 Voornaam van een voormalige Belgische sprintster.
- 4 Geen indoor maar...
- 6 Atletiekdiscipline.
- 7 Sportkamp op het einde van de zomervakantie.
- 9 Plaats waar de finale van de Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes doorgaat in 2010.

Verticaal:

- 1 Een loopbaan voor atleten.
- 2 Categorie.
- 5 Plaats in Dilbeek waar de atletieksport wordt beoefend.
- 8 Plaats waar de BPM op atletiekstage zijn geweest.

Kampioenschap van Vlaanderen

Op zondag 22 mei vinden de Kampioenschappen van Vlaanderen alle categorieën plaats te Lier.

Volgende Dilbeekse atleten schreven zich hiervoor in:

Ward Van der Kelen: 1500m Mirte Bautmans: 1500m
Soline Bernaerts: 1500m Mattijs Vandecapelle: Ver en 110m horden
Joke Pluym: discus Dinja Dewin: 400m
Bert Pluym: 800m Aurélie Ackerman: 100horden

Datzelfde week-end zal Belgisch kampioen junioren Jeroen Vanmulder deelnemen aan een 10-kamp in Duitsland, meer bepaald in Bernhausen.

Wij wensen hen allemaal veel succes!

Dirk Janssens

Stc dac vzw



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



Ben-Min: Meerkamp Machelen, zaterdag 29 mei 2010

Op zaterdag 29 mei 2010 gaat de tweede wedstrijd van het zomerseizoen door te Machelen. We spreken deze dag af om 12u30 aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het zomercriterium Ben/Pup/Min.

Afspraak Roelandsveld: 12u30

Startuur wedstrijd: 14u00

Plaats: Stadionstraat, 1830 Machelen

Uurrooster: zie www.dilbeekac.be, rubriek BPM-info

	Jongens	Meisjes
BEN	4K (60-600-hoog-hockeybal)	4K (60-600-ver-hockeybal)
PUP	4K (60-1000-kogel-hoog)	4K (60-1000-ver-kogel)
MIN	5K (80-1000-ver-kogel-speer)	5K (80-1000-kogel-hoog-speer)

Opgelet: Het betreft deze keer een meerkamp. Dit wil zeggen dat – indien je deelneemt - je alle proeven moet afleggen!!

Wat moet je zeker meenemen naar de wedstrijd

- 1) het blauwe wedstrijdtruitje
- 2) je borstnummer, samen met 4 veiligheidsspelden
- 3) spikes (max 6mm)
- 4) je goede humeur

Nog vragen?

- Email: dacvzw@yahoo.com
- Website: www.dilbeekac.be → BPM-info → wedstrijden
- Bart Hoogwijs: 0473/89.05.55

Verslag wedstrijd Ninove – 2 mei 2010

Zondag 2 mei gingen Marthe, Zoë, Dag-ferene en Mirthe naar een wedstrijd in Ninove. Het zonnetje was er niet maar de goesting was er zeker wel!

Marthe wierp met 2kg een fantastische worp van 8m55 en werd hiermee 2^{de}. Zoë haalde haar spierballen tevoorschijn en met een fantastische worp van 7m28 verbeterde zij haar persoonlijk record. Mirthe was ondertussen aan het hordenlopen, liep daarbij haar persoonlijk record en werd 1^{ste} met een tijd van 11"67. Nog een beetje moe van de 60mH trok Mirthe meteen naar de 60m-startlijn. Ze werd 2^e in haar reeks (9"62).

Zoë was duidelijk in vorm en wierp ook haar speer naar een recordafstand (11m75). Ook Dag-ferene had haar beste arm meegebracht en gooide de hockeybal zo ver dat de meter 23m49 aanwees.

Na het werpen kwam het springen. Marthe en Zoë pasten hun aanloop af en sprongen zo ver als ze konden. Marthe deed haar megabest en sprong superver (4m32), goed voor een gouden medaille. Dan was Zoë aan de beurt. Ook zij sprong goed!

Na de miniemen trokken ook de pupillen meisjes naar de verspringbak. Mirthe had haar beste springbeentje (links) bij en sprong 3m71 ver. Daarmee belandde zij op een geweldige tweede plaats. Dag-ferene sprong ook goed en landde na 3m26.

De laatste proef van de dag was voor Dag-ferene, de 1000m. Het was zwaar en lastig maar toch deed ze haar uiterste best in een tijd van 4'01"80.

Mirthe Beyens (PUP)

Trainingschema en afwijkingen

Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

Wo. 12/05: 18.15 u.

Vr. 14/05: 10.00 u.

Ma. 17/05: 18.15 u.

Wo. 19/05: 18.15 u.

Di. 25/05: 18.15 u.

Wo. 26/05: 18.15 u.

Vr. 28/05: 18.15 u.

Ma. 31/05: 18.15 u.

Wo. 02/06: 18.15 u.

Piet Van Vaerenbergh

0486/53 74 52



- * Op 25 april begonnen 49 enthousiastelingen aan de zoveelste sessie van Start-to-Run te Dilbeek. De groep is inmiddels aangegroeid tot 55. Volhouden is de boodschap!
- * Niet vergeten dat we op zondag 30 mei weer op locatie gaan. We verzamelen en vertrekken die dag in Sint-Martens-Bodegem aan het Gemeenteplein
Dirk Janssens
Stc dac vzw

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)

OPGELET: De atletiekweek is bijna volzet. Aarzel niet om in te schrijven indien je nog wil deelnemen! Aantal vrije plaatsen op 10 mei 2010:

- week 1: 55 vrije plaatsen
- week 2: 49 vrije plaatsen
- week 3: 19 vrije plaatsen

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 van Dilbeek Atletiek Club vzw, met vermelding atletiekweek + naam en voornaam van de deelnemer/deelnemster.

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

telefoonnummer: _____, en verklaart dat de hie

deelnemster lichamelijk geschikt is om aan de atletiekweek deel te nemen.

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

Datum: _____

Handtekening vader/moeder: _____

Deze kontakt-info kwam tot stand dank zij de medewerking van Els De Bot, Harry De Win, Piet Van Vaerenbergh, Guido Rooselaer, Bart Hoogwijs, Mirthe Beyens



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 24 mei 2010 - 20u00:** elektronisch (harry.de.win@telenet.be met kopie naar dacvzw@yahoo.com)

VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 26 mei 2010

