



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

www.DilbeekAC.be
DACvzw@yahoo.com

426-2104921-96

KONTAKT-INFO

woensdag, 14 december 2011.

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
18-dec-11	Crosscup	Brussel
18-dec-11	Ga-lopers	Gaasbeek
26-dec-11	indoor	Gent
26-dec-11	indoor	Gent
28-dec-11	Kontakt Info	



Trainingsschema en afwijkingen

Trainingenrooster Piet VV (P) & Mario DW (M):

Wo. 14/12: 18.15 u. (P+M) Vr. 16/12: 18.20 u. (Jongslag) (P+M)
Ma. 19/12: 18.30 u. (Parnas) (P+M) Wo. 21/12: 18.15 u. (P) Do. 22/12: 18.30 u. (M)
Vr. 23/12: 18.20 u. (Jongslag) (P)
Di. 27/12: 18.45 u. (M) Wo. 28/12: 18.15 u. (P+M) Vr. 30/12: 10.00 u. (P)
Ma. 02/01/12: 10.00 u. (Gent) (P) Wo. 04/01: 18.15 u. (P) Vr. 06/01: 10.00 u. (P)
Ma. 09/01: 18.30 u. (Parnas) (P+M) Wo. 11/01: 18.15 u. (P) Do. 12/01: 18.45 u. (M)
Vr. 13/01: 18.20 u. (Jongslag) (P)

Mario DW & Piet VV (0486/53 74 52)



Het bestuur wenst u en uw familie alvast een prettig eindejaar toe!

**Vlaamse en Belgische kampioenschappen –
winter 2012 : inschrijvingen**

Kampioenschap	Datum + plaats	Inschrijven
KVV indoor Cad/Schol	22/1 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 8 januari 20u00 (uitzonderlijk)
KVV indoor A.C.	29/1 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 15 januari 12u00
BK meerkampen Indoor	4+5/2 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 22 januari 12u00
PK veldlopen	5/2 Lennik	Geen voorinschrijving nodig
BK 4x200m	18/2 Gent	Interesse ? Stuur een miltje aan veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor 1 februari 12u00
BK indoor A.C.	26/2 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 12 februari 12u00
BK indoor Jun/Bel	3/3 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 19 februari 12u00
BK indoor Cad/schol	4/3 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 19 februari 12u00
BK indoor Masters	10/3 Gent	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 26 februari 12u00
BK veldlopen	11/3 Oostende	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 26 februari 12u00
BK veldlopen Masters	18/3 ???	via email naar veronique.feipel@skynet.be met cc naar dacvzw@yahoo.com voor zondag 4 maart 12u00

Ben-Cad: Veldloop Brussel **zondag 18 december 2011**

Op zondag 18 december 2011 gaat de derde wedstrijd van het winterseizoen, een veldloop, door te Brussel. We spreken deze dag af om 9u45 (10u30 voor cadetten) aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het wintercriterium Ben/Pup/Min/Cad.

Gezamenlijk vertrek Roelandsveld BPM: 9u45

Gezamenlijk vertrek Roelandsveld cadetten: 10u30

Plaats: Park van Laken - Dikke Lindelaan - Brussel

Bijkomende informatie vind je op de webstek www.dilbeekac.be, rubriek « BPM-info » of « cadetten »

Wat moet je zeker meenemen naar deze veldloop:

- het blauwe wedstrijdtruitje
- je borstnummer, samen met 4 veiligheidsspelden
 - ⇒ nog geen borstnummer? Neem dan – liefst op voorhand – contact op met Bart Hoogwijs
- spikes – indien je er hebt - (bij voorkeur 12mm)
- je goede humeur

Nog vragen?

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

Blootvoets-Lopen

ALLONSIUS
S P O R T 



Barefoot-running , de nieuwe trend in het loopgebeuren.

Wens je kennis te maken met het barefoot (blootvoets) lopen, wil je weten of het iets voor u is?

Ben je zinnens met lopen te (her)starten? Wil je kennismaken met de voordelen?

Kom dan kennismaken met het fenomeen blootvoets lopen, onder leiding van een echte barefootrunning-coach. (C.Dupont van Vivobarefoot)

Interesse? Schrijf je in met de vermelding naam, adres en/of e-mailadres op het onderstaand e-mailadres of via opgestuurde invulstrook

Bij voldoende deelnames wordt de datum bekend gemaakt.

Iedere deelnemer ontvangt een gratis aandenken .

Het Allonsius-sport nv – team.

Allonsius Sport , Basiliekstraat 105 1500 Halle info@allonsius-sport.be

Naam:

Adres:

Komt metperso(on)nen.

Mutsen te koop



In de kantine zijn er vanaf nu ook **mutsen** te koop ten voordele van jeugdwerking. Dit tegen de democratische prijs van **€ 8.00**. Op 21 december stellen we ons kraampje op tijdens de jeugdtraining, net op tijd dus als je er 1tje wil kopen om onder de kerstboom te leggen.

*Ook te dragen als
warme sjaal!*



Deze mutsen werden trouwens geschonken tijdens de voorbije prijsuitreiking aan de BPM'ers die laureaat werden én aanwezig waren op de prijsuitreiking.

Sint en sportieve pieten op bezoek

Op woensdag 7 december kwam de Sint op bezoek op het Roelandsveld tijdens de wekelijkse jeugdtraining van de BPM van 16u30 tot 18u00! En hij bracht zowaar zijn sportiefste Pieten mee! Ze deelden niet alleen wat lekkers uit, maar de Pieten trandden zelf ook mee met de allerjongsten!



Jogging- en veldloopuitslagen (+ 18 jaar)

20 november veldloop Evere

Mas Dames
2. Lieve Deschoolmeester (13 deelnemers)
Mas Heren
13. Johan Lombaert (36 deelnemers)
Sen Dames
4. Lise Lombaert (10 deelnemers)

20 november runbike Berlare

17 km
8. Bart Bras + Mario De Weghe 1u03'04
(25 deelnemers)

26 november veldloop Vilvoorde

Sen Dames
11. Tine Torbeyns
17. Coroline Florquin
28. Lise Lombaert (40 deelnemers)
Mas Dames
15. Lieve Deschoolmeester
19. Trui Messely
23. Evie Bouquiaux (43 deelnemers)
Sen Heren
39. Erik Desmet (42 deelnemers)
Mas Heren
5. Luc Molemans
13. Dirk Pocket
17. Peter Bulens
24. Luc Delattre
26. Ronny De Bot
39. Bart De Gieter (53 deelnemers)



In Vilvoorde waagden Evie (3021) en Trui (rechts achteraan) zich voor de allereerste keer aan een echte veldloop. Ondanks de massa twijfels en zenuwen voor de start liepen ze beide een prima wedstrijd en lieten ze meer dan de helft van het deelnemersveld achter hen.

27 november veldloop Zele

Jun/Mas Heren	Jun/Sen/Mas Dames
3. Raf Tilburgh	7. Kristel Geeroms (65 deelnemers)
23. Kurt Van Bossuyt	
36. Rudy Follet (92 deelnemers)	

3 december Interbankenveldloop Koekelberg

Dames	Sen + Vet A Heren
11. Lieve Deschoolmeester	5. Luc Molemans (55 deelnemers)
15. Lise Lombaert (51 deelnemers)	

4 december veldloop Boechout

Sen Heren
6. Bart Verschoren (14 deelnemers)

4 december veldloop Wespelaar

Sen Dames
6. Leen Hoogwijs (13 deelnemers)

Een jogging of veldloop gelopen en je wil zeker zijn dat je ook in de Contact-info staat?
Speel je uitslag door aan johan.lombaert@skynet.be.

Zin in een jogging in de buurt?

* **Zaterdag 17 december 18u45 → Kerstcorrida St.-Pieters-Leeuw** → Aflossingswedstrijd voor teams van 3 lopers. Eerst loopt iedereen individueel 2,7 km en daarna nog in team 1,6 km. → <http://kerstcorrida.activ8.dk/>

* **Zondag 18 december 12u → Brussel 5 of 10 km Gaston Roelants** → 1 of 2 heuvelachtige rondjes in het park van Laken → [info](#)

* **Vrijdag 30 december 20u → Brussel 7 km** → parcours door het feestelijk verlichte centrum van Brussel, met passage over de Grote Markt → [info](#)

Clubrecords

Cadetten meisjes

Hoog 1.55 Ellen Thiry 04/12/11



Op zondag **18 december** lopen we op verplaatsing in **Gaasbeek**, de babysit blijft wel in Dilbeek.

Op zondag **25/12** en zondag **1/1** zal er **geen begeleide training** zal zijn voor de Ga-Lopers.



Kopij voor volgend nummer, uiterlijk op maandag 26 december 2011 - 20u00: elektronisch (Els.De.Bot@telenet.be met kopie naar dacvzw@yahoo.com)

VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 28 december 2011

ALLONSIUS
S P O R T



Basiliekstraat 105-94 • 1500 HALLE

