



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

www.DilbeekAC.be

426-2104921-96

DACvzw@yahoo.com

KONTAKT-INFO

woensdag, 27 januari 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.*

Medewerkers gezocht

DAC zoekt voor :

- allerlei organisaties (meetings, meerkampen, ...)
- externe medewerkers.

Geïnteresseerd ? Graag een seintje naar DACvzw@yahoo.com
of naar Harry 0475/60.6.57

Kalender

Wanneer	Wat	Plaats	opmerkingen
27-jan-10	Kontakt Info		25/01/10 samenstellen
31-jan-10	Ga-lopers	St.-Martens-Bodegem	
31-jan-10	veldloop	Vilvoorde	BPM-criterium
31-jan-10	indoor (KVV AC)	Gent	
06-feb-10	indoor (KVV & BK Meerkampen)	Gent	dag 1
07-feb-10	indoor (KVV & BK Meerkampen)	Gent	dag 2
07-feb-10	veldloop (PK)	Lennik	BPM-criterium
08-feb-10	inschrijven BK AK indoor	site DAC	
10-feb-10	Kontakt Info		08/02/10 samenstellen
14-feb-10	Crosscup	Hannuit	
20-feb-10	indoor	Gent	BPM-criterium
21-feb-10	indoor (BK AK)	Gent	
22-feb-10	inschrijven BK Juniores & Beloften indoor	site DAC	
24-feb-10	Kontakt Info		22/02/10 samenstellen
25-feb-10	RvB Sportraad	Ten Gaerde	
28-feb-10	Ga-lopers	Gaasbeek	
28-feb-10	Crosscup	Dour	

Verloren kledij

Wij hebben in onze kantine een grote mand met achtergelaten kledij. Wie ooit kledij kwijtgeraakt is na een training op of rond de atletiekpiste of in de kleedkamer kan tot 15 februari terecht in de kantine. Nadien zal de kledij naar een klerencontainer gebracht worden.

Je kan de foto's van deze kledij bekijken op onze site
http: /w www.dilbeekac.be/

Kledij, Spikes, Stickers ongeloofelijke prijzen, winterkoopjes, folderaanbiendingen, dumpingprijzen

DAC verkoopt 10-tal spikes, merk **REEBOK**, trainingspikes (geen competitie), kleur GEEL-BLAUW, maat 42, **prijs 5,00 € /paar**
Meer info in het clubhuis.

DAC verkoopt DAC-stickers, **prijs 1,00 €**

DAC verkoopt einde stock-kledij :

- shorten – diverse maten **prijs 2,50 € /stuk**
- sweaters, leggings, ...



Zondag 31 januari spreken wij af op de parking van restaurant “Misverstand” in Sint-Martens-Bodegem. De babysit blijft op het Roelandsveld.

- ☞ Kalender met verplaatsingen voor 2010 is klaar.

31-jan-10	St.-Martens-Bodegem
28-feb-10	Gaasbeek
28-mrt-10	Koning Boudewijn stadion
09-mei-10	Dilbeek op Wandel
30-mei-10	St.-Martens-Bodegem
27-jun-10	Koning Boudewijn stadion
26-sep-10	Hallerbos
17-okt-10	Dilbeek op Wandel
28-nov-10	Gaasbeek
19-dec-10	St.-Martens-Bodegem

Trainingschema en afwijkingen

Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

PUP-MIN Paasstage : Tongerlo, vr 9 tot ma 12 april 2010

Naar jaarlijkse gewoonte gaan wij ook dit seizoen op trainingsstage. Dit jaar heeft deze stage plaats in Tongerlo tijdens de paasvakantie **van** vrijdagavond **9 april 2010** rond 16u00 tot maandag **12 april 2010** rond 16u.

Wie kan inschrijven voor deze stage?

- Pupillen
- Miniemen

Omdat het aantal bedden beperkt is tot 47 vragen wij **uiterlijk op 17 maart** in te schrijven

ofwel door het onderstaand inschrijvingsformulier in te vullen en af te geven aan **Bart Hoogwijs**

ofwel door het elektronische inschrijvingsformulier in te vullen op www.dilbeekac.be.

De deelnameprijs bedraagt **125,00 Euro**. In deze prijs is dan ook alles inbegrepen: verblijf, busreis, eten, huur van de terreinen en materiaal, atletiektrainingen en gebruik van douches!

Op het programma staan onder meer 5 atletiektrainingen (2 trainingen op zaterdag; 2 trainingen op zondag en 1 training op maandag), een spelavond, een sporttoernooi en nog vele andere toffe activiteiten.

Dit wordt beslist een onvergetelijk weekend!!!

✂ -----

INSCHRIJVING PAASSTAGE TONGERLO (9-12 april 2010).

Deelnemer/deelneemster

Naam: _____ **Voornaam:** _____

Geboortedatum: _____ **Geslacht (omcirkelen):** 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 paasstage te Tongerlo deel te nemen.

Ben-Min: Veldloop Vilvoorde, zondag 31 januari 2010

Op zondag 31 januari 2010 gaat de zevende wedstrijd van het winterseizoen, een veldloop, door te Vilvoorde. We spreken deze dag af om 11u00 aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het wintercriterium Ben/Pup/Min.

Gezamenlijk vertrek Roelandsveld: 11u00

Plaats: Domein Drie Fonteynen, Beneluxlaan, 1800 Vilvoorde

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

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

Ben-Min: Veldloop Lennik, zondag 7 februari 2010

Op zondag 7 februari 2010 gaat de achtste wedstrijd van het winterseizoen, een veldloop, door te Lennik. We spreken deze dag af om 11u00 aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het wintercriterium Ben/Pup/Min.

Gezamenlijk vertrek Roelandsveld: 11u00

Plaats: Sporthal Lennik, A. Algoetstraat, 1750 Lennik

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

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

Zaterdag 23 januari 2010 Indoor Gent

Voor **Gauthier Mine** was het al van in de zomer geleden dat hij nog een wedstrijd gelopen had. Hij stond dan ook wel wat gespannen aan de start. Maar hij deed het heel goed. Outdoor was hij al eens sneller maar deze is ruim 4 seconden beter dan zijn indooruitstap van vorig jaar en zijn tussentijden mogen gezien worden. Proficiat Gauthier.

34.84 – 1.10.69 (35.85) – 1.47.75 (37.06) – 2.26.72 (38.97) – **3.03.19** (36.37)

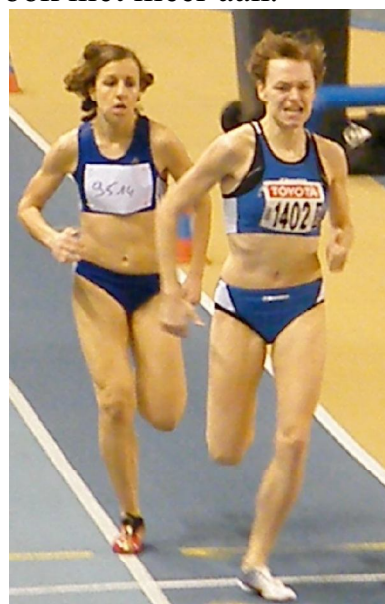
Soline Bernaerts had pech met de wedstrijdbezetting. Al in de eerste 100m bleek dat eigenlijk niemand zin had in kopwerk. Na 300m nam ze het dan maar op zich maar de trage eerste 300m hypothekeerde de eindtijd. Niettemin liep ze een nieuw clubrecord bij de scholieren dat voorheen op naam stond van Yenthe Crauwels met 3'17"02. Duidelijk dus dat Soline haar betere conditie er zit aan te komen tegen het PK veldlopen begin februari.



41.56 – 1.19.94 (38.38) – 1.58.09 (38.15) – 2.37.06 (38.97) – **3.11.00** (33.94)

Maar de aandacht van de DAC-ers ging vooral naar **Bert Pluym**. Bedoeling was een Belgisch record op de 1000m voor junioren neer te zetten. Veertien dagen eerder was hij er al dichtbij en nu was het menens. De wedstrijd werd perfect op gang getrokken door Raf Tilburg en toen die na goed 500m zich opzij zette was er nog even een haas van CABW. Met nog 400m te gaan had Bert nog Marion Geoffrey (CABW) om zich aan op te trekken maar waar Marion op weg ging naar een Belgisch seizoenbeste zag je dat Bert 300m van het einde zijn loopstijl niet meer kon aanhouden en even verder drong hij dan ook niet meer aan.

Sara Segers vond in haar 1000m in Bernadette Aradi (een Hongaarse?) een tegenstandster. Deze nam het prille begin van de wedstrijd voor haar rekening, dan was het aan Sara. Sara ging er voluit voor en zette met 3'00"88 een mooie tijd neer maar was zichtbaar niet helemaal tevreden. De kaap van de 3 minuten en veertien dagen eerder was ze nog iets sneller! Toch heel knap gelopen en als iemand nog wat meer steun had kunnen geven zou ze daar zeker in geslaagd zijn.



Meer foto's op:

<http://www.hpeesite.be/images/Kontaktinfo/100123%20Indoor.pdf>

Herman Peetermans

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



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 8 feb. 2010 - 20u00**: elektronisch (harry.de.win@telenet.be met kopie naar dacvzw@yahoo.com)

VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 10 feb. 2010

