



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

...www.DilbeekAC.be

426-2104921-96

DACvzw@yahoo.com

## KONTAKT-INFO

woensdag, 26 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](mailto:DACvzw@yahoo.com)) of kijk op de webstek [www.DilbeekAC.be](http://www.DilbeekAC.be).*

## Kalender

Wanneer	Wat	Plaats
28-mei-10	Spaghettivaard	Clublokaal
30-mei-10	Ga-lopers	St.-Martens-Bodegem
05-juni-10	B.K. Berglopen	Malmedy
05-juni-10	BuV Masters Mannen	Eeklo
05-juni-10	BuV Masters Vrouwen	Waregem/Zweuegem
09-juni-10	KontaktInfo	
12-juni-10	Schokelooop	Roe landsveld
12-juni-10	indoor (B.K. Masters)	
13-juni-10	indoor (B.K. Masters)	
19-juni-10	P.K. Meerkampen Jeugd	Vilvoorde
23-juni-10	KontaktInfo	
25-juni-10	Kampioenevaleding	Westrand
26-juni-10	indoor (P.K. Ben, Pup & Min)	
27-juni-10	Ga-lopers	Koning Boudewijn stadion

## BEN, PUP en MIN samenstelling van de competitiegroep 2009-2010

Benjamins: geboren in (2003), 2002 en 2001

Pupillen: geboren in 2000 en 1999

Miniemen: geboren in 1998 en 1997

De benjamins, pupillen en miniemen bij DAC worden ingedeeld in een competitie- en een recreatiegroep. Dat gebeurt op basis van het aantal wedstrijden waaraan zij het afgelopen seizoen hebben deelgenomen. Wie tijdens het winterseizoen deelneemt aan drie veldlopen, twee indoorwedstrijden en de jeugddag, en tijdens de zomer deelneemt aan vier pistemeetings, krijgt het volgend seizoen een plaats in de competitiegroep.

Nieuwe leden kunnen in de competitiegroep worden ingedeeld zodra zij aan drie wedstrijden hebben deelgenomen

## De samenstelling van de competitiegroep voor het atletiekjaar 2009-2010:

### Benjamins:

JONGENS		MESES	
Toon Bodson	Arthur Mossay	Nel Boussier	Marie Loncol
Benjamin Daems	Lucca Myngheer	Laetitia Bussolotto	Silke Puis
Warre De Wilde	Efe Otike	Katinka Daems	Nena Suet
<i>Kylian Dessen</i>	Ilan Patiny	Ine De Bot	Mauzy Tolpe
Laurens Destrijker	William Paulus	Lynn De Schrijver	Kaat Van der Heyden
Lukas Fabri	Ruben Serré	Luna De Troyer	Ines Van Dorsselaer
Yens Fleurus	Cas Vanbecelaere	Joke Fleurus	Lena Vandecandelaere
Pieterjan Follens	<i>Tuur Vanderfaellie</i>	Emma Ghijselink	Katho Vandewal
Brent Geerts	Jenne Vande Velde	Jennifer Koletsis	Maya Verdeye
Timon Kouloumpis	Kjell Vandekerckhove		
Jerko Moerenhout			

### Pupillen:

JONGENS		MESES	
Thijs Bodson	<i>Robbe Jacobs</i>	<i>Tayane Artois</i>	Nouska Saus
Jelle Bulens	Kasper Masure	Mirthe Beyens	Louise Speck
Sam De Wilde	Yassine Mehssatou	Karolien Bogaert	Lore Sanson
Alexander De Win	Tibo Menardo	Janne Boussier	Esther Thiebaut
Olivier Delattre	Ward Pille	Maura De Troyer	Jenne Torbeyns
Michiel Devos	Edzer Robbays	Febe Demesmaeker	Britt Valentyn
Quinten Devos	Philippe Rottée	Frea Deroost	Dag-ferene Van Cappellen
Jorben Doods	Matthias Steegmans	Stéphanie Destrijker	Fenna Vanbecelaere
Michiel Follens	Adriaan Van Laer	Eisa Fasano	Lucie Verstraeten
Lukas Ghijselink	Xander Vandekerckhove	Margot Jacobs	Annelies Walravens
Yannick Godeau	Jarne Vandenbosch	Kyra Janssens	Amandine Waterkeyn
Kobe Heyvaert	Nathan Vandevondel	Helena Kerkhofs	Eine Weckhuysen
<i>Florent Huysmans</i>	<i>Tim Verdcourt</i>	Celien Pauwels	
Lars Inslegers			

### Miniemen:

JONGENS		MESES	
Luca Cinquart	Pieterjan Steegmans	<i>Zoë Beyens</i>	Eise Loncol
Alessandro Fasano	Wolf Struys	Jody Breynaert	Charlotte Mathieu
<i>Sander Faut</i>	Brent Van Den Bosch	<i>Phaedra Debekker</i>	<i>Hanna Mathuis</i>
Laurens Goubert	Arne Verdcourt	<i>Rebecca Deckmyn</i>	Lara Moreels
Rik Janssens	François Verschaeve	<i>Maya De Deyn</i>	<i>Emma Speck</i>
Nicola Menardo	Thomas Walravens	Tessa De Man	Elen Thiry
Ewout Robbe	<i>Nils Wilgos</i>	Lien Demedts	Eine Valentyn
Bram Smeulders	<i>Tom Wilgos</i>	Margaux Destrijker	Eine Van Craenenbroeck
		Laurence Dewolf	Marthe Van der Hogerstraete
		Eien Geerts	Louise Vanden Brande
		Lente Ghekiere	Lindsay Vander Perre
		Eine Ghijselink	Saar Vermijs
		Ilana Lamonte	Hélène Verstraeten

Opgelet: De schuingedrukte namen blijven in de competitiegroep op voorwaarde dat ze tijdens het zomerseizoen deelnemen aan minstens 4 wedstrijden. Zij kunnen voor het zomercriterium niet gedelibereerd worden.

### Wanneer trainen wij?:

De competitiegroep pupillen en miniemen kunnen naast woensdag ook trainen op vrijdag, van 17u tot 18u20 op het Roelandsveld. Let op dat de vrijdagtrainingen vanaf de herfstvakantie tot de paasvakantie doorgaan in de turnzaal van Jongslag. Tijdens de schoolvakanties is de turnzaal wel gesloten en gaat de training steeds door op het Roelandsveld.

### Meer informatie?

zie [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be) → BPM-info → trainingen

## Trainingschema en afwijkingen

Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

Wo. 26/05: 18.15 u.	Vr. 28/05: 18.15 u.	
Ma. 31/05: 18.15 u.	Wo. 02/06: 18.15 u.	Vr. 04/06: 17.00 u. !!!
Ma. 07/06: 18.15 u.	Wo. 09/06: 18.15 u.	Vr. 11/06: 18.15 u.
Ma. 14/06: 18.15 u.	Wo. 16/06: 18.15 u.	

*Piet Van Vaerenbergh*  
0486/53 74



Zondag 30 mei verzamelen we om 10.00u in Sint-Martens-Bodegem,  
Parking Misverstand.

De babysit blijft op het Roelandsveld"

## Nieuwe clubrecords outdoor



### JUNIORES MANNEN

Ver 7m24 Jeroen Vanmulder (22/05/2010)

### A.C. MANNEN

Ver 7m24 Jeroen Vanmulder (22/05/2010) JUN



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



Spaghetti 8€  
Kinder-spaghetti 5€



## 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](http://www.dilbeekac.be), rubriek BPM-info

	Jongens	Meisjes
<b>BEN</b>	4K (60-600-hoog-hockeybal)	4K (60-600-ver-hockeybal)
<b>PUP</b>	4K (60-1000-kogel-hoog)	4K (60-1000-ver-kogel)
<b>MIN</b>	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](mailto:dacvzw@yahoo.com)
- Website: [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be) → BPM-info    wedstrijden
- Bart Hoogwijs: 0473/89.05.55



## Ben-Min: Meerkamp Huizingen, zaterdag 5 juni 2010

Op zaterdag 5 juni 2010 gaat de derde wedstrijd van het zomerseizoen door te Huizingen. We spreken deze dag af om 11u30 aan het Roelandsveld. Deze wedstrijd geldt voor het zomercriterium Ben/Pup/Min.

Afspraak Roelandsveld: 11u30

Startuur wedstrijd: 13u00

Plaats: Provinciaal Domein Huizingen, Torleylaan, 1654 Huizingen

Uurrooster: zie [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be), rubriek BPM-info

	Jongens	Meisjes
<b>BEN</b>	4K (60-600-ver-hockeybal)	4K (60-600-ver-hockeybal)
<b>PUP</b>	4K (60-1000-kogel-ver)	4K (60-1000-ver-kogel)
<b>MIN</b>	5K (80-1000-hoog-kogel-discus)	5K (80-1000-ver-hoog-discus)

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



## **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 23 mei 2010:**

- week 1: 46 vrije plaatsen
- week 2: 40 vrije plaatsen
- week 3: volzet

### 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<sup>de</sup> 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/deelneemster.**

### 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](http://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 contact-info kwam tot stand dank zij de medewerking van Els De Bot, Harry De Win, Piet Van Vaerenbergh, Guido Rooselaer, Bart Hoogwijs



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 7 juni 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, 9 juni 2010**

