

KONTAKT-INFO

woensdag, 9 juni 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
12-jun-10	Scholenloop	Roelandsveld
12-jun-10	outdoor (BK Masters)	
13-jun-10	outdoor (BK Masters)	
19-jun-10	PK Meerkampen Jeugd	Vilvoorde
23-jun-10	Kontakt Info	
25-jun-10	Kampioenviering	Westrand
26-jun-10	outdoor (PK Ben, Pup & Min)	

Belangrijke data voor de jeugd (BPM)

Ben-Min: Meerkamp Vilvoorde, zaterdag 19 juni 2010

Op zaterdag 19 juni 2010 gaat de vierde wedstrijd van het zomerseizoen door te Vilvoorde. 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: Atletiekstadion Drie Fonteynen, Brusselsesteenweg 80, 1800 Vilvoorde

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-ver)	4K (60-1000-hoog-kogel)
MIN	5K (80-1000-hoog-ver-speer)	5K (80-1000-ver-kogel-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: <mailto:dacvzw@yahoo.com>
- Website: www.dilbeekac.be → BPM-info → wedstrijden
- Bart Hoogwijs: 0473/89.05.55

Nieuwe clubrecords

BENJAMIN JONGENS

ver	4.06	Ilan Patiny	05/06/10
600	1.58.87	Ilan Patiny	05/06/10

MINIEMEN MEISJES

80	10.76	Elise Loncol	05/06/10
----	-------	--------------	----------

JUNIORES MANNEN

800	1.50.35	Bert Pluym	05/06/10
-----	---------	------------	----------

MANNEN A.C.

800	1.50.35	Bert Pluym(jun)	05/06/10
-----	---------	-----------------	----------

MASTERS MANNEN 60

kogel 5 kg	8.07	Geert Van Der Elst	30/05/10
------------	------	--------------------	----------

Atletiekweek

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
- van maandag 17 t/m vrijdag 21 augustus 2010
- van maandag 24 t/m vrijdag 28 augustus 2010

OPGELET: De atletiekweek is bijna volzet. Aarzel niet om in te schrijven indien je nog wil deelnemen! Aantal vrije plaatsen op 7 juni 2010:

- week 1: 37 vrije plaatsen
- week 2: 36 vrije plaatsen
- week 3: volzet

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~~

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/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).

✂

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 lichamenlijk geschikt is om aan de atletiekweek deel te nemen.

Datum: _____

Handtekening vader/moeder: _____

Wedstrijdverlagen Beker van Vlaanderen

De eerste weekends van mei zijn zoals elk jaar voor alle atletiekclubs van België een bijzonder stressvolle periode. Ook dit jaar is het niet anders met op zaterdag 8 mei de verplaatsing naar Tielt voor de Beker Van Vlaanderen van de meisjes en op zondag 9 mei die naar Kortrijk voor de jongens.

Beker Van Vlaanderen Meisjes 8 mei Tielt

Nog voor het vertrek duiken er jaarlijks nog enkele onverwachte zaken op. Jammergenoeg was dit jaar daar geen uitzondering op. Op vrijdagavond kwamen we te weten dat Silke Van Vaerenbergh die bij de scholieren de spurtnummers voor haar rekening ging nemen met haar voet in het gips belandde. Dit weerhield haar echter niet om op zaterdag toch voor haar collega's te komen supporteren. We wensen Silke dan ook een spoedig herstel! Dit bezorgde onze sterke ploeg echter de nodige problemen maar wegens de goodwill van de zusjes De Ryckere kwam het toch nog op zijn pootjes terecht.

Omstreeks 14u weerklonk het eerste startschot. Een hypernerveuze Charlotte Vermeylen raasde over de 300 horden en won haar reeks in een tijd van 52.50. Dit leverde haar na de 2 de snellere reeks een 4^{de} plaats op en zo waren de eerste 10 punten voor DAC binnen! Op de 400 horden wou haar oudere collega Liesbeth De Ryckere niet onderdoen. Zij haalde de 5^{de} plaats binnen in een tijd van 76.85. Enkele uren later grabbelde ze als invalster op de 200 ook nog 4 puntjes mee in een tijd van 29.71.

Intussen waren ook de eerste kampnummers gestart namelijk het verspringen en kogelstoten bij de kadetten en het hoogspringen en speerwerpen bij de scholieren. Bij de kadetten haalde zowel Anna-Lena Mauel als Lieze-Lotte Janssens een finale plaats met respectievelijk 4m10 voor Anna-Lena en 6m35 voor Lieze-Lotte. In het hoogspringen bij de scholieren meisjes was Lisa Landuyt niet tevreden over haar prestatie van 1m30 maar ze haalde daarmee wel 10 punten binnen. In het speerwerpen was de 21m78 van Fien Torbeyns goed voor een 6^{de} plaats.

Op de 100 meter haalde Eliza Pans in de eerste reeks de overwinning binnen (5^{de} in het totaal) in een tijd van 13.94. Op haar 200 later op de dag haalde ze een tijd van 29.62. Haar oudere collega Kathleen De Ryckere weerde zich hevig bij de scholieren en slaagde erin om toch nog 5 punten op de 100 meter te behalen met haar tijd van 15.31.

Op de afstandnummers had DAC de sterkste ploeg. Zowel Els Boelaert (800 in 2'40.97) als Fien Torbeyns (1500 in 5'27.35) haalde een 6^{de} plaats. Met daarbij nog een 2^{de} plaats van Soline Bernaerts (800 in 2'23.51) en een overwinning van Mirte Bautmans (1500 in 5'11.20) was deze ploeg afstandskampioen.

Bij de kadetten werden de twee laatste proeven uitgevoerd door invallers. Deze deden het echter meer dan naar behoren met in het hoogspringen een persoonlijk record voor Els Boelaert met 1m25 en in het speerwerpen een 9^{de} plaats van

Charlotte Vermeulen met een worp van 10m28.

Bij de scholieren waren de laatste 2 proeven het verspringen en het kogelstoten. In het verspringen was er geen concurrentie voor Lisa Landuyt die met een sprong van 4m73 glansrijk de wedstrijd won. In het kogel haalde een zieke Kathleen De Ryckere met een worp van 7m31 een 6^{de} plaats.

Voor de aflossingen stond DAC op een derde plaats. Een plaats die ze omwille van hun goede prestaties zeker verdienden. Op dat ogenblik was al duidelijk dat een mogelijke promotie naar de hogere afdeling heel moeilijk ging worden. De kloof op nummer 2 (wat bevordering oplevert) bedroeg immers al 16 punten. De kadettenploeg weerde zich uitermate sterk en haalde met 56.37 een mooie 7^{de} plaats binnen. Met de scholierenploeg werd er echter hoger gemikt. De ploeg, samengesteld uit An-Sofie De Wolf, Soline Bernaerts, Lisa Landuyt en Liesbeth De Ryckere, lag de ganse wedstrijd mee aan kop. Bijna liep het fout tussen Soline en Lisa maar ze losten het toch nog goed op. Resultaat een mooie 3^{de} plaats in een mooie 54.10.

Hiermee was ook de 3^{de} plaats in het eindklassement veilig gesteld!

Een heel mooie prestatie van de ganse ploeg! Volgend jaar strijden we opnieuw mee voor bevordering!! Bedankt aan alle atletes en ook aan alle supporters.

Beker Van Vlaanderen Jongens 9 mei Kortrijk

Ook bij de jongens de ‘usual stuf’ dat er sommige atleten nog op het laatste nippertje afmelden. Het enige probleem was dat het hier ging om mensen die nog moeilijk te vervangen waren. Door ziekte was het onmogelijk voor Arno Vanhevel om deel te nemen aan de 1500 meter. Hij wou dan wel de 400 lopen (waar er anders niemand op was) maar had wel verwittigd voor een mindere prestatie (67.34). Toen nog gaten op de 1500 en het speerwerpen. Na lang overleg werd de knoop doorgehakt en was Kristof De Waele de “aangeduide vrijwilliger”. We willen Arno en Kristof dan ook nog eens extra danken voor hun inzet. Een niet-deelname had immers nare gevolgen kunnen hebben.

Net als bij de meisjes was het startnummer de lange horde. Op de 300 horden weerde Jef Tobeyns zich fel en finishte in een tijd van 50.21. Op de 400 horden haalde Koen Bellemans de meet na 66.01 en liet de discus bijna gelijktijdig 22m83 ver neerploffen.

In beide categoriën werden de 100 en de 200 telkens door dezelfde persoon betwist. Bij de kadetten zette Willem Schelstraete 12.84 en 26.98 op de tabellen. Zijn oudere collega Sam Craessaerts kwam in de buurt van zijn persoonlijke besttijden met 11.63 en 23.61.

Dries Pluym werkte de 400 meter af in een mooie 56.68 en haalde daarmee 9 punten binnen net een puntje minder dan met zijn discus waar hij 27m74 gooide. Op de afstandsnummers deden de atleten het naar behoren. Met 2'27.81 liep Dante Van der Hoogerstraete een puike wedstrijd (hij sprokkelde ook met zijn 21m93 in het speerwerpen nog 5 puntjes mee). Ward Van Der Kelen miste op een haar na het podium bij de scholieren in 2'04.22 (slechts 14 honderdste na

nummer 3). Bij de kadetten sprokkelde Mine Gauthier 7 punten met zijn tijd van 4'44'46.

In het hoogspringen haalde beide DAC atleten bijna dezelfde hoogte: Torbeyns Jef klaarde 1m50 terwijl Ockerman Viktor (in schaar!) 1m55 haalde. In het verspringen haalde Wout Vermys net geen 4m (3m93). Colin Decorte landde 5m28 ver in de zandbak.

Joren Matton (7m24) en Tom Smeulders (7m73) weerden zich beide als eerstejaars in het kogelstoten en sprokkelden respectievelijk 4 en 3 punten.

Juist voor de aflossingen was duidelijk dat het bij de jongens ging afhangen van de aflossingen of ze zich in deze afdeling konden blijven behouden of niet. Hier starten de scholieren als eerste. Met Ari Sanges, Viktor Ockerman, Kristof De Waele en Sam Craessaerts hebben we een ploeg die zeker mogelijkheden heeft. Bovendien zijn het allemaal eerstejaars wat beloofd voor volgend jaar. Tot de laatste aflossing liep alles supervlot en lagen ze mee vooraan maar toen sloeg het noodlot toe. De stokwissel faalde en de stok dwarrelde over de piste. Weg behoud ging er waarschijnlijk bij velen door het hoofd.

De kadettenploeg met Christophe Thiry, Wout Vermys, Dries Pluym en Willem Schelstraete echter gaven de moed nog niet op en gaven zich volledig in hun afsluitend nummer. Bijna liep het mis bij de eerste aflossing (anders uitgevoerd dan op training) maar gelukkig kreeg Wout de stok een halve meter in de aflossingszone. Voor de rest verliep het prima en toen Willem (in een tijd van 54.06) de eindstreep haalde, kwam er bij het ganse DAC kamp een zucht van opluchting. Toen dan ook nog bleek dat in deze aflossing de naaste tegenstanders waren gediskwalificeerd was het behoud in 2^{de} landelijke B zeker. Eindresultaat: 128 punten.

Trainingschema en afwijkingen

Wijzigingen trainingenrooster Piet VV:

	Wo. 09/06: 18.15 u.	Vr. 11/06: 18.15 u.
Ma. 14/06: 18.15 u.	Wo. 16/06: 18.15 u.	Vr. 18/06: 18.15 u.
Ma. 21/06: 18.15 u.	Wo. 23/06: 18.15 u.	
Ma. 28/06: 16.00 u.	Wo. 30/06: 18.15 u.	Vr. 02/07: 15.00 u.

Piet Van Vaerenbergh
0486/53 74 52

Trainingsgroep Herman Peetermans

Trainingsuren, en wedstrijdplannen, te vinden via 'kalender' op:

<http://www.hpeesite.be>



- Op 27 juni lopen wij **NIET** op verplaatsing in tegenstelling tot wat er eerder is gezegd en geschreven. Die dag lopen de Start-to-Runners hun eindexamen en voorzien wij nadien een drankje en een hapje.

Deze kontakt-info kwam tot stand dank zij de medewerking van Piet Van Vaerenberg, Guido Rooselaer, Bart Hoogwijs, Harry De Win, Gunther Mosselmans



kopij voor volgend nummer, **uiterlijk op ma 21 juni 2101-20u00**: elektronisch (harry.de.win@telenet.be) met kopie naar dacvzw@yahoo.com)

VOLGENDE KONTAKT-INFO: woensdag, 23 juni 2010

