

www.dapalo.be



2024



CLUBBLAD DAPALO MEI

www.clubblad.dapalo.be

DADIZEELSE PARKLOPERS

P/A ASTRID BERTELOOT; INGELMUNSTERSESTRAAT 6B, 8860 LENDELEDE
astrid.berteloot@proximus.be 051/316120



WEBSITE : www.dapalo.be

Facebook : DAPALO-Dadizeelse Park Lopers



DA.PA.LO. Dadizeelse Parklopers

Secretariaat : Kathy Salomez , Mandellaan 12, 8890 Dadizele
Secretariaat.dapalo@gmail.com
IBAN : BE22 4634 1403 2147 / BIC : KREDBEBB

Lokaal : De Dreve, Domein Mariënstede, Ridder Janlaan 3 , Dadizele

Dapalo activiteiten

Dinsdag 14 mei Pistetraining Wervik 19u00
Maandag 27 mei Vriendendag voor de volwassenen 18u30
Zaterdag 1 juni Vriendendag voor de volwassenen 10u00

Sportongeval !

- Zo snel mogelijk Marleen Vande Ginste contacteren (0478/637932 of marleen@dapalo.be) met volgende info :
 - Plaats en uur van het ongeval
 - korte beschrijving van het ongeval
- Het aangifte formulier kun je eenvoudig terugvinden via onze website : www.dapalo.be/info/ongeval?
- Het aangifte formulier laten invullen door dokter / spoeddienst en bijhouden
- U krijgt van Ethias een bevestiging van aangifte met dossiernummer + uitleg verdere afhandeling

Het DAPALO bestuur

| | | | |
|----------------------|---------------------|----------------|-------------|
| Dorine Desmet | Ter Gracht 66 | 8560 Moorsele | 056/424304 |
| Kathy Salomez | Mandellaan 12 | 8890 Dadizele | 056/505073 |
| Steven Bostyn | Nonnebossenstraat 6 | 8980 Zonnebeke | 0477/806731 |
| Tim Couwet | Hospitaalstraat 15 | 8930 Lauwe | 0472/375400 |
| Simon Devos | Dadizelestraat 12B | 8940 Geluwe | 0474/744944 |
| Magda Joye | Mandellaan 28 | 8890 Dadizele | 0497/932274 |
| Kris Kerkhof | Jachthoornstraat 28 | 8800 Rumbeke | 0476/610078 |
| Marleen Vande Ginste | Frezenbergstraat 72 | 8980 Zonnebeke | 057/467623 |
| Christ Vandenbroucke | Overheulestraat 231 | 8560 Moorsele | 0485/618450 |
| Stijn Vangheluwe | Kleppestraat 42 | 8890 Dadizele | 0479/645915 |

Voorwoord

Daar is de lente, daar is de zon. Bijna maar ik denk dat ze weldra zal komen ... Was het maar waar!! Nu en dan een streepje zon, bijna onmiddellijk gevolgd door wolken, met ofwel regen, ofwel hagelbuien gepaard gaande met ijzige wind en zelfs opnieuw nachtelijke vriestemperaturen. Brrr... dat het maar vlug warmer wordt!

Enkele leuke wedstrijden hebben we al achter de rug maar er staat ons nog veel moois te wachten. Nieuw worden de vriendentrainingen voor de volwassenen en een bosspel voor de jeugd. Laat maar horen aan het bestuur en de trainers wat jullie van deze nieuwe initiatieven vinden. Misschien hebben jullie zélf ook wel leuke ideeën? Laat niet na om dit mee te delen.

Tot onze spijt, werd de pistemeeting van AVI afgelast... Dat betekent dat er nu maar 3 meetings meer in de planning staan. Op de 2 jeugdtrainingen waar we enkele kampnummers inoefenden, werd er hier al heel goed op getraind. Ik hoorde alleen maar positieve reacties!

De volgende trainingen voor zowel de jeugd als de volwassenen, zullen zich vooral richten op de langere stratenlopen die overal gepland staan. Daarbij zijn krachtoefeningen en interval uiteraard heel belangrijk. Daar zijn onze starters ook al van op de hoogte. Ze zijn écht goed begonnen: wat een gemotiveerde bende hebben we alweer! Ook dankjewel aan de leden die langskomen om te helpen ondersteunen. Ik herinner mezelf heel goed hoe belangrijk dat was voor mijn eigen motivatie toen ik samen met Jelle ooit begon aan Loop van Stapel, in de jaren stillekes...

De 2^{de} sessie van start to run leerde ik de “nieuwkes” maar blijkbaar ook enkele van de anciens waarvoor het extra vetergaatje van een loopschoen dient... Loopschoenen hebben vaak twee gaatjes voor de veters bovenaan.

Omdat je voeten bewegen in je loopschoenen, voorkomt het extra vetergaatje dat je blaren krijgt. Door een soort van ‘slot’ te maken met je veters zit je voet muurvast in je schoen en krijgen blaren geen kans meer. Simpel en geniaal. Ook voor wie steunzolen draagt, kan dat een grote hulp zijn om je hielen daadwerkelijk in je schoenen te houden.

- Rijg de linker veter door het extra linker gaatje (van bovenaf): ontstaat er een klein lusje.
- Hetzelfde doe je met de rechter veter.
- De linker veter doe je gekruist door het rechter lusje.
- De rechter veter doe je gekruist door het linker lusje.
- Trek de veters aan: je schoenen geven nu (een stuk) meer steun bij je enkels.

Daarna knoop je op de normale manier je veters dicht. Voor verdere info, vraag maar eens aan onze starters 😊



Vergeet niet om je tijdig in te schrijven voor de wedstrijden. Op onze website vind je via de volgende link alle info: <https://dapalo.be/index.php/inschrijvingen>

En wil je het trainings- en wedstrijdprogramma van Dapalo online bekijken, volg dan de volgende link: <http://www.dapalo.be/index.php/programma/programma-dapalo>

Veel leesplezier maar vooral veel sportief plezier voor de komende, hopelijk zonnige, maand mei!

Met sportieve groeten

Astrid

Programma

| PROGRAMMA DAPALO Mei 2024 | | | | | | |
|---------------------------|--------|-------|--|----------------|-------|-----------------|
| dag | datum | uur | soort training/wedstrijd | VOLWS. | JEUGD | EENDJES |
| Woensdag | 1/mei | 09u15 | Preschoekbosloop Marke - verantwoordelijke Simon | | | |
| Woensdag | 1/mei | 16u00 | GEEN TRAINING | | | |
| Donderdag | 2/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Vrijdag | 3/mei | 17u45 | Grenslloop Meneu - verantwoordelijke Astrid | | | |
| Zaterdag | 4/mei | 10u00 | gewone training | Bart | Niels | K |
| Zondag | 5/mei | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | Heidi |
| Maandag | 6/mei | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 6/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Dinsdag | 7/mei | 19u00 | GEEN piste intervaltraining | Luc | | |
| Woensdag | 8/mei | 16u00 | gewone training | Nancy | K | Jolien en Gerda |
| Donderdag | 9/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Zaterdag | 11/mei | 10u00 | gewone training | John | Vij | K |
| Zondag | 12/mei | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | Nele en Dorine |
| Maandag | 13/mei | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 13/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Dinsdag | 14/mei | 19u00 | Piste intervaltraining | Luc | | |
| Woensdag | 15/mei | 16u00 | gewone training | Kris V | K | Astrid |
| Donderdag | 16/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | Vij |
| Zaterdag | 18/mei | 10u00 | gewone training | Bart | Vij | K |
| Zondag | 19/mei | 09u15 | GEEN BOSLOOPTRAINING | Luc | | Pieter-Willem |
| Maandag | 20/mei | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 20/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Woensdag | 22/mei | 16u00 | gewone training | Nancy | K | Björn |
| Donderdag | 23/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | Vij |
| Zaterdag | 25/mei | 10u00 | gewone training | John | Vij | K |
| Zondag | 26/mei | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | Bieke |
| Maandag | 27/mei | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten/ vriendenloop | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 27/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Woensdag | 29/mei | 16u00 | gewone training | Christ | K | Astrid |
| Woensdag | 29/mei | 19u00 | Dwars door de Zilten - verantwoordelijke Isabelle | | | Vij |
| Donderdag | 30/mei | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |

PROGRAMMA DAPALO Juni 2024

| dag | datum | uur | soort training/wedstrijd | VOLWS. | JEUGD | EENDJES |
|-----------|--------|-------|--|----------------|------------------------------|-------------------|
| Zaterdag | 1/jun | 10u00 | VRIENDEN TRAINING | Bart | | |
| Zaterdag | 1/jun | 10u00 | gewone training | | Niels | Heidi |
| Zaterdag | 1/jun | 14u00 | Piste RTOM - verantwoordelijke Astrid | | | |
| Zondag | 2/jun | 9u15 | GEEN BOSLOOPTRAINING | | | |
| Zondag | 2/jun | 09u30 | MONDI RUN - verantwoordelijke | | | |
| Maandag | 3/jun | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Maandag | 3/jun | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday | jogbegeleiders | | |
| Dinsdag | 4/jun | 19u00 | piste intervaltraining | Luc | | |
| Woensdag | 5/jun | 16u00 | gewone training | Nancy | Isabelle | Magda |
| Donderdag | 6/jun | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Zaterdag | 8/jun | 10u00 | gewone training | John | Vij | Margo |
| Zondag | 9/jun | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | |
| Maandag | 10/jun | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 10/jun | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Woensdag | 12/jun | 16u00 | gewone training | Kris V | K | Jolien en Valerie |
| Donderdag | 13/jun | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Zaterdag | 15/jun | 10u00 | gewone training | Bart | Vij | Heidi |
| Zondag | 16/jun | 9u15 | GEEN BOSLOOPTRAINING | Luc | | |
| Maandag | 17/jun | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Maandag | 18/jun | 18u30 | START 2 RUN | Kathy en Magda | | |
| Woensdag | 19/jun | 16u00 | gewone training | Nancy | K | Pieter Louage |
| Donderdag | 20/jun | 18u30 | START 2 RUN FINALE EN DIPLOMAUITREIKING | Kathy en Magda | | |
| Zaterdag | 22/jun | 10u00 | gewone training | John | Vij | Pieter-Willem |
| Zondag | 23/jun | 09u15 | GEEN BOSLOOPTRAINING | Luc | | |
| Zondag | 23/jun | 09u00 | TRAIL TRAINING | Simon en David | | |
| Maandag | 24/jun | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Woensdag | 26/jun | 16u00 | gewone training | Christ | K | Evelyne |
| Zaterdag | 29/jun | 10u00 | gewone training | Bart | Vij | Bieke |
| Zaterdag | 29/jun | 10u00 | bosspel jeugd | | | |
| Zondag | 30/jun | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | |
| | | | | | Simon, Pieter-Willem, Jolien | |

Trainingsadvies

Op 15 april startte opnieuw de lessenreeks start2run bij Dapalo. Als iedereen eens goed nadenkt hoe en wanneer hij zelf startte met het lopen, dan zullen er gegarandeerd heel wat herinneringen naar boven komen. In een start2run zitten echter de basisregeltjes van het succesvol lopen.

1. Bouw je conditie rustig op door het totale volume van je trainingen heel geleidelijk aan te verhogen.
2. Neem voldoende rust met respect voor de betekenis van het woord (rust is rust). Bij een start2run wordt dit perfect uitgevoerd door wandelpauzes uit te voeren.

Deze 2 basisregels zijn zowel het grondbeginsel tot succesvol lopen als de basisregels ter voorkoming van blessures. Ieder trainingsschema houdt continu rekening met deze beginselen.

Wanneer je nu zelf aan de slag wil gaan met het uitwerken van een trainingsschema komen er natuurlijk nog heel wat extra zaken kijken waarmee je rekening moet houden, maar in essentie kan men dit bijna altijd terugbrengen tot deze 2 simpele basisregels. Om dit aan te tonen volgt hierbij een fictief voorbeeld.

Annabel zou graag deelnemen aan een 10km wedstrijd op zondag 16 juni. Om het schema op te maken gaat men dus moeten bekijken hoeveel tijd men nog heeft en ook wil gebruiken om zich voor te bereiden. Wil je het schema starten op 6 mei, dan resten er 6 weken. Die 6 weken zijn ideaal om een trainingsschema uit te werken in 2 sequenties. 2x 3 weken waarbij de 3 weken bestaan uit 2 weken opbouw + 1 rustweek (de 2 basisregels).

Nu volgt het verder uitbouwen van de eerste sequentie. Om het totale trainingsvolume van de eerste week te bepalen zal Annabel moeten kijken hoeveel kilometer ze gemiddeld loopt per week. De eerste trainingsweek mag dan 5 tot maximaal 10% hoger zijn dan dat gemiddelde. De 2^e week 5 à 10% hoger dan de eerste. (= basisregel 1) De derde week is een rustweek en gaat het volume terug naar beneden tot een stukje onder je normale gemiddelde. (= basisregel 2)

Per trainingsweek opbouw voorziet Annabel ook 1 intervaltraining. Ook hier gaat men op dezelfde manier te werk. Ben je niet echt gewend om intervaltrainingen uit te voeren, loop dan zeker niet te hard van stapel en voorzie in je eerste opbouw week een intervaltraining waarbij het intensieve gedeelte bestaat uit maximaal 2km. Dit kan dus opgedeeld worden in 5x400m ; 10x200m ; ... ; of om het even welke combinatie waarbij het totaal uitkomt op 2km. Tussen elke interval neem je in het begin dezelfde afstand als rust. Vooraf nog een 10 tot 15 minuten opwarmen en achteraf evenveel cooling down en je bekomt een mooie training. In de 2^e week mag je het intensieve deel dan verhogen naar 2,4 tot 2,5km.

Lopen is dus niet echt 'rocket science' indien men continu rekening blijft houden met de basisregeltjes die men bij de start2run leerde ontdekken.

Veel trainingsplezier

Christ



Wedstrijden programma Dapalo

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------|---------------|--|---------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|---|
| <p>Preshoekbosloop Marke Woensdag 1 mei 2024</p> <p>www.preshoekbos-run.be</p> | <p>Vooraf inschrijven via website Organisatie voor 29/04</p> <p>8km 10u €11 14km 9u45 €11 21km 9u30 €15 29km 9u15 €15 T-shirt €10</p> <p>Dapalo afgevaardigde : Simon</p> | <p>Daginschrijving</p> <p>€15 €15 €20 €20 NVT</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Grenslloop Menen Vrijdag 3 mei 2024</p> <p>www.grenslloopmenen.mypreview.be</p> | <p>Vooraf inschrijven via website Organisatie</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Voor 3/4</td> <td style="text-align: center;">Na 3/4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>kidsrun</td> <td style="text-align: center;">€3</td> <td style="text-align: center;">€4</td> <td>€4</td> </tr> <tr> <td>5km</td> <td style="text-align: center;">€10</td> <td style="text-align: center;">€12</td> <td>€12</td> </tr> <tr> <td>10km</td> <td style="text-align: center;">€10</td> <td style="text-align: center;">€12</td> <td>€12</td> </tr> </table> <p>Dapalo afgevaardigde : Astrid</p> | | Voor 3/4 | Na 3/4 | | kidsrun | €3 | €4 | €4 | 5km | €10 | €12 | €12 | 10km | €10 | €12 | €12 | <p>Daginschrijving</p> <p>€4 €12 €12</p> |
| | Voor 3/4 | Na 3/4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kidsrun | €3 | €4 | €4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5km | €10 | €12 | €12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10km | €10 | €12 | €12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Dwars door de Zilten Woensdag 29 mei 2024</p> <p>www.dwarsdoordezilten.be</p> | <p>Vooraf inschrijven via website Organisatie voor 24/05</p> <p>3,5km €8 (+€2 waarborg) 10,5km €10 (+€2 ")</p> <p>Dapalo afgevaardigde : Isabelle</p> | <p>Daginschrijving</p> <p>€10 (+€2 waarborg) €12 (+€2 ")</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Pistemeeting RTOM Zaterdag 1 juni 2024</p> <p>www.vrijesporters.be https://www.rtom.be/pistemeeting-2024</p> | <p>Vooraf inschrijven via Dapalo voor 25/05</p> <p>Verschillende reeksen (inclusief estafette 4 x 100m) = apart inschrijven via RTOM leden WVLVTAV €2/nummer niet-leden €3/nummer</p> <p>Dapalo afgevaardigde : Astrid</p> | <p>Daginschrijving</p> <p>idem</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Mondi Run Zondag 2 juni 2024</p> <p>www.achoppeland.be/mondi-run</p> | <p>Vooraf inschrijven via website Organisatie voor 24/05!!</p> <p>7km €8 14km €10 ½ marathon €12</p> <p>Dapalo afgevaardigde : ?</p> | <p>Daginschrijving</p> <p>7km €10 14km €12 ½ marathon €14</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |

Vooraf inschrijven en betalen voor de voorziene datum op www.dapalo.be

Rekeningnummer Dapalo: BE22 4634 1403 2147

KAMPNUMMER TRAININGEN JEUGD – VOORJAAR 2024

Zowel op zaterdag als woensdag waren er heel wat enthousiaste jongeren voor de training aan het Guido Gezelleplein. Er werd gesprongen, gestoten, gegooid naar hartenlust. Voor velen was dit een eerste kennismaking en het smaakte duidelijk naar meer. Door het aflassen van de eerste meeting in Ingelmunster, wordt de eerste nu in Menen op zaterdag 1 juni. In dit vrij recente stadion kunnen mooie resultaten worden neergezet. Ik kijk er alvast naar uit!

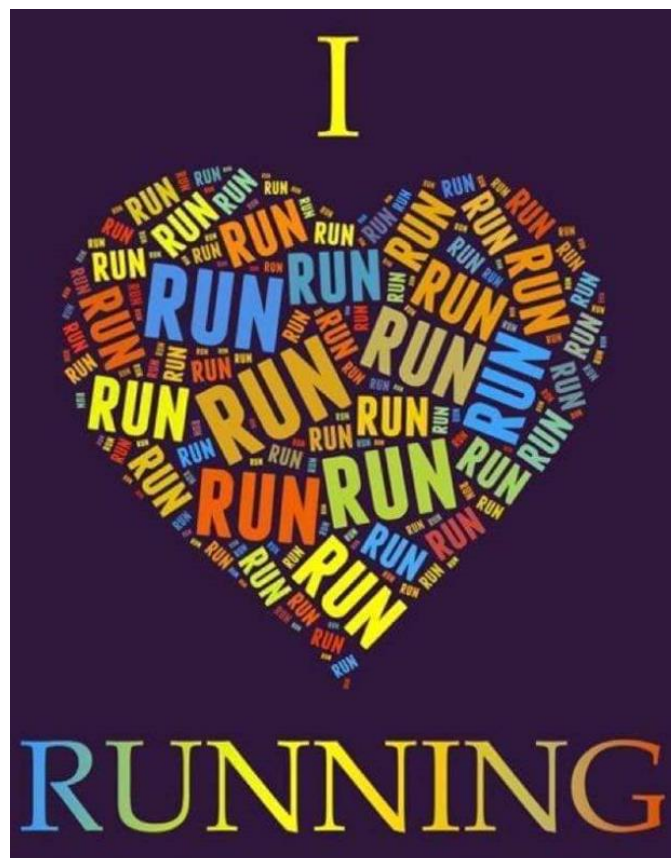
Hierbij enkele foto's van de kampnummertraining voor de jeugd.





PISTEMEETINGS 2024

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|--|-----------|--|
| - <u>Zaterdag 1 juni:</u> | MENEN RTOM | PISTEMEETING (2) | Pistemeeting RTOM | 14.00 uur | Dhr. NENIN Geoffrey Tel: 0477/46 19 34 |
| - <u>Zaterdag 22 juni:</u> | STADEN A.C. STADEN | PISTEMEETING (3) | Pistemeeting AC Staden PROV. PISTEKAMPIOENSCHAP 100 M | 13.30 uur | Mevr. MUYSSSEN Heidi Tel: 0474/43 73 29 |
| - <u>Zaterdag 31 augustus:</u> | ROESELARE VAD | PISTEMEETING (4) | 33 ^{ste} G.P. Francky Bettens ALGEMEEN PROV. PISTEKAMPIOENSCHAP | 13.30 uur | Dhr. BETTENS Francky Tel. 0495/54 44 38 |



ENKELE SPECIALS !!!

Bosspel Jeugd – 25 mei 2024

!! OPROEP OPROEP OPROEP JEUGD !!

Met Dapalo zijn we aangesloten bij Sporta. Sporta zorgt voor onze verzekering en voor talloze ondersteuningsmaatregelen. Uiteraard kan dit niet zomaar en krijgen wij daar ook enkele eisen voor opgelegd. Één hiervan is dat we enkele malen per jaar een alternatieve training aanbieden. Dit wil zeggen voor onze club, geen looptraining.

Pieter-Willem, Jolien en Simon zullen daarom op zaterdag 25 mei een bosspel aanbieden voor de jeugd. Graag dus met velen aanwezig voor deze originele activiteit!.

Wij verwachten jullie!

P.S. Volwassenen die wensen mogen uiteraard ook mee doen 😊



Nodig eens een VRIEND(IN) uit! – 27 mei en 1 juni 2024

Heeft u een vriend, familielid of collega die graag loopt? Neem hem/haar dan maandag 27 mei of zaterdag 1 juni mee naar onze **vriendjestraining voor volwassenen**. Het concept is eenvoudig. De training gaat door zoals ze normaal voorzien is. Maandag is de duurloop, zaterdag de intervaltraining. Enkel nodigen we nu al onze vrienden uit die graag lopen.

Via deze weg hopen we Dapalo positief in de kijker te zetten en wie weet volgen zo vele enthousiaste nieuwe leden.

Aan allen: maak reclame en breng een vriendje mee!

Tot dan!



Trainingen tijdens het verlof – juli en augustus 2024

Om onze train(st)ers ook eens een welverdiende vakantie te gunnen, werden vorig jaar de trainingen van de eendjes en de jeugd opgeschort tussen 15 juli en 15 augustus. Dit werd enorm gewaardeerd door onze train(st)ers en daarom herhalen we dit ook in 2024. Dit jaar gaan we nog een stapje verder en worden ook de trainingen voor de volwassenen opgeschort in deze periode, zodat ook deze train(st)ers eens volop kunnen genieten van het 'groot' verlof.

De duurloop op maandag gaat echter wel onverminderd verder en wie het echt niet kan laten kan natuurlijk ook altijd wat individueel en/of samen met enkele vrienden of vriendinnen komen trainen in het park.

Zaterdag 13/07 is de laatste groepstraining voor het verlof.

Zaterdag 17/08 is de eerste groepstraining na het verlof.

Het clubbestuur



API verantwoordelijke (Vertrouwenspersoon)

Mijn naam is Simon Devos, papa van Finn Devos en sinds kort bestuurslid. Ik ben de Aanspreekpersoon Integriteit (club-API) van DAPALO.

Als sporter, ouder, trainer, bestuurder of andere vrijwilliger van onze sportclub kan je bij mij als club-API terecht met een vraag, vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Heb je te maken met pesten, ongewenst gedrag, geweld, discriminatie, chantage,...? Merk je tijdens je sportactiviteiten dat er handelingen gebeuren die niet aanvaardbaar zijn? Wil je je verhaal kwijt?

Dan kan je hiervoor in alle vertrouwen terecht bij de CLUB API.

Je kan me een mailtje sturen op simon@dapalo.be of bellen op 0474 744 944.

Op maandag en vaak de zaterdag ben ik aanwezig op de club en kan je mij persoonlijk aanspreken. Als club-API luister ik naar je vraag of verhaal, behandel jouw melding in alle discretie en verleen ik je advies bij de mogelijke vervolgstappen of doorverwijzing.

PS: ik ben de persoon links op de foto!



Derde Dapalo Trailtraining – zondag 23 juni 2024

We wensen 3 maal per jaar een trailtraining aan te bieden op verplaatsing. De eerste maal gingen we naar de Palingbeek, in maart gingen we naar de Kemmel. **Op zondag 23 juni gaan we trailen in de prachtige bossen van BULSKAMPVELD.** Noteer deze datum dus alvast in jullie agenda.

Concept blijft hetzelfde

- Voor wie wenst carpoolen we. 8u15 afspreken aan het clublokaal.
- We verzamelen om 9 uur aan: parking Drie Koningen Bulskampveld (Beernem)
- Start 9u15 van de twee groepen
 - Groep 1: tocht van 10 km aan een rustig tempo (geschikt voor de lopers van groep 3 en 4 van de maandagrun).
 - Groep 2: tocht van 15 km aan iets sneller tempo (geschikt voor groep 1 en 2 van de maandagrun).
 - Opnieuw bevoorrading op het einde voorzien.
 - Afsluiten, voor diegene die wensen, op zomerterras in de buurt.

Hopelijk zien we je op zondag 23 juni! Hieronder alvast wat sfeerfoto's.
Het trailteam!

P.S. Staat deze datum al in jouw agenda? Laat het weten aan Kathy, Vanessa, Simon of David. Zo krijgen we zicht op het aantal deelnemers.



**TRAIL
FUN** 

Rollegem-Kapelle Loopt – zaterdag 13 april 2024

Deze stratenloop wordt in samenwerking met de Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare ten voordele van Kloen georganiseerd.

Dit jaar was het opnieuw een gewone stratenloop. Na het mindere succes van de estafette van vorig jaar koos de organisatie opnieuw voor hun oude formule. Dit werd dan ook een groot succes. Zowel bij de kinderloop, de 5km als de 10km waren veel deelnemers. Danny Bekaert was zeer tevreden met de opkomst van de vele lopers. Het weer zat ook mee dit jaar want de zon was van de partij.

Bij de kinderloop waren rode truitjes te zien vanaf de kleuterloop. Odine maakte haar debuut en Robbe veroverde een podiumplaats! Proficiat aan alle dappere lopertjes!

Bij de 5km waren 135 deelnemers waar Ruben Depoortere goed op dreef was om als eerste Dapalo'er over de meet te komen maar Eric Oyaert eindigde nipt voor hem. Enkele Dapaloleden deden zelfs de twee wedstrijden mee Isabelle, Lies, Dominiek en Claudine!

Bij de 10 km waren 171 deelnemers waar geen maat stond op Amoury, iemand dat Danny kent van in het loopwereldje. Hij was dan ook 2' sneller dan Jasper Sabbe die de 10km liep in 30'24. Jasper startte met Amoury en nog een derde loper maar moest hem al vlug laten gaan. Jasper liep als tweede alleen en na hem een groepje waar Sven meeliep.

Vader Christ Vandenbroucke deed dit ook heel goed en finishte 41^{ste} in 37'40. Heel wat Dapaloleden eindigden dan ook onder het uur.

Ook dit jaar waren de prijzen heel mooi. Na het podium is er ook telkens een heel aantrekkelijke tombola voorzien, waar veel Dapaloleden in de prijzen vielen. Zeker een proficiat aan de organisatie voor deze mooie loop.

Kathy

Uitslag:

Kleuterloop meisjes

5. Odine Goossens

Kleuterloop jongens

4. Felix Geens

9. Edin Verbrigghe

Kinderloop 1^{ste} leerjaar (19 deeln)

4. Robbe Debonnez (3^{de} jongen) →

8. Lion Verbrigghe

17. Céleste Driessens

Kinderloop 2^{de} leerjaar (20 deeln)

17. Laura Geens



5 km

| | |
|-------------------------|-------|
| 23. Oyaert Eric | 18:15 |
| 26. Depoortere Ruben | 18:21 |
| 30. Deruddere Lies | 19:10 |
| 48. Vandenabeele Stijn | 21:59 |
| 56. Vannieuwenhuys Kris | 23:38 |
| 92. Lecointere Ghislain | 27:26 |
| 106. Vandaele Claudine | 29:34 |
| 112. Derycke Isabelle | 30:27 |
| 120. Colpaert Chris | 33:30 |
| 121. Vercouter Dominiek | 33:26 |



10 km

| | |
|---------------------------|---------|
| 2. Sabbe Jasper | 30:24 |
| 7. Stieperaere Davy | 32:15 |
| 41. Vandebroucke Christ | 37:38 |
| 85. Vanpoucke Jan | 42:40 |
| 86. Bekaert Pieter-Willem | 42:48 |
| 100. Vandewalle Jolien | 44:54 |
| 101. Walraet Hans | 45:29 |
| 116. Deruddere Lies | 47:36 |
| 133. Braem Joël | 51:10 |
| 136. Derycke Isabelle | 51:53 |
| 137. Godderis Luc | 52:13 |
| 147. Fauvarque Björn | 55:05 |
| 149. Rosseel Bart | 55:50 |
| 157. Vandaele Claudine | 57:27 |
| 163. Van Lommel Alain | 59:52 |
| 168. Vercouter Dominiek | 1:05:06 |



10 miles Antwerpen – zndag 21 april 2024



Met 12 enthousiaste Dapalo-leden stonden we te popelen om een topdag te beleven op de Antwerp Ten Miles. Afspraak was aan de Ommegang te Dadizele en 'Off we go to Antwerp'. Na de autorit waren we solidair met Tanya om de lange wachtrij aan de toiletten te trotseren voor een eerste stressplasje. 😊 Met de tram vertrokken we richting Halewijn. Ruim op tijd om onze borstnummers op te halen, een beetje te kuieren door het feestdorp en de sfeer op te snuiven. De spanning begon stilaan te stijgen. Tijd om de sporttassen op te bergen en ons richting de startzone te begeven. Om 14u45 stonden we klaar om in de laatste wave te vertrekken aan onze 16 km door Antwerpen. Na de Kennedytunnel en "t Stad" wachtte ons de gevreesde konijnenpijp (Waaslandtunnel) om daarna te finishen. Het was genieten door de vele supporters, de 'Strangers', dj's en talloze muzikanten langs de weg. Om deze sportieve dag af te sluiten trokken we met z'n allen richting 'De Platse' in Moorseele. Er werd nog gezellig nagepraat en de hongerige magen werden gevuld. Na het smeden van alweer nieuwe plannen keerde iedereen moe maar tevreden huiswaarts.

Sportieve groeten,
David Berthier

| | | |
|-------|-----------------------|----------|
| 2345 | Cool Andy | 01:12:45 |
| 3529 | Bekaert Pieter-Willem | 01:16:11 |
| 4022 | Berthier David | 01:17:18 |
| 8235 | Vanoverberghe Mathieu | 01:24:48 |
| 8481 | Vandewalle Jolien | 01:25:10 |
| 11885 | Lerminez Sven | 01:29:55 |
| 11904 | Lust Nele | 01:29:57 |
| 12112 | Derycke Isabelle | 01:30:13 |
| 13092 | Vereecke Tanya | 01:31:36 |
| 13960 | Lapiere Valerie | 01:32:48 |
| 15534 | Verschaeve Vanessa | 01:35:01 |
| 27537 | Berteloot Astrid | 01:58:33 |

(29369 inputs)



Dapalo Tourploeg

Dapalo tourploeg 2024 komt eraan!

De leuke jaarlijkse traditie komt terug waar we als loopclub ons even kunnen verdiepen in de wielwereld. Na de voorjaarsklassiekers kunnen we ons nu beginnen opwarmen "letterlijk en figuurlijk" richting de Tour De France 2024.

Krijgen we een spannende strijd om de eindzege met eindelijk nog eens een Belg die luistert naar de naam Evenepoel?

Geraakt Vingegaard op tijd in vorm na zijn crash?

Kan Pogačar na 2 jaar droogte nog eens de tour winnen? Of kan zijn landgenoot Roglič eindelijk de felbegeerde zege nemen?

Gaat Wout Van Aert zich klaarstomen voor de Olympische spelen via de tour?

Gaat Philipsen opnieuw voor groen? Wat doen we met Pidcock?

Kortom veel vragen waar jullie nu al kunnen jullie hoofd over breken. In juni zal via facebook en de website de link komen om jullie ploeg in te schrijven in het klassement van Dapalo. Dit allemaal volledig kosteloos, maar wel om eeuwige roem te bekomen.

Keep you posted!

Tim



Resultaten van andere wedstrijden

Als je jouw resultaat hier wil zien verschijnen, mag je dat voortaan doorsturen naar

wedstrijdresultaten@dapalo.be Dan zal ik dat met veel plezier hier vermelden!

In het ACRHO criterium in Henegouwen gingen opnieuw enkele Dapaloleden hun conditie meten. In dit criterium is er bijna ieder weekend een wedstrijd!

6 april – le jogging des marbriers – 14,7km

204. Bert Feys 1:22:48
305. Claudine Vandaele 1:34:50
337. Dominiek Vercouter 1:40:35

13 april – La foulée anvinoise – 14,35km

182. Bert Feys 1:18:10

19 april – La ronde du pays vert – 10,3km

131. Bert Feys 0:47:02
380. Claudine Vandaele 1:01:13
408. Dominiek Vercouter 1:05:29

Andere wedstrijden

6 april – Wolvenloop Wachtebeke – 5km

18. Veronique Timmermans 21:59 (2^{de} dame)

14 april – Trailloop koningin van de Berendries – 21km

Veronique Timmermans 2:15:00

20 april – Vijfkerkenloop Wortegem-Petegem (Elsagem)

5km 17. Veronique Timmermans 23:37 (4^{de} dame)

10 miles 6. Glenn Vermander 1:02:07

26 april – Lenteloop Brielmeersen Deinze – 9,4km

12. Veronique Timmermans 44:48



Jarigen mei

| | | | |
|----|-----------------------|----|--------------------|
| 1 | MAHIEU, BART | 18 | VANGHELUWE, ASTRID |
| 1 | VANDE GINSTE, MARLEEN | 19 | LUTIN, SAMIA |
| 2 | TEN HAAF, NEL | 20 | GHEQUIERE, MARTHA |
| 3 | GODDERIS, SILKE | 21 | DEBONNEZ, ROBBE |
| 3 | MESSIAEN, FONS | 22 | HAUSPIE, BERT |
| 6 | DEGRAEVE, KENNY | 26 | VERDONCK, MYRIAM |
| 8 | LIETAERT, KATHLEEN | 30 | BOSTYN, LEON |
| 10 | DEVOS, FINN | 30 | DECOCK, AMELIE |
| 13 | LECOINTERE, GHISLAIN | 30 | HAUSPIE, CIS |
| 16 | BEKAERT, ILSE | 30 | LUST, NELE |
| 16 | HALSBERGHE, GAËLLE | 31 | ROSSEEL, NICO |

Begeleiding (ver)bouwplannen
bouw- & renovatieadvies op maat

K

**TEKEN- EN
ADVIESBUREAU**

Jachthoornstraat 28 • 8800 Rumbeke
tekenbureau.kerkhof@skynet.be



Wedstrijdkalender

| | | | |
|------------|---------------------------------------|------------|---------------------------|
| Wo 1 mei | Preshoekbosloop* | Marke | 8 – 14 – 22 – 29km |
| Wo 1 mei | Engie KnokkeRun | Knokke | 6,5 – 10 – 21 – 33km |
| Vr 3 mei | Grenslloop* | Menen | jeugdlopen – 5 – 10km |
| Vr 3 mei | Dwars over de Mandel | Roeselare | jeugdlopen – 3,5 – 10km |
| Za 4 mei | Charity Run | Oostende | 5 – 10 – 15km – estafette |
| Do 9 mei | Krottegemse Corrida | Roeselare | jeugdlopen – 5 – 10km |
| Zo 12 mei | Dwars door Brugge | Brugge | 1 – 5 – 15km |
| Vr 17 mei | SW Ladies Run | Harelbeke | jeugdlopen – 5,2 – 10,4km |
| Za 18 mei | Belgian Front Memorial | Nieuwpoort | 4,09 – 22,61 – 103,81km |
| Ma 20 mei | Kortrijk Loopt | Kortrijk | 6 – 11km |
| Za 25 mei | Sinksen Jogging Eiland | Harelbeke | jeugdlopen – 5,6 – 11,2km |
| Za 25 mei | Molendorploop | Ruiselede | kidsrun – 6 – 9km |
| Wo 29 mei | Dwars door de Zilten* | Roeselare | 3,5 – 10,5km |
| Vr 31 mei | Sint-Andreasloop | Oostende | jeugdlopen – 3 – 6 – 9km |
| Vr 31 mei | Grote Stratenloop | Zwevezele | 4,93 – 9km |
| Za 01 juni | Pistemeeting RTOM* | Menen | WVLVTAV – diverse reeksen |
| Zo 02 juni | Mondi Run | Poperinge | 7 – 14 – 21km |
| Zo 02 juni | Entre Deux Monts Wine Trail Westouter | | 10 – 20 – 30km |
| Vr 07 juni | Zesheuveltjesloop | Kruiseke | 10,5km |
| Za 08 juni | Sint-Bernardusloop | Waregem | rondjes van 1,35km |
| Zo 09 juni | Movement Run | Oostende | |
| Za 15 juni | Breughelloop | Rekkem | jeugd – 2,7 – 4,6 – 10km |
| Vr 21 juni | Nacht van Vlaanderen | Torhout | 5 – 10 – 21,1 – 42,195km |
| Za 22 juni | Pistemeeting AC Staden* | Staden | WVLVTAV – diverse reeksen |
| Za 22 juni | Dwars door de Wingerd | Bavikhove | kidsrun – 5,5 – 11km |
| Za 29 juni | Dwars door Sint-Pieter | Kuurne | rondjes van 1,5km |
| Vr 05 juli | Eilandloop | Harelbeke | jeugd – 5,3 – 10,6km |

* Wedstrijd op het dapaloprogramma

Zie ook <https://www.dapalo.be/index.php/programma/wedstrijdkalender> of www.loopkalender.be of www.gorunning.be

De gedetailleerde info van de wedstrijden van de WVLVTAV vind je steeds terug op de website van de WVLVTAV : www.vrijesporters.be

