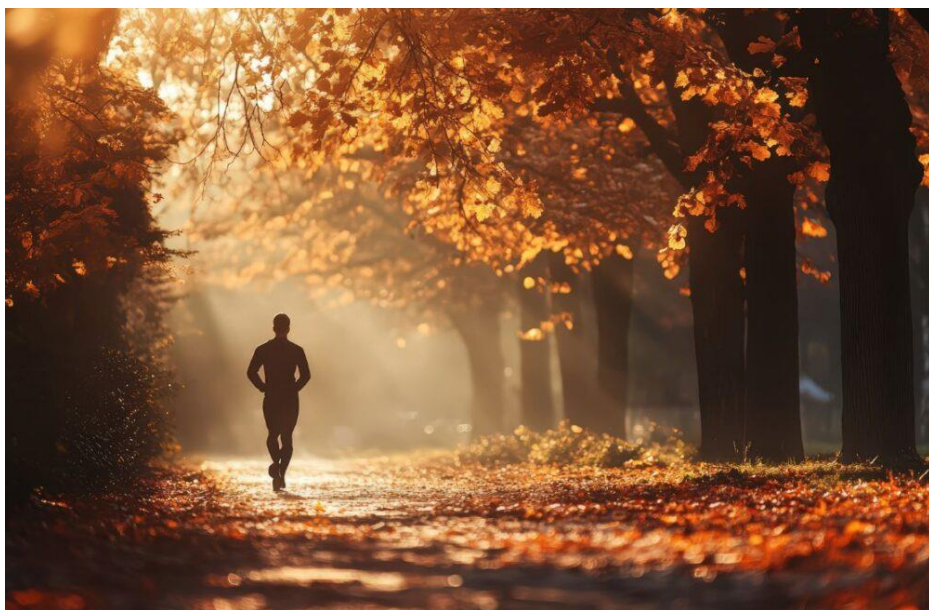


www.dapalo.be



2026



CLUBBLAD DAPALO OKTOBER

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 6 okt	Pistetraining met hartslagmeting 19u
Zaterdag 17 okt	Bosspel jeugd 10u
Zondag 25 oktober	Dapalo herfstcross
Dinsdag 3 nov	Pistetraining Wervik 19u
Zondag 15 nov	Trailtraining Moorsele
Zondag 29 nov	Dapalo WINTERT!

Sportongeval !

- Zo snel mogelijk Simon Devos contacteren (0474/744944 of simon@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
Pieter-Willem Bekaert	Rollegemstraat 238	8880 Rollegem-Kapelle	0494/683292
Tim Couwet	Hospitaalstraat 15	8930 Lauwe	0471/389049
Simon Devos	Dadizelestraat 12B	8940 Geluwe	0474/744944
Magda Joye	Mandellaan 28	8890 Dadizele	0497/932274
Kris Kerkhof	Jachthoornstraat 28	8800 Rumbeke	0476/610078
Christ Vandenbroucke	Overheulestraat 231	8560 Moorsele	0485/618450
Stijn Vangheluwe	Kleppestraat 42	8890 Dadizele	0479/645915

Voorwoord

De herfst is begonnen maar voorlopig kunnen we nog steeds genieten van een zalige nazomer. Het komt ons humeur en onze goesting om buiten te trainen alleen maar ten goede.

We kunnen terugblikken op een meer dan geslaagde opendeurdag bij de eendjes en de jeugd. Er was niet alleen een grote opkomst, er schreven ook nieuwe atleten in. Welkom in onze rode familie!

Het boekje van deze maand is 1 met een grote diversiteit aan artikels: topprestaties, fun, motivatie, uitdagingen, voorbereidingen, toekomstplannen, opleidingen ... Je kunt het zo gek niet bedenken of het staat op de volgende bladzijden vermeld. Dat bewijst opnieuw dat onze club bestaat uit veel verschillende individuen, elk met hun eigen mogelijkheden. 1 ding hebben ze allemaal gemeen: ze willen bewegen en daar zoveel mogelijk plezier aan beleven!

Zo zette trainer Bert een knalprestatie neer, maakten Anouska en Jolien D. een opmerkelijk debuut, liepen meerdere Dadizeelse leden een colorryn, ...

Er staan ook heel wat activiteiten op het Dapaloprogramma van de volgende maand! Naast de specifieke hartslagtraining en het bosspel voor de jeugd, is er natuurlijk onze eigen herfstcross. Deze laatste zit in de najaarsreeks van de crossen van de vrije sporters. Hierbij een overzichtje van welke er de komende weken op mijn kalender staan.

Zondag 11 oktober: INGELMUNSTER VELDLOOP (4)
 AVI

Zondag 18 oktober: STADEN VELDLOOP (5)
 A.C. STADEN

Zondag 25 oktober: MOORSLEDE VELDLOOP (6)
 DAPALO

Zondag 8 november: WAREGEM VELDLOOP (7)
 Vzw Jongerencross

Woensdag 11 november: MARKE VELDLOOP (8)
 ABM



Iedereen is hierbij zeker van harte welkom op deze wedstrijden om eens te proeven van een cross. Deelnemen is ... je kunt het zélf wel aanvullen!

Lees zeker ook de oproep om te helpen op onze eigen herfstcross! Vele handen maken licht werk!

En noteer dan ook al, als je dat nog niet deed natuurlijk, de datum voor ons nieuw winterevenement: zondag 29 november: Dapalo WINTERT!

Veel leesplezier!

Astrid



Dapalo programma 2026	
03/01/26	Nieuwjaarsdrink
24/01/26	Oefencross
07/02/26	Dapalo Info- en feedbackmoment
16/02/26	Valentijnsrun
28/02/26	Daiselrun
22/03/26	Trailtraining 1 – Palingbeek
07/04/26	Hoogspringen jeugd op piste + speerwerpen volwassenen
22/04/26	Kampnummer jeugd 1
25/04/26	Kampnummer jeugd 2
16/05/26	Bosspel voorjaar
17/05/26	Trailtraining jeugd
27/06/26	Obstakel run
28/06/26	Trailtraining 2
04/07/26	Kampnummer jeugd 3
12/09/26	Eendjes- en Jeugdopendeur
12/09/26	Trontinettekoers
02/10/26	Trainersvergadering
17/10/26	Bosspel najaar
25/10/26	Herfstcross
15/11/26	Trailtraining 3
29/11/26	!! Dapalo Wintert !! NIEUW
09/01/27	Nieuwjaarsdrink 2027 + infomoment



Begeleiding (ver)bouwplannen
bouw- & renovatieadvies op maat

**TEKEN- EN
ADVIESBUREAU**

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

Programma

PROGRAMMA DAPALO OKTOBER 2026									
dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.		JEUGD		EENDJES	
Vrijdag	2/okt	19u00	TRAINERSVERGADERING						
Zaterdag	3/okt	10u00	gewone training	Aaron	K	Jelle	Vij	Dorine en Marie	
Zondag	4/okt	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc					
Maandag	5/okt	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday						
Dinsdag	6/okt	19u00	piste intervaltraining	Luc					
Woensdag	7/okt	16u00	gewone training	Nancy	Vij	Astrid B	K	Jolien en Paulien	
Zaterdag	10/okt	10u00	gewone training	Johan	Vij	Jonas	K	Gerda	
Zondag	11/okt	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc					
Zondag	11/okt	14u00	Veldloop AVI - verantwoordelijke:						
Maandag	12/okt	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten						
Woensdag	14/okt	16u00	gewone training	Bert	K	Yuran	Vij	Valerie en Juliette	
Zaterdag	17/okt	10u00	gewone training / BOSSPEL NAJAAR	David	Vij	Niels	K	Pieter-Willem	
Zondag	18/okt	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc					
Zondag	18/okt	14u00	Veldloop AC Staden - verantwoordelijke:						
Maandag	19/okt	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten						
Woensdag	21/okt	16u00	gewone training	Nancy	K	Astrid B	Vij	Jolien	
Zaterdag	24/okt	10u00	gewone training	Aaron	Vij	Stijn	K	Gerda	
Zondag	25/okt	10u00	GEEN BOSLOOPTRAINING						
Zondag	25/okt	14u00	DAPALO HERFSTCROSS						
Maandag	26/okt	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten: WINTERTOER						
Woensdag	28/okt	18u30	gewone training	Christ	Vij	Isabelle	K	Evelien	

PROGRAMMA DAPALO NOVEMBER 2026						
dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.	JEUGD	EENDJES
Zondag	1/nov	09u15	GEEN BOSLOOP TRAINING			
Maandag	2/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten/ crazy monday			
Dinsdag	3/nov	19u00	piste intervaltraining	Luc		
Woensdag	4/nov	16u00	gewone training	Nancy	Astrid B	Valerie en Juliette
Zaterdag	7/nov	10u00	gewone training	Nancy	Jelle	Dorine en Marie
Zondag	8/nov	09u15	GEEN BOSLOOP TRAINING			
Zondag	8/nov	11u00	Jongerencross Waregem - verantwoordelijke: Astrid			
Maandag	9/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten			
Woensdag	11/nov	14u00	Veldloop ABM - verantwoordelijke: Astrid			
Woensdag	11/nov	16u00	GEEN TRAINING			
Zaterdag	14/nov	10u00	gewone training	Aaron	Jonas	Gerda
Zondag	15/nov	09u00	TRAIL TRAINING 3	Simon en David		
Zondag	15/nov	09u15	GEEN BOSLOOP TRAINING			
Maandag	16/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten			
Woensdag	18/nov	16u00	gewone training	Nancy	Astrid B	Astrid P
Zaterdag	21/nov	10u00	gewone training	Johan	Niels	Pieter-Willem
Zondag	22/nov	9u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	23/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten			
Woensdag	25/nov	16u00	gewone training	Christ	Isabel	Evelien
Zaterdag	28/nov	10u00	gewone training	David	Stijn	Gerda
Zondag	29/nov		DAPALO WINTERT !!!			
Zondag	29/nov	09u15	GEEN BOSLOOP TRAINING			
Maandag	30/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten			

Trainingsweetjes – Inspanningstest HS (Hartslag)zones

Voor de derde maal bieden wij met Dapalo een inspanningstest aan op de piste voor het bepalen van de hartslagzones. Kom dus op dinsdag 6 oktober tegen 19u zeker naar de piste te Wervik.

Om op een correcte manier te trainen is het belangrijk dat je je eigen lichaam leert kennen en dan vooral de twee belangrijkste drempels waartussen je eigenlijke trainingszones liggen. Aan de hand van het resultaat van deze inspanningstest kunnen we de aerobe en anaerobe drempel bepalen. De aerobe drempel is de overgang tussen de pure recuperatie en de eigenlijke trainingszone. De anaerobe drempel is de overgang tussen de intensievere trainingszone en de verzuring. Om deze test uit te voeren volstaat het om te beschikken over een hartslagmeter.

Het is belangrijk om voor het uitvoeren van de test geen opwarming uit te voeren en ook de dag voordien geen zware inspanning te leveren.

Uitvoering van de test. We starten aan een zeer laag tempo (afhankelijk van de groep) en verhogen het tempo elke 800m (2 piste rondes) met 1km/u. De test eindigt wanneer je het tempo geen volle 800m meer kan volhouden. Ga dan onmiddellijk over op stappen en druk na 3 minuten de HS-meter af. Sla het resultaat op en bekijk achteraf de inspanningscurve.

Wanneer de test goed gelukt is, bekom je een mooie inspanningscurve (HS ifv tijd) waarbij de HS in eerste instantie weinig tot niet stijgt. Op een bepaald punt (anaerobe drempel) zal de hartslag sneller beginnen stijgen en stijgt deze ook mooi lineair. Na enige tijd wordt het moeilijk om het tempo vol te houden en zal de HS opnieuw minder snel gaan stijgen (anaerobe drempel).



Op de figuur hierboven zie je mooi de 2 overgangen of drempels. Het eerste moment stijgt de HS vanuit rust (stilstaan) naar het beginnen lopen. Eénmaal aan het lopen stijgt de HS weinig tot niet meer en daalt soms zelfs een beetje. Op een bepaald moment begint de HS dan wel opnieuw te stijgen tot op een bepaald moment dat de stijging opnieuw afneemt. Wanneer je rechte lijnen trekt op de curve bekom je 2 snijpunten. Het eerste snijpunt is de aerobe drempel, het 2e snijpunt de anaerobe drempel.

Onder de aerobe drempel loop je enkel wanneer je puur in recuperatie moet lopen. Bijvoorbeeld de dag na een wedstrijd. De trainingen voer je uit in de zone tussen de aerobe en de anaerobe drempel. Boven de anaerobe drempel loop je enkel tijdens een wedstrijd of tijdens intensieve intervallen.

Je moet zeker geen schrik hebben om deze test uit te voeren. We lopen in groep en starten op een zeer rustig tempo zodat iedereen zeker de eerste versnellingen kan volgen en een voldoende resultaat bekommt.



Eénmaal je de twee drempels bepaald hebt, kun je dan verder de 5 trainingszones bepalen.

Zone 1 : < HS130

Zone 2 : 130 - 145

Zone 3 : 146 - 160

Zone 4 : 161 - 175

Zone 5 : > 175

Alvast veel trainingsgenot

Christ

TRAINEN MET HARTSLAGMETER



Waarom, wat en hoe?

BOOST JE CONDITIE!

Op 6 oktober pistetraining om je hartslagzones te bepalen.

Zo train je slimmer en verbeter je sneller je conditie.



Praktisch

♻ 6 oktober om 19 uur

♻ Looppiste Wervik

Belangrijk

♻ Geen zware training vooraf

♻ Betrouwbare hartslagmeter

Ben jij klaar om meer uit je training te halen?

Meer info?

info@dapalo.be

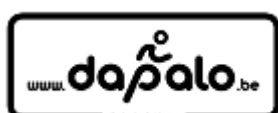


Wedstrijden programma Dapalo

Dwars door Geluwe Zaterdag 10 oktober https://dwarsdoorgeluwe.jimdofree.com/	Vooraf inschrijven via website organisatie Kidsrun €5 4 km €12 8 km €13 16 km €13 Dapalo afgevaardigde: Simon	Daginschrijving Kidsrun €5 4 km €16 8 km €17 16 km €18
Veldloop AVI Ingelmunster Zondag 11 oktober https://vrijesporters.be/uploads/Folder%20veldloop%20Ingelmunster%202026.png Provinciaal veldloopkampioenschap	Vooraf inschrijven via website organisatie Leden WVLVTAV €4 Niet-leden €6 Volkscross €4 Dapalo afgevaardigde:	Daginschrijving Idem
Veldloop AC Staden Zondag 18 oktober https://forms.gle/RsyWCuc4UN76upnS6	Vooraf inschrijven via website organisatie Leden WVLVTAV €3 Niet-leden €6 Volkscross €3 G-sporters gratis Dapalo afgevaardigde:	Daginschrijving Idem
Herfstcross Dapalo Zondag 25 oktober www.dapalo.be 	Vooraf inschrijven via dapalo.be Leden Dapalo €4 Volkscross €3 Jeugd indien via school : gratis Dapalo afgevaardigde: Kathy	Daginschrijving €7
Jongerencross Waregem Zondag 8 november https://vrijesporters.be/	Vooraf inschrijvingen via website organisatie Leden WVLVTAV €3 Niet-leden €5 Mogelijk tot 25 oktober! Dapalo afgevaardigde: Astrid	Daginschrijving Niet gegarandeerd!
Veldloop ABM Marke Zondag 11 november	Vooraf inschrijven via website organisatie Leden WVLVTAV €5 Niet-leden €8 Sponsorloop €5 Dapalo afgevaardigde: Astrid	Daginschrijving Iedereen €8

Poppies'Run Zondag 22 november www.poppiesrun.be	Vooraf inschrijven via website organisatie Kidsrun €4 5.5 km €12 13 km €12 21 km €12 Dapalo afgevaardigde: Pieter-Willem	Daginschrijving Niet mogelijk! Inschrijven kan tot donderdag 19 november 2026 om 24:00 uur!
---	---	--

WEDSTRIJD IN DE KIJKER



39e DAPALO Herfstcross Zondag 25 oktober 2026

6e wedstrijd van het veldloopcriterium Vrije Sporters 2026

Vanaf 14u: veldloop met criterium Vrije Sporters en niet-aangeslotenen

SPORTCENTRUM & CULTUREEL CENTRUM
WEIDE DEGEUNINGK
Iepersestraat 52H, MOORSLEDE

Info & inschrijvingen:





REEKS	CATEGORIE	GEBOORTEJAAR	AFSTAND (m)	RONDEN
1	G-Sporters	alle leeftijden	660	2 X A
2	Meisjes Kuikentjes	2021 - later	170	a
3	Jongens Kuikentjes	2021 - later	170	a
4	Meisjes Eendjes	2020 - 2019	330	A
5	Jongens Eendjes	2020 - 2019	330	A
6	Meisjes Benjamins	2018 - 2017	660	2 X A
7	Jongens Benjamins	2018 - 2017	660	2 X A
8	Meisjes Pupillen	2016 - 2015	830	A + B
9	Jongens Pupillen	2016 - 2015	830	A + B
10	Meisjes Miniemen	2014 - 2013	1400	B + C
	Jongens Miniemen	2014 - 2013		
11	VOLKSCROSS	ALLEN	1400	B + C
12	Meisjes Kadetten	2012 - 2011	1800	2 X C
	Meisjes Scholieren	2010 - 2009		
13	Jongens Kadetten	2012 - 2011	2700	3 X C
	Jongens Scholieren	2010 - 2009		
14	Meisjes Juniores	2008 - 2006	2700	3 X C
	Dames Seniores I	2005 - 1996		
	Dames Seniores II	1995 - 1986		
15	Dames Sportiva's I	1985 - 1976	1800	2 X C
	Dames Sportiva's II	1975 - 1966		
	Dames Sportiva's III	1965 - ...		
16	Heren Veteranen I	1985 - 1976	3600	4 X C
	Heren Veteranen II	1975 - 1966		
17	Heren Veteranen III	1965 - 1956	2700	3 X C
	Heren Veteranen IV	1955 - ...		
18	Jongens Juniors	2008 - 2006	4500	5 X C
	Heren Seniors I	2005 - 1996		
	Heren Seniors II	1995 - 1986		

Voorafinschrijvingen via dorine@dapalo.be tegen **18/10**

én vooraf betalen op rek nr: BE22 4634 1403 2147

- Leden Dapalo en Vrije Sporters: €4
- Anderen: €6
- Scholen (enkel vooraf): gratis

Volkscross: €3

Alle daginschrijvingen: €7



Meer info: Dorine Desmet
dorine@dapalo.be & 056/42 43 04

PV RENT
SOUND & LIGHT
SOUND & LIGHT | DISCOBAR
EVENTMATERIALEN | P.A. | DJ'S
ARTIESTEN | BEURSSTANDEN
www.pvrent.be | info@pvrent.be | 0474 303 310

WVVAV
WEST-VLAAMSE
VRIJETIJDSPORTIEKVERENIGING
(VRIJE SPORTERS)

Dapalo Herfstcross – HELPENDE HANDEN GEZOCHT!

Op 25 oktober 2026, gaat onze 39° herfstcross door in Moorslede. Met het crossbestuur werken we verder naar deze dag. Er zijn voorbereidingen van allerlei aard : rondhalen van sponsoring, administratieve rompslomp, zoektocht naar mooie prijzen voor de wedstrijden en de volkscross, alsook voor de aanwezigheidstombola, flyer en reclame maken voor onze wedstrijd, opmaak van de taakverdeling ... en noem maar op.

Wie vroeger reeds deelnam aan onze herfstcross, weet dat we er telkens voor zorgen dat iedereen geniet: zowel van de wedstrijd, als van de verdiende prijs en misschien ook wel van een mooie extra prijs !

Wij hopen dan ook dat we op onze eigen wedstrijd (zie flyer op vorige bladzijden) veel van onze eigen leden eens aan de start zien van deze wedstrijd ! Het belooft zeker de moeite om eens te proeven van een crosswedstrijd.

Loop je zelf niet, kom gerust eens supporteren.

Daarnaast zijn wij ook nog OP ZOEK NAAR helpende handen ...

Daarom nogmaals deze oproep ;

wie ziet het zitten om ons (opnieuw) te helpen bij onze cross ?

Wij hebben vooral nog hulp nodig bij :

- klaarzetten van het parcours (zaterdagvoormiddag)
- hulp bij bestellen in de zaal
- hulp bij de opkuis buiten en binnen op zondagavond
- ...

We kijken uit naar jullie reacties ! Dit kan via ons bestuur of via dorine@dapalo.be

alvast bedankt

namens het cross-bestuur



Zaterdag 29 augustus – Pistemeeting VAD – Roeselare

Traditiegetrouw is er de pistewedstrijd op het einde van de zomervakantie. Gelukkig konden we ook deze keer een groep gemotiveerde roodhemden aantreffen, die het beste van zichzelf wilden laten zien.

Naast de jeugd waren ook heel wat volwassen Dapalo'ers van de partij. We zagen opnieuw heel wat kampioenen, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen.

Bij de spurtwedstrijden is de toekomst van Dapalo verzekerd, want zo liepen Remi Cottignies (zoon van Sander) en Lars Cauwelier (zoon van Thijs) naar een mooie 2^e en 3^e plek op de 80 meter spurt. Remi werd zelfs kampioen aangezien de eerste geen lid was van de federatie Vrije Sporters (www.vrijesporters.be).

Siebe Leroy (zoon van Vincent) viel net naast het podium in zijn reeks. Paulien Vangheluwe werd nipt tweede, terwijl broer Lowie eerste werd in zijn reeks.

Bij de volwassenen waren er podiumplaatsen voor Stefanie Gheysens, Astrid Berteloot, Thijs Cauwelier, Andries Sioen en Vincent Leroy.

Na de spurtwedstrijden maakten we ons op voor de afstandsnummers.

Ook hier viel Siebe net naast het podium. Mathis Vanryckeghem liep dan weer zijn wedstrijd dominant aan kop en won dan ook overtuigend zoals we ondertussen gewend zijn. Paulien, Lowie en Sander wonnen elk hun reeks. Daarnaast waren nog heel wat podiumplaatsen net als chocolade medailles.

Tussen alle loopnummers, kon je ook deelnemen aan de kampnummers. Lars werd tweede bij het verspringen. Terwijl al de rest van de Dapalo'ers moesten kogelstoten. Ook hier hadden we opnieuw enkele kampioenen (Veerle, Lowie, Stijn) en tweede plaatsen (Paulien, Stefanie, Astrid, Andries).

Pittig detail, Stijn werd geklopt door zijn zoon met 9cm....

Afsluitend was er de 4x 400m waar Dapalo hun titel te verdedigen had. De ploeg was wel gewijzigd t.o.v. vorig jaar. Sander Cottignies en Bert Hauspie werden vervangen door Vincent Leroy en Lowie Vangheluwe. Na een spannende wedstrijd waar ze lang in de achtervolging zaten, kwam Lowie als slotloper toch als eerste over de meet! Een mooie afsluiter van een sportieve middag.

Alle actiefoto's kun je terugvinden op onze website: www.dapalo.be – fotogalerij - 2026

Jongens Kuikentjes - 80 m

2. Remi Cottignies 21.22
3. Lars Cauwelier 25.81

Jongens Eendjes - 80 m

4. Siebe Leroy 18.21

Meisjes Kadetten - 80 m

2. Paulien Vangheluwe 12.91

Jongens Scholieren - 400 m

1. Lowie Vangheluwe 1.04.42



Sfeer in de regen ...

Dames Sportiva's 1 - 400 m

3. Stefanie Gheysens 1.22.45

Dames Sportiva's 2 - 400 m

3. Astrid Berteloot 2.11.53

Heren Seniors 2 - 400 m

2. Thijs Cauwelier 1.03.42

Heren Veteranen 1 - 400 m

2. Andries Sioen 1.03.93

3. Vincent Leroy 1.04.39

Jongens Eendjes - 300 m

4. Siebe Leroy 1.23.14

Jongens Pupillen - 600 m

1. Mathis Vanryckeghem 1.52.04

Meisjes Kadetten - 2000 m

1. Paulien Vangheluwe 8.00.64

Dames Sportiva's 2 - 2000 m

4. Astrid Berteloot 13.26.25

Jongens Scholieren - 2000 m

1. Lowie Vangheluwe 6.52.28

Heren Seniors 2 - 2000 m

1. Sander Cottignies 6.21.22

6. Thijs Cauwelier 7.23.88

Veteranen 1 - 2000 m

2. Vincent Leroy 7.13.87

3. Andries Sioen 8.35.80

Heren Veteranen 3 - 2000 m

2. Luc Godderis 9.20.00

Jongens Kuikentjes - ver

2. Lars Cauwelier 0m54

Meisjes Kadetten - Kogel 3kg

2. Paulien Vangheluwe 6m34



Dames Sportiva's 1 - Kogel 4kg

1. Veerle Muylle 6m73
2. Stefanie Gheysens 6m09

Dames Sportiva's 2 - Kogel 4kg

2. Astrid Berteloot 5m20

Jongens Scholieren - Kogel 5kg

1. Lowie Vangheluwe 8m84

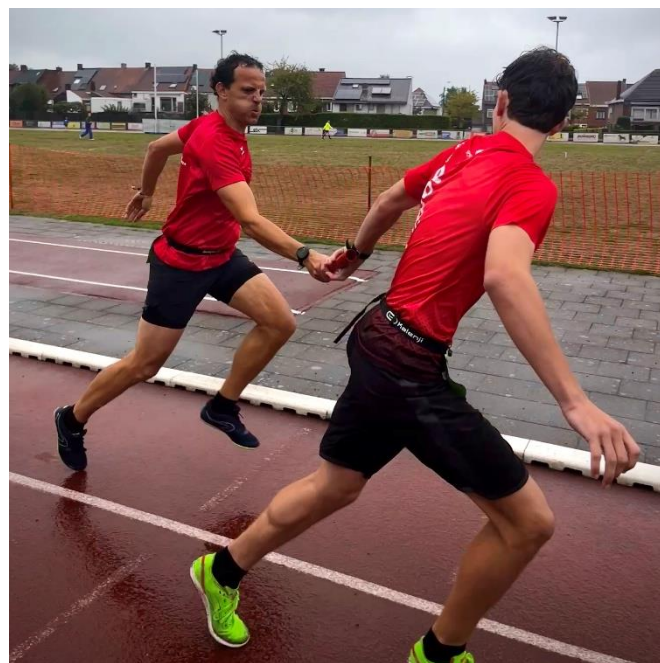
Heren Veteranen 1 - Kogel 5kg

1. Stijn Vangheluwe 8m75
2. Andries Sioen 8m07

Estafette heren 4x400m

Thijs Cauwelier -Vincent Leroy-Andries Sioen -Lowie Vangheluwe

4.19.89



Zaterdag 5 september – Colorryn – Dadizele

Op zaterdag 5 september was er geen training want op ons domein ging er een tweejaarlijkse loop door ten voordele van Think Pink. Deze keer niet de traditionele Ontbijtrun maar een Colorryn. Meerdere Dapalootjes waren present en plaatsten leuke foto's op hun socials.

Geen uitslag, wel enkele leuke foto's!



Zondag 6 september – Beverun – Beveren-Leie

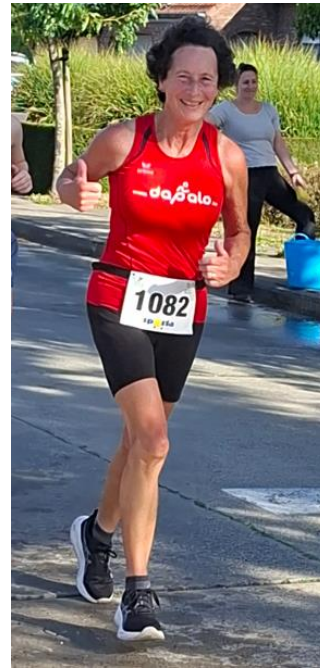
Een zonnige zondag bij het begin van het schooljaar, zorgde voor héél veel volk op de been in Beveren-Leie. Het was echter efkes zoeken naar onze leden. Chantal en Joël hadden hun komst bevestigd aan mij. Maar ook Ghislain was present, zoals ieder jaar. Ook Cris Colpaert werd door mij gespot, al bij zijn opwarming.

Traditiegetrouw wordt daar eerst gelopen door de “groten”. De 5,5 en 11km startten samen waardoor het soms moeilijk was om te weten wie met welke afstand mee liep. Het was vooral héél warm en de waterbevoorrading was dan ook héél welkom! De 5,5km was 2 rondes en de 11km dus 4 rondes. Voor de supporters is dat natuurlijk leuker!

Onze Dapaloleden gingen allen voor de 5,5km.

5,5km

59. Dylan Logie	25:50,4
84. <u>Joël Braem</u>	28:09,0
113. <u>Chantal Dubois</u>	30:15,2
127. <u>Ghislain Lecointere</u>	31:35,0
165. <u>Cris Colpaert</u>	40:47,2



Na de groten was het tijd voor de jeugd. Mathis vertegenwoordigde als enige onze jeugd. Jammer!

Hij bleef lange tijd in het kielzog van een concurrent maar in de 3^{de} ronde ging hij er volop vandoor. De overwinning op de 1200m was alweer binnen.

Astrid



zaterdag 12 september 2026 – 13 de EENDJES & JEUGD OPENDEURTRAINING – ZOMERBAR

De 13de editie dit jaar van onze opener van het loopseizoen voor onze jeugdige sportievelingen tussen 4 jaar & 12/13 jaar. Ook dit jaar konden we genieten van een mooie opkomst, enthousiaste, actieve kids & hun ouders die genoten van onze gevarieerde kennismaking met de Dapalowerking, hindernissenparcours, zomerbar, grime, ballonplooiën, ...

Voor de Eendjes groep was het trainster Evelyne die de organisatie in handen nam, bij de jeugd Niels. Een prachtige voormiddag onder een zalige zomerzon waarbij ze allemaal konden genieten van de verschillende oefen- & spelvormen zoals ook tijdens het jaar aangeboden aan onze jeugdigen om hen zo breed mogelijk motorisch te ontwikkelen, sterk te laten opgroeien op verschillende gebieden: uiteraard lopen, maar ook rollen, springen, landen, gooien, vangen, mikken, balanceren,...

We startten de training met een alternatieve opwarming, met door – onze militair – Christ opgebouwd gevarieerd hindernissenparcours doorheen het chiro-bosje. Ferm gesmaakt door onze jongelingen, fun verzekerd. Kun je terugzien op de foto's en video's, beweegplezier alom!

Tijdens de training - met in actie eendjestrainers Evelyne - Jolien – Gerda – Pieter-Willem – hulptrainer Warre & Delphine - jeugdtrainers Niels - Astrid - Stijn – Jelle – Kris & hulptrainers Paulien & Luwe - werd enthousiast meegedaan, genoten van het sporten in ons bos, verspringen/estafette/hindernissenparcours/balspelen/... dit terwijl de ouders al konden genieten van onze gezellige zomerbar in het bos.

Na de obligate groepsfoto's kreeg iedereen een welverdiend diploma – drankje en wafel. Onze ballonclown en schminkster waren ook aanwezig en hadden ferm hun werk! Er werd nog gezellig nagenoten & gerehydrateerd in onze ZomerBar na de training door de zwetende groep volwassenen. De kids terug naar huis met een ferme Dapalo Tattoo, benieuwd wanneer die eraf is geraakt 😊

Een zonnige & sportieve voormiddag als inzet van het DAPALO jaar! Op naar een vol jaar van vele afwisselende trainingen bij onze eendjes- & jeugdtrainers. We zien er naar uit!

Alle actiefoto's kun je zoals altijd terugvinden via onze site: www.DAPALO.be – fotogalerij - 2026





Dwars door Geluwe – Corpuss Run – 10 miles

Zaterdag 10/10/2026 is het terug de jaarlijkse Corpuss run te Geluwe. Al jaren is Dapalo hier zeer sterk vertegenwoordigd. De laatste 2 jaar zelfs boven de 50 personen!

Deze thuismatch willen we uiteraard terug rood kleuren.

Opgelet dit jaar nieuw concept ter gelegenheid van de 35^{ste} editie!

- 13u30 Jeugdreeksen
- 14u15 Jogging – 4km
- 15u00 Midrun – 8 km
- **15u00 10 Miles van Geluwe (16km)**
- Zoals elk jaar mooie tombola en mooi parcours.

Graag allen massaal aanwezig. Meer info is te vinden op website Corpuss Run.

Traditionele foto Dapalo aanwezigen 14u40 aan de start!

Allen tot dan?

CORPUSS - RUN
DWARS DOOR GELUWE

giuwe
GELUWE

zaterdag 10 oktober 2026

35^e CORPUSS - RUN
DWARS DOOR GELUWE

dapalo
fotomoment

Na finish 4km
14:40
Totdan ♥

www.dapalo.be

Zaterdag 17 oktober – Bosspel jeugd

Ben jij klaar voor een geheime missie?

Op 17 oktober 2026 gaat de missie van start voor alle jeugdleden van Dapalo!
We verzamelen kort voor 10 uur, de exacte details krijg je ter plaatse.
We hebben jouw hulp nodig om deze missie tot een goed einde te brengen.

Jij komt toch ook?



Wintertoer

Vanaf 25 oktober draait het uur terug. Met Dapalo draaien we dan ook terug naar de wintermodus. Eerste maal wintertoer wordt gelopen vanaf maandag **26 oktober**. De wintertoer vertrok uit Dadizele richting de heuvels van Ter hand. Voor enkelen een leuke uitdaging, voor velen soms net dat ene heuveltje te veel op een maandag.

Daarom staan we open voor nieuwe routes. Heb je een idee van route met volgende voorwaarden:

- **Start clublokaal**
- **8 km met einde aan lokaal**
- **Lus 2/4/6 km kan bijgelopen worden.**
- **Rekening houdend met alle loopniveaus in onze club.**

Heb je een mooie route in gedachten? Neem contact op met Kathy of Simon.

Bedankt voor de mooie inzendingen.

PS: Vergeet jouw fluojas niet. Indien geen beschikbaar zijn deze verkrijgbaar aan ons clublokaal tegen de zeer mooie prijs van 8 euro/stuk. Iemand van het bestuur is daarvoor aanwezig op maandag 19 en 26 oktober en op 2 november.



Trailtraining – zondag 15 november

📅 zondag 15 november - Start 9u30

📍 Kerk Moorsele

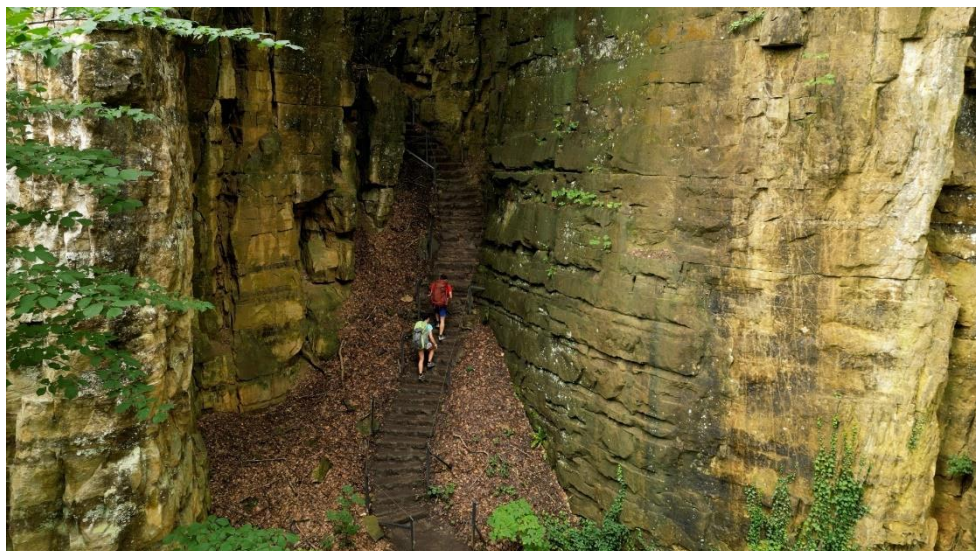
We hebben voor ieder wat wils!

Twee afstanden: **10 km en 15 km** voor de trail-liefhebbers.

Na de training is er tijd om na te praten en te ontspannen in een lokaal café.

Kom samen, ervaar de natuur, en sluit af met een drankje!

PS: Het is de thuisbasis van trainer en vaste trailparcoursbouwer David. Wordt dus ongetwijfeld een toploop. Zorg dat je op tijd bent voor een sportieve en gezellige dag!



Moorsele is dan wel geen Müllerthal maar er is zeker mooie natuur te ontdekken!

Dapalo Wintert – Sportief genieten in Slypskapelle! – 29 november 2026

Op **29 november 2026** vindt de allereerste editie van **Dapalo Wintert** plaats! We maken van een koude winterdag een gezellige én sportieve dag voor jong en oud.

We starten de dag met een gezellige **dauwloop in groep**. Na de inspanning kunnen de lopers zich opwarmen met een heerlijke koffie en een lekker broodje. Er is ook de mogelijkheid om **een verfrissende douche te nemen**.

Tussen **10.00 uur en 10.30 uur** gaat de **wandelzoektocht** van start. Trek eropuit, ontdek Slypskapelle en ga samen met vrienden of familie op zoek naar de antwoorden. Plezier verzekerd!

Na alle sportieve inspanningen is het tijd om gezellig na te genieten. Vanaf **12u30** staat er een **pastabar** klaar om iedereen te verwennen met iets lekkers.

Programma

08.30 uur – Dauwloop in groep (± 8 km)

Na de loop: verfrissende douche, koffie en een broodje voor de deelnemers.

Deelname is volledig gratis, maar vooraf inschrijven via onze website is verplicht.

10.00 - 10.30 uur – Start wandelzoektocht (± 5 km)

 Voor jong en oud

12.30 - 14 uur – Aperitief & pastabar

 Een aperitief en aansluitend een heerlijke pasta van de pastabar.

Kortom: gezellig nagenieten met lekker eten en drinken.

Deelnameprijs

Volwassenen: €25

Kinderen: €12,50

Inbegrepen in de prijs: 1 aperitief en pastabar à volonté / all-in

 **Waar: D'Oude Schole in Slypskapelle – Strobomestraat 11A**

Inschrijven

De inschrijvingen openen in de week van 5 oktober 2026 via onze website.

Inschrijven kan tot en met 20 november 2026!

Trek je wandelschoenen aan, haal je sportieve outfit uit de kast en kom samen met ons genieten van een gezellige, sportieve winterdag in Slypskapelle!

Zet 29 november alvast in je agenda! ❄️ 🏃 🥾 🍲

Tot dan!

CLUBKLEDIJ DAPALO

Gans de maand oktober is er weer mogelijkheid om onze clubkledij te bestellen.

De webshop staat online, je kan daar je bestelling plaatsen. Bij betaling zal de bestelling worden doorgegeven.

Singlets en T-shirts van Bioracer hebben we in voorraad dus deze kan je steeds kopen. Je mag steeds Kathy contacteren om deze naar een training mee te brengen of bij haar thuis gaan passen.



De singlets en T-shirts op voorraad zijn van Bioracer (zie links), de andere op bestelling zijn van Erima.

T-shirts zijn verkrijgbaar vanaf maatje 116 (6j).



Steeds leuk om de rode kleuren op training en wedstrijd te zien!

Kathy



Trainers gezocht!!

ZET ANDEREN IN BEWEGING!

Wil je jouw enthousiasme delen met jong én oud?
Dan ben jij de trainer die we zoeken!

Wat bieden wij jou?

- ♻️ Gratis lidmaatschap
- ♻️ Boeiende opleiding
- ♻️ Voldoening

Wie zoeken we?

- ♻️ Man of vrouw
- ♻️ Enthousiast en gemotiveerd
- ♻️ Geen voorkennis vereist

Interesse?

Mail ons vandaag nog!
info@dapalo.be



Trainersbijeenkomst – vrijdag 02 oktober 2025

Ieder jaar komen alle Dapalo trainers en hulptrainers samen voor een gezellige bijeenkomst waar allerlei zaken afgesproken - besproken - overlegd worden. Dit jaar is dit vrijdag 02 oktober!



Foto van 2025



Dag van de Trainer – zaterdag 7 november

Iedere 2 jaar is er in de Gentse Topsporthal de Dag van de Trainer. Dan verzamelen duizenden trainers van verschillende sporttakken om interessante bijscholing te volgen. In het gezellige kader van ontbijt tot afterdrink zijn we dan ook met DAPALO altijd present met een mooie delegatie. Op naar zaterdag 7 november!

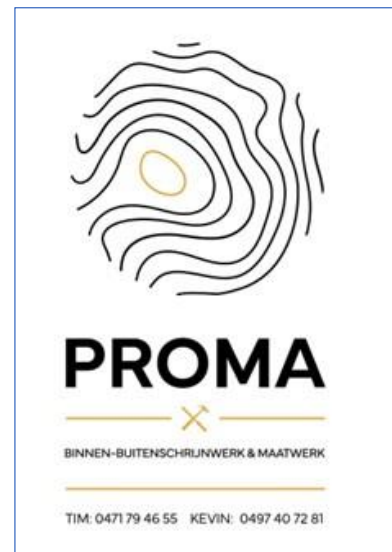
Samen voor betere trainers - trainingen!

Hierbij nog enkele beelden van de vorige editie in 2024, toen o.a. met opener Maarten Vangramberen.



Jarigen oktober

Christiaen	Haley	2
Lerminez	Sven	2
Vervenne	Charlotte	3
Raes	Isabelle	4
Verbeke	Dries	5
De Mey	Klara	5
Vanoverberghe	Nele	6
Barbier-Devolder	Gentil	6
Allegaert	Jan	8
Carpentier	Baptist	8
Vanderhaeghe	Jonas	13
Onraedt	Odiel	15
Vandenabeele	Stijn	16
Vermeulen	Norah	18
Dejonghe	Alice	19
Carrein	Joke	23
Godderis	Luc	24
Demets	Dorine	24
Hauspie	Raf	28
Vermeulen	Victor	29



Familienieuws

Geboortes

Arnaud Pannecoucke – september 2026

-- kleinzootje van Isabelle Raes



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!

23 augustus – Mr. T triatlon – Gent (sprint)

219. Rik Christiaen 1u24:28

In trio als loopster Anouska Vanhee

28 augustus – Coastrun – Middelkerke

6km 4. Sander Cottignies 24:53

28 augustus – Stasegem Loopt – 5km

71. Dylan Logie 23:07,50

222. Ghislain Lecointere 29:52,512

368. Cris Colpaert 39:01,779

5 september – Le jogging de Templeuve – 9,3km

62. Bert Feys 39:06

344. Claudine Vandaele 58:54

346. Dominiek Vercouter 59:01

6 september – Rechte Deur Ooglé – 10 miles

6. Glenn Vermander 1:05:08,793

20. Andy Cool 1:11:54,80

Vrijdag 4 september – Waterloop – Aarschot

9 km 68. Joël Braem 55:24

77. Chantal Dubois 58:04

Vrijdag 11 september – Laat Mie Moar Lopen – Veurne

5km 1. Jasper Sabbe 15:04,636

11. Eric Oyaert 18:45,643

Zaterdag 12 september – Pius X Run – Kortrijk – 5km

14. Dylan Logie 23:51

Zaterdag 12 september – Vreugderun – Hulste

5km Joël Braem

10km Andy Cool

Zaterdag 12 september – Les 20km de Velaines – 20,1km

128. Bert Feys 1:38:46

309. Claudine Vandaele 2:17:55

318. Dominiek Vercouter 2:23:41



Zondag 13 september – Bruggenloop – Kortrijk

6km 153. Siri Catry 33:04,785
12km 21. Glenn Vermander 46:44,822
321. Els Vanhaverbeke 1:12:51,861

Zondag 20 september – Long Course Weekend - Nieuwpoort

Halve marathon 7. Davy Stieperaere 1:15:40

Zondag 20 september – Lichtervelde Loopt – 10km

16. Eric Oyaert 37:45

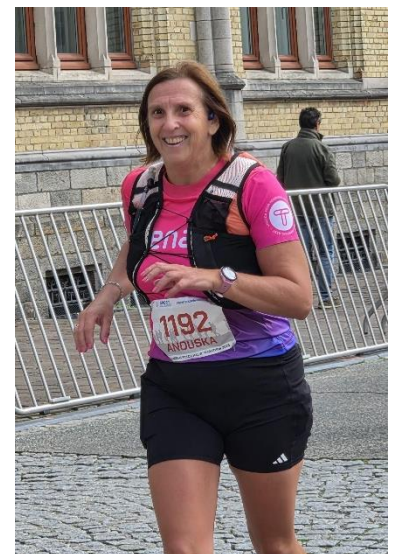
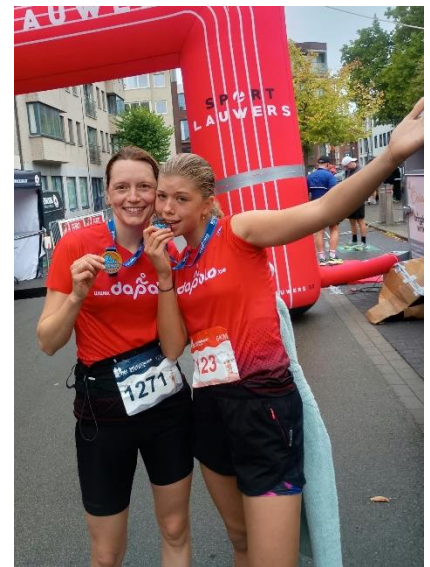
Zondag 20 september – In Flanders Fields marathon

Halve marathon

316. Sven Lerminez 2:05:18
473. Anouska Vanhee 2:26:54

Marathon

44. Vincent Leroy 3:06:54
146. Jolien Decat 3:40:17
197. Rik Christiaen 3:49:19
217. Jurgen Decat 3:54:16



1 ste halve marathon volbracht



Jolien 1ste marathon, Jurgen is de tel kwijt



Zaterdag 26 september – Saladekermisloop – Egem

6,6km 5. Eric Oyaert 24:52
9,9km 46. Claudine Vandaele 57:29
48. Dominiek Vercouter 1:00:56

Van Bert Hauspie kregen we het volgende binnen.

“Eentje die ik met trots wilde delen, maar uit het oog verloor om door te sturen naar jullie: deelname aan de **Semi-Marathon du Mont-Ventoux op 5 juli 2026**.

191e plaats in een tijd van 02:14:10 (gemiddelde snelheid van 9,4 km/u). Met 1547 aankomsten in totaal.”

Een actiefoto kregen we er ook nog bij!



Ter info de volledige uitslag: <https://www.nikrome.com/fichiers/PDF/semi-ventoux26.pdf>

Een super dikke proficiat aan onze trainer bij de volwassenen op woensdag. Alweer een mooi voorbeeld van moed en volharding!



Wedstrijdkalender

Vr 02 okt	Rapper dan een Ezel	Kuurne	2 – 4 – 6km + halve marathon
Za 03 okt	Kermisjogging	Zarren	3,5 – 7 – 10,5km
Zo 04 okt	Early Bird Run Zwin	Knokke-Heist	8 – 10km
Wo 07 okt	Decathlon Team Run	Kortrijk	4 x 5km
Za 10 okt	Keignaert Sportievakloop	Zandvoorde	jeugd – 5 – 10km
Za 10 okt	Corpuss Run*	Geluwe	jeugd – 4 – 8km – 10miles
Zo 11 okt	Great Bruges Marathon	Brugge	21,1 – 42,195km
Zo 11 okt	Ieper Trail	Ieper	5 – 9km
Zo 11 okt	Aflossingsmarathon	Wevelgem	Marathon in estafette
Zo 11 okt	Veldloop AVI*	Ingelmunster	Reeksen WVLVTAV
Za 17 okt	Run In To Zone	Waregem	5 – 8km – 10 miles
Zo 18 okt	Veldloop AC Staden*	Staden	Reeksen WVLVTAV
Zo 18 okt	11.TRAIL	Roeselare	5 – 10km
Zo 18 okt	Parkloop	Diksmuide	jeugd – 4,4 – 10km
Za 24 okt	Fluo Nightrun	Knokke-Heist	7 km
Zo 25 okt	Natuurloop ZigZag Steenbrugge	Assebroek	5 – 10 – 24km
Zo 25 okt	Herfstcross Dapalo*	Moorslede	Reeksen WVLVTAV
Za 07 nov	Boerenholrun	Staden	4 – 7 – 11 – 14 – 21km
Za 07 nov	Feesteloop	Avelgem	5 – 10km
Za 07 nov	Plopsa Run	De Panne	5 – 10km
Zo 08 nov	Survivalrun Brugge-Damme-Brugge		7 – 10 – 20km
Zo 08 nov	Jongerencross*	Waregem	Reeksen WVLVTAV
Wo 11 nov	11-novembercross*	Marke	Reeksen WVLVTAV
Wo 11 nov	Course Du Souvenir	Ploegsteert	8 – 21,1km
Zo 22 nov	Trail Knokke-Heist	Knokke-Heist	
Zo 22 nov	Poppies'Run*	Zonnebeke	jeugd – 5,5 – 13 – 21,1km
Vr 27 nov	Beatrun	Sint-Eloois-Vijve	5 – 10km
Za 28 nov	AVR-run	Roeselare	3,5 – 10,5km
Zo 29 nov	Gullegemse Klimloop	Gullegem	jeugd – 6,8 – 12km
Zo 29 nov	De Warmste Loop	Wingene	3,6km

* Wedstrijd op het Dapaloprogramma Zie ook https://www.gorunning.be/index_nl of <https://www.dapalo.be/index.php/programma/wedstrijdkalender> of www.loopkalender.be

Voor wie zichzelf aan het zoeken was op de promofoto van de Corpussrun ...

Dit is de originele 😊



zaterdag 10 oktober 2026

 **35^e CORPUSS - RUN**
DWARS DOOR GELUWE