www.dapalo.be

Dadizeelse Parklopers



CLUBBLAD DAPALO

NOVEMBER

www.clubblad.dapalo.be

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

2026

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 3 nov	Pistetraining Wervik 19u
Zondag 15 nov	Trailtraining Moorsele
Zondag 29 nov	Dapalo WINTERT!
Dinsdag 1 dec	Pistetraining Wervik 19u

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 nazomer is duidelijk voorbij! Terwijl ik dit schrijf, raast storm Austen over ons land met windsnelheden tot 100km/h. In Frankrijk zitten al 288 000 gezinnen zonder stroom. Meerdere sportevenementen worden vandaag en morgen afgelast. Zo was er zaterdagavond een Spooky Gathering voorzien in Roeselare met o.a. een traject over het parcours van de CrossCup van 25 oktober. Ook KV Kortrijk – KV Mechelen werd afgelast. Veiligheid boven alles natuurlijk!

De najaarcrossen van de vrije sporters zijn ook al opnieuw begonnen. Van Ingelmunster en Staden vinden jullie een mini-verslag en de uitslagen en enkele foto's terug. Voor onze eigen herfstcross is het wachten op het boekje van december uiteraard.
Er staan in november nog 2 crossen in de planning: Waregem en Marke.

Zondag 8 november:	WAREGEM **Vzw Jongerencross**	VELDLOOP (7)
Woensdag 11 november:	MARKE **ABM**	VELDLOOP (8)

W-VI.V.T.A.V.

Het valt op dat de jongeren opnieuw massaal de weg gevonden hebben naar de trainingen. Zowel bij de jeugd als de eendjes mogen we weer grote groepen opleiden tot jonge atleten. Daarom zijn we nog steeds op zoek naar extra trainers of hulptrainers bij de eendjes. Hou er ook rekening mee bij weersomstandigheden zoals recent met storm Austen, dat de eendjestrainingen niet doorgaan. Bij de jeugd blijven we doorzetten en bouwen aan weerstand. Bij stormweer verleggen we wel eens het trainingsgebied omdat het park dan niet toegankelijk is.

De komende maand staat er een SPECIAL op het programma: DAPALO WINTERT! Iedereen is welkom om te genieten en misschien eens leden te ontmoeten die je nooit eerder zag. Niet iedereen komt namelijk naar alle trainingen natuurlijk. Wie alleen maar naar de duurloop op maandag komt, zag misschien nog nooit onze jeugdige atleten en omgekeerd! Dus, IEDEREEN welkom!

Voor de liefhebbers van trail, is er opnieuw een trailtraining op 15 november, deze keer in Moorsele.

Verder in het boekje lees je ook nog de resultaten van wedstrijden uit september, zoals de Leieloop en het provinciaal kampioenschap stratenlopen in Dadizele.

Ook het bosspel van Pieter-Willem kende een enthousiast publiek.

Veel leesplezier!

Astrid

famiflora

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 NOVEMBER 2026

dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.		JEUGD		EENDJES
Zondag	1/nov	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**					
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	Vij	Astrid B	K	Valerie en Juliette
Zaterdag	7/nov	10u00	gewone training	Nancy	K	Jelle	Vij	Dorine en Marie
Zondag	8/nov	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**					
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: Dorine**					
Woensdag	11/nov	16u00	**GEEN TRAINING**					
Zaterdag	14/nov	10u00	gewone training	Aaron	Vij	Jonas	K	Gerda
Zondag	15/nov	09u00	**TRAILTRAINING 3**	Simon en David				
Zondag	15/nov	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**					
Maandag	16/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					
Woensdag	18/nov	16u00	gewone training	Nancy	K	Isabelle	Vij	Astrid P
Zaterdag	21/nov	10u00	gewone training	Johan	Vij	Niels	K	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	Vij	Astrid B	K	Evelien
Zaterdag	28/nov	10u00	gewone training	David	Vij	Stijn	K	Gerda
Zondag	29/nov		**DAPALO WINTERT !!!**					
Zondag	29/nov	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**					
Maandag	30/nov	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					

PROGRAMMA DAPALO DECEMBER 2026

dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.		JEUGD		EENDJES
Dinsdag	1/dec	19u00	piste intervaltraining	Luc				
Woensdag	2/dec	16u00	gewone training / **ZWARTE PIET OP BEZOEK**	Nancy	Vij	Yuran	K	Valerie en Juliette
Zaterdag	5/dec	10u00	gewone training	Johan	K	Jelle	Vij	Dorine en Marie
Zondag	6/dec	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc				
Maandag	7/dec	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					
Woensdag	9/dec	16u00	gewone training	Bert	Vij	Astrid B	K	Jolien en Paulien
Zaterdag	12/dec	10u00	gewone training	Aaron	Vij	Niels	K	Gerda
Zondag	13/dec	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc				
Maandag	14/dec	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					
Woensdag	16/dec	16u00	gewone training	Nancy	K	Isabelle	Vij	Valerie en Juliette
Zaterdag	19/dec	08u30	**Natuurloop Zonnebeke**					
Zaterdag	19/dec	10u00	gewone training	David	Vij	Jonas	K	Pieter-Willem
Zondag	20/dec	08u30	**Natuurloop Zonnebeke**					
Zondag	20/dec	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**	Luc				
Maandag	21/dec	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					
Woensdag	23/dec	16u00	gewone training	Christ	K	Niels	Vij	Evelien
Zaterdag	26/dec	10u00	gewone training	Aaron	Vij	Stijn	K	Astrid P
Zondag	27/dec	09u15	**GEEN BOSLOOPTRAINING**	Luc				
Zondag	27/dec	16u00	**San Silvestercross - verantwoordelijke: Christ**					
Maandag	28/dec	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten					
Woensdag	30/dec	18u30	gewone training	Nancy	Vij	Yuran	K	Gerda
Donderdag	31/dec	15u00	**Sylvesterloop Geluwe - verantwoordelijke: Simon**					



Trainingsweetjes – Inspanningstest HS (Hartslag)zones

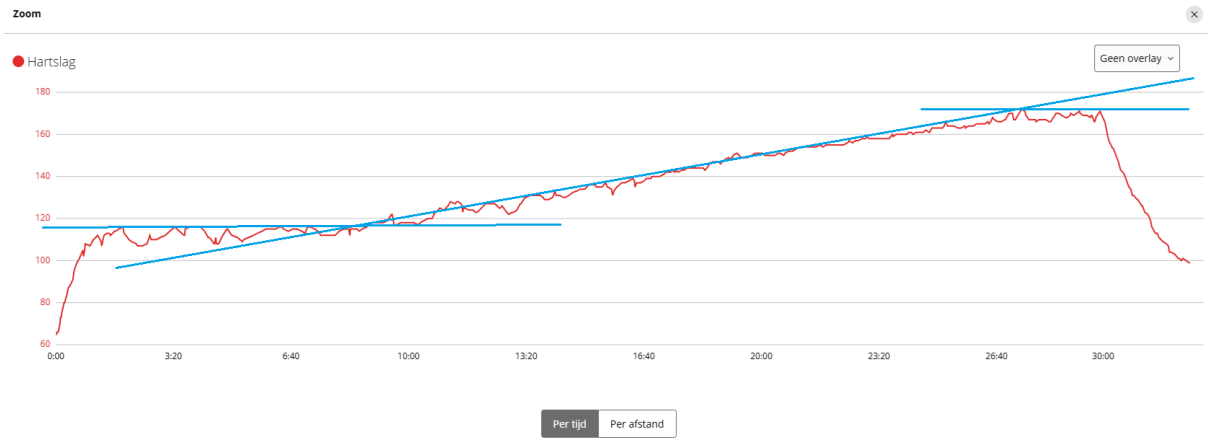
Na de inspanningstest is het het moment om de grafiek te gaan analyseren. Niet alle grafieken zullen het ideale beeld weergeven. Een ideale inspanningscurve verloopt in de eerste zone (onder de aerobe drempel) zo goed als vlak. na de aerobe drempel stijgt de curve lineair tot aan de anaerobe drempel. Vanaf de anaerobe drempel vlakt de curve terug af, maar loopt ze niet volledig vlak. Onderstaand het verloop van een ideale inspanningscurve.



Grafiek loper 1

Wanneer de curve vanaf de anaerobe drempel volledig vlak verloopt (zie onderstaand) dan betekent dit dat deze atleet zo goed als nooit in de anaerobe zone loopt. Eénmaal hij boven de anaerobe drempel gaat, gaan alle toeters en bellen af in het lichaam! De inspanning moet onmiddellijk gestaakt worden (direct trager beginnen lopen) om eventueel toch nog te kunnen herstellen.

Het is echter belangrijk om toch boven je drempel te kunnen lopen, dus in verzuring. Dit is van toepassing bij sprints, op het einde van een wedstrijd of bij een lange inspanning rond de anaerobe drempel. Wanneer je bijvoorbeeld bij een 10km wedstrijd de ganse wedstrijd rond of op je anaerobe drempel kunt lopen loop je aan een hoger tempo dan wanneer je er genoodzaakt eronder moet blijven. Kom je er toch eventjes boven wanneer je dit gewend bent (goed getraind) dan zal je lichaam dit ook verteren en verwerken zonder direct te moeten vertragen.



Grafiek loper 2

Wanneer je de grafieken van loper 1 en loper 2 met elkaar vergelijkt, dan zie je meteen dat de grafieken vergelijkbaar zijn, maar toch volledig anders.

Bij loper 1 ligt de aerobe drempel rond HS130 en de anaerobe drempel rond HS175

Bij loper 2 ligt de aerobe drempel rond HS120 en de anaerobe drempel rond HS170

Op zich dus behoorlijk goed vergelijkbare waardes. Het grote verschil zit hem op het einde van de grafiek. Waar loper 2 bij het bereiken van de anaerobe drempel de inspanning direct moet staken, of de snelheid onmiddellijk moet laten zakken, kan loper 1 nog wat versnellen en dit nog gedurende een langere tijd aanhouden.

Het is dus uiterst belangrijk om alle componenten van deze inspanningsgrafiek te trainen.

- rustige duurlopen : duurlopen rond of net boven je aerobe drempel
- lange duurlopen : deze loop je in de eerste zone boven je aerobe drempel
- Tempo duurlopen : deze loop je aan een HS die in het midden ligt tussen de aerobe en de anaerobe drempel
- Tempoblokken en langere intervallen loop je net onder de anaerobe drempel en hebben tot doel om de anaerobe drempel nog naar boven te duwen.
- Korte intervallen en korte tempoblokjes loop je boven de anaerobe drempel om je lichaam de verzuring te leren verteren! Dit zorgt ervoor dat je geen volledig vlakke grafiek bekomt na de anaerobe drempel, maar toch nog een lichte stijging.

Alvast veel trainingsgenot.

Christ





Wedstrijden programma Dapalo

Jongerencross Waregem **Zondag 8 november** **https://vrijesporters.be/**	**Vooraf inschrijvingen via website organisatie** Leden WVLVTAV €3 Niet-leden €5 Was mogelijk tot 23 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: Dorine**	**Daginschrijving** Iedereen €8
Poppies'Run **Zondag 22 november** **www.poppiesrun.be**	**Vooraf inschrijven via website organisatie** Kidsrun €4 5.5 km €15 13 km €15 21 km €15 **Dapalo afgevaardigde: Pieter-Willem**	**Daginschrijving** Kidsrun €4 Rest = VOLZET!
Natuurloop Zonnebeke **Zaterdag 19 en zondag 20 december** **www.natuurloopzonnebeke.be**	**Vooraf inschrijvingen via website organisatie** 5 km €8 13 km €8 17 km €12 22 km €12 27 km €12 38 km €16 45 km €16 **Dapalo afgevaardigde:**	**Daginschrijving** Niet mogelijk!
San Silvestercross **Zondag 27 december**	**Vooraf inschrijvingen via website organisatie** 4,25 km €7 8,5 km €12 Na 01/12 4,25 km €10 8,5 km €15 **Dapalo afgevaardigde: Christ**	**Daginschrijving** 4,25 km €10 8,5 km €15
Sylvesterloop Geluwe **Donderdag 31 december** **15 uur** https://dwarsdoorgeluwe.jimdofree.com/sylversterloop-geluwe/	**Vooraf inschrijvingen via website organisatie** Gratis **Dapalo afgevaardigde: Simon**	**Daginschrijving** Gratis

WEDSTRIJD IN DE KIJKER







Vrijdag 18 september 2026 – Dwars door Dadizele

Vermits ik zelf niet aanwezig was, door een familieweekend, volgen hier alleen maar de uitslagen en enkele foto's. Wie op nummer 1 staat en lid is van de Vrije Sporters, werd hierdoor Provinciaal Kampioen Stratenlopen. Dus een extra dikke proficiat aan Mathis, Paulien, Chantal en Lowie!!

Meisjes kuikentjes – 150m
3. Rachel Bekaert

Jongens kuikentjes – 150m
7. Remi Cottignies
8. Jules Cauwelier
13. Lars Cauwelier
14. Loïc Lannoy

Meisjes eendjes – 200m
2. Aukelien Demyttenaere
7. Amelie Petillion
9. Yara Minne



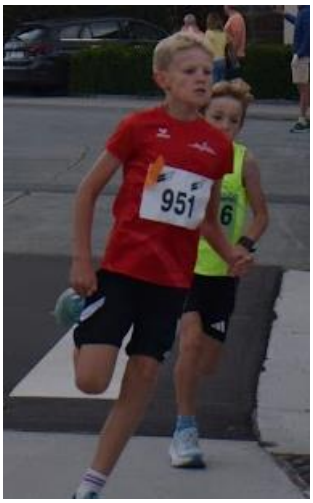


Jongens eendjes – 200m
2. Lars Berghman
8. Siebe Leroy
10. Eliyah Minne
11. Charlie De Freyne

Jongens benjamins – 600m
6. Elias Petillion
8. Rune Demyttenaere

Jongens pupillen – 1200m
1. Mathis Vanryckeghem
3. Jax Seynhaeve





G-sporters – 1200m
2. Stijn Vanderheeren

Jongens Miniemen – 1800m
1. Siebe Bruggeman

Meisjes Kadetten – 2790m
1. Paulien Vangheluwe





Dames seniores 2 – 5,8km
3. Lies Deruddere 25.11.50
4. Jolien Vandewalle 25.14.11
6. Charlotte Vervenne 25.34.90

Dames sportiva's 1 – 5,8km
8. Stefanie Gheysens 32.46.91

Dames sportiva's 3 – 5,8km
1. Chantal Dubois 31.45.48
2. Kathleen Vangheluwe 36.13.30

Heren Veteranen 1 – 10,6km
6. Nicolas Keygnaert 41.52.00
9. Bert Feys 43.45.81

Heren Veteranen 3 – 10,6km
5. Luc Godderis 49.46.77
6. Joël Braem 54.24.55

Heren Scholieren – 10,6km
1. Lowie Vangheluwe 45.37.55

Heren Seniors 1 – 10,6km
4. Thomas Cauwelier 47.20.78
5. Stijn Vanderheeren 1h02.40

Heren Seniors 2 – 10,6km
5. Thijs Cauwelier 40.24.41













Zondag 27 september – Leieloop Wevelgem

5km

42. Danny Clauw	23:32
74. Dylan Logie	26:49
122. Ghislain Lecointere	31:30





Kwart marathon

14. Glenn Vermander	42:27

Halve Marathon

222. Pedro de Witte	2:10:38
288. Claudine Vandaele	2:34:32

Kidsrun 1 – 2020-2022 jongens

14. Fons Messiaen	00:53





Björn en Joke waren ook sportief van de partij!

Zaterdag 10 oktober – Dwars door Geluwe – Corpuss Run – 10 miles

De tweede zaterdag van oktober gaat steeds gepaard met spektakel te Geluwe. Dan gaat namelijk de Corpuss run door. Dit jaar was het al de 35ste editie. Voor de nieuwe leden: de Corpuss run is een wedstrijd waar Dapalo zeer sterk vertegenwoordigd wordt. Dit jaar waren maar liefst 58 leden present! Dit betekent bijna 7% van alle deelnemers.

De 35ste editie was voor de organisatie een succes qua opkomst. Zoals vaak konden ze ook rekenen op mooi loopweer. Bijzonder aan deze editie was de 10 miles te Geluwe.

Om 13u30 gingen de jeugdreeksen van start. Bij de meisjes van 2019/2020 eindigden Aukelien (2de) en Hauke (3de) op het podium.

Rune, broer van Aukelien kon in zijn reeks (2017) uiteraard niet achterblijven en eindigde knap 3de. De bekers zullen enkele weken blinken op de kast bij familie Demyttenaere.

Om 14u00 was het tijd voor de korte afstand. Emiel eindigde hier zeer knap op een 5de plaats. De jogging was sterk vertegenwoordigd door onze Dapalo jeugd. Proficiat allen!

De middenafstand was dit jaar 8 km. Glenn Vermander was de eerste Dapalo man. Lies Deruddere eerste Dapalo vrouw.

Op de lange afstand was deze eer voor Bert Hauspie.

Voor heel wat Dapaloleden een eerste ervaring met de Corpuss run, voor heel wat andere een vertrouwd jaarlijks nummer.

Het was zeer fijn om zoveel rood te zien aan de start.

Tot volgend jaar!

Simon

PS: bijzondere proficiat voor Stijn Vangheluwe. Hij liep alle 35 edities.



Reeks	Plaats	Naam	Tijd
Reeks A, meisjes geboren in 2019 en 2020	2	Demyttenaere Aukelien	1:37
Reeks A, meisjes geboren in 2019 en 2020	3	Eggermont Hauke	1:38
Reeks A, meisjes geboren in 2019 en 2020	9	Wastyn Ava	2:00
Reeks A, meisjes geboren in 2019 en 2020	10	Vandezande Lucie	2:00
Reeks B, jongens geboren in 2019 en 2020	11	Verbeke Vic	1:55
Reeks B, jongens geboren in 2019 en 2020	13	Deman Crombez Gauthier	2:05
Reeks D, jongens geboren in 2017 en 2018	3	Demyttenaere Rune	1:26
Reeks D, jongens geboren in 2017 en 2018	8	Eggermont Raben	1:34



Aukelien en Hauke



Rune



Aukelien in volle actie!



Mathis en Dorine

STEIGER PROJECT
[STEIGERBOUW]
offertes@steigerproject.be

Reeks	Plaats	Naam	Tijd
Jogging - 4 km	5	Wastyn Emiel	14:37
	18	Seynhaeve Jax	16:33
	39	Berthier Marie	18:17
	40	Berthier Juliette	18:18
	49	Logie Dylan	18:51
	62	Demyttenaere Rune	19:39
	65	Vandenbroucke Luwe	19:35
	66	Fauvarque Björn	19:48
	78	Kins Arthur	20:46
	79	Kerkhof Niels	20:36
	84	Bouttens Liam	21:05
	89	Devos Finn	21:13
	105	Feryn Warre	21:50
	112	Gheysens Stefanie	22:23
	113	Decock Amelie	22:46
	180	Kerkhof Kris	25:47
	213	Colpaert Cris	30:42



Kris



Warre, Niels en Luwe



De supporters, Juliette en Amelie

Korte run - 8 km	12	Vermander Glenn	31:10
	18	Cool Andy	32:18
	45	Deruddere Lies	35:45
	46	Vangheluwe Paulien	35:48
	52	Vervenne Charlotte	36:35
	54	Vandewalle Jolien	36:57
	76	Cauwelier Thomas	38:43
	98	Walraet Hans	40:05
	105	Del'haye Anaëlle	40:38
	143	Ververken Baptist	43:15
	149	Muylle Veerle	43:26
	156	Braem Joël	43:27
	159	Vandezande Pieter	43:33
	161	Six Barbara	43:53
	186	Wastyn Emiel	45:35
	187	Dubois Chantal	46:03
	209	Dubois Wouter	47:07
	221	Lapiere Valerie	48:06
	222	Verschaeve Vanessa	48:06
	239	Lecointere Ghislain	48:51
	265	Vangheluwe Kathleen	50:59
	298	Carrein Joke	54:16



Chantal



Lies, 1ste Dapalodame



Thomas



Hans



Wouter Dubois



Kathleen



Vanessa en Valerie

10-Miles	29	Hauspie Bert	1:05:13
	38	Keygnaert Nicolas	1:08:43
	72	Bekaert Pieter-Willem	1:16:17
	152	Lerminez Sven	1:26:55
	153	Berthier David	1:26:49
	158	Eggermont Aaron	1:27:55
	169	Rosseel Nico	1:30:13
	171	Vangheluwe Stijn	1:30:32
	180	Derycke Isabelle	1:32:25
	189	Verbeke Dries	1:34:32
	193	Louage Bram	1:35:44



Nicolas en Bert



Pieter-Willem



Stijn



Veerle en Nico en achter Nico zien we de short en shirt van Barbara



Aaron



David en Sven

Zondag 11 oktober – Provinciaal Kampioenschap Veldlopen – AVI

De eerste cross van het najaar onder een mooie najaarszon! En bovendien was dit het provinciaal kampioenschap. Dapalo mocht met meerdere bekers en medailles naar huis.
Mathis, Joena en Chantal mochten pronken op het hoogste schavotje.

Stijn was de 50ste in de volkscross en omdat het de 50ste editie was de AVI-cross, kreeg Stijn een mooie orchidee overhandigd!

Astrid

Jongens kuikentjes
9. Remi Cottignies
11. Lars Cauwelier

Jongens eendjes
13. Siebe Leroy

Jongens pupillen
1. Mathis Vanryckeghem
9. Jax Seynhaeve

Meisjes kadetten
1. Joena Deneut
2. Paulien Vangheluwe

G-sporters heren
3. Stijn Vanderheeren

Dames Seniores 1
5. Loes Gouhie

Dames Seniores 2
3. Jolien Vandewalle

Dames Sportiva's 1
7. Isabelle Derycke
11. Joke Carrein



Dames Sportiva's 2
4. Claudine Vandaele
7. Astrid Berteloot

Dames Sportiva's 3
1. Chantal Dubois

Heren Veteranen 1
3. Vincent Leroy

Heren Veteranen 2
9. Dominiek Vercouter

Heren Veteranen 3
4. Danny Clauw
8. Luc Godderis
9. Joël Braem
12. Ghislain Lecointere
14. Cris Colpaert



Heren Seniors 2
5. Thijs Cauwelier
11. Sander Cottignies DNF





Zaterdag 17 oktober – Bosspel jeugd - Een bosspel vol actie en teamwork!

Op 17 oktober stond er voor onze jeugdleden geen gewone training op het programma, maar een spannend bosspel!

Het verhaal begon bij een boer wiens boerderij volledig was afgebrand. Daardoor had hij geen eten meer voor zijn dieren. Gelukkig had de boer nog een deel van zijn spaargeld kunnen redden toen hij op de vlucht sloeg. Maar ook daar liep het mis: een deel van zijn geld was tijdens zijn vlucht weggevlogen en verspreid geraakt in het bos. Daarom riep hij de hulp in van onze jeugdleden om zijn verloren geld terug te verzamelen.

We verdeelden de groep in twee teams, die elk een eigen kamp toegewezen kregen. Na een stevige opwarming kon het spel eindelijk beginnen!

Door het kamp van de tegenstanders binnen te dringen, kon je waardebonnen veroveren. Die konden we achteraf teruggeven aan de arme boer. Natuurlijk moest je ook je eigen kamp verdedigen! Wanneer je een aanvaller kon tikken, werd er blad-steen-schaar gespeeld. Verloor de aanvaller, dan moest die zijn aanval staken en terugkeren naar het eigen kamp.

Een geslaagde aanval vroeg soms om een subtiele aanpak. Goed kunnen sluipen door het bos was dan ook een grote troef om niet opgemerkt te worden door de bewakers van het andere kamp. Maar er was ook een andere tactiek: de verrassingsaanval! Door met het hele team snel richting het vijandelijke kamp te lopen en de verdedigers te verrassen, konden we nog heel wat extra waardebonnen veroveren.

Zo werd al snel duidelijk hoe belangrijk samenwerking, tactiek en een goede dosis snelheid waren om het spel tot een goed einde te brengen.

Na heel wat speelplezier vloog de tijd voorbij. Uiteindelijk hadden we een mooie stapel waardebonnen verzameld om terug te bezorgen aan de arme boer. Een geslaagde voormiddag vol actie, plezier en teamwork!

Pieter-Willem







Zondag 18 oktober – Cross AC Staden

Eentje om niet snel te vergeten 😉. Ik wou zoveel mogelijk foto's nemen omdat onze vaste fotografe van de vrije sporters niet aanwezig kon zijn. In alle hectiek vergat ik bij de start van mijn reeks om mijn borstnummer aan te doen ☹️. Na een paar honderd meter viel mijnen euro. Dus Danny Clauw aan het werk gezet om vlug mijn nummer uit mijn sporttas te halen en met wat assistentie van Thijs kon ik mijn wedstrijd verder zetten met mijn borstnummer en inschrijvingskaartje in mijn handen…

Gelukkig ben ik een trage loper en veranderde dit niets aan mijn plaats in het klassement.

En de andere leden waren allen slimmer dan ik en liepen hun wedstrijd van begin tot einde netjes uit met hun borstnummer opgespeld. Super gelopen allemaal! Ook in de volkscross waren er veel Dapalootjes te bespeuren.

Astrid

Jongens Kuikentjes
7. Remi Cottignies
10. Lars Cauwelier

Jongens Eendjes
15. Siebe Leroy

Jongens Pupillen
1. Mathis Vanryckeghem
7. Jax Seynhaeve

Meisjes Kadetten
1. Joena Deneut
2. Paulien Vangheluwe

Dames Seniores 1
5. Loes Gouhie

Dames Seniores 2
4. Jolien Vandewalle



Dames Sportiva's 1
7. Isabelle Derycke
12. Joke Carrein

Dames Sportiva's 2
7. Astrid Berteloot

Dames Sportiva's 3
1. Chantal Dubois

Heren Veteranen 1
3. Vincent Leroy

Heren Veteranen 3
4. Danny Clauw
6. Luc Godderis
8. Joël Braem
10. Ghislain Lecointere

Heren Seniors 2
5. Thijs Cauwelier









Wintertoer

Sedert 25 oktober draait het uur terug. Met Dapalo draaiden we dan ook terug naar de wintermodus. Eerste maal wintertoer werd gelopen op 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 nog aanwezig op maandag 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!



Natuurloop Zonnebeke – 20 en 21 december

Tijdens het weekend van 20 en 21 december staat de Natuurloop van Zonnebeke op het programma! Een prachtige trailrun in en rond Zonnebeke, waarbij je volop kunt genieten van de natuur, de rust en de mooie uitzichten.

Met de club spreken we af op **zaterdag 20 december**. We starten doorgaans rond **8u30**.

Zin om mee te lopen? Je bent van harte welkom om samen met ons deze mooie natuurloop te ontdekken!

Inschrijven kan via deze link: https://natuurloopzonnebeke.be/









Natuurloop Zonnebeke

CLUBKLEDIJ DAPALO

Gans de maand oktober én november 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 te 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









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 staan open sedert 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!

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 26

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

Met 29 aanwezige (hulp-) trainers kwamen we opnieuw allemaal samen om te overleggen, zaken te bespreken, te duiden, …

Een gezellige overlegavond waarbij we goed luisteren naar de trainers, nieuwigheden aangeven, afspraken verder duiden, toekomstplannen bespreken. Met een drankje, een wrap/bagel erbij werd er goed heen en weer gecommuniceerd.

Er werd ook al vooruit gekeken naar een nieuwe editie van de DAG van de TRAINER waar we altijd goed aanwezig zijn! Ook dit jaar. 8 Dapalo trainers zullen op deze interessante dag voor alle Vlaamse trainers boordevol relevante info/praktijk sessies in de Topsporthal te Gent present zijn: Bert Hauspie – Astrid Berteloot – David Berthier – Isabelle Derycke – Niels Kerkhof – Luc Godderis – Yuran Terryn & Stijn Vangheluwe. Een mooie vertegenwoordiging voor een mooie trainersdag! Uiteraard werden onze (hulp-) trainers ook opnieuw bedankt voor hun geheel vrijwillige inzet voor Dapalo & al onze leden. Ze zullen opnieuw schitteren in een geheel nieuwe DAPALO TRAINER trainingsjas.
Bedankt aan alle aanwezigen & op een rijkelijk gevuld trainingsjaar voor jong & ouder bij Dapalo dankzij de inzet van onze mooie groep trainers.











Een kleine throwback naar 2014…toen de 6de editie van onze Trainersbijeenkomst…Herkennen jullie ze nog allemaal?

Enkele tips – zoek: Sigried Godderis – Stijn Vermeulen – John Boute – Willy Macco – Chris Bruggeman – Bieke Hauspie – Jan Vandeputte - …



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 bijscholingen 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

Carrein	Remi	2
De Weirdt	Stella	4
Vandezande	Michelle	7
Decat	Jürgen	10
Deryckere	Lars	13
Vanhoutte	Bent	13
Ghesquiere	Bavo	16
Vuylsteke	Elena	20
Leroy	Vincent	21
Couwet	Tim	23
Ferret	Adam	23
Walraet	Hans	24
Sioen	Andries	29

PROMA
BINNEN-BUITENSCHRIJNWERK & MAATWERK
TIM: 0471 79 46 55 KEVIN: 0497 40 72 81



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!

Zaterdag 12 september – Vreugderun – Hulste

5km	54. Joël Braem	28:04
	74. Chantal Dubois	30:18
	76. Ghislain Lecointere	31:03
	85. Cris Colpaert	38:31
10km	13. Andy Cool	42:43

Zondag 27 september – La Gouyasse – Ath – 12,4km

Bert Feys 53:21

Vrijdag 02 oktober – Rapper dan een Ezel – Kuurne

Halve marathon 213. Pedro De Witte 1:38:54,2

Zaterdag 03 oktober – Le jogging de la forêt de Beloeil – 20,27km

Bert Feys 1h34

Zondag 11 oktober – Ieper Trail – 7,4km (zonder klassement)

Joke Carrein 58:25

Zaterdag 17 oktober – Le cross de masse de la RUSTA – Gaurain – 10,14km

Bert Feys 44:30

Zondag 18 oktober – 11 Trail Roeselare – 7,7km (zonder klassement)

Isabelle Derycke 49:38

Zaterdag 24 oktober – L'automnale – Bléharies – 10,1km

79. Bert Feys 42:41



MOEV – scholencrossen 2026

In de loop van september en oktober deden meerdere Dapaloleden mee aan de MOEV crossen op woensdagnamiddag. Daarbij werden mooie podiumplaatsen behaald door o.a. Juliette, Paulien, Marie, Siri en Astrid. Het was duidelijk girlpower want Dapalojongens zagen we niet op deze veldlopen. Van Menen over Zwevegem, Kortrijk, Wevelgem en terug naar Kortrijk (Marke). De meisjes waren op woensdag 28 oktober ook nog eens aanwezig op het PK in Zwijnaarde en ook daar werden medailles veroverd! Dikke proficiat aan iedereen!



Juliette won in Wevelgem





PK Zwijnaarde



Siri en Marie pronken met hun medaille



Paulien verovert brons op het PK



Zie Juliette stralen





Marie, Juliette en Siri met de vriendinnen



Astrid op het podium bij de leerkrachten



Wedstrijdkalender

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
Za 05 dec	Kerstrun De Vleugels	Klerken	jeugd – 2,5 – 7,5km
Zo 06 dec	Kerstloop	Waregem	4,3 – 9,7km
Zo 06 dec	Koning(in) van de Tiegemberg	Tiegem	9 – 15 – 19km
Vr 11 dec	Kerstloop	Brugge	5 – 7,5km
Vr 11 dec	Kerstloop	Diksmuide	jeugd – 4 – 6 – 8km
Za 12 dec	Kerstloop	Oostnieuwkerke	5,5 – 11km
Za 19 dec	Christmas Fun Run	De Haan	jeugd – 5 – 7,2km
Za 19 dec	Natuurloop	Zonnebeke	kids + 10 – 16 – 21 – 28 – 38 – 45km
Zo 20 dec	Natuurloop	Zonnebeke	10 – 16 – 21 – 28 – 38 – 45km
Zo 20 dec	Kerstcorrida	Deerlijk	5 – 10 – 15km
Za 26 dec	Tussen 2 feestenloop	Knokke-Heist	jeugd – 3,9 – 7,5km
Za 26 dec	Color&Light Trail	Middelkerke	6km
Za 26 dec	Kerstcorrida	Tielt	5km
Ma 28 dec	Santa Run	Roeselare	3,3 – 10km

* 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