



Dadizeelse Parklopers



## **BROCHURE 2024**

# Voorwoord

De DAdizeelse PARkLOpers, kortweg DAPALO, is een atletiekvereniging ontstaan op 13 september 1982. Stilaan is DAPALO uitgegroeid tot één van de grootste (familie)clubs van West-Vlaanderen.

Als club is DAPALO lid van de Vrije Sporters ([www.vrijesporters.be](http://www.vrijesporters.be) – WVLVTAV). DAPALO is verder ook aangesloten bij de Sporta Federatie. DAPALO is geen lid van de Vlaamse Atletiekliga (VAL).

De doelstellingen van de club zijn:

- Een familiale club zijn waarin iedereen, zowel de competitieve als recreatieve loper, zich goed voelt.
- Een ruim aanbod aan activiteiten aanbieden waarbij iedere loper aan bod komt.
- Een groep sporters vormen waarbij iedereen zijn plaatsje vindt en waardoor we bouwen aan een herkenbare en gewaardeerde club.
- Om aan deze doelstellingen te kunnen voldoen worden je talrijke trainingen, wedstrijden en activiteiten aangeboden.

Bijkomende en up-to-date informatie kun je ook telkens terugvinden op onze website: [www.dapalo.be](http://www.dapalo.be), de Facebookpagina van Dapalo en het maandelijks clubblad.

Veel leesgenot,  
het clubbestuur

## Inhoud

1. Trainingen	p3
2. SPORTAteam	p4
3. Sportongeval / aangifte	p5
4. Vrije sporters (WVLVTAV)	p5
5. Eigen activiteiten	p6
6. Clubkledij	p7
7. Lidgeld	p7
8. Dapalo, wie is wie?	P8
9. Overschrijven naar Dapalo	p12
10. Vertrouwenspersonen Dapalo	p13
11. Trooper	p13

## 1. Trainingen

Om elke loper zoveel mogelijk te laten genieten van het trainen in groep bieden wij, het ganse jaar, de volgende trainingsmomenten aan:

### - Maandag om 18u30:

**Rustige duurloop** op de weg in Dadizele en directe omgeving. Er wordt gelopen in 3 tot 4 groepen: Groep 1 : 12 à 12,5km/u  
Groep 2 : 10 à 10,5km/u  
Groep 3 : 9 à 9,5km/u  
Groep 4 : 8km/u

Er kan eveneens geopteerd worden voor verschillende afstanden; 5, 8, 10, 14 of 19km waarbij steeds vertrokken en aangekomen wordt aan het GC Den Ommeganck/Domein Mariënstede (Ridder Janlaan 3, 8890 Dadizele). In elke groep zijn 1 à 2 wegkapiteins aanwezig die het tempo bepalen. In de winterperiode (eind september tot maart) vragen we iedereen die meeloopt steeds een fluohesje te dragen en eventueel lampjes te voorzien!

### - 1<sup>e</sup> dinsdag van elke maand van 19u tot 20u30

Kwaliteitsvolle **Pistettraining** op de terreinen van het sportcentrum de Pionier (Virovioslaan 17, 8940 Wervik). Dit is een intensieve intervaltraining die naar ieders vermogen aangepast kan worden; ook de jeugd is hier van harte welkom. Dit kan soms aangevuld worden met een specifieke training ter voorbereiding van de kampnummers; hoogspringen, verspringen, kogelstoten,...

### - Woensdag van 16u tot 17u:

Training in Domein Mariënstede (Ridder Janlaan 3, 8890 Dadizele).

- (1) Eendjes training : Trainingen beginnen stipt om 16u en stoppen om 17u. Aan de hand van loopspelletjes, tikspelen, ... worden de eerste stappen in de wereld van de atletiek aangeleerd. **Men kan aansluiten vanaf de dag dat men 4jaar is!**
- (2) Jeugdgroep : Benjamins (6j) t.e.m. miniemen (eventueel kadet) krijgen specifieke looptrainingen aangevuld met loopspelletjes.
- (3) Volwassenen : Vanaf kadet (14j) kan men mee trainen met de groep volwassenen. Deze trainingen zijn voornamelijk **interval- of weerstandstrainingen**. Deze trainingen kunnen soms iets langer duren.

### - Zaterdag van 10u tot 11u:

Training in Domein Mariënstede te Dadizele. Voor de volwassenen zijn dit voornamelijk **interval- of weerstandstrainingen**. De nadruk van deze trainingen ligt op interval en/of snelheid. Er zijn opnieuw aparte trainingen voor de volwassenen, de jeugd en de eendjes. (zie woensdagtraining)

***Bij slecht weer kan de eendjestraining geannuleerd worden! Er wordt dan een bordje uitgehangen bij de ingang van het domein en in het lokaal!!! Dit wordt ook aangekondigd op de besloten facebook pagina voor leden van de DAdizeelse PArkLOpers. <https://www.facebook.com/groups/259071352987>  
Bij twijfel dus best eens controleren.***

## - Zondagmorgen om 9u15:

De zondag (waar er géén wedstrijd op het programma staat), is er 's morgens een **Fartlek of tempo duurtraining** voorzien in het provinciedomein Gasthuisbossen te Zandvoorde. (Parking Vijfwegenstraat, 8902 Zillebeke)

*Hoe vinden?*

*Langs de N8 tussen Geluveld en Bellewaerde : Rechtover de Fiat garage Claus indraaien naar de Pappotstraat ; deze volgen en het derde straatje links inrijden. Een 400-tal meter verder rijden en daar kun je rechts parkeren naast de straat. Het bos ligt ook aan je rechterkant. Afspraak is om 9h15*

*Inhoud van de training : - Opwarming + stretch - Duurloop : 5 rondes ca 13km waarvan 2 rondes samen en 3 rondes vrij tempo*

## - Trailtraining

Drie tot vier keer per jaar organiseren we op zondagmorgen een **trailtraining** ter vervanging van de **Fartlek**. Deze trailtraining wordt uitgevoerd in twee groepen en telkens op een andere uitdagende locatie. Ruim vooraf wordt deze training aangekondigd in het clubblad en op de facebook pagina.

## - Kampnummertrainingen :

In voorbereiding op de pistewedstrijden worden tijdens enkele woensdag- en zaterdagtrainingen specifieke kampnummertrainingen voorzien voor de jeugd (eventueel ook voor de volwassenen). Ook op de pistetraining is dan een initiatie hoogspringen voorzien. Deze worden ook vooraf in het clubblad en op facebook aangekondigd.

***Raadpleeg steeds het programma in het clubblad of op de website waar alle activiteiten en trainingen voor de komende maand hernomen worden!***

## 2. Sporta-team

De SPORTA-federatie is de grootste recreatieve sportfederatie van Vlaanderen en telt zo'n 1250 clubs en om en bij de 63000 sporters. Via het lidmaatschap bij SPORTA ben je verzekerd voor alle activiteiten die door DAPALO georganiseerd worden, de wedstrijden die op het DAPALO maandprogramma staan + de individuele training (lopen, wandelen, fietsen, zwemmen, yoga en fitness ). Dit in zowel binnen- als buitenland en op weg van en naar deze activiteiten. Je bent gewaarborgd voor:

- Lichamelijke ongevallen
- Burgerlijke aansprakelijkheid
- Hartfalen en beroertes
- Rechtsbijstand



Neem je deel aan een andere wedstrijd, dan moet je zich in geval van blessure richten tot de organisatie van deze wedstrijd!

Alle bijkomende info kan je terugvinden op de website [www.sportateam.be](http://www.sportateam.be) en op je sportaprofiel dat je kan aanmaken via <https://mijnbeheer.sportateam.be> . Via jouw sportaprofiel kan je ook je lidkaart downloaden + extra voordelen bekomen waaronder een Decathlon kortingsbon van €6.

### 3. Sportongeval / aangifte

De aangifte van een sportongeval moet gebeuren binnen de 24u! Contacteer dus zo snel mogelijk Marleen : 0478 63 79 32 [marleen@dapalo.be](mailto:marleen@dapalo.be) Ook bij twijfel kun je beter zo snel mogelijk aangifte doen van het oplopen van een blessure!

Je kan een aangifte formulier bekomen op training of op de website [www.dapalo.be](http://www.dapalo.be) . Je kan dit document ook downloaden op de website van SPORTAteam; [www.sportateam.be/wat-te-doen-bij-een-ongeval](http://www.sportateam.be/wat-te-doen-bij-een-ongeval) of opnieuw op je sportaprofiel (je vindt er ook alle info). Van de verzekeringsmaatschappij (Ethias) ontvang je een mail met alle bijkomende informatie.

### 4. Vrije Sporters - West Vlaamse Vrijetijds Atletiek Vereniging (W.VL.V.T.A.V)

De Vrije Sporters is een overkoepelende federatie waarbij je als lid van DAPALO optioneel je (€7) kan aansluiten. Bij de vrije sporters krijg je een persoonlijk borstnummer en een lidkaart. Indien je deelneemt aan één van de wedstrijden, ingericht onder toezicht van de vrije sporters, dien je dit borstnummer te dragen en moet je jouw lidkaart bijhebben.



Bij slijtage of beschadiging van het borstnummer kun je gratis een vervangnummer aanvragen, bij verlies moet je een nieuw borstnummer kopen!

Alle bijkomende info kan je terugvinden op de website : [www.vrijesporters.be](http://www.vrijesporters.be)

Elk jaar is er tevens een provinciaal kampioenschap op zowel de weg, de piste als in het veld. Enkel wanneer je minimum 30dagen lid bent van de vrije sporters voor het plaats vinden van het respectievelijk kampioenschap maakt u kans om deze titel in de wacht te slepen.

Om deel te nemen aan een wedstrijd van de vrije sporters dien je zich in te schrijven via de club op onze website ; <https://www.dapalo.be/index.php/inschrijvingen>





## 5. Eigen activiteiten

In de loop van het jaar organiseren we naast de trainingen ook een aantal bijkomende activiteiten. Hierbij een overzicht van de reeds geplande activiteiten voor 2024.

### **DAPALO Oefencross 20 jan 2024**

<https://www.dapalo.be/index.php/eigen-organisaties/oefencross-top>

Dit is traditiegetrouw eind januari onze eerste activiteit in voorbereiding van het aankomende cross-criterium van de Vrije Sporters. Op de oefencross, die plaatsvindt tijdens een zaterdagtraining, kan iedereen proeven van het cross gebeuren. Er wordt gelopen in een 6-tal reeksen waarbij de afstand ongeveer overeenstemt met deze die je voorgeschoteld krijgt tijdens het cross-criterium.



### **DAISELRUN 2 maart 2024**

<https://www.dapalo.be/index.php/eigen-organisaties/daiselrun-top>

Sinds 2012 organiseren we ook een heuse stratenloop. Deze wedstrijd bestaat uit jeugdreeksen, een jogging (6km) en een prestatieloop (12,5km). Na een aantal jaren in de polyvalente zaal 'Oltereeke' in Dadizele vonden we een nieuwe stek in 'D' oude skole' in het landelijke Slypskapelle.

### **Eendjes en Jeugd opendeurtraining / Familiedag begin sept**

Begin september is er een open deur training voor de eendjes en de jeugd. Tijdens deze training worden verschillende disciplines van de atletiek voorgesteld en uitgeoefend. De leden kunnen vriendjes of vriendinnetjes meebrengen naar de training om zo hun hobby eens samen te beleven. Deze activiteit wordt gekoppeld aan een familiedag. Hierbij is er ook een speciale training voor de volwassenen en kan er achteraf nog wat nagepraat worden op het dapalo-terras.



### **DAPALO Herfstcross 27 okt 2024**

<https://www.dapalo.be/index.php/eigen-organisaties/herfstcross-top>



De laatste zondag van oktober vindt traditiegetrouw onze eigen veldloop plaats op het gemeentelijk sportcentrum en de naastliggende weide te Moorslede (Iepersestraat 52h). Op het selectieve parcours wordt jaarlijks een échte veldloop gehouden. Iedereen ontvangt er een prijs.

## 6. Clubkledij

De aangeboden clubkledij is niet verplicht te dragen. Voor de herkenbaarheid en om wat extra aanmoedelingen te krijgen tijdens een wedstrijd, wordt het dragen van clubkledij wel aangemoedigd. Je kunt de voorbeelden bekijken op onze website!

We appreciëren het uiteraard ook dat men indien men op het podium staat een dapalo pull of training draagt. Dit draagt zeker bij tot de herkenbaarheid en waardering voor onze club. Naast de clubkledij worden ook tal van gadgets aangeboden. Alle prijzen van de clubkledij en de gadgets kun je terug vinden op onze website : [www.dapalo.be](http://www.dapalo.be)

2 x per jaar (maart en september) wordt je de mogelijkheid geboden om deze clubkledij te bestellen. Dit wordt aangekondigd in het clubblad waar je dan ook een bestelformulier terug vindt. De wedstrijdsinglets en -shirts kan men steeds krijgen zolang de voorraad strekt.

Verantwoordelijke : Kathy Salomez ; Mandellaan12 ; 8890 Dadizele 056/505073  
[secretariaat@dapalo.be](mailto:secretariaat@dapalo.be) of [kathy@dapalo.be](mailto:kathy@dapalo.be)

## 7. Lidgeld

Het lidgeld 2024 wordt als volgt berekend:  
€30 voor elk lid

In het lidgeld zijn volgende zaken inbegrepen voor alle aangesloten leden :

- Lidmaatschap van DAPALO waardoor u een brede waaier van trainingsactiviteiten en wedstrijden wordt aangeboden (zo'n 270 georganiseerde activiteiten per jaar).
- Lidmaatschap van SPORTA + verzekering + extra voordelen via je sportprofiel (zie pag 4)
- Maandelijks clubblad per e-mail
- Kortingen bij aankopen in volgende sportwinkels :
  - SPORTICS WEVELGEM
  - SPORT LAUWERS LAUWE
  - SPORTLINE ROESELARE
  - ALL ATHLETES HULSTE

Deze kortingsbonnen zijn exclusief voor Dapaloleden en mogen niet doorgegeven of -verkocht worden.

Geef bij de inschrijving ook steeds jouw mutualiteit weer, waar je een deel van het inschrijvingsgeld kunt terugkrijgen! Wij zorgen ervoor dat je een formulier van jouw mutualiteit bekomt.

Zorg er ook voor dat je steeds correcte telefoonnummers doorgeeft zodat wij iemand kunnen bereiken in geval van nood.

Als optie kan je zich ook aansluiten bij de vrije sporters (WVLVTAV) voor €7 (zie p5)

## Wedstrijden:

Op het dapalo programma vind je een aanbod aan wedstrijden weer, naast de eigen organisaties, die we wat extra aandacht willen geven. Dit zijn zowel de veldlopen als piste wedstrijden van de vrije sporters (WVLVTAV) als interessante wedstrijden waarop we wat extra dapalo leden verwachten. Voor de wedstrijden van de WVLVTAV kun je je vooraf inschrijven via onze website, voor de andere wedstrijden moet je je inschrijven via de website van de organisatie. Op de wedstrijd zelf is er dan een clubafgevaardigde aanwezig die je kunt aanspreken indien er een probleem is met de inschrijving. Deze clubafgevaardigde zal ook een verslagje opmaken van de wedstrijd en dit verschijnt dan in het eerstvolgende clubblad.

Achterin het clubblad en op de website vind je ook telkens een wedstrijdkalender. Hierop worden tal van wedstrijden hernomen, voornamelijk uit de provincie West-Vlaanderen.

<https://www.dapalo.be/index.php/programma/wedstrijdkalender>

## 8. Dapalo, wie is wie? Het Bestuur

Met al jouw vragen kunt je terecht bij één van onze bestuursleden:



Dorine Desmet  
VOORZITSTER  
Ter Gracht 66 ; 8560 Moorsele  
056/424304  
[dorine@dapalo.be](mailto:dorine@dapalo.be)



Kathy Salomez  
SECRETARIS  
CLUBKLEDIJ  
Mandellaan 12 ; 8890 Dadizele  
056/505073  
[secretariaat@dapalo.be](mailto:secretariaat@dapalo.be)



Kris Kerkhof

Jachthoornstraat 28; 8800 Rumbeke  
0476/610078  
[kris@dapalo.be](mailto:kris@dapalo.be)



Tim Couwet

Hospitaalstraat 15 ; 8930 Lauwe  
0472/375400  
[Tim@dapalo.be](mailto:Tim@dapalo.be)



Marleen Vande Ginste  
FINANCIEN

AANGIFTE SPORTONGEVAL  
Frezenbergstraat 72 ; 8980 Zonnebeke  
057/467623  
[Marleen@dapalo.be](mailto:Marleen@dapalo.be)





**Christ Vandenbroucke**  
Overheulestraat 231 ; 8560 Moorsele  
0485/618450  
[christ@dapalo.be](mailto:christ@dapalo.be)



**Stijn Vangheluwe**  
**JEUGDCOORDINATOR**  
Kleppestraat 42 ; 8890 Dadizele  
0479/645915  
[Stijn@dapalo.be](mailto:Stijn@dapalo.be)



**Steven Bostyn**  
**Materiaal**  
Nonnebossenstraat 6; 8980  
Zonnebeke  
0477/806731  
[Steven@dapalo.be](mailto:Steven@dapalo.be)



**Simon Devos**  
Dadizelestraat 12B ; 8940 Geluwe  
0474/744944  
[simon@dapalo.be](mailto:simon@dapalo.be)



**Magda Joye**  
Mandellaan 28 ; 8890 Dadizele  
0497/932274  
[magda@dapalo.be](mailto:magda@dapalo.be)

## **De train(st)ers :**

Dapalo kan rekenen op een groep gemotiveerde trainers en trainsters om alle trainingen in goede banen te leiden :

(1) Trainers volwassenen op woensdag en/of zaterdag



**John Boute**



**Christ Vandenbroucke**



**Bart Rosseel**



Nancy Lietaert



Kris Vannieuwenhuysse



Jan Allegaert \*

(2) Trainers jeugd op woensdag en/of zaterdag



Stijn Vangheluwe



Jelle Vanpoucke



Björn Fauvarque



Astrid Berteloot



Jonas Vanderhaeghe



Tim Couwet



Niels Kerkhof



Isabelle Derycke



Veerle Muyllé



Kathy Salomez \*



Kris Kerkhof \*

(3) Trainsters eendjes op woensdag en/of zaterdag



Magda Joye



Silke Godderis



Evelyne Room



Nele Vanoverberghe



Bieke Hauspie



Jolien Vandewalle



Heidi Depoorter



Dorine Desmet

(4) Trainers pistetrainingen



Luc Godderis



Christ Vandembroucke \*



## (5) Trainers bosloop Zondag



Luc Godderis

Op maandagavond tijdens de groepsduurloop worden de groepen ook steeds begeleid door één of meerdere wegkapiteins, gelieve hun richtlijnen op te volgen ;

- Nancy Van Gheluwe, Gaëlle Halsberghe, Jolien Vandewalle, Veerle Muylle, Jonas Vanderhaeghe, Andy Cool

\* Reserve Train(st)er

## 9. Overschrijvingen aan Dapalo

Alle overschrijvingen voor Dapalo gebeuren op het rekeningnummer :

BE22 4634 1403 2147 (Behalve de DAISELRUN!)

Vermeld bij de overschrijving steeds de reden van overschrijving + de naam

Vb : je schrijft €45 over voor de clubkledij die je onlangs ontvangen hebt :  
Mededeling = clubkledij Christ

Je schrijft het lidgeld over voor het ganse gezin :  
Mededeling = lidgeld 2024 familie Vandenbroucke Christ

Je schrijft met 3 personen van het gezin in voor de Herfstcross  
Mededeling = Herfstcross Roel Sen2 Louis en Marlies eendjes

Opm : Voeg geen overschrijvingen samen! Maak 2 of meerdere afzonderlijke overschrijvingen zodat we eenvoudig terugvinden wat er betaald werd!

## 10. Vertrouwenspersoon Dapalo

Bij signalen, klachten of een vermoeden van grensoverschrijdend gedrag binnen de club kan je steeds terecht bij één van onze aanspreekpunten integriteit (API). Je kan deze personen rechtstreeks aanspreken of bereiken via mail. De API neemt zo snel mogelijk de nodige stappen en zal de melding in alle discretie behandelen.

Binnen Dapalo kan je terecht bij Kathy Salomez of Simon Devos.



simon@dapalo.be



kathy@dapalo.be

Wil je liever iemand van buiten de club raadplegen, dan kan je terecht bij het aanspreekpunt integriteit (API) van de Sporta Federatie. Ook deze API zal zo snel mogelijk de nodige stappen ondernemen. Je vindt alle informatie en contactgegevens op de volgende pagina van de Sporta federatie.

<https://www.sportateam.be/meld-grensoverschrijdend-gedrag>

Wil je eerst de werkwijze kennen en weten hoe je klacht behandeld zal worden binnen de federatie, dan kan je dit nalezen in de brochure handelingsprotocol via onderstaande link.

<https://www.sportateam.be/userfiles/media/default/handelingsprotocol.pdf>

## 11. Trooper

Je kan Dapalo financieel steunen, telkens wanneer je online aankopen uitvoert. Ga via de website van Dapalo; [www.dapalo.be](http://www.dapalo.be) naar de directe link van Trooper en kijk of je onlineshop voorkomt in de lijst van deelnemende sites. Dan kan je je online aankopen uitvoeren en komt er automatisch een klein percentage bij op de Dapalo spaarrekening.



Alle recente informatie vind je telkens terug op onze website : [www.dapalo.be](http://www.dapalo.be) en op de besloten Dapalo facebook pagina :

<https://www.facebook.com/groups/259071352987>