

Dapalo

INFOBROCHURE 2026



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 aangesloten bij de SPORTA federatie en als lid van DAPALO kan men zich tevens aansluiten bij de Vrije Sporters (www.vrijesporters.be - WVLVTAV). DAPALO is niet aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (VAL)

De doelstellingen van de club zijn :

- Een familiale inclusieve club zijn waarin iedereen zich welkom voelt en zowel de competitieve als recreatieve loper zich goed voelt.
- Een ruim aanbod aan trainingen en 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 voldoen worden er talrijke trainingen, wedstrijden en activiteiten aangeboden.

Bijkomende en up-to-date informatie vind je telkens terug op onze website; www.dapalo.be, de facebook pagina [Facebook](#) , de dapalo instagram pagina [Instagram](#) en ons maandelijks clubblad.

Inhoud

1. Trainingen	3
2. Trainingsgroepen	5
3. SPORTA team	6
4. Sportongeval/aangifte	7
5. Vrije sporters (WVLVTAV)	7
6. Eigen activiteiten	8
7. Clubkledij	9
8. Lidgeld / overschrijven naar Dapalo	9
9. wedstrijden	10
10. Dapalo; wie is wie?	11

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 18u30 :

Rustige duurloop op de weg in Dadizele en de directe omgeving. 'Sneller lopen begint bij traag lopen' Een rustige duurloop is een training waarbij het tempo zodanig gekozen wordt, dat men gedurende de ganse tijd comfortabel een gesprek kan voeren. Lukt dit niet, dan ligt het tempo voor jou persoonlijk te hoog. Er wordt gelopen in 3 tot 4 groepen aan een verschillend tempo. Sluit aan bij de groep die het dichtst aansluit bij uw tempo.

groep 1 : 12 à 12,5km/u

groep 2 : 10 à 10,5km/u

groep 3 : 9 à 9,5km/u

groep 4 : 8 km/u

Er kan eveneens geopteerd worden voor verschillende afstanden ; 5, 8, 10 of 14km waarbij steeds vertrokken en aangekomen wordt aan het GC Den Ommeganck / Domein Mariënstede (Ridderjanlaan 3, 8890 Dadizele). In de winterperiode (eind september tot maart) vragen we iedereen die meeloopt steeds een fluohesje te dragen en eventueel lampjes te voorzien! Vanaf 18u20 à 18u25 is er vrijblijvende dynamische opwarming die men alleen of samen kan uitvoeren. De duurloop start stipt om 18u30.

- 1e dinsdag van elke maand van 19 tot 20u30

Kwaliteitsvolle Piste Interval op de terreinen van het sportcentrum de Pionier (Vivorioslaan 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 of vervangen worden door een specifieke training ; hoogspringen, verspringen, speerwerpen, inspanningstest,...

- Woensdag van 16 tot 17u

Training op Domein Mariënstede (Ridder janlaan 3, 8890 Dadizele)

- (1) Eendjes training : Multimove trainingen waarbij aan de hand van allerlei spelvormen de motorische vaardigheden ontwikkeld worden. Men kan aansluiten vanaf de dag dat men 4 jaar is! De trainingen beginnen stipt om 16u en stoppen om 17u.
- (2) Jeugdgroep : Benjamins (8j) t.e.m. miniem (eventueel kadet) krijgen specifieke looptrainingen, aangevuld met loopspelletjes.
- (3) Volwassenen : Vanaf kadet (14j) kan men meetraineren met de groep volwassenen. Deze trainingen zijn voornamelijk interval- of weerstandstrainingen. Deze trainingen kunnen soms iets langer duren.

- Zaterdag van 10 tot 11u

Training op Domein Mariënstede te Dadizele. De zaterdag wordt er in dezelfde groepen getraind als op woensdag.

Bij slecht weer kan de eendjestraining geannuleerd worden! Er wordt dan een bordje uit gehangen bij de ingang van het domein en aan het lokaal! Dit wordt ook aangekondigd op de besloten facebook pagina van DAPALO ; <https://www.facebook.com/groups/259071352987>

- Zondag om 9u15

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

- 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 locatie. Ruim vooraf wordt deze trailtraining aangekondigd.

PROGRAMMA – altijd online terug te vinden:
<https://www.dapalo.be/index.php/programma/programma-dapalo>

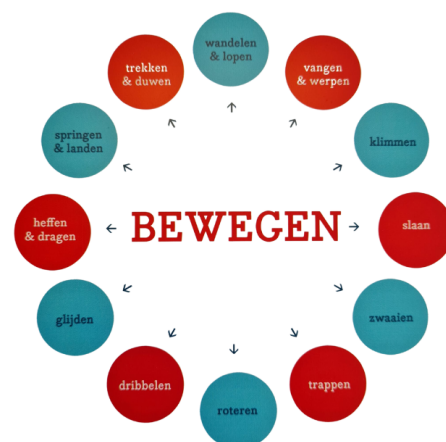


2. Trainingsgroepen

(1) Eendjes/Multimove (4j tot 6/7j)

Kinderen kunnen aansluiten vanaf de dag dat men 4 jaar is!

De trainingen worden opgevat als spelvorm waarbij de train(st)er de fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod laat komen zodat de kinderen een zo ruim mogelijke bewegingsontwikkeling en brede motorische vaardigheden ervaren. Deze basisvaardigheden vormen de bouwstenen van al onze bewegingen. Het is daarom belangrijk om deze vaardigheden al op jonge leeftijd te ontwikkelen, omdat ze de basis vormen voor een succesvolle sportcarrière. Tijdens de trainingen worden al deze vaardigheden toegepast in verschillende spelvormen om het kind te helpen zich verder te ontwikkelen.



Al deze vaardigheden; wandelen&lopen, vangen&werpen, zwaaien, trekken&duwen, springen&landen, glijden, klimmen, heffen&dragen, trappen,... worden door gebruik te maken van ons ruim aanbod spel- en oefenmateriaal toegepast.

(2) Jeugd (vanaf 7/8j - 12/13j)

De jeugdgroep traint ook op woensdag (16 - 17u) en zaterdag (10 - 11u). Bij de trainingen van de jeugd wordt er meer de nadruk gelegd op de disciplines binnen de atletiek, waarbij de verschillende bewegingsfamilies aan bod komen.

In voorbereiding van pistewedstrijden kan een training vervangen worden door een 'kampnummer training'. Deze training gaat door aan onze Dapalo container op het Guido Gezelleplein en wordt aangekondigd op het programma!

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

Deze training duurt iets langer!

(3) Volwassenen + jongeren (+13)

Iedereen vanaf de leeftijd van 12/13 jaar kan aansluiten bij de groep 'volwassenen'. De woensdag en zaterdag trainingen bestaan uit een intensieve training in het park. Deze trainingen worden aangepast volgens niveau/leeftijd. (Heren/dames/jongeren) Het aantal versnellingen/intervallen en de rustpauzes worden per groep uitgelegd.

(4) Overstapmomenten

Tijdens het jaar voorzien we twee overstapmomenten voor de eendjes en de jeugd. Voorafgaand aan deze overstapmomenten wordt er in onderling overleg met de train(st)ers bepaald welke kinderen 'rijp' zijn om over te stappen naar de volgende trainingsgroep. Buiten deze overstapmomenten (eerste twee weken april en eerste twee weken oktober) blijven de kinderen in de eigen trainingsgroep zodat het voor de train(st)ers duidelijk is welke kinderen in hun groep trainen.

3. SPORTA

De SPORTA-federatie is de grootste recreatieve sportfederatie van Vlaanderen en telt zo'n 1250 clubs en om en bij de 65000 sporters. Via het lidmaatschap bij SPORTA ben je verzekerd voor alle activiteiten die door DAPALO georganiseerd worden, de trainingen bij de club en de individuele trainingen (lopen, wandelen, rolschaatsen, 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

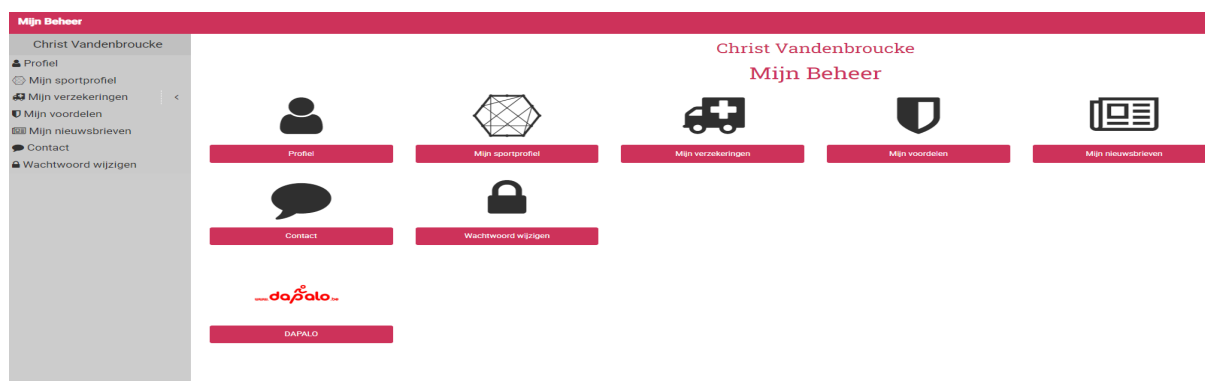


Neem je deel aan een andere wedstrijd, dan moet je zich in geval van blessure richten tot de organisatie van deze wedstrijd!

Als Sporta-lid bekom je ook korting op sporta-kampen.

SPORTA-beheer

Maak een account aan in het Sporta beheer platform om alle informatie terug te vinden! Op de website www.sportateam.be en op je sporta-profiel kan je deze account aanmaken via <https://mijnbeheer.sportateam.be> . Via jouw sparta profiel kan je ook je lidkaart downloaden + extra voordelen bekomen.



4. Sportongeval / aangifte

De aangifte van een sportongeval moet gebeuren binnen de 24u! Ook bij twijfel kun je beter zo snel mogelijk aangifte doen van het oplopen van een blessure!

Je kunt een aangifteformulier bekomen op training, op de dapalo website [Aangifteformulier verzekering.pdf](#) of op de website van het SPORTAteam ; www.sportateam.be/wat-te-doen-bij-een-ongeval of opnieuw op je sporta profiel (je vindt er ook alle info).

Vul het formulier volledig in en stuur dit op naar Ethias (vermeld op het formulier).

Van de verzekeringsmaatschappij ETHIAS ontvang je een mail met alle bijkomende informatie! Contacteer eventueel Simon : simon@dapalo.be of 0474/744 944.

5. Vrije sporters - West Vlaamse Vrijetijdsatletiek Vereniging (W.VL.V.T.A.V)

De vrije sporters is een overkoepelende federatie waarbij je je als lid van Dapalo optioneel kan aansluiten voor €8. 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 WVLVTAV dien je dit borstnummer te dragen en moet je je lidkaart bij hebben.



Bij slijtage of beschadiging van het borstnummer kun je gratis een vervangnummer aanvragen. Bij verlies moet je een nieuw borstnummer aankopen! Alle bijkomende info kan je terugvinden op de website : 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 30 dagen lid bent van de vrije sporters voor aanvang van het respectievelijk kampioenschap, maak je kans op deze titel.

6. Eigen activiteiten

In de loop van het jaar organiseren we naast de trainingen ook een aantal bijkomende activiteiten/wedstrijden. Al deze activiteiten worden aangekondigd op onze facebook pagina <https://www.facebook.com/groups/259071352987> en [Instagram](#) , staan op het dapalo programma [Programma](#) en worden hernomen op onze website www.dapalo.be

Doorheen het jaar worden naast de vaste activiteiten ook nog bijkomende activiteiten georganiseerd die telkens vooraf aangekondigd worden.

- bosspel voor de jeugd
- Trail training
- Kampnummer training
- Valentijnsloop
- ...



Noteer alvast de vaste activiteiten van 2026 in jullie agenda!

3 jan 26	Nieuwjaarsdrink	
24 jan 26	Oefencross	Info Oefencross
28 feb 26	Daiselrun	Daiselrun
27 jun 26	Obstakelrun	
12 sep 26	Eendjes/jeugd Opendeur	
25 okt 26	Dapalo Herfstcross	Info Herfstcross
29 nov 26	Dapalo wintert	

7. Dapalo clubkledij

De aangeboden clubkledij is niet verplicht te dragen. Voor de herkenbaarheid en om wat extra aanmoediging te krijgen tijdens een wedstrijd, wordt het dragen van de clubkledij wel aangemoedigd. Je kunt de voorbeelden bekijken op onze website ; [Clubkledij](#)



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 van onze club. Naast de clubkledij worden ook tal van gadgets aangeboden.

2 x per jaar word je de mogelijkheid geboden om deze kledij te bestellen. Dit wordt aangekondigd in het clubblad en bestellen kan online via onze webshop.

De wedstrijd singlets en shirts evenals de fluo-hesjes kan men steeds verkrijgen zolang de voorraad strekt.

Verantwoordelijke ; Kathy Salomez / Mandellaan 12 / 8890 Dadizele / 056/505073

kathy@dapalo.be

8. Lidgeld

Het lidgeld 2026 bedraagt €35/lid. Inschrijven kan via :

<https://mijnbeheer.sportateam.be/organisaties/aansluitformulier/2288f691b58edecadc9a8691762b4fd>

In het lidgeld zijn volgende zaken inbegrepen voor elk lid :

- Lidmaatschap bij DAPALO waardoor u een brede waaier van trainings activiteiten en wedstrijden wordt aangeboden (zo'n 270 georganiseerde activiteiten/jaar)
- Lidmaatschap van SPORTA + verzekering + extra voordelen via je sporta-profiel (zie pag 6)
- Maandelijks clubblad per e-mail
- Kortingen bij aankopen in volgende sportwinkels :

Sport Lauwers LAUWE / Sportline Roeselare / ALL Athletes Roeselare

Geef bij de online 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 krijgt.

Zorg er tevens voor dat je steeds correcte telefoonnummers doorgeeft zodat wij iemand kunnen bereiken in geval van nood, dit kun je zelf steeds aanpassen in je SPORTA profiel.

Als optie kan je zich ook aansluiten bij de vrije sporters (WVLVTAV) voor €8 (Zie pag 7)

9. wedstrijden

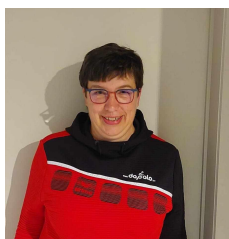
Op het Dapalo programma ([Programma](#)) vind je het aanbod aan wedstrijden terug, naast de eigen organisaties en activiteiten, die we extra aandacht willen geven. Dit zijn oa de veldlopen en piste wedstrijden van de vrije sporters (WVLVTAV) naast interessante wedstrijden waarop we wat extra leden verwachten.

Achterin het clubblad en op onze website vind je telkens ook een wedstrijdkalender ([Wedstrijdkalender](#)). Hierop worden tal van wedstrijden hernomen, voornamelijk uit de provincie West-Vlaanderen.



10. Dapalo Wie is wie?

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



Dorine Desmet
VOORZITSTER
 056/424304
dorine@dapalo.be



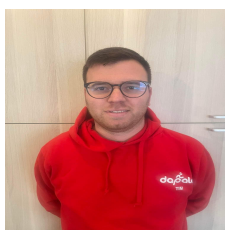
Kathy Salomez
SECRETARIS
CLUBKLEDIJ / API
 Mandellaan 12 ; 8890 Dadizele
 056/505073
secretariaat@dapalo.be



Stijn Vangheluwe
JEUGDCOORDINATOR
 0479/645915
Stijn@dapalo.be



Kris Kerkhof
Financiën
 0476/610078
kris@dapalo.be



Tim Couwet
 0472/375400
Tim@dapalo.be



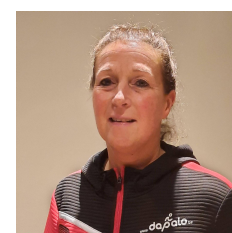
Pieter-Willem Bekaert
 0494/683292
Pieterwillem@dapalo.be



Christ Vandenbroucke
 0485/618450
christ@dapalo.be



Simon Devos
API / Sportongevallen
 0474/744944
simon@dapalo.be



Magda Joye
Opmaak programma
 0497/932274
magda@dapalo.be

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 via mail bereiken. 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**. kathy@dapalo.be simon@dapalo.be



Wil je liever iemand van buiten de club raadplegen, dan kan je terecht bij het aanspreekpunt integriteit 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>

Dapalo Train(st)ers

Om alle trainingen en bijkomende activiteiten in goede banen te leiden, kunnen we bij dapalo rekenen op een ruime, geschoolde trainersgroep. Op de website kun je ontdekken welke train(st)ers instaan voor de verschillende groepen/trainingen.

[Trainers](#)

