

24 april 2024

## Marathon Rotterdam



### Drie contente DAC-ers in Rotterdam

Na weken van straffe trainingskost, drie geweldige marathonprestaties voor onze DAC-ers in ROTTERDAM :

- DEROO Lennart : 2u31'56 = PR
- DEROO Mats : 2u33'17 = PR
- BEN AZUZ Ridwan : 2u47'38

## Roelandsveld-evolutie



### DAC-kalender



- 26 mei 24 - PK jeugd - DCLA
- 2 juni 24 - spaghetti festijn
- 30 juni 24 - einde werken piste
- 24 augustus 24 - PK aflossingen - ACP
- 25 augustus 24 - feest/inhuldiging nieuwe piste
- 8 september 24 - Start-to-Run
- 6 oktober 24 - Wolvenrun
- 13 december 24 - uitreiking 'atleet vh jaar'

## TRAININGEN PIET VV



Vr. 26/4: 18.15 u. (Anderlecht)  
Wo. 29/4: 18.15 u. (Don Bosco)  
Vr. 3/5: 18.15 u. (Anderlecht)  
Ma. 6/5: 18.15 u. (Don Bosco)  
Wo. 8/5: 18.15 u. (Anderlecht)  
Vr. 10/5: 18.15 u. (Anderlecht)  
Ma. 13/5: 18.15 u. (Don Bosco)  
Wo. 15/5: 18.15 u. (Anderlecht)

Wijzigingen zijn mogelijk (zie hiervoor onze WhatsApp-groep)!

Piet Van Vaerenbergh

0486 53 74 52

## CADETTEN INFO

BVV

Jullie krijgen / kregen de selectie op 23/4 in jullie mail.

Trainingen en wedstrijden op:

24/4: Don Bosco 14.30u tot 16.30u

28/4: BVV ( selectie)

1/5: Don Bosco 14.30u tot 16.30u

4/5 en 5/5 : VK Meerkamp Aalst inschrijven via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu) Begeleiding indien  
selectie

8/5: PK Moev te Kessel Lo (scholenkampioenschap inschrijven via je LO leerkracht op  
school)

12/5: 10u tot 12u: Fitness Roelandsveld

22/5: 14.30u tot 16.30u: Don Bosco

## Zelf trainen??

Zoals je kan zien is er in de week van 13/5 geen training, dus aarzel niet om mij een schema te vragen om zelfstandig te kunnen trainen, zeker atleten die deze zomer nog iets willen laten zien moeten een regelmaat en discipline aan training aanhouden. Ook als dat soms alleen moet zonder trainer.

Mario

0478/33.92.19

# Galopers



*Begeleider  
van de  
week*

JISKA  
BOLHUIS

## JISKA BOLHUIS

- LEEFTIJD: 46 JAAR
- BEROEP: COMMUNICATIONS MANGER
- FAVORIETE LOOPPLEK: IJTTERBEEK
- WISTJEDAT: JISKA 2,5 JAAR NIET KON LOPEN DOOR EEN GECOMPLICEERDE BEENBREUK
- LOOPTIP: VERTREKKEN IS HET MOEILIJKST, DAARNA IS HET ALLEEN NOG MAAR GENIETEN



## 13 ga lopers aanwezig op de hyacintentrail

Naam	Afstand	plaats	tijd
DE RIDDER Joren	21k	40	1:44:52
DEROOST Guido	15k	68	1:22:17
DE RIDDER Danny	15k	80	1:24:20
WARTON Michel	15k	107	1:27:46
LOMBAERT Johan	15k	160	1:43:34
ELOI Pierre-Paul	8k	70	48:33
VANMORSELBEEN Johanna	8k	31	53:08
DE MULDER Anne-Sophie	8k	60	58:46
VERHULST Lisa-Marie	8k	62	58:57
DE HASELEER Marleen	8k	91	1:01:45
VANDERVEKEN Frieda	8k	96	1:02:12
DANG Thu Trang	8k	136	1:06:37
DE VOS Rita	8k	147	1:08:30





# PLANNING



16/04	MARIO-training	02/05	MARIO-training
18/04	MARIO-training	04/05	Brasserrun
20/04	Hyacinten Trail	05/05	GA-lopers training
21/04	GA-lopers training	09/05	Denderloop
23/04	MARIO-training	12/05	GA-lopers training
27/04	11-trail Dilbeek	19/05	GA-lopers training
28/04	GA-lopers training	26/05	GA-lopers training



# SPAGHETTI *festijn*

ZONDAG  
MIDDAG  
2 JUNI



**SAVE THE DATE!**

# Records

Onze scholierenlichting van vorige eeuw was sterk maar wat gezegd van onze juniors met hun prestaties van vorige eeuw: 28 clubrecords staan nog steeds op de tabellen. Enkele resultaten ervan waren indertijd (en nu nog steeds) bij de nationale top.

Volgende maal komen de oudere records 'alle categorieën' aan bod.

Met dank aan archivaris Roger Vanlierde.





**Outdoor – junioren dames**

100	11.85	Ann Carette	8/jun/86
200	24.44	Ann Carette	27/mei/87
400	55.60	Ann Carette	1/aug/87
800	2.14.3	Suzy Vanderstraeten	9/mei/84
1000	2.56.41	Lies Lemaire	19/aug/88
mijl	5.01.1	Lies Lemaire	30/aug/88
2000	6.25.8	Lies Lemaire	20/jul/88
3000	9.47.8	Lies Lemaire	10/jul/88
5000	18.29.3	Lies Lemaire	15/okt/88
400 h	64.65	Wendy Habsch	9/jul/95
speer 600 g	41.00m	Petra Denayer	18/aug/96
zevenkamp	4697ptn	Linn Mares	15/sep/91
4 x 100	52.52	Kathleen De Vos, Mieke Flour, Joke Flour, Kathleen Straetmans	23/sep/90

**Outdoor – junioren heren**

100	10.97	Kurt Van den Bossche	27/jul/91
1000	2.30.50	Alain Delplace	22/jul/90
mijl	4.22.76	Bram Peeters	20/aug/96
2000	5.39.30	Bram Peeters	25/jun/95
5000	14.35.8	Nick Heremans	16/mei/90
uurloop	15738m	Tom Marcelis	2/aug/97
2000 steeple	6.03.45	Bram Peeters	20/aug/95
hoog	1.96m	Luc Molemans	4/aug/82
hinkstap	13.68m	Steve De Baer	5/okt/96
kogel 6 kg	17.15m	Steve Bal	15/jun/95
kogel 7,260 kg	15.54m	Steve Bal	16/jul/95
discus 1,750 kg	45.44m	Steve Bal	2/sep/95
speer 800 g	60.62m	Steve De Baer	1/jun/97
hamer 6,250 kg	19.66m	Wim Piers	29/aug/89
4 x 1500	17.01.7	Ronny Van Belle, Miguel Vanderpoorten, Nik Heremans, Alain Delplace	26/aug/90

# KAMPIOENSCHAPPEN zomer

2023-24

De federale kalender voor het volgend seizoen staat online:

<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/federale-kalender-zomer-2024-20240308.pdf>

Om deel te nemen aan Vlaamse en Belgische kampioenschappen moet je op voorhand inschrijven via jouw club. De VAL selecteert de deelnemers op basis van hun prestaties. Je mag maximum voor twee nummers inschrijven. DAC betaalt jouw inschrijvingsgeld voor Vlaamse en Belgische kampioenschappen.

Hieronder vinden jullie een overzicht van de provinciale, Vlaamse, nationale en internationale kampioenschappen van de zomer

24.



## Beker Van Vlaanderen

Hieronder vinden jullie de data van de Beker van Vlaanderen (BVV). De club verwacht dat elke atleet voor deze interclub wedstrijden beschikbaar is voor de club. Geselecteerde atleten staan in de lijst hieronder. Momenteel hebben we een voorlopige ploegopstelling uitgewerkt, maar de definitieve selectie gebeurt na het PK outdoor in april. Trainers kunnen meer uitleg geven. Alle atleten met een startnummer (vanaf cadet) werden uitgenodigd om ons te laten weten, indien ze NIET beschikbaar zijn (de deadline hiervoor was 15 maart 2024). Zou je toch wegens overmacht niet beschikbaar zijn, dan laat ons dat zo snel mogelijk weten (per mail aan [roger.vanlierde@telenet.be](mailto:roger.vanlierde@telenet.be), [vfeipel@gmail.com](mailto:vfeipel@gmail.com), hun trainer en [atletiek@dilbeekac.be](mailto:atletiek@dilbeekac.be)).

## **KALENDER KAMPIOENSCHAPPEN zomer**

<b>Wanneer?</b>	<b>Wat?</b>	<b>Waar?</b>
6/4	BK Trail (klassiek) A.C. en Mas	La Roche-en-Ardenne (CAF)
20-21/4	PK AC outdoor	Vilvoorde + Kessel-Lo Inschrijven via atletiek.nu t.e.m. 19/4 10u.
27/4	BK berglopen A.C. en Mas	Membre sur Semois (ARCH)
28/4	BvV Cad/Sch	Maldegem (ACME)
1/5	BK AMH VE	Vilvoorde (SPVI)
4-5/5	WK Relays	Nassau (BHS)
4-5/5	KVV Meerkampen	Aalst (EA)
8/5	BK 10.000m A.C. en Mas	Kessel-Lo (DCLA)
12/5	BvV AC	Nieuwpoort (MACW)
18/5	KVV AC	Kortrijk (KKS)
25/5	European 10.000m Cup	Pacé (FRA)
31/5-2/6	EK Trail & Berglopen	Annecy (FRA)
2/6	BvV Mas	Gentbrugge (RCG)
2/6	KvV ½ Marathon A.C. en Mas	Poperinge (HOPP)
7-12/6	EK	Rome (ITA)
8/6	BK Hamerslingeren en Gewichtwerpen Mas	RAM (Mechelen)

22-23/6	BK Mas	Beveren (VOLH)
29-30/6	BK AC + BK AMH FYS/VI	
30/6	BK snelwandelen	Charleroi (GOSP)
13/7	BK Werpvijfkamp Mas	Sint-Niklaas (ACW)
14/7	BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel	Brugge (OB)
18-21/7	EK U18	Banska Bystrica (SVK)
1-11/8	Olympische Spelen	Parijs (FRA)
2/8	BK 10 Km A.C. en Mas	Lokeren (AVLO)
10-11/8	BK Meerkampen	OLSE (Merksem)
13-25/8	WK Masters	Göteborg (SWE)
15/8	KvV Cad/Sch	Tessengerlo (LOOI)
24/8	PK Estafetten	
26-31/8	WK U20	Lima (PER)
31/8-1/9	BK Cad/Sch + est. Jun	Nijvel (CABW)
7/9	KvV Masters	Mechelen (RAM)
8/9	BK Jun/Bel	Ninove (VITA)
14-15/9	BK estafetten + BK AMH estafetten	
21/9	KVV Hamerslingeren Cad/Sch/Mas	Machelen (MAC)
5/10	BK 5.000m AMH	Lier (AVLL)
13/10	BK + KvV Marathon	Eindhoven (NL)

## Selectie Beker Van Vlaanderen

	28 april	Barrez Lillith, Condic-Begov Ella, De Becker Lore, Loubers Danaë, Pocket Aster, Puttaert Marie, Van Bellinghen Lili, Van Ransbeeck Lou, Verbruggen Sofie, Verhaeghen Noor, Wijns Camille <b>Jongens:</b> De Cuyper Gust, Habsch Jef, Limpens Imran, Nzouabila Elisee, Pauwels Tuur, Pierart Shadi Plas Maxim, Verstraete Keo
<b>Alle categorieën</b>	Nieuwpoort (MACW), 12 mei	<b>Dames:</b> Bernaerts Soline, De Becker Lore, De Weghe Britt, Deroost Frea, Desmet Jessie, Janssens Kyra, Rawoe Annabel, Van Bellinghen Lili, Van Craenenbroeck Eline, Van Der Elst Marie, Van Overberhge Lio, Vandenbroucke Jade <b>Heren:</b> Boelaert Nick, Bulens Jelle, De Wulf Pablo, Delcour Wonne, Deroo Mats, Fleurus Yens, Serré Ruben, Simar Matthieu, Van Cutsem Lars, Van Laere Ruben, Van Neygen Zeno, Vander Mijnsbrugge Wouter, Vergels Driss, Wyns Rune
<b>Master</b>	Gentbrugge (RCG), 2 juni	<b>Dames:</b> Deschoolmeester Lieve, Desmet Jessie, Feipel Veronique, Thomas Muriel, Van Cutsem Linde, Vanhoorne Brigitte, Vermeersch Tine <b>Heren:</b> Carmans Filiep, De Weghe Mario, Delplace Alain, Hoogwijs Bart, Koenen Maarten, Lauwers Willem Jan, Magdalenic Igor, Schoukens Frederik, Vanhoorne Bernard

### Reserves AC:

- Barrez Lillith, Crauwels Yenthe, De Troyer Luna, Hulpiou Noor, Huysmans Amandine, Janssens Edith, Kerckhove Lisa, Moreels Lara, Reskiatu Sulemana, Suenens Mieke, Van Mieghem Elise, Van Vaerenbergh Julie, Verbruggen Sofie, Vercauteren Sophie, Vermijs Saar
- Biltereyst Luckas, Bodson Toon, Boelaert Robbe, Camermans Luka, Cuvelier Maixent, De Cruyenaere Ward, De Langhe Tomas, De Troch Wout, Deroo Lennart, Dewaele Kristof, Falter Sam, Faut Sander, Herssens Arno, Janssens Aster, Knops Wout, Rousseau Luca, Smis Jonas, Van Den Borre Pieter, Van Den Hoof Domien

### Reserves Masters:

- Boes Odette, Bouquiaux Evie, Foulon Ina, Lammens Els, Messely Trui, Simons Kato, Van Bossche Vanessa
- Beyens Frank, Claes Karel, Correas Muniz Loic, Follet Rudy, Landuyt Jurgen, Loubers Bart, Molemans Luc, Schoorens Jody, Seghers Rony, Tallieu Rutger

## Procedure inschrijvingen kampioenschappen **OPGELET**

Bespreek jouw deelname en keuze van proeven met jouw trainer.

Schrijf zelf in op [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu) (indien mogelijk) OF stuur een email naar [roger.vanlierde@telenet.be](mailto:roger.vanlierde@telenet.be), [vfeipel@gmail.com](mailto:vfeipel@gmail.com) en naar [atletiek@dilbeekac.be](mailto:atletiek@dilbeekac.be). Schrijf in je email jouw naam, voornaam, kampioenschap en gekozen proef(ven). Zet jouw trainer

ook in cc. Er staat telkens een deadline voor de inschrijvingen in het DAC-Blad. Indien je deze procedure niet respecteert, kunnen we jou niet inschrijven.

Op maandag na de inschrijvingen kan je op de website van de VAL in de namiddag de inschrijvingslijsten bekijken (<https://www.atletiek.be/competitie/atleten#kampioenschappen>).

Op dinsdag na de inschrijvingen kan je op dezelfde website van de VAL in de namiddag de deelnemerslijsten bekijken.

### **Opgelet!**

De inschrijving wordt telkens per email door de VAL bevestigd. Deze mail wordt verstuurd naar het email adres dat je aangegeven hebt als je lid werd bij DAC of jouw lidmaatschap vernieuwde.

Kijk deze mail goed na: ben je voor de juiste proef en categorie ingeschreven?

Kijk jouw gegevens goed na bij de vernieuwing van jouw lidmaatschap: is het email adres juist?

Wij herinneren de atleten eraan om hun inschrijving (en eventuele wijzigingen) tijdig (zie hierboven) naar ALLE aangegeven adressen te sturen, zodat de inschrijving zeker tijdig gebeurt, ook in geval van ziekte of afwezigheid van een van ons.

Bij niet-deelname aan een kampioenschap moet de atleet ZELF voor een medisch attest zorgen. Het attest MOET zo snel mogelijk doorgestuurd worden naar [atletiek@dilbeekac.be](mailto:atletiek@dilbeekac.be), idealiter voor het kampioenschap, en ten laatste 48 uur na het kampioenschap. Indien de atleet niet tijdig voor een medisch attest zorgt, beboet de VAL de atleet.

***met sportieve groeten***  
***Roger en Veronique***

# Prov. Kampioenschappen Vilvoorde (20/4) & Kessel-Lo (21/4)

Een eerste moment in het seizoen om het effect van de wintertrainingen te testen zijn traditioneel de Prov. Kampioenschappen. Dit jaar waren de weergoden ons niet direct gunstig gezind: een koude wind bij amper 6 à 10 graden?! Geen temperaturen om topprestaties te leveren en toch werden vele PR's gebroken en podiaplatsen behaald. Dat belooft voor de komende Beker Van Vlaanderen.





## Prov. Kamp.- zat. 20 april

### Vilvoorde

<b>Senioren Mannen - 800 meter</b>		<b>Cadet Mannen - Hoogspringen</b>	
10 Igor Magdalenic	02:21,4	5 Rune Vandroogenbroeck	1.50
<b>Junior Mannen - 200 meter</b>		<b>Junior Vrouwen - 400 meter</b>	
2 Driss Vergels	23,35	1 Annabel Rawoe	59,15
<b>Scholier Mannen - 100 meter</b>		<b>Scholier Vrouwen - 400 meter</b>	
6 Tuur Pauwels	11,87	7 Marie Puttaert	01:05,6
13 Shadi Pierart	12,33	<b>Scholier Vrouwen - 100 meter horden</b>	
<b>Scholier Mannen - 100 meter finale</b>		5 Lou Van Ransbeeck	18,69
5 Tuur Pauwels	11,91	6 Camille Wijns	18,95
<b>Scholier Mannen - 200 meter</b>		<b>Scholier Vrouwen - 400 meter horden</b>	
11 Elisée Nzouabila	25,55	1 Lili Van Bellinghen	01:08,4
13 Jef Habsch	26,03	<b>Scholier Vrouwen - Speerwerpen</b>	
<b>Scholier Mannen - 800 meter</b>		11 Camille Wijns	15,83
9 Gust De Cuyper	02:22,2	<b>Scholier Vrouwen - Verspringen</b>	
<b>Scholier Mannen - Hoogspringen</b>		7 Lou Van Ransbeeck	4,53
4 Tuur Pauwels	1,55	<b>Cadet Vrouwen - 400 meter</b>	
5 Shadi Pierart	1,50	3 Lio Van Overberghe	01:03,7
6 Jef Habsch	1,40	<b>Cadet Vrouwen - 1500 meter</b>	
<b>Cadet Mannen - 100 meter</b>		5 Stien De Cuyper	06:16,0
14 Kasper Vanthemsche	14,19	<b>Cadet Vrouwen - 80 meter horden</b>	
<b>Cadet Mannen - 800 meter</b>		7 Ynne Demaldré	13,48
8 Rune Vandroogenbroeck	02:24,7	<b>Cadet Vrouwen - 300 meter horden</b>	
11 Maurice Aerts	02:34,1	2 Ynne Demaldré	48,73
<b>Cadet Mannen - Discuswerpen</b>		<b>Cadet Vrouwen - Speerwerpen</b>	
3 Karsten De Weghe	36,52	6 Ini Vandenbroucke	25,15
7 Mats Knaepen	24,02	13 Loes De Cuyper	10,43
<b>Cadet Mannen - Kogelstoten</b>		<b>Cadet Vrouwen - Verspringen</b>	
3 Karsten De Weghe	9,67	10 Roxanne De Smet	4,14
9 Maurice Aerts	7,74		
10 Kasper Vanthemsche	4,07		

## Prov. Kamp.- zon. 21 april

### Kessel-Lo

<b>Senioren Mannen - 400 meter</b>		<b>Senioren Vrouwen - 100 meter finale</b>	
13 Wout De Troch	56,62	3 Kyra Janssens	12,14
<b>Senioren Mannen - 1500 meter</b>		<b>Senioren Vrouwen - 200 meter</b>	
10 Frederik Schoukens	04:34,1	2 Kyra Janssens	25,37
<b>Senioren Mannen - Verspringen</b>		9 Frea Deroost	27,56
2 Nick Boelaert	5,89	<b>Senioren Vrouwen - 800 meter</b>	
<b>Junior Mannen - 400 meter</b>		1 Eline Van Craenenbroeck	02:20,9
1 Driss Vergels	50,84	6 Saar Vermijs	02:35,7
<b>Junior Mannen - 1500 meter</b>		<b>Senioren Vrouwen - Hoogspringen</b>	
3 Lars Van Cutsem	04:32,9	2 Frea Deroost	1,56
<b>Junior Mannen - Verspringen</b>		<b>Junior Vrouwen - 100 meter</b>	
1 Rune Wyns	6,13	1 Annabel Rawoe	12,99
<b>Scholier Mannen - 400 meter</b>		<b>Junior Vrouwen - 200 meter</b>	
8 Shadi Pierart	54,41	1 Annabel Rawoe	26,44
<b>Scholier Mannen - Speerwerpen</b>		5 Marie Van der Elst	28,01
5 Tuur Pauwels	34,56	<b>Scholier Vrouwen - 100 meter</b>	
8 Jef Habsch	25,27	14 Marie Puttaert	14,11
9 Shadi Pierart	25,23	<b>Scholier Vrouwen - 200 meter</b>	
<b>Scholier Mannen - Polsstokspringen</b>		16 Lillith Barrez	29,38
5 Jef Habsch	2,60	<b>Scholier Vrouwen - 800 meter</b>	
<b>Cadet Mannen - 400 meter</b>		2 Lili Van Bellinghen	02:27,0
7 Gilles Plas	01:06,1	3 Lore De Becker	02:27,3
<b>Cadet Mannen - 100 meter horden</b>		<b>Scholier Vrouwen - Hoogspringen</b>	
1 Karsten De Weghe	14,67	1 Lillith Barrez	1,50
<b>Cadet Mannen - Verspringen</b>		<b>Cadet Vrouwen - 100 meter</b>	
2 Karsten De Weghe	5,30	16 Nona Van neygen	13,79
14 Gilles Plas	3,96	<b>Cadet Vrouwen - Hoogspringen</b>	
<b>Senioren Vrouwen - 100 meter</b>		4 Ini Vandenbroucke	1,45
2 Kyra Janssens	12,27		

# Pajot-Jogging op 17 mei in Lennik

Een kans voor alle Ga- en andere lopers om deel te nemen aan een massahappening met schoolgaande jongeren. In totaal zullen meer dan 2600 jongeren van 5 tot 18 jaar aan de start staan. Alle leerlingen uit Lennikse scholen zullen er zijn om op een afgebakende omloop gedurende 60' zoveel mogelijk controleposten te passeren. Ook jullie zijn uitgenodigd.

Ter info: ene Remco Evenepoel liep in 2009 op 9-jarige leeftijd op een gelijkaardig parkoers 12,6 km en in 2012 als 12-jarige zelfs 13,9 km.





*Ninoofsesteenweg 220  
1700 Dilbeek*



Basiliekstraat 105-94 • 1500 HALLE  
Tel. & Fax 02/356.46.46  
[www.allonsius-sport.be](http://www.allonsius-sport.be)



**LIVING  
STONE**

Wij leven vastgoed.