

# ZIN OM TE LOPEN?





# GA-LOPERS



## \* DOEL

- Iedereen vanaf 16 jaar op een recreatieve, ontspannen manier ongeveer een uur laten lopen op zijn eigen tempo.

## \* TRAININGEN

- We trainen elke zondag om 10 uur stipt, ook tijdens de schoolvakanties.
- Plaats van afspraak is het Sportcomplex Roelandsveld, Sportlaan 24 in Dilbeek.
- Een 6-tal keer per jaar trainen we op verplaatsing in een van de buurgemeenten.
- Er zijn 7 loopgroepen, elk met een eigen tempo, gaande van 6,5 km/u (groep 1) tot 10,5 km/u (groep 7). Alle groepen lopen ongeveer een uur.
- Elke loopgroep heeft een begeleider die het juiste tempo aangeeft en de duur en de route van de training bepaalt.
- De begeleider houdt zich stipt aan het vooropgestelde tempo van de groep en zorgt ervoor dat de groep bij elkaar blijft. Samen uit, samen thuis!
- We vermijden drukke banen en lopen zo veel mogelijk op rustige (voet)wegen.
- De routes die gelopen worden wisselen, net zoals de begeleider, wekelijks.
- Vanaf groep 4 kan er al eens op de piste getraind worden.

## \* INSCHRIJVING

- Als kennismaking mag je vrijblijvend een drietal keer meelopen. Daarna verwachten we dat je lid wordt.
- Om lid te worden vul je de inschrijvingskaart in en betaal je het lidgeld. De inschrijvingskaart is te krijgen in het clublokaal.
- Wanneer je inschrijft voor een volledig atletiekjaar (van 1 november tot 31 oktober) betaal je 100 €. Vanaf 1 mei betaal je nog 50 €.
- DAC - rekening: IBAN BE65 4262 1049 2196, BIC KREDBEBB. Vergeet je naam niet te vermelden.

## \* BABYSIT

- Elke zondag, behalve wanneer we op verplaatsing trainen, is er kinderopvang vanaf 9u50.
- Voor het eerste kind betaal je 1,50 €, vanaf het 2<sup>e</sup> kind nog 1 €.

## \* VERZEKERING

- Elke GA-loper die zijn lidgeld betaald heeft is verzekerd voor ongevallen tijdens de trainingen maar ook wanneer hij of zij loopt op een ander moment.

## \* EXTRA TRAINING

- Vanaf het niveau van groep 5 kun je op woensdag- of dinsdagavond deelnemen aan een training op de piste. Ideaal om jouw snelheid op te drijven. Hiervoor betaal je 50€ extra

lidgeld.

## \* START TO RUN

- Elk najaar is er voor (her)beginnende lopers een Start to Run-sessie. Daarin wordt in 10 weken rustig opgebouwd naar 5 km aan een stuk lopen.
- Op de slotdag van de Start to Run ontvangen de deelnemers een diploma.
- Na de STR begeleiden we de Start to Runners verder tot ze kunnen aansluiten bij één van de bestaande GA-lopers groepen.

## \* GA-LOPERS JOGCRITERIUM

- Alle GA-lopers kunnen deelnemen aan het criterium, hoe snel of hoe traag ze ook lopen.
- Het criterium bestaat uit een aantal joggings in de buurt. Er is steeds een aangepaste afstand voor beginners en voor gevorderden.
- GA-lopers die aan minstens 4 joggings meedoen, krijgen een beloning van de club.
- De kalender, de uitslagen en de tussenstand van het criterium vind je op de website.

## \* EXTRA'S

- Begin januari: nieuwjaarsreceptie.
- Begin oktober: gratis deelname aan de Jogging 80 in Dilbeek.
- Feestelijke diploma-uitreiking Start to Run met receptie eind november.
- Prijsuitreiking laureaten GA-lopers Jogcriterium begin december.

## \* INFORMATIE

- Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand ontvangen alle leden per mail het Clubblad.
- Website DAC: [www.dilbeekac.be](http://www.dilbeekac.be). Je vindt de GA-lopers onder 'recreanten'.
- Facebookgroep DAC: <https://www.facebook.com/groups/32558445677/>
- GA-lopers op STRAVA: <https://www.strava.com/clubs/644766/members>

## \* CONTACT

- Mail DAC: [atletiek@dilbeekac.be](mailto:atletiek@dilbeekac.be)
- GA-lopers coördinator: Johan Lombaert, [johan.lombaert@skynet.be](mailto:johan.lombaert@skynet.be), 0477 51 28 57



Atletiekjaar 2022 - 2023

Dilbeek Atletiek Club

**Invullen in drukletters aub**

Naam: .....  
Voornaam: .....  
Wedstrijdnummer: Ja / Nee      Nationaliteit: .....  
Geboortedatum: ...../...../.....      Geslacht: M/V  
Adres: .....  
.....  
Tel: ..... / .....  
GSM: ..... / .....  
E-Mail: .....

**Lidgeld : 100 €**

DAC rekening: IBAN BE65 4262 1049 2196      BIC KREDBEBB

*met vermelding van je naam en voornaam*

Mogen je gegevens door de Vlaamse Atletiekliga gebruikt worden  
voor commerciële of marketing doeleinden?  
Antwoorden met JA of NEEN : .....

Handtekening: .....