

VAL-Homologatie Roelandsveld

Eind september is de VAL onze vernieuwde atletiekpiste komen inspecteren en we zijn geslaagd !!!
Onze piste is (op enkele lijntjes aan de polsstokstand na) gehomologeerd en er kunnen dus terug officiële wedstrijden op gehouden worden. Daar later zeker meer over.



Openingsuren van het clublokaal



woensdag:

16.15u --> 18.30u
20.00u --> 22.00u

vrijdagavond:

20.00u --> 21.00u

zondagvoormiddag:

11.00u --> 11.30u

Wie wil er af en toe het clublokaal helpen openhouden op volgende momenten:

woensdag:

16.15u --> 18.30u
20.00u --> 22.00u

vrijdagavond:

20.00u --> 21.00u



13 december 24 - uitreiking
'atleet vh jaar'

info kampioenschappen op p. 2

vrijwilligers gezocht!



KAMPIOENSCHAPPEN

winter 2024-25

Hieronder vinden jullie een overzicht van de winterkampioenschappen en CrossCup.

Meer informatie volgt later in DAC-Blad.

Oktober 2024

Za 19 Brussels Ekiden
Brussel
Afgesloten

Zo 20 CrossCup Relays van
Oost-Vlaanderen Berlare
(Nieuwdonk)
Inschrijven via
runningresults.be tot 17/10

Zo 27 CrossCup van
Roeselare Roeselare
Inschrijven via
runningresults.be tot 24/10

November 2024

Za 9 BK Ultra Trail A.C. en
Masters (Winter Trail des
Lacs et Châteaux) Ovifat (HF)
Inschrijven via
ultratiming.ledossard.com
tot 6/11

Zo 17 BK Veldlopen Hulshout
(HULS)

December 2024

Zo 08 EK Veldlopen Antalya
(TUR)
Selectie KBAB

Januari 2025

Zo 08 5de G-Indoor Athletics
+ BK AMH Indoor Gent

Za 04 - Zo 05 PK veldlopen

Za 11 PK indoor Antwerpen
en Vlaams-Brabant Gent

Zo 19 KVV indoor Cad/Sch
Gent

Zo 26 CrossCup van Hannuit
Hannuit
Inschrijven via
runningresults.be tot 23/01

Zo 26 ALLIANZ KVV indoor
A.C. Gent



Veel van de inschrijvingen voor deze kampioenschappen gebeuren via atletiek.nu. Zou het niet lukken, dan proberen we graag te helpen.
Succes ermee
Roger Veronique
roger.vanlierde@telenet.be
vfeipel@gmail.com

Februari 2025

Za 01 BK 4x200m Gent

Zo 02 Europabeker Cross Clubs Albufeira (POR)
Selectie KBAB

Za 08 - Zo 09 BK meerkampen indoor + VAL Louvain-la-Neuve

Zo 16 CrossCup van Diest Diest + KVV Veldlopen + BK/KVV AMH
Inschrijven via runningresults.be tot 8/2

Zo 16 + KVV Veldlopen + BK/KVV AMH ???

Za 22 BK indoor Masters / PK indoor Masters Gent

Maart 2025

Zo 23 ALLIANZ BK indoor Alle Categorieën Gent

Za 01 BK indoor Cad/Sch Louvain-la-Neuve

Zo 02 BK indoor Jun/Bel Gent

Zo 2 BK Veldlopen Masters HOPP (Poperinge)

Do 06 – Zo 09 EK indoor Apeldoorn (NED)
Selectie KBAB

Zo 09 BK Halve Marathon A.C. + Masters Gentbrugge (RCG)

Za 15 – Zo 16 Europabeker werpen Nicosia (CYP)
Selectie KBAB

Vr 21 – Zo 23 WK indoor Nanjing (CHN)
Selectie KBAB

Zo 23 – Zo 30 WK indoor Masters Gainesville (USA)



Veel van de inschrijvingen voor deze kampioenschappen gebeuren via atletiek.nu. Zou het niet lukken, dan proberen we graag te helpen.
Succes ermee
Roger Veronique
roger.vanlierde@telenet.be
vfeipel@gmail.com

DAC-stage in Tongerlo van 18 tot 21 april 2025.

Na het succes van afgelopen jaar plannen we ook komend seizoen een DAC-stage voor onze atleten vanaf pupillen van vrijdag 18 tot maandag 21 april in het Sporta-domein van Tongerlo. De kostprijs hiervoor bedraagt € 250 (alles inbegrepen: vervoer heen en terug, logies, catering, gebruik piste, geleide trainingen, ...).

Misschien gaat jouw trainer ook mee? Informeer bij hem/haar. Desnoods kan je een planning afwerken (vanaf scholier). Tot en met cadetten wordt er zeker meegetraind met een DAC-trainer. De jeugdtrainers voorzien een mooi programma met spel, sport en ... ATLETIEK.

Hieronder onder delegatie van vorig jaar (in Spa):



In een volgend DAC-blad
komt een
inschrijvingsformulier.



Piet Van Vaerenbergh
0486 53 74 52

Jeugdtrainingen:



Hierbij enkele sfeerbeelden van de jeugdtraining van woensdag. Het gaat er voor meer dan 100 atleten en toppers-in-wording leuk, sportief en atletiekgericht aan toe.



Gebruik piste Roelandsveld

De vernieuwde piste Roelandsveld is voor onze club een ware verrijking en we hopen hierdoor een nieuwe vlucht te nemen.

Er zijn wel nog enkele beperkingen en nieuwe afspraken. Het grasterrein zal waarschijnlijk pas vanaf oktober gebruikt mogen worden (we wachten hiervoor op een toestemming van de gemeente).

Tot heden betaalde DAC een forfaitair bedrag voor het gebruik van de piste. Vanaf nu hebben we bepaalde uren dat we het terrein afhuren (en er ook zullen voor betalen). Dus dient iedereen zich te houden aan onderstaande uren (of een abonnement nemen). De uren van jouw trainer liggen in alle geval ertussen.

DAC-uren:

Ma.: 18.15 u. – 21.00 u.

Di.: 19.30 u. – 21.00 u.

Wo.: 14.30 u. – 20.30 u.

Do.: 19.30 u. – 21.00 u.

Vr.: 17.00 u. – 20.15 u.

Za.: 10.00 u. – 11.30 u.

Zo.: 10.00 u. – 11.30 u.

Tijdens deze uren hebben we het alleengebruik van de atletiekpiste, werp-, springstanden en middenterrein. Vermits er meer tartanruimte is zou het geen probleem mogen zijn dat er verschillende trainers gelijktijdig hun atleten laten trainen. DAC-atleten die zonder trainer wensen te trainen zullen zich moeten aanpassen aan de beschikbare ruimte (na afspraak met aanwezige trainers). Tijdens de DAC-uren mogen geen externen gebruik maken van de piste. Zij moeten uitwijken naar momenten buiten onze uren en zullen zich hiervoor een abonnement moeten aanschaffen (Inwoners

Dilbeek: gratis, Niet-Dilbekenaren: €50, Personal Trainers: €150).



Dilbeek Atletiek Club heeft enkele moeilijke jaren achter de rug. De corona-periode, afkeuring van de atletiekpiste en het uitblijven van de aanleg van de nieuwe atletiekpiste hebben ervoor gezorgd dat onze club veel leden is verloren en dat er nog weinig activiteiten waren.

MAAR, de nieuwe atletiekpiste is een feit. Ze werd zondag plechtig ingehuldigd en het bestuur wil de club een nieuw elan geven, weer levendig maken en wil het aantal leden opkrikken.

Eén van de centrale plaatsen, naast de piste, is ons clublokaal. Het clublokaal werd een beetje opgesmukt en wij zouden het clublokaal meer willen openen:

- woensdag: 16.15u --> 18.30u en 20.00u --> 22.00u
- vrijdagavond: 20.00u --> 21.00u
- zondagvoormiddag: 11.00u --> 11.30u

Hiervoor zoeken wij vrijwilligers die af en toe het clublokaal willen openhouden.

Heb jij af en toe zin/tijd? Laat het ons weten en stuur een mail naar atletiek@dilbeekac.be

Vriendelijke groeten

Harry De Win

WOLVENRUN

 **6 OKTOBER**



Dilbeek

14U15: KIDSRUN
15U00: 5, 10 & 15 KM



wolvenrun

GEZOCHT!

SEINGEVERS
VOOR DE
WOLVENRUN
OP 6 /10



18+ ADULTS ONLY

BEDANKT AAN ALLE HELPERS

BELONING: DUBBELE
PUNTEN VOOR HET
CRITERIUM EN ONZE
EEUWIGE DANKBAARHEID!



INTERESSE?
STUUR EEN MAILTJE NAAR:
LIEVEN.DENOLF@HOTMAIL.COM



Jouw alineatekst

TRAININGEN PIET VV

Wo. 16/10: 19.00 u. !!!

Ma. 21/10: 18.15 u.

Ma. 28/10: 18.15 u.

Wo. 30/10: 18.15 u.

Vr. 1/11: 10.00 u. !!!

Ma. 4/11: 18.30 u. (Odisee)

Wo. 6/11: 18.15 u.

Vr. 8/11: 18.15 u. (Jongslag)

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



Piet Van Vaerenbergh

0486 53 74 52

Cadetten info

**VANAF 15 OKTOBER SLUITEN 2E JAARS CADETTEN (2009°) AAN
BIJ HUN NEUWE CATEGORIE EN TRAINER.
SPREEK AF MET JE NIEUWE TRAINER.**

**2E JAARS MINIEMEN (2011°) DIE CADET WORDEN
SLUITEN AAN OP 16 OKTOBER OM 14.30U**

Woe 9/10: 14.30u tot 16.30u (LAATSTE TRAINING 2e JAARS CADETTEN !!!!)

Woe 16/10: 14.30u tot 16.30u (NIEUWE CADETTEN SLUITEN AAN !!!)

Zon 20/10: CrossCup relays Berlare ?? indien interesse voor ploeg laat het mij dan weten voor 10/10. (Geen Begeleiding)

Woe 23/10: 14.30u tot 16.30u

Zon 27/10: 10u tot 12u

Vrij 1/11: 17.15u tot 19.15u

Zat 2/11: 10u tot 11.30u

Mario

mariodeweghe74@gmail.com

0478/33.92.19

Records

In onze oplistings van clubrecords die nog geen 15 jaar oud zijn, zijn we toe aan de outdoorrecords bij de 'alle categorieën'. De laatste jaren is dat wel even gestopt, alhoewel er dit jaar terug een opflakking was in minder gebruikelijke disciplines (maar daar volgende maal meer over). Spreken we hier al van een 'Roelandsveld 2.0'-boost?

A.C. outdoor records			
			dd. 1/10/2023
outdoor – A.C. vrouwen			
300	41.57	Frea Deroost (sch)	20/jul/16
2 mijl	12.17.65	Leen Hoogwijs	17/mei/13
3000 st	11.50.36	Dinja De Win	31/mei/15
½ marathon	1.25.22	Kristel Geeroms	8/jan/12
Ekiden	2.59.38	Mariska Tjeerdsma, Ingeborg Van Vaerenberg, Veerle Heyvaert, Dinja De Win, Muriel Michiels, Barbara Plovier	19/mrt/16
400 h	64.16	Dinja De Win	25/jun/16
hoog	1.69m	Frea Deroost (jun)	30/jun/18
ver	5.59m	Hanne Annendyck	12/mei/18
hinkstap	12.14m	Hanne Annendyck	5/jul/17
polstok	3.65m	Dag Ferene Van Cappellen	18/sep/21
hamer 4 kg	25.84m	Jessie Desmet	11/sep/16
vijfkamp	2741ptn	Hanne Annendyck	21/jul/18
4 x 200	1.44.27	Frea Deroost (jun), Hanne Annendyck, Anna Lena Mauel, Dinja De Win	27/aug/17
4 x 400	3.55.75	Ine De Bot (sch), Silke Van Vaerenbergh, Anna Lena Mauel, Dinja De Win	3/sep/17
4 x 800	09.32.23	Maura De Troyer (jun), Anna Lena Mauel, Eline Van Craenenbroeck, Dinja De Win	27/aug/17
4 x 400 mixed	03.42.36	Driss Vergels, Dinja De Win, Rune Wyns, Eline Van Craenenbroeck	7/mei/23

Outdoor – A.C. mannen			
800	1.49.73	Bert Pluym	4/jun/11
3000	8.09.48	Andreas van Ham (jun)	4/jul/09
10000	29.52.03	Lander Van Droogenbroeck	28/aug/10
½ marathon	1.04.46	Lander Van Droogenbroeck	27/mrt/11
marathon	2.16.17	Lander Van Droogenbroeck	9/okt/11
Ekiden	2.27.14	Bart Verschoren, Tim Stockmans, Kris Meganck, Danny Bauters, Danny Baut, Luc Molemans	19/mrt/16
110 h	14.35	Dries Peeters	21/mei/16
400 h	53.36	Jeroen Vanmulder (jun)	25/apr/10
ver	7.79m	Jeroen Vanmulder	9/sep/12
gewichtwerpen 15,88	7.82m	Christophe Thiry	24/jun/17
werpvijfkamp	1800ptn	Christophe Thiry	24/jun/17
4 x 400	3.15.21	Jeroen Vanmulder, Maarten Koenen, Mattijs Vandecapelle, Bert Pluym	19/sep/09

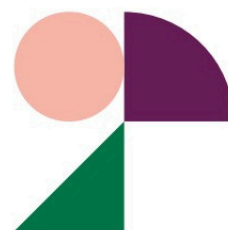
Met dank aan archivaris Roger Vanlierde.



*Ninoofsesteenweg 220
1700 Dilbeek*



Basiliekstraat 105-94 • 1500 HALLE
Tel. & Fax 02/356.46.46
www.allonsius-sport.be



**LIVING
STONE**

Wij leven vastgoed.