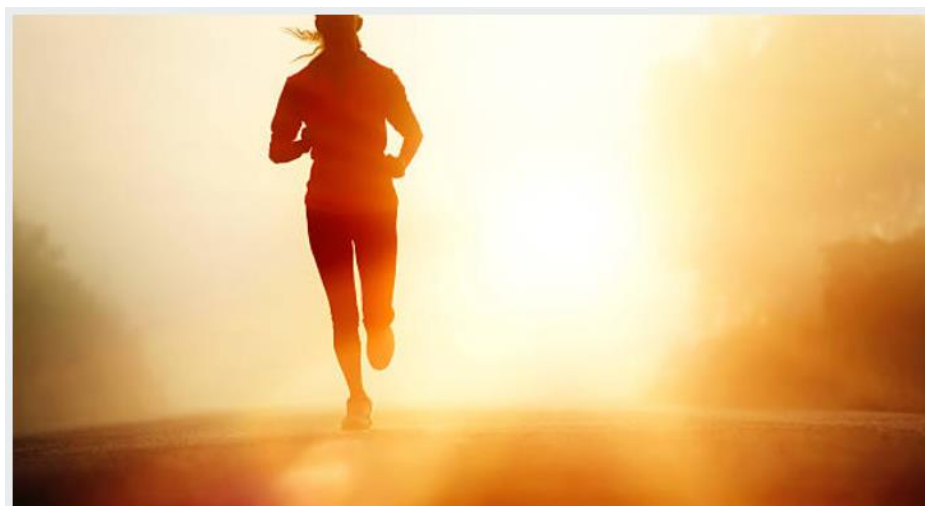


www.dapalo.be



2024



CLUBBLAD DAPALO APRIL

www.clubblad.dapalo.be

DADIZEELSE PARKLOPERS

P/A ASTRID BERTELOOT; INGELMUNSTERSESTRAAT 6B, 8860 LENDELEDE
astrid.berteloot@proximus.be 051/316120



WEBSITE : www.dapalo.be

Facebook : DAPALO-Dadizeelse Park Lopers



DA.PA.LO. Dadizeelse Parklopers

Secretariaat : Kathy Salomez , Mandellaan 12, 8890 Dadizele
Secretariaat.dapalo@gmail.com
IBAN : BE22 4634 1403 2147 / BIC : KREDBEBB

Lokaal : De Dreve, Domein Mariënstede, Ridder Janlaan 3 , Dadizele

Dapalo activiteiten

Dinsdag 2 april Pistetraining Wervik 19u
Zaterdag 13 april Kampnummertraining jeugd 16u
Woensdag 17 april Kampnummertraining jeugd 10u

Sportongeval !

- Zo snel mogelijk Marleen Vande Ginste contacteren (0478/637932 of marleen@dapalo.be) met volgende info :
 - Plaats en uur van het ongeval
 - korte beschrijving van het ongeval
- Het aangifte formulier kun je eenvoudig terugvinden via onze website : www.dapalo.be/info/ongeval?
- Het aangifte formulier laten invullen door dokter / spoeddienst en bijhouden
- U krijgt van Ethias een bevestiging van aangifte met dossiernummer + uitleg verdere afhandeling

Het DAPALO bestuur

Dorine Desmet	Ter Gracht 66	8560 Moorsele	056/424304
Kathy Salomez	Mandellaan 12	8890 Dadizele	056/505073
Steven Bostyn	Nonnebossenstraat 6	8980 Zonnebeke	0477/806731
Tim Couwet	Hospitaalstraat 15	8930 Lauwe	0472/375400
Simon Devos	Dadizelestraat 12B	8940 Geluwe	0474/744944
Magda Joye	Mandellaan 28	8890 Dadizele	0497/932274
Kris Kerkhof	Jachthoornstraat 28	8800 Rumbeke	0476/610078
Marleen Vande Ginste	Frezenbergstraat 72	8980 Zonnebeke	057/467623
Christ Vandenbroucke	Overheulestraat 231	8560 Moorsele	0485/618450
Stijn Vangheluwe	Kleppestraat 42	8890 Dadizele	0479/645915

Voorwoord

De lente is in het land maar we hadden toch ook wel veel last van de maartse buien 🙄. Getuige daarvan zijn zeker de vroege zondagse sportievelingen van de trail op de Kemmelberg. Ploeteren, glijden, vallen, ... was een deel van het gesmaakte plezier!

Maar gelukkig scheen ook reeds af en toe de zon en worden er ook weer plannen gesmeed voor drogere en zonnigere wedstrijden zoals de 10 miles in Antwerpen op 21 april of Rollegem-Kapelle Loopt op 13 april.

De kampnummertrainingen voor de volwassenen hebben we al achter de rug. Door de overvloedige regenval kon het verspringen niet doorgaan maar de kogels vlogen wel door de lucht. Ik ontdekte een nieuw talent hierbij: Stephanie Gheysens. Jawadde, die heeft een serieuze kracht om hiervoor mooie prestaties neer te zetten. Verderop in het boekje vinden jullie het overzicht van de verschillende pistemeetings. Noteer deze zeker in jullie agenda als je hiervoor interesse zou hebben. Het kan een leuke gezinsnamiddag worden want er is steeds voor elk wat wils. Spreek mij gerust aan als je hierover extra info zou willen. Ik draai er al meer dan 15 jaar mee en ben ook steevast op post. Voor de jeugd zijn er in april 3 extra kampnummertrainingen voorzien, zoals reeds in het vorige boekje vermeld. Verderop vind je ook hiervoor een reminder.

Zoals eerder vermeld, is er ook wat beweging onder de trainers. Silke en Tim namen afscheid en werden hiervoor uitvoerig bedankt. Pieter en Pieter-Willem staan paraat om met hun mannelijk enthousiasme de eendjes de geneugten van lopen en buiten bewegen bij te brengen.

Vergeet niet om je tijdig in te schrijven voor de wedstrijden. Op onze website vind je via de volgende link alle info: <https://dapalo.be/index.php/inschrijvingen>

En wil je het trainings- en wedstrijdprogramma van Dapalo online bekijken, volg dan de volgende link: <http://www.dapalo.be/index.php/programma/programma-dapalo>

En wil je het boekje online snel terugvinden, dan is dit voortaan de link: www.clubblad.dapalo.be

Veel leesplezier maar vooral veel sportief plezier voor de komende, hopelijk zonnige, maand april!

Met sportieve groeten

Astrid



Voor wie er nog moest aan twifelen: weer of geen weer, Dapalo is FUN!



Programma

PROGRAMMA DAPALO april 2024

dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.	JEUGD	EENDJES
Maandag	1/apr	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday	jogbegeleiders		
Dinsdag	2/apr	19u00	piste intervaltraining + hoogspringen jeugd	Luc		
Woensdag	3/apr	16u00	gewone training	Kris V	Björn	Jolien en Valerie
Zaterdag	6/apr	10u00	gewone training	Bart	Niels	Heidi
Zondag	7/apr	09u15	GEEN Boslooptraining			
Maandag	8/apr	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Woensdag	10/apr	16u00	gewone training	Nancy	Veerle	Magda
Zaterdag	13/apr	10u00	gewone training / kampnummertraining jeugd	John	Jonas	Nele en Dorine
Zaterdag	13/apr	13u30	Rollegem-Kapelle Loopt - verantwoordelijke Kathy			
Zondag	14/apr	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	15/apr	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Maandag	15/apr	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Woensdag	17/apr	16u00	gewone training / kampnummertraining jeugd	Christ	Astrid	Magda en Gerda
Donderdag	18/apr	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Zaterdag	20/apr	08u00	THINK PINK - ONTBIJT/COLORRUN			
Zaterdag	20/apr	10u00	GEEN TRAINING			
Zondag	21/apr		10 miles Antwerpen - verantwoordelijke David			
Zondag	21/apr	09u15	GEEN Boslooptraining			
Maandag	22/apr	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Maandag	22/apr	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Woensdag	24/apr	10u00	gewone training	Nancy	Vij	Evelyne
Donderdag	25/apr	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda	Astrid	
Zaterdag	27/apr	10u00	gewone training	John	K	Bieke en Pieter- Willem
Zaterdag	27/apr	14u00	Pistemeeting AVI - verantwoordelijke Astrid		Stijn	Vij
Zondag	28/apr	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	29/apr	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Maandag	29/apr	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		

PROGRAMMA DAPALO Mei 2024

dag	datum	uur	soort training/wedstrijd	VOLWS.	JEUGD	EENDJES
Woensdag	1/mei	09u15	Preshoekbosloop Marke - verantwoordelijke Simon			
Woensdag	1/mei	16u00	GEEN TRAINING			
Donderdag	2/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Vrijdag	3/mei	17u45	Grenslloop Mennen - verantwoordelijke Astrid			
Zaterdag	4/mei	10u00	gewone training	Bart	Niels	K
Zondag	5/mei	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	6/mei	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday	jogbegeleiders		
Maandag	6/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Dinsdag	7/mei	19u00	piste intervaltraining	Luc		
Woensdag	8/mei	16u00	gewone training	Nancy	K	Vij
Donderdag	9/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Zaterdag	11/mei	10u00	gewone training	John	Vij	K
Zondag	12/mei	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	13/mei	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Maandag	13/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Woensdag	15/mei	16u00	gewone training	Kris V	K	Vij
Donderdag	16/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Zaterdag	18/mei	10u00	gewone training	Bart	Vij	K
Zondag	19/mei	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	20/mei	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten	jogbegeleiders		
Maandag	20/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Woensdag	22/mei	16u00	gewone training	Nancy	K	Vij
Donderdag	23/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Zaterdag	25/mei	10u00	gewone training	John	Vij	K
Zondag	26/mei	09u15	boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde	Luc		
Maandag	27/mei	18u30	groepsduurloop op de weg voor de groten/ vriendenloop	jogbegeleiders		
Maandag	27/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		
Woensdag	29/mei	16u00	gewone training	Christ	K	Vij
Donderdag	30/mei	18u30	START 2 RUN	Kathy en Magda		

Trainingsadvies

Met de lente schieten niet alleen de knoppen aan de bomen en de bloemen uit hun bollen, ook de wedstrijden schieten als paddenstoelen uit de grond. Er is een ruim aanbod aan diverse wedstrijden en vanaf dit jaar proberen we jullie ook een meer diverse keuze aan te bieden. Na de crossen volgen er uiteraard heel wat wegwedstrijden maar ook opnieuw enkele pistemeetings en dit jaar ook op regelmatig tijdstip een trail.

Op trainingsgebied is de basis normaal gelegd. Hoe moet je nu verder werken om op de wedstrijden nog dat stapje extra vooruit te zetten? Dit doe je door wekelijks één tot maximum twee intervaltrainingen te voorzien. Voor de minder geoefende loper is één interval het maximum, de meer getrainde atleet voorziet twee intervaltrainingen waarbij de ene bestaat uit intensieve intervallen en de tweede uit langere extensieve intervallen of tempoblokken. Bij deze intervallen is het uiterst belangrijk om de juiste snelheid in te schatten.

Een loper zal zijn tempo steevast uitdrukken in tijd/km. Loop je een 10km in 45minuten, dan zal men spreken van een tempo van 4'30"/km ipv een goeie 13km/u. Het voordeel van je tempo uit te drukken in tijd/km is dat je dit perfect kunt timen. Dit is ook het ideale hulpmiddel om de snelheid van je versnellingen te bepalen. Doordat we twee soorten interval gaan uitvoeren hebben we ook twee richtsnelheden nodig. Hiervoor ga je als volgt te werk. Voor de kortere intensieve intervals bekijk je jouw huidige richttijd op een 5km wedstrijd. Liep je je meest recente 5km in 25 minuten, dan bekom je een tempo van 5'00"/km. Wanneer je nu 5 seconden van deze tijd aftrekt, dan bekom je de trainingssnelheid voor je korte intensieve intervals (4'55"/km of 295s/km). Wil je nu als training herhalingen uitvoeren van 400m dan komt je richttijd neer op 2' afgerond (295/5 x2).

Voor de langere extensieve interval of tempoblokken bekijk je jouw huidige richttijd op een langere afstand. (minimaal 10km, liefst meer) Liep je een 12km in 1u08 dan bekom je een tempo van 5'40"/km. Wanneer je van deze tijd 10 seconden aftrekt, bekom je de trainingssnelheid voor de extensieve intervals of tempoblokken (5'30"/km). Wil je nu als training herhalingen van 2km uitvoeren dan komt je richttijd neer op 11'.

Bij intervals en/of tempoblokken is het uiterst belangrijk dat je elke herhaling in een zo gelijk mogelijke tijd uitvoert. Er mag maximaal 5s verschil zitten tussen de snelste en de traagste interval. Timen is dus van uiterst belang en ook tijdens je interval kan het handig zijn om je tempo af en toe te controleren.

Wees eerlijk met jezelf en stel je trainingssnelheden niet te scherp in. Het is niet omdat je 5 jaar geleden een 5km wedstrijd liep in 23' dat je dit dit jaar ook kunt. Het kan natuurlijk ook zijn dat je sneller bent geworden! Het is dus absoluut belangrijk om recente richttijden te gebruiken.

Alvast veel succes met de trainingen.

Christ



Wedstrijden programma Dapalo

<p>Rollegem-Kapelle Loopt Zaterdag 13 april 2024</p> <p>www.runningresults.be</p>	<p>Vooraf inschrijven via website organisatie voor 11/04</p> <table border="0"> <tr> <td>Jeugd</td> <td>€5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>G-loop</td> <td>€5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jogging 5km</td> <td>€6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Wedstrijd 10km</td> <td>€8</td> <td></td> </tr> </table> <p>Dapalo afgevaardigde : Kathy</p>	Jeugd	€5		G-loop	€5		Jogging 5km	€6		Wedstrijd 10km	€8		<p>Daginschrijving</p> <p>€5 €5 €8 €10</p>				
Jeugd	€5																	
G-loop	€5																	
Jogging 5km	€6																	
Wedstrijd 10km	€8																	
<p>Antwerp 10 Miles Zondag 21 april 2024</p> <p>www.baloiseantwerp10miles.be</p>	<p>Vooraf inschrijven via website organisatie met Dapalo code DAPA13955 voor 25/03</p> <p>UITVERKOCHT!!</p> <p>Dapalo afgevaardigde : David</p>	<p>Daginschrijving</p> <p>NVT</p>																
<p>Pistemeeting AVI Zaterdag 27 april 2024</p> <p>www.vrijesporters.be</p>	<p>Vooraf inschrijven via website Dapalo voor</p> <p>Dapalo afgevaardigde : Astrid</p>	<p>Daginschrijving</p>																
<p>Preshoekbosloop Marke Woensdag 1 mei 2024</p> <p>www.preshoekbos-run.be</p>	<p>Vooraf inschrijven via website organisatie voor 29/04</p> <table border="0"> <tr> <td>8km 10u</td> <td>€11</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14km 9u45</td> <td>€11</td> <td></td> </tr> <tr> <td>21km 9u30</td> <td>€15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>29km 9u15</td> <td>€15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>T-shirt</td> <td>€10</td> <td></td> </tr> </table> <p>Dapalo afgevaardigde : Simon</p>	8km 10u	€11		14km 9u45	€11		21km 9u30	€15		29km 9u15	€15		T-shirt	€10		<p>Daginschrijving</p> <p>€15 €15 €20 €20 NVT</p>	
8km 10u	€11																	
14km 9u45	€11																	
21km 9u30	€15																	
29km 9u15	€15																	
T-shirt	€10																	
<p>Grenslloop Menen Vrijdag 3 mei 2024</p> <p>www.grenslloopmenen.mypreview.be</p>	<p>Vooraf inschrijven via website organisatie</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Voor 3/4</td> <td>Na 3/4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>kidsrun</td> <td>€3</td> <td>€4</td> <td>€4</td> </tr> <tr> <td>5km</td> <td>€10</td> <td>€12</td> <td>€12</td> </tr> <tr> <td>10km</td> <td>€10</td> <td>€12</td> <td>€12</td> </tr> </table> <p>Dapalo afgevaardigde : Astrid</p>		Voor 3/4	Na 3/4		kidsrun	€3	€4	€4	5km	€10	€12	€12	10km	€10	€12	€12	<p>Daginschrijving</p> <p>€4 €12 €12</p>
	Voor 3/4	Na 3/4																
kidsrun	€3	€4	€4															
5km	€10	€12	€12															
10km	€10	€12	€12															

Vooraf inschrijven en betalen voor de voorziene datum op www.dapalo.be

Rekeningnummer Dapalo: **BE22 4634 1403 2147**

KAMPNUMMER TRAININGEN JEUGD – VOORJAAR 2024

- **DINSDAG 02 APRIL** |Piste Wervik| om 19 uur
KAMPNUMMERTRAINING **JEUGD** – HOOGSPRINGEN
Ondertussen GEWONE PISTETRAINING VOOR DE VOLWASSENEN!
- **ZATERDAG 13 APRIL** |Guido Gezellepleintje| om 10 uur
KAMPNUMMERTRAINING **JEUGD** – VERSPRINGEN / KOGELSTOTEN /
SPEERWERPEN
- **WOENSDAG 17 APRIL** |Guido Gezellepleintje| om 16 uur
KAMPNUMMERTRAINING **JEUGD** – VERSPRINGEN / KOGELSTOTEN /
SPEERWERPEN

Onze trainers staan al klaar om jullie de kneepjes aan te leren! Héél graag tot op één van deze trainingen en daarna op één van onderstaande meetings natuurlijk.

PISTEMEETINGS 2024

- <u>Zaterdag 27 april:</u>	INGELMUNSTER AVI	PISTEMEETING (1)	Pistemeeting AVI	14.00 uur	Mevr. DEBELS Kathleen Tel. 051-30 79 14
- <u>Zaterdag 1 juni:</u>	MENEN RTOM	PISTEMEETING (2)	Pistemeeting RTOM	14.00 uur	Dhr. NENIN Geoffrey Tel: 0477/46 19 34
- <u>Zaterdag 22 juni:</u>	STADEN A.C. STADEN	PISTEMEETING (3)	Pistemeeting AC Staden PROV. PISTEKAMPIOENSCHAP 100 M	13.30 uur	Mevr. MUYSSSEN Heidi Tel: 0474/43 73 29
- <u>Zaterdag 31 augustus:</u>	ROESELARE VAD	PISTEMEETING (4)	33 ^{ste} G.P. Francky Bettens ALGEMEEN PROV. PISTEKAMPIOENSCHAP	13.30 uur	Dhr. BETTENS Francky Tel. 0495/54 44 38

Dapalo gaat naar de Antwerp 10 miles

Op 21 april is het zo ver. Dan zullen minstens 11 dappere Dapalo-ers onze rode kleuren vertegenwoordigen in 't Stad tijdens de 10 miles. Alle formaliteiten zijn ondertussen afgerond en enkele dagen voor de grote dag ontvangen onze deelnemers nog een infobriefing van de organisatie. We wensen jullie van hieruit alvast heel veel succes en kijken al uit naar het verslagje van jullie belevenissen in ons volgende clubblad.



Baloise Antwerp 10 Miles (21/04/2024)



VAN 0 NAAR 5 KM LOPEN IN 10 WEKEN

**Vanaf maandag 15 april 2024
tot en met donderdag 20 juni 2024**

telkens op maandag en donderdag om **18u30** aan het lokaal.

We lopen volgens een schema en bouwen op tot 30 minuten lopen.

Allen welkom om de start 2 runners aan te moedigen en te ondersteunen!
Breng gerust familie en/of vrienden mee die willen starten met lopen,
hoe meer zielen, hoe meer ...

Magda Joye en Kathy Salomez.



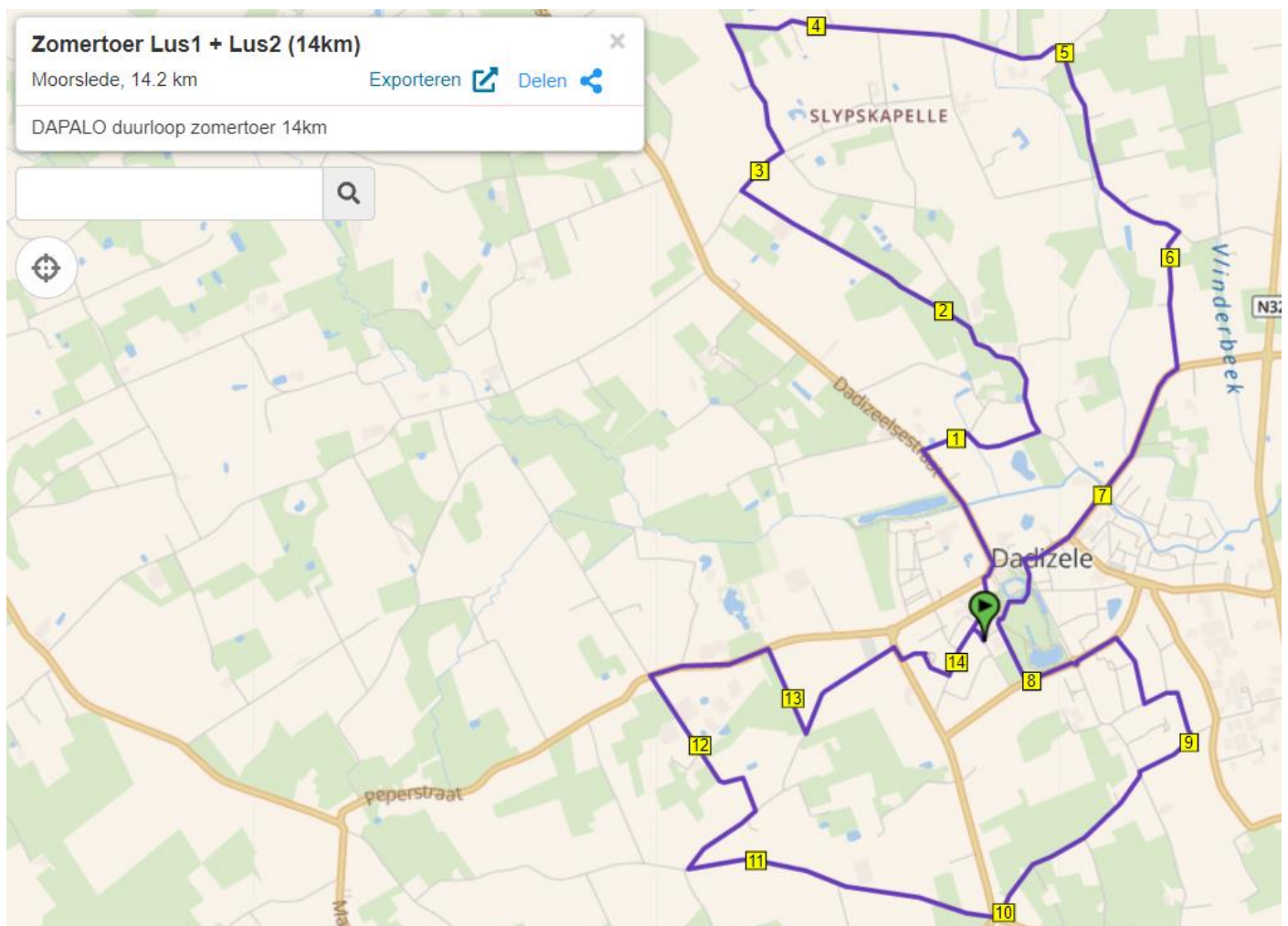
Dapalo zomertoer

Op zaterdag 30 maart werd de klok opnieuw een uurtje vooruit geplaatst. Dit betekent niet alleen dat we terug overgegaan zijn naar het zomertijd, maar ook dat we bij Dapalo terug overstappen naar de zomertoer.

Op maandag 8 april schakelen we voor de duurloop terug over op de zomertoer. Dit is een weekje later dan normaal omdat de eerste maandag van elke maand 'Crazy Monday' op het programma staat. We vertrekken uiteraard opnieuw aan het lokaal, of nog concreter aan de materiaal container en verlaten ons trainingsterrein via de dreef en de poort van Mariënstede richting Ketenstraat, de Plaats en de Moorsledestraat in de richting van Moorslede. Via de Waterstraat lopen we rond de oude terreinen van het Dadipark richting Slypskapelle en lopen rondom Slyps om in de Slypsstraat (aan de Alpaca's) rechts via een landweg naar de Dadizelestraat te lopen. Deze straat volgen we tot we aan het domein dat we via de poort binnen lopen en dan opnieuw via het park naar onze startplaats lopen. Na een kleine 8km beëindigen we lus 1. Wil je de route nog uitbreiden dan kan dit door lus 2 eraan toe te voegen om een totaal van 14,25km te bekomen. Deze 2^e lus kan ook ingekort worden om 10, 11 of 12km te bekomen. Wil je de route in detail bekijken dan kan dit via onderstaande link:

<https://runnermaps.nl/route/164334>

Veel looplezier
Christ



DANKJEWEL

Hierbij willen we onze trainster van de eendjes SILKE en jeugdtrainer TIM nog een welgemeende dankjewel zeggen voor hun onvoorwaardelijke inzet bij Dapalo.

Silke stopt als trainster bij de eendjes omdat ze zelf mama wordt. Silke, je betekende heel veel de voorbije jaren bij Dapalo: je enthousiasme en steeds goed voorbereide trainingen waren top! De eendjes gaan je missen maar wie weet zien we je terug met je kleine spruit. Alvast veel succes verder met je zwangerschap en je gezinnetje.



Allemaal dikke knuffel rond Silke!



Tim stopt als trainer omdat dit moeilijk te combineren valt met de voetbaltrainingen van zontje Lucas en het vele werk als zelfstandige timmerman. Ook Tim deed dit met hart en ziel. In nood wil Tim ons zeker nog helpen, waarvoor dikke merci!



Tim, heel veel succes verder met je gezin en dankjewel.



Het bestuur



In Flanders Field Trail – zondag 25 februari 2024

Op de laatste zondag van februari staat traditiegetrouw de in Flanders Field trail op het programma. Deze trail is al jaren steeds enkele weken op voorhand uitverkocht. En terecht ook! De organisatie slaagt er steeds in om een zeer mooi parcours aan te bieden. Dit gaat van de Palingbeek tot de Gasthuisbossen. Enkele attente Dapalonezen herkenden de paden van onze eerste trailtraining. Vele Dapaloleden tekenden present te Voormezele voor de 14 – 23 of zelfs 32 km. De weergoden waren ons gunstig gezind. Geen regen, geen zon, niet te koud en niet te warm. Ideaal trailweer was dit dus.

De trail start steeds als wedstrijd maar als Dapaloleden is de fun uiteraard belangrijker dan de tijd. Onze Mathieu nam zelfs de tijd om zichzelf te trakteren op een modderbadje. Hierbij kunnen we bevestigen dat deze foto kans zal maken op de foto van het jaar 2024!



Voor...



tijdens...



na...

Één minpunt dit jaar: het traditionele kraampje met braadworsten stond er niet. Hier keek ik jammer genoeg heel hard naar uit... Maar ... ons zien ze alvast terug volgend jaar.

Simon D.



Daiselrun – Slypskapelle – zaterdag 2 maart 2024

Het Daiselrun bestuur had de voorbereidingen van de 12^e editie van de Daiselrun tot in de puntjes uitgewerkt. Iedereen was mooi gebriefd en 's morgens was ook het zonnetje van de partij. Toen ik rond 12u aankwam te Slypskapelle stond zo goed als alles klaar om er een mooie sportieve namiddag van te maken.



Enkel de camion was er nog niet en dat zorgde toch voor wat onderhuidse stress bij de verantwoordelijken. Na een kwartiertje daagde deze dan toch op en werd het podium in een recordtijd opgebouwd.

Om 12u30 zat ik al aan de inschrijvingstafel bij de daginschrijving voor de jeugd. Net op dat moment gingen de hemelsluizen open voor wat een doorregende namiddag zou worden. Ik vreesde dat we nog weinig daginschrijvingen zouden noteren, maar het werd uiteindelijk toch een gezellige drukte aan onze tafel.



Toen ik me naar buiten begaf om me stilletjes aan richting kerk te begeven, nam ik nog vlug de laatste 3 reeksjes van de jeugd mee en zag ik Juliette en Cyriel zegevieren na een knappe wedstrijd.



Bij de 6km daagden een kleine 100 deelnemers op met tal van Dapalo-ers verdeeld over het pak. Na de kleine lus was het deelnemersveld al goed uit elkaar gerafeld en was het wat eenvoudiger om iedereen te spotten, indien er geen wagen opdook die alle verbodsborden negeerde en toch een poging waagde om Slyps te doorkruisen. Sander viel nipt naast het podium, kort gevolgd door Haley. Vanaf de heroptredende Luc Hendrickx volgden de Dapalo-ers elkaar vlotjes op en kon Veronique beslag leggen op de 3^e plaats bij de dames.



Bij de 12km daagden nog wat meer deelnemers op. De 2 koplopers namen al vanaf de start afstand van de rest en zouden deze voorsprong gestaag uitbreiden tot zo'n 2 minuten. Thijs passeerde als eerste Dapalo-er, kort gevolgd door Lies en Bert. Verderop zaten de Dapalo-ers opnieuw mooi verspreid over de volledige meute en zag je op regelmatige basis een mooi rood shirt van achter de hoek verschijnen. Jammer genoeg liep niet iedere Dapalo-er in het clubshirt en dit ondanks een eigen organisatie waardoor ik hier en daar te laat was om te supporteren of iemand te herkennen.



Na de wedstrijd hielp ik nog vlug wat buiten bij het opruimen maar kon ik jammer genoeg niet langer blijven omdat ik nog andere verplichtingen had die dag. Toen ik rond 17u15 naar huis vertrok hield het ook juist op met regenen. Spijtig van de weersomstandigheden, maar sportief was deze Daiselrun absoluut een voltreffer.

Christ



Kleuter meisjes (13 dln)

1. Couwet Emma
4. Vergote Laurence
6. Demyttenaere Aukelien
8. Goosens Odine
11. Burggraeve Romée
12. De Mey Klara

Kleuter jongens (20 dln)

7. Haeri Daniël
9. Hauspie Cis
12. Geens Felix
15. Pyncket Henri



1° en 2° leerjaar meisjes (8 dln)

8. Haeri Pauline

1° en 2° leerjaar jongens (11 dln)

3. Devos Finn
4. Demyttenaere Rune
5. Soenen Léon
6. Sioen Emiel
8. Mol Maurice



3° en 4° leerjaar meisjes (8 dln)

1. Berthier Juliette
6. Vuylsteke Elena

3° en 4° leerjaar jongens (5 dln)

4. Ververken Baptist
5. Vuylsteke Noah



5° en 6° leerjaar jongens (5 dln)

1. Mol Cyriel
5. Vuylsteke Luca

Jogging 6km

- | | |
|--------------------------|-------|
| 4. Sander Cottignies | 20:53 |
| 6. Haley Christiaen | 21:27 |
| 17. Andries Sioen | 25:22 |
| 20. Luc Hendrickx | 26:15 |
| 24. Veronique Timmermans | 27:12 |
| 25. Lars Deryckere | 27:22 |
| 27. Bert Feys | 27:56 |
| 33. Rik Christiaen | 28:52 |
| 41. Luc Godderis | 31:25 |
| 48. Joël Braem | 32:29 |
| 49. <u>Danny Clauw</u> | 32:57 |
| 50. Bieke Hauspie | 33:02 |
| 52. Niels Kerkhof | 33:19 |
| 53. Marie Berthier | 33:20 |
| 54. Cyriel Mol | 33:26 |
| 56. Evelien Ingelbeen | 33:56 |
| 59. Luwe Vandenbroucke | 34:16 |



*Iedere keer
trots op zijn
truitje maar
telkens
natter ...*



- | | |
|-------------------------------|-------|
| 60. Alain Van Lommel | 34:33 |
| 69. Ghislain Lecointere | 36:05 |
| 73. <u>Philippe Verhaeghe</u> | 37:35 |
| 79. <u>Stijn Vanderheeren</u> | 38:31 |
| 80. Cris Colpaert | 38:35 |
| 81. Kathleen Vangheluwe | 39:06 |
| 82. <u>Amber Denys</u> | 39:07 |
| 85. <u>Sofie Vanmarcke</u> | 39:28 |
| 87. Astrid Berteloot | 40:28 |





Daiselrun 12,5km

- 17. Thijs Cauwelier 48:08
- 19. Lies Deruddere 50:39
- 21. Bert Hauspie 50:48
- 24. Andy Cool 51:48
- 33. Pieter-Willem Bekaert 54:29
- 43. Simon Devos 56:44
- 44. Jan Vanpoucke 56:46
- 49. Cily Schelpe 57:48
- 50. Johan Doom 57:55
- 52. Thomas Cauwelier 58:02



- 54. Hans Walraet 58:41
- 55. Mathieu Vanoverberghe 58:49
- 57. Nelle De Boe 59:31
- 58. Jolien Vandewalle 59:49



- 75. Dries Verbeke 01:03:47
- 81. Nele Lust 01:04:37
- 86. Isabelle Derycke 01:07:53

- 91. Tanya Vereecke 01:11:06
- 92. Veerle Muylle 01:11:22
- 93. Stijn Vangheluwe 01:11:23
- 94. Marianne Pype 01:11:26
- 95. Valerie Lapiere 01:11:27
- 97. Delphine Vanlersberghe 01:12:41
- 98. Vanessa Verschaeve 01:12:44
- 102. Claudine Vandaele 01:13:46
- 106. Joke Carrein 01:14:24
- 107. Dominiek Vercouter 01:14:42

Liefde is ... samen over de meet →



Gavercross Harelbeke – zondag 10 maart 2024

De laatste cross van het voorjaarsseizoen... Dit jaar slechts drie crossen in het voorjaar maar Harelbeke is toch een klassieker met traditiegetrouw een mooi deelnemersveld.

Dit jaar had de familie Hauspie er ook een familieuitstap van gemaakt want zowel Bert en Bieke waren van de partij maar ook Cis en Raf Hauspie. Het waren dan ook deze kleinsten die de spits mochten afbijten... Dit deden ze dan ook supergoed tussen al het "jong geweld".

Maar niet alleen de Hauspies hadden er een familieuitstap van gemaakt ook de Vermeulens waren talrijk aanwezig.... Al was het dan maar om te supporteren voor Nora... Misschien zien we binnenkort nog enkele "oudere" Vermeulens- Schottes terug in actie...

We zien sinds kort ook wat meer jeugd op de crossen wat het alleen maar leuker maakt... Joena was deze keer knap tweede als 1^e jaars miniem . De zusjes Denys deden ook deze keer bij de kadetten hun uiterste best met de glimlach op hun gezicht tijdens het lopen. Ook Lowie had een goede dag en was deze keer tweede na zijn eeuwige concurrent.

Jolien moest in de spurt nipt de duimen leggen maar werd toch knap tweede gevolgd door Bieke die vijfde werd.

Zoals gewoonlijk een mooie rode delegatie bij de vrouwen sportiva's met Veronique Timmermans die dit keer het derde schavotje op mocht na een knappe wedstrijd. Heel knap gelopen!

Ook bij de veteranen waren er opnieuw heel wat roodhemden (Dominiek, Danny, Ghislain en Cris)

Bij de laatste wedstrijd van de dag zagen we Sander opnieuw naar de winst lopen in zijn reeks. Maar ook Thijs (derde) en Bert (vijfde) liepen een mooie wedstrijd.

Alle foto's kunnen jullie -zoals altijd- terugvinden op de fotopagina van onze website www.dapalo.be.

Het was een mooie sportieve dag en nu op naar de piste!

Veerle

Jongens Eendjes

19. Cis Hauspie

Jongens Benjamins

20. Raf Hauspie

Meisjes Pupillen

4. Nora Vermeulen

Meisjes Miniemen

3. Joena Deneut

7. Paulien Vangheluwe

Meisjes kadetten

5. Jade Denys

7. Amber Denys





Jongens Kadetten

2. Lowie Vangheluwe

Dames Seniores 2

2. Jolien Vandewalle

5. Bieke Hauspie

Dames Sportiva's 1

3. Veronique Timmermans

5. Isabelle Derycke

7. Joke Carrein



Dames Sportiva's 2

4. Claudine Vandaele

5. Samia Lutin

7. Astrid Berteloot

Heren Veteranen 2

10. Dominiek Vercouter

Heren Veteranen 3

3. Danny Clauw

10. Ghislain Lecointre

12. Cris Colpaert

Heren seniors 2

1. Sander Cottignies

3. Thijs Cauwelier

5. Bert Hauspie



Ik win dat hier met mijn vingers in (naast) mijn neus, zei Sander 😊

Tweede Dapalo Trailtraining – zondag 17 maart 2024

Na de eerste zeer geslaagde editie was het zondag 17 maart tijd voor de tweede Dapalo trailtraining. De organisatie had er alvast super veel zin in. Jammer genoeg had de zon dit niet en was er veel regen voorspeld.

Dit en het pittige parcours waren waarschijnlijk de reden dat de opkomst niet zo denderend was. Gelukkig waren een kleine 20 Dapalobers present voor de 8-10 of 14 km loop.



Het parcours was terug keurig voorbereid door Vanessa en David. Een succesformule in parcoursbouwers is hier gevonden! Een tocht rond de Kemmelberg met al snel 250 hoogtemeters. Voor Astrid werd het even teveel, zij koos voor een pauze in de bosjes. Lees: ze viel in de struiken en geraakte door de modder er gelukkig uit met de hulp van Kathy. Hilariteit alom!

Het parcours was zeer drassig en modderig. Het trailteam was dan ook zeer tevreden. Modder, vuil en plezier.



Net zoals in onze voorbereiding kwam de groep van 14 en 10 km samen op de top van de Kimmel.



De twee groepen kwamen zo samen aan op de parking waar Marleen, Wim en Dorine klaar stonden voor een deugddoende bevoorrading.

Na de bevoorrading was het, na een uitgebreide wasbeurt, tijd om bij te praten in de leuke cafeetjes van Kimmel.

Voor de volgende trailtraining zullen we kiezen om opnieuw naar een vlakker parcours te gaan. Noteer alvast zondag 23 juni in jullie agenda. Hopelijk tot dan!
Simon D.



Resultaten van andere wedstrijden

Als je jouw resultaat hier wil zien verschijnen, mag je dat voortaan doorsturen naar

wedstrijdresultaten@dapalo.be Dan zal ik dat met veel plezier hier vermelden!

In het ACRHO criterium in Henegouwen gingen opnieuw enkele Dapaloleden hun conditie meten. In dit criterium is er bijna ieder weekend een wedstrijd!

16 maart – Le semi marathon d’Herinnes – 21,1 km

156. Bert Feys	1:47:48
321. Claudine Vandaele	2:11:22
361. Dominiek Vercouter	2:27:45

23 maart – Le jogging de l’institut libre des métiers – Kain – 11 km

55. Lies Deruddere	45:33 (1 ^{ste} dame)
144. Bert Feys	51:07
402. Claudine Vandaele	1:03:49
458. Dominiek Vercouter	1:08:34

Andere wedstrijden

3 maart – Kust Trail Run – Oostende – 10,5 km

67. Bert Feys	58:46
---------------	-------

9 maart – Lenteloop Oudenburg – 10 km

165. Alain Van Lommel	59:05
168. Ghislain Lecointere	1:01:24

16 maart – Presto Trail Run – Wijnendale – 12,5 km

54. Joël Braem	1:20:11
55. Alain Van Lommel	1:20:12

17 maart – Zwinstedenloop Sluis

10km dames 2. Lies Deruddere	39:17
6. Veronique Timmermans	43:56
21,1km heren 83. Ruben Depoortere	1:33:38

Davy Stieperaere opgave



Jarigen april

1 VAN EEGHEM, GOEDELE
2 CAUWELIER, THIJS
2 LIETAERT, NANCY
4 DEMYTTENAERE, RUNE
4 VUYLSTEKE, LUCA
5 VANDERHEEREN, STIJN
5 VERHAEGHE, PHILIPPE
7 CARPENTIER, BAPTIST
7 CAUWELIER, THOMAS
8 DE BOE, NELLE

10 COOL, ANDY
11 VANOEVERBERGHE, WIM
15 VANDENBROUCKE, JELLE
19 DESCHUYTTER, JONA
19 VANACKER, THIERRY
24 HOVAERE, JEROM
26 BONTE, RIK
26 TERRYIN, YURAN
28 SAGAERT - DEKEYZER,
ALEXANDER

Familienieuws

We namen afscheid van de mama van Els Vanoost en de oma van Nelle De Boe.

Hilda Demasure °25/08/1941 + 06/03/2024



We bieden onze oprechte deelneming aan.



We verwelkomen ook nieuw leven, ten huize Sander Cottignies: een broertje voor Remi.

Arthur °08/03/2024 - 53cm - 3960g



Proficiat aan Sander en Veerle!



Wedstrijdkalender

Ma 01 apr	Kasseilooop	Eernegem	jeugdlopen – 5 – 10km
Zo 07 apr	Damme-Brugge	Damme	5 – 10 – 21,1km
Za 13 apr	Rollegem-Kapelle loopt	Rollegem-Kapelle	jeugdlopen – 5 – 10km
Za 20 apr	AZ Oostende loop	Oostende	jeugdlopen – 3 – 6 – 10km
Zo 21 apr	Los in het Bos	Zedelgem	6,5 – 13 – 19,5km
Zo 21 apr	10 miles*	Antwerpen	6,8 – 16 km*
Za 27 apr	Pistemeeting AVI*	Ingelmunster	WVLVTAV*
Za 27 apr	Schaliënhofloop	Vichte	jeugdlopen – 5 – 10km
Zo 28 apr	Duvelloop	Oostrozebeke	rondjes 1,5km
Wo 1 mei	Preshoekbosloop*	Marke	8 – 14 – 22 – 29km
Wo 1 mei	Engie KnokkeRun	Knokke	6,5 – 10 – 21 – 33km
Vr 3 mei	Grensloop*	Menen	jeugdlopen – 5 – 10km
Vr 3 mei	Dwars over de Mandel	Roeselare	jeugdlopen – 3,5 – 10km
Za 4 mei	Charity Run	Oostende	5 – 10 – 15km – estafette
Do 9 mei	Krottegemse Corrida	Roeselare	jeugdlopen – 5 – 10km
Zo 12 mei	Dwars door Brugge	Brugge	1 – 5 – 15km
Vr 17 mei	SW Ladies Run	Harelbeke	jeugdlopen – 5,2 – 10,4km
Za 18 mei	Belgian Front Memorial	Nieuwpoort	4,09 – 22,61 – 103,81km
Ma 20 mei	Kortrijk Loopt	Kortrijk	6 – 11km
Za 25 mei	Sinksen Jogging Eiland	Harelbeke	jeugdlopen – 5,6 – 11,2km
Za 25 mei	Molendorploop	Ruiselede	kidsrun – 6 – 9km
Wo 29 mei	Dwars door de Zilten	Roeselare	3,5 – 10,5km
Vr 31 mei	Sint-Andreasloop	Oostende	jeugdlopen – 3 – 6 – 9km
Vr 31 mei	Grote Stratenloop	Zwevezele	4,93 – 9km

* Wedstrijd op het dapaloprogramma

Zie ook <https://www.dapalo.be/index.php/programma/wedstrijdkalender> of www.loopkalender.be of www.gorunning.be

De gedetailleerde info van de wedstrijden van de WVLVTAV vind je steeds terug op de website van de WVLVTAV : www.vrijesporters.be





START

VANAF 15 APRIL TOT 20 JUNI 2024

TO RUN

VOOR CONDITIE EN FUN

VAN 0 NAAR 5 KM LOPEN IN 10 WEKEN

**TELKENS OP MAANDAG EN
DONDERDAG VANAF 18U30**

LOKAAL VAN DAPALO - AAN GC DEN OMMEGANCK - RIDDERJANLAAN 3
WE LOPEN IN HET DOMEIN VAN MARIENSTEDE

SAMEN MET BEGELEIDERS

NA 10 WEKEN 5KM EN/OF 30 MIN LOPEN

KOSTPRIJS? €20,- (INCL. VERZEKERING)

ALLE INFORMATIE

www.dapalo.be
Magda@dapalo.be
Kathy@dapalo.be

INSCHRIJVEN

Ter plaatse mogelijk

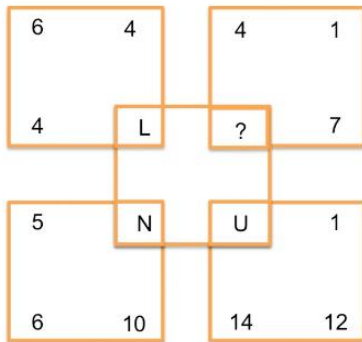


Puzzelhoekje

Ook nu kwamen er veel oplossingen binnen, maar niet allemaal juist helaas.

De juiste oplossing was hier de letter A. Tip: je moest doorschuiven tegenwijzerzin. Bijvoorbeeld linksboven is de som 14. Tegenwijzerzin is de 14^{de} letter van het alfabet de N.

Welke letter komt op de plek van het vraagteken ?



Voor april krijg je weer een prijspuzzel voorgeschoteld. Veel succes met deze paaspuzzel!

Invullen, inscannen (of foto) en doorsturen naar puzzelhoekje@dapalo.be

De eierdoos moet gevuld worden met de met woorden beschilderde eitjes. De zestien kleine eitjes moeten in de witte vakjes geplaatst worden. En wel zó, dat de woorden steeds passen bij de categorieën langs de randen waaraan ze grenzen. De drie grotere eieren moeten in de gele vakjes komen en zijn zelf ook weer categorieën waar de zes eromheen geplaatste eitjes bij moeten passen. Eitje, toch?

Eierdoos vullen

De eierdoos moet gevuld worden met de met woorden beschilderde eitjes. De zestien kleine eitjes moeten in de witte vakjes geplaatst worden. En wel zó, dat de woorden steeds passen bij de categorieën langs de randen waaraan ze grenzen. De drie grotere eieren moeten in de gele vakjes komen en zijn zelf ook weer categorieën waar de zes eromheen geplaatste eitjes bij moeten passen. Eitje, toch?

GEEL MET EEN B FRUIT

Badeendje Boor Bes Kiwi

Beitel Braam Jaune Citroen

Mais Kwik Kaas Burger

Barium Kers Banaan Hache

