

www.dapalo.be



2025



CLUBBLAD DAPALO

JANUARI

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 7 januari Pistetraining Wervik 19u00
Zaterdag 25 januari Oefencross 10u00
Dinsdag 4 februari Pistetraining Wervik 19u00
Maandag 10 februari Valentijnrun 18u30
Zaterdag 01 maart Daiselrun

Sportongeval !

- Zo snel mogelijk Simon Devos contacteren (0474/744944 of simon@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 |
| Tim Couwet | Hospitaalstraat 15 | 8930 Lauwe | 0471/389049 |
| Simon Devos | Dadizelestraat 12B | 8940 Geluwe | 0474/744944 |
| Magda Joye | Mandellaan 28 | 8890 Dadizele | 0497/932274 |
| Kris Kerkhof | Jachthoornstraat 28 | 8800 Rumbeke | 0476/610078 |
| Christ Vandenbroucke | Overheulestraat 231 | 8560 Moorsele | 0485/618450 |
| Stijn Vangheluwe | Kleppestraat 42 | 8890 Dadizele | 0479/645915 |

Voorwoord

Enkele flarden uit de nieuwjaarsbrieven van vroeger en nu, wijzen ons op de komende jaarwisseling:

't Nieuwe jaar kwam weer eens piepen, deze nacht terwijl we sliepen...

*Bubbels in je hand,
confetti in je haar.
Kom maar op,
met dat nieuwe jaar!*

Lieve Dapaloper,

Het jaar 2025 begint binnenkort, een nieuw hoofdstuk waarin je met hernieuwde energie en enthousiasme je hardloopschoenen zult aantrekken. Terwijl we terugkijken op het afgelopen jaar, zien we de kilometers die je hebt afgelegd, de persoonlijke records die je hebt gebroken en de obstakels die je misschien hebt overwonnen. Elke stap was een getuigenis van je doorzettingsvermogen, je wilskracht en je liefde voor het lopen.

Je hebt door weer en wind je doelen nagestreefd; je hebt jezelf uitgedaagd en keer op keer bewezen dat je sterker bent dan je denkt. Of het nu een vroege ochtendtraining was, een lange duurloop of de adrenaline van een hardloopwedstrijd – je hebt het gedaan!

Nu begint een nieuw jaar, en met het nieuwe jaar komen nieuwe kansen en doelen. Wat je ook in 2025 wilt bereiken, ik ben ervan overtuigd dat jij het kunt. Of je nu een nieuwe PR wilt neerzetten, een marathon wilt lopen of simpelweg elke training wilt benutten om sterker te worden, je hebt het in je.

Laat 2025 het jaar zijn waarin je niet alleen fysiek sterker wordt, maar ook mentaal. De langere duurlopen en intervaltrainingen zullen je uitdagen, maar je zult merken dat elke inspanning je dichterbij je doelen brengt. Blijf geloven in jezelf en in je kracht, want je bent in staat tot zoveel meer dan je nu misschien denkt.

Ik wens je een jaar van gezonde benen, onuitputtelijke motivatie en veel hardlooplezier. Moge elke stap die je zet, je dichterbij je dromen en je de kracht geven om door te zetten, zelfs op de zwaarste momenten.

Een nieuw jaar betekent nieuwe kansen. Maak van 2025 een jaar vol beweging, avontuur en overwinning.

Nieuw jaar, nieuwe start. Mogen al je dromen uitkomen in 2025.

Veel succes en een gezond, gelukkig en sportief 2025!

Met sportieve groet,

Veel leesplezier!

Astrid



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>

Programma

| PROGRAMMA DAPALO Januari 2025 | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|---|----------------|--------|--------------------------|
| dag | datum | uur | soort training/wedstrijd | VOLWS. | JEUGD | EENDJES |
| Woensdag | 1/jan | 16u00 | GEEN TRAINING = NIEUWJAAR | | | |
| Zaterdag | 4/jan | 10u00 | gewone training/NIEUWJAARSDRINK | Vij | Niels | Dorine |
| Zondag | 5/jan | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | | | |
| Maandag | 6/jan | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday | jogbegeleiders | | |
| Dinsdag | 7/jan | 19u00 | piste intervaltraining | Luc | | |
| Woensdag | 8/jan | 16u00 | gewone training | Christ | Astrid | Jolien en Gerda |
| Zaterdag | 11/jan | 10u00 | gewone training | Dieter | Jonas | Heidi |
| Zondag | 12/jan | 09u15 | GEEN boslooptraining | Luc | | |
| Maandag | 13/jan | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Woensdag | 15/jan | 16u00 | gewone training | Nancy | Björn | Pieter |
| Zaterdag | 18/jan | 10u00 | gewone training | David | Jelle | Pieter-Willem en Paulien |
| Zondag | 19/jan | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | |
| Maandag | 20/jan | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Woensdag | 22/jan | 16u00 | gewone training | Kris V | Astrid | Valerie |
| Zaterdag | 25/jan | 10u00 | OEFENCROSS | | | |
| Zondag | 26/jan | 09u15 | GEEN boslooptraining | Luc | | |
| Maandag | 27/jan | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | |
| Woensdag | 29/jan | 16u00 | gewone training | Nancy | Yuran | Evelien |



| PROGRAMMA DAPALO Februari 2025 | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------|---|----------------|-----|--------|-----|-------------------|--|
| dag | datum | uur | soort training/wedstrijd | VOLWS. | | JEUGD | | EENDJES | |
| Zaterdag | 1/feb | 10u00 | gewone training | Johan | K | Niels | Vij | Heidi | |
| Zondag | 2/feb | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | | | | |
| Maandag | 3/feb | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten / crazy monday | jogbegeleiders | | | | | |
| Dinsdag | 4/feb | 19u00 | piste intervaltraining | Luc | | | | | |
| Woensdag | 5/feb | 16u00 | gewone training | Christ | Vij | Astrid | K | Jolien en Gerda | |
| Zaterdag | 8/feb | 10u00 | gewone training | Dieter | K | Jonas | Vij | Dorine en Paulien | |
| Zondag | 9/feb | 09u15 | GEEN boslooptraining | Luc | | | | | |
| Zondag | 9/feb | 14u00 | VAD-cross - verantwoordelijke: Astrid | | | | | | |
| Maandag | 10/feb | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten/ VALENTIJNRUN | jogbegeleiders | | | | | |
| Woensdag | 12/feb | 16u00 | gewone training | Nancy | Vij | Björn | K | Pieter | |
| Zaterdag | 15/feb | 10u00 | gewone training | David | K | Jelle | Vij | Pieter-Willem | |
| Zondag | 16/feb | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | | | | |
| Zondag | 16/feb | 14u00 | Cross Beveren-Leie - verantwoordelijke: Veerle | | | | | | |
| Maandag | 17/feb | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | | | | |
| Woensdag | 19/feb | 16u00 | gewone training | Kris V | Vij | Astrid | K | Valerie | |
| Zaterdag | 22/feb | 10u00 | gewone training | Dieter | Vij | Stijn | K | Heidi | |
| Zondag | 23/feb | 09u15 | boslooptraining in Gasthuisbossen in Zandvoorde | Luc | | | | | |
| Maandag | 24/feb | 18u30 | groepsduurloop op de weg voor de groten | jogbegeleiders | | | | | |
| Woensdag | 26/feb | 16u00 | gewone training | Nancy | K | Yuran | Vij | Evelien | |



Trainingsadvies

Een nieuw jaar, nieuwe voornemens, dolle beloftes, nieuwe doelen,... maar vooral gezond blijven. Eén van de sleutels tot succes is consistentie!

Het inplannen van vaste trainingsmomenten is in het drukke leven niet altijd evident, maar mits goede afspraken en een goede planning is er veel mogelijk. Maak voor jezelf duidelijk hoeveel kilometer je per week wil lopen en over hoeveel trainingen je dit volume wil spreiden. Om een goede basisconditie te bekomen en te behouden is 30km/week een mooi volume. Dit volume kun je bijgevolg idealiter verdelen over 3 trainingen/week.

De grootste fout die je kunt maken is bijgevolg 3 x 10km lopen over steeds hetzelfde toertje aan steeds hetzelfde rustige tempo. Hierdoor zal je je ongetwijfeld goed voelen en zal je basisconditie erop vooruitgaan, maar je zult ook uw hart lui maken!

Door steeds aan hetzelfde rustige tempo over dezelfde afstand en gedurende dezelfde tijd te lopen, zal je gemiddelde hartslag dalen tot een voor jou zeer comfortabele hartslag. Hoe langer je dit stramien volhoudt, hoe verder je lichaam en je hart zich hieraan aanpassen tot het een evidentie wordt.

Variatie is naast consistentie de tweede sleutel tot succes. Behoud bijvoorbeeld één training per week als rustige duurloop en voer gedurende uw volgende twee trainingen steeds iets anders uit. Hiervoor zijn de woensdag en zaterdag trainingen bij Dapalo ideaal. Er zijn zo goed als nooit dezelfde trainingen en je loopt ook nog eens in gezelschap!

Train je liever alleen, dan kan dit uiteraard ook, maar probeer dan zoveel mogelijk variatie aan te houden.

Een derde sleutel tot succes is rust. Biedt je lichaam de mogelijkheid om steeds voldoende te herstellen van de geleverde inspanning. Indien je 3x/week traint, kun je tussen elke twee trainingen een rustdag voorzien. Zorg ervoor dat je ook enkele rustweken per jaar voorziet. Zet de loopschoenen eens aan de kant en maak tijd voor het gezin, vrienden, andere hobby's,... Zo'n week zal uw lichaam de gelegenheid geven om eens volledig tot rust te komen en totaal te herstellen. Je zult merken dat het tegen het eind van zo'n rustweek begint te kriebelen om de loopschoenen aan te trekken en ook de trainingen volgend op een rustweek zullen heel vlotjes gaan.

Ik wens je alvast een gezond en sportief 2025 voor jezelf en je naasten.

Christ



Wedstrijden programma Dapalo

| | | |
|--|---|---|
| <p>DAPALO OEFENCROSS Zaterdag 25 januari www.dapalo.be</p> | <p>GRATIS DEELNAME Verschillende reeksen / zie programma Dapalo afgevaardigde : Christ</p> | <p>GRATIS DEELNAME</p> |
| <p>Int. VAD Parkloop Zondag 9 februari www.vrijesporters.be www.vriendenatletiekdadizele.be www.dapalo.be</p> | <p>Vooraf inschrijvingen Leden vrije sporters €4 Scholen/jeugdbeweging €2 SPORTA leden €5 Anderen €6 Dapalo Afgevaardigde : Astrid</p> | <p>Daginschrijving €5 €5 €6 €7</p> |
| <p>Veldloop VABCL Zondag 25 februari www.vrijesporters.be www.vacbeverenleie.wordpress.com www.dapalo.be</p> | <p>Vooraf inschrijvingen Leden vrije sporters €4 Niet leden €6 Volkscross / G-sporters €4 Dapalo afgevaardigde : Veerle</p> | <p>Daginschrijving €4 €6 €4</p> |
| <p>DAISELRUN Zaterdag 1 maart www.dapalo.be</p> | <p>Vooraf inschrijvingen Jeugd €3 Jogging 6km €6 Daiselrun 12,5km €7 Dapalo afgevaardigde : Simon</p> | <p>Daginschrijving €5 €8 €10</p> |

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

Rekeningnummer Dapalo: **BE22 4634 1403 2147**

De inschrijvingen vanaf 2025 verlopen op een andere manier. Gelieve hiervoor de volgende pagina héél goed te lezen!



Nieuw jaar 2025

2024 is zo goed als op zijn einde aan het lopen en 2025 staat reeds voor de deur.

Bij de afsluit van ons werkjaar, stonden wij vanuit het bestuur even stil bij onze werking. Met spijt in ons hart, aanvaardden wij het ontslag van Marleen en Steven uit ons hoofdbestuur. Gelukkig zien zij het nog zitten om verder in het crossbestuur te blijven !

In onze werking, veranderen ook enkele zaken:

* Binnen het bestuur werden éneke taken van de ene persoon naar de andere verschoven. Belangrijk om te weten voor jullie (en hopelijk hebben jullie dit niet nodig), is dat vanaf heden Simon het aanspreekpunt is, bij een sportongeval. De gegevens hiervoor vinden jullie op blz. 2.

* In 2024 was het reeds zo dat je voor de meeste wedstrijden al kon/moest inschrijven via de website van de organisatie en sommige nog via de Dapalo website. We zien echter dat steeds meer organisatoren opteren voor een eigen online inschrijvingsplatform (wat de verwerking van de inschrijvingen veel vereenvoudigt).

Daarom opteren wij dan ook om vanaf 2025 alle inschrijvingen te laten gebeuren via de website van de organisator van de wedstrijd, met uitzondering van de wedstrijden van de vrije sporters, die op een aparte manier moeten doorgegeven worden.

(Wie problemen heeft met online inschrijven, mag gerust contact opnemen met iemand van het bestuur).

* Het bestuur wenst jullie :

Voor de laatste dagen van het jaar
veel gezelligheid met elkaar

Voor de 365 dagen die dan volgen
veel geluk en weinig zorgen.

Wij wensen jullie een jaar met elke dag veel zon
en alleen maar positieve dingen als dat eens even kon.

Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk,
dan kan 2025 zeker niet meer stuk.



Opwarming duurloop

Vooraleer je een training aanvat, is het aangeraden om een degelijke opwarming uit te voeren. In eerste instantie dient deze opwarming ter voorkoming van blessures. Je warmt letterlijk je spieren op om ze voor te bereiden op de te leveren arbeid.

Afhankelijk van de uit te voeren training dient men tevens de duur en de intensiteit van deze 'warming-up' aan te passen. Wie regelmatig deelneemt aan de training op woensdag of zaterdag is ondertussen al vertrouwd met de 'warming-up' en zal ook al gemerkt hebben dat deze aangepast is aan de training die daarop volgt.

Onze duurloop op maandag is een rustige duurloop die voor wie op zondag een wedstrijd gelopen heeft, zelfs gebruikt kan worden als recuperatieloop. Op zich is het dus niet noodzakelijk om voor een training met weinig tot geen intensiteit een opwarming uit te voeren, maar het kan zeker nooit kwaad. Indien je er voor jou persoonlijk een gewoonte van maakt om voor elke training een opwarming uit te voeren, dan wordt dit een automatisme en heeft dit uiteraard altijd zijn voordeel.

We houden ons er echter aan om de duurloop steeds stipt om 18u30 aan te vatten!

De opwarming kan bijgevolg uitgevoerd worden vanaf 18u20 of 18u25 en kan men individueel of in groep uitvoeren. Wie zich geroepen voelt mag hierin steeds de leiding nemen en iedereen die wil kan of mag aansluiten.

Wil je wat extra informatie over dynamische opwarmingsoefeningen dan mag je steeds Stijn of Christ contacteren. (Stijn@dapalo.be of Christ@dapalo.be)

Veel loopplezier

Christ



Afscheid van Marleen en Steven.

In 2003 begon Marleen haar periode als bestuurslid van Dapalo. Doorheen de jaren was ze zeer bedreven in de administratie (verzekeringen, boekhouding en Sporta) en was ze op vele activiteiten steeds aanwezig om de bevoorrading te voorzien.

Vanaf 2015 kwam Steven er ook bij. Hij was vooral de handige praktische helper om van vroeg in de ochtend tot 's avonds laat, dingen klaar te zetten en terug weg te bergen.

Helaas komt aan elk mooi liedje een eind. Marleen en Steven stoppen vanaf heden bij het hoofdbestuur. We zijn ze zeker nog niet kwijt, want ze hebben alle 2 hun engagement bevestigd om Dapalo verder te helpen uitbouwen via het crossbestuur die de schouders zet onder de jaarlijkse herfstcross, de laatste zondag van oktober in Moorslede.

Een mijlpaal bereikt, een hoofdstuk voorbij,
Marleen en Steven, jullie waren een rots in de branding, altijd dichtbij.
Als bestuurslid van Dapalo, hebben jullie met passie zoveel mogelijk gemaakt.
Met een hart voor de club, vol zorg en beleid,
zorgden jullie voor verbinding en gezelligheid.
Van routes uitstippelen tot leden inspireren,
jullie hielpen ons groeien, in daden en in leren.
De paden van Dadizele, je kent ze zo goed.
Net als de mensen, hun wilskracht en moed.
Een diepe buiging voor jou.
Voor je jaren van toewijding, je enthousiasme en trouw.
We wensen jullie het beste, waar jullie pad ook mag gaan.
Bedankt, Marleen!
Bedankt, Steven!



Zwarte Piet op de training – woensdag 4 december 2024

Zwarte Piet moest van Sinterklaas training komen volgen bij Dapalo omdat hij een beetje lui was. Sinterklaas wou dat hij in 'form' was voor pakjesavond. Bij aanvang van de training moesten de eendjes en de jeugd goed luisteren of ze konden horen waar Zwarte Piet verstopt zat. Van een spannende start gesproken MAAR al snel hoorden ze in het chiro-bosje een belletje rinkelen en het duurde niet lang voor ze hem gevonden hadden. Daar zat hij dan, op een stoel in het bos. Uiteraard is het bos niet om in te rusten maar om te bewegen. Dus moest Zwarte Piet al gauw van start gaan met de training die Magda en Valerie in elkaar hadden gestoken. Hij mocht elk spelletje voortonen en dat deed hij ook heel goed! De eendjes vonden het althans heel leuk. Het uurtje vloog voorbij! Tijd om lui te zijn, had hij in ieder geval niet. Tot slot zongen alle eendjes een sinterklaasliedje voor Zwarte Piet. Dat had hij wel verdiend! Na afloop had hij nog voor iedereen een goed gevuld zakje snoep bij. Sinterklaas liet nog weten dat de training Zwarte Piet goed was bevallen en dat alle pakjes op tijd werden rondgebracht.

Valerie L.



Slotfeest Vrije Sporters – zaterdag 7 december 2024

Jaarlijks trekken we met een afvaardiging van Dapalo naar het slotfeest van de Vrije Sporters. En dit jaar was het een XL-bende. We moesten langs alle kanten extra stoelen bijplaatsen. Leuk! Het begon traditiegetrouw met een toespraak van de voorzitter en de secretaris-generaal. We kregen o.a. te horen dat onze groene borstnummers zullen veranderen naar een nummer met een barcode om de aankomsten te digitaliseren. Maar gelukkig werd er al snel overgegaan tot de eerste prijsuitreikingen. Iedereen die aan de 3 pistemeetings had deelgenomen, mocht een herinneringsmedaille afhalen. We werden in alfabetische volgorde afgeroepen: Astrid Berteloot, Joena Deneut. De andere dapalopers namen slechts deel aan 1 of 2 meetings.

Daarna was het de beurt aan de deelnemers van het veldloopcriterium. Wie aan minstens 5 van de 9 wedstrijden deelnam, kwam terecht in het klassement. Iedereen kreeg een mooie beker en/of een lekkere fles rosé schuimwijn. Proficiat aan alle deelnemers!

Jongens kuikentjes: 2. Edin Verbrigghe

Meisjes pupillen: 3. Norah Vermeulen

Meisjes miniemen: 1. Joena Deneut
3. Paulien Vangheluwe

Jongens kadetten: 1. Lowie Vangheluwe

Dames seniores 2: 2. Bieke Hauspie
6. Jolien Vandewalle

Dames sportiva's 1: 2. Veerle Muylle
6. Joke Carrein

Dames sportiva's 2: 2. Claudine Vandaele
3. Astrid Berteloot

Heren veteranen 1: 12. Stijn Vangheluwe

Heren veteranen 2: 6. Dominiek Vercouter

Heren veteranen 3: 7. Danny Clauw
9. Ghislain Lecointere
10. Cris Colpaert

Heren seniors 2: 1. Sander Cottignies
3. Thijs Cauwelier
6. Bert Hauspie

Tussendoor konden we aanschuiven voor frietjes met frikandel en brochette à volonté.



En na deze prijsuitreiking, konden we genieten van goochelaar Koen Bossuyt. Met woorden en daden kon hij meerdere van onze roodjes in verlegenheid brengen. Stijn Vangheluwe was het eerste "slachtoffer". Hij produceerde melk zonder dat hij het zelf wist. En Claudine mocht schieten naar een ballon en werd hierbij continu geplaagd door Koen. Sander werd de clown van het podium en werd dan nog eens geplaagd met elektriciteit op zijn stoel 😊.



Na deze optredens was er nog een tombola waar ook weer enkele Dapalopers in de prijzen vielen. Vooral Lowie was héél content met zijn paascadeautje 😊.

Wie er volgend jaar ook wil bij zijn, begint best al op 9 februari met de VAD-cross op ons eigen oefenterrein. Als voorbereiding hebben we onze eigen oefencross op zaterdag 25 januari. Allen daarheen!

Astrid



Lidmaatschap vernieuwen voor 2025

Het einde van het jaar komt steeds dichterbij. 2025 staat bijna voor de deur. DUS: tijd om het DAPALO-LIDGELD te hernieuwen (zo blijf je verder 24u op 24u én 7 op 7 verzekerd).

Het lidgeld voor 2025 blijft ongewijzigd: slechts € 30 per lid

én bijkomend lidgeld voor de vrije sporters (WVLVTAV): € 8 per lid.

-> Ben je van plan om regelmatig deel te nemen aan de wedstrijden ingericht door de federatie van de Vrije Sporters, of ga jij voor de provinciale kampioentitel op de weg, piste of veldloop, dan sluit je je best ook aan bij de WVLVTAV.

(Her)inschrijven kan op verschillende manieren :

* vul via de link op onze site www.dapalo.be jouw gegevens in

of

* vul het bijgevoegde formulier in, en geef het af aan een bestuurslid.

Vermeld bij betaling duidelijk voor wie je lidgeld betaalt, dan verloopt de administratieve verwerking vlotter.

Hopelijk ben jij er in 2025 terug bij !

Dorine



BASIS Lidmaatschap biedt u het volgende :

- Met het basis lidmaatschap ben je verzekerd voor de activiteiten van de club tot het bedrag voorzien door de verzekeringsmaatschappij (Ethias via Sporta). Voor hoger geëiste bedragen kan het bestuur niet verantwoordelijk worden gesteld.

Optie Lid WVLVTAV :

- Wenst u zich ook lid te maken van de WVLVTAV (vrije sporters) dan betaal je €8 extra voor het lidmaatschap. Hiervoor krijg je korting op de wedstrijden ingericht in samenwerking met de WVLVTAV o.a. het veldloop- en pistecriterium en kun je eveneens meedingen naar de Provinciale titel bij de Vrije Sporters.

- Een medisch attest is niet verplicht, maar Dapalo raadt periodiek medisch toezicht ten zeerste aan.

- Persoonlijke gegevens kunnen gebruikt worden in functie van de werking van de club. Zij worden gepubliceerd in het clubblad en worden ook doorgegeven aan de verzekering en eventueel ook aan de WVLVTAV. Indien u geen publicatie wenst in het clubblad, dient u dit aan te geven aan één van de bestuursleden.

In kader van de wet op de privacy worden uw persoonlijke gegevens niet doorgegeven voor andere doeleinden dan deze vooropgesteld door de sportclub.

- Beeldmateriaal genomen tijdens Dapalo activiteiten kunnen tevens gepubliceerd worden in het clubblad, op de website en op de facebook pagina van DAPALO. Wenst u dat dit beeldmateriaal (foto's, video's,...) niet gepubliceerd worden, laat dit dan weten aan één van de bestuursleden.

Het achterlaten van persoonlijke en/of waardevolle voorwerpen in het lokaal tijdens of buiten de trainingsmomenten, gebeurt op eigen risico. De club, noch het clubbestuur, kan aansprakelijk gesteld worden bij het verlies of het verdwijnen van persoonlijke en/of waardevolle voorwerpen tijdens trainingen of andere clubactiviteiten!



Natuurloop Zonnebeke - 21 en 22 december 2024

In de laatste weken van december organiseren Wim en co intussen traditiegetrouw de natuurloop in Zonnebeke. Een natuurloop verschilt in dit opzicht van een Trail, dat de hoogtemeters binnen de perken blijven. De succesformule doet het goed, want reeds enkele weken voor de eigenlijke loop was de vooropgestelde kaap van 2000 voorinschrijvingen reeds vlotjes bereikt en waren de goodiebags op.

Op zaterdag al even traditiegetrouw heel wat Dapalo-ers op het appel. Dit jaar kon men opnieuw opteren voor verschillende afstanden tussen 9 en 43km. Dit maakt dat deze natuurloop voor iedereen toegankelijk is en men zelfs bij de kortste afstand van 9km enkele pittige modderstroken onder de trailschoenen geschoven krijgt.

Dit jaar lag het parcours er behoorlijk vettig bij en naargelang er meer deelnemers over het parcours passeerden, werden sommige stroken des te pittiger. De privé passages maken van deze natuurloop een unieke gelegenheid om de ruime omgeving van Zonnebeke te ontdekken. Ik had gekozen voor de 19km op zondag en zag hier en daar ook nog een Dapalo-er de revue passeren. Spijtig genoeg was de passage in de kleiputten al zodanig kapot gegleden en getrappeld dat er van lopen nog weinig overbleef. We hebben er toch volop van genoten en kijken al uit naar een volgende editie.

Christ





Nieuwjaarsdrink – zaterdag 4 januari 2025

Het nieuwe jaar staat voor de deur en dat willen we feestelijk inzetten. Op zaterdag 4 januari bieden we jullie een glaasje aan om samen te klinken op het nieuwe jaar. Dit na de ochtendtraining. Afspraak om 11u aan het lokaal. De cava en fruitsap staan alvast klaar!

Kom alvast samen met ons klinken!

Vanwege het Dapalo bestuur.

PS: graag wat meer enthousiasme dan Johan hieronder!





42^e DAPALO OEFENCROSS

Zaterdag 25 jan 2025 om 10u Domein Mariënstede

GRATIS DEELNAME

Drankje aangeboden aan iedere deelnemer

Programma Dapalo Oefencross – zaterdag 25 januari

- 9u30 opening inschrijvingen
- 10u00 verkenning parcours + opwarming reeks 1 en 2
- 10u05 start reeks 1 *Meisjes 2018 – 2021 (400m)*
- 10u07 start reeks 2 *Jongens 2018 – 2021 (400m)*
- 10u10 verkenning grote ronde voor alle overige reeksen! (750m)
- 10u20 start reeks 3 750m = 1 ronde
Meisjes + jongens benjamins + pupillen 2014 – 2017
- 10u25 start reeks 4 1500m = 2 rondes
Meisjes miniemen / kadetten / scholieren 2008 – 2013
Jongens miniemen / kadetten 2010 – 2013
- 10u40 start reeks 5 2250m = 3 rondes
Dames vanaf juniors 2007 - ...
Jongens scholieren 2008 – 2009
- 10u55 start reeks 6 3750m = 5 rondes
Heren vanaf juniors 2007 - ...

DAISELRUN 2025

Staat 1 maart 2025 reeds met een **rode** stip aangeduid in jullie nieuwe agenda ? Neen ? Dan moet je dit zo vlug mogelijk doen, want dan gaat de 13° DAISELRUN door te Slypskapelle.

Die zaterdag is er in de voormiddag geen Dapalo-training, omdat iedereen dan in de namiddag zou kunnen deelnemen aan onze Daiselrun-stratenloop.

Vanaf 13u45 start de kleuterloop : in 2x4 verschillende reeksen, leggen de jongsten onder ons respectievelijk 200m, 600m, 800m of 1000m af.

Om 14u30 volgt het startschot van de jogging over een prachtig parcours van 6km = 1 kleine en 1 grote ronde.

Om 15u30 gaat de Daiselrun van start - van 12,5km – over 3 grote ronden. Dus voor elk wat wils !

Wij zorgen voor een veilig parcours, mooie prijzen, een prachtige aanwezigheidstombola, ... Wij hopen dan ook dat jullie er talrijk bij zullen zijn ...



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, in de buurt van Doornik, gingen opnieuw enkele Dapaloleden hun conditie meten. Dit waren de laatste 2 van 2024. Bert liep de 37 wedstrijden allemaal!

30 november – Le jogging de la St-Nicolas – 11,6km

| | |
|--------------------------------|---------|
| 122. <u>Bert Feys</u> | 0:51:33 |
| 364. Claudine Vandaele | 1:05:42 |
| 418. <u>Dominiek Vercouter</u> | 1:09:54 |



7 december – Le jogging de la Berlière – 10,7km

| | |
|----------------|---------|
| 121. Bert Feys | 0:49:55 |
|----------------|---------|

Andere wedstrijden

30 november – AVRrun – Roeselare

3,5km

| | |
|------------------------------|-------|
| 3. Jasper Sabbe | 10:23 |
| 31. Ruben Depoortere | 13:00 |
| 39. Davy Stieperaere | 13:36 |
| 122. <u>Björn Fauvarque</u> | 17:44 |
| 126. Sam Bouckenooghe | 17:54 |
| 156. Veronique Louage | 19:18 |
| 190. <u>Astrid Berteloot</u> | 21:47 |
| 191. Sofie Deforce | 21:58 |
| 192. Nele Labaere | 21:58 |
| 196. Anouska Vanhee | 22:02 |



10,5km

| | |
|---------------------------|-------|
| 122. Lies Deruddere | 47:31 |
| 141. Kris Vannieuwenhuyse | 48:59 |
| 167. Bert Bouckenooghe | 52:01 |
| 195. Hein Vergote | 55:34 |

01 december – Kerstloop – Waregem – 9,7km

| | |
|----------------------|-------|
| 86. Lies Deruddere | 40:36 |
| 87. Davy Stieperaere | 40:39 |

06 december – Kerstloop – Brugge – 10,3km

| | |
|------------------------|---------|
| 1274. Marianne Pype | 0:56:50 |
| 3047. Astrid Berteloot | 1:10:45 |



14 december – Baekelandtcorrida – Lendelede – 4km

8. Jasper Sabbe 14:42

14 december – Hoppeland Lichtjesloop – Poperinge – 9km

Lies Deruddere

Joke Carrein

14 december – Kerstrun Staden

6km 2. Sander Cottignies 10:07

9km 8. Glenn Vermander 10:49

15 december – Pekkerscorrida – Izegem – 5,25km

27. Lies Deruddere 19:59

70. Steven Bostyn 22:56

139. Joke Carrein 29:09

17 december – de warmste school – Dadizele

Simon en Finn Devos, Veerle Muylle, David Berthier, Vanessa Verschaeve, Isabelle Derycke, Tania Vereecke, Johan Doom, Barbara Six, Pieter-Willem Bekaert, Andy Cool, Sofie Decroix, ...



22 december – Kerstcorrida – Deerlijk

10km 852. Claudine Vandaele 1:00:02

985. Dominiek Vercouter 1:04:32

15km 28. Glenn Vermander 55:40

58. Thijs Cauwelier 58:58

Kris Vannieuwenhuysse DNF




NIEUW → OUD = Ééntje uit de oude doos

Hier verschijnt voortaan een artikel uit het rijke archief van de Dapalo clubbladen. Met dank aan Gino Bonte die al zijn boekjes netjes bijhield en later overhandigde aan Stijn en Veerle. Deze keer een artikel uit januari 1990.

Programma – januari 1990

| | | |
|-----------|--------|---|
| donderdag | 28 dec | zaaltraining om 18u (turnzaal jongensschool) |
| zaterdag | 30 dec | gewone training om 10u |
| woensdag | 3 jan | gewone training om 16u |
| zaterdag | 6 jan | OEFENCROSS voor Dapalo'ers om 10u (Mariënstede) in vervanging van de gewone training wordt in enkele reeksen getracht wedstrijdritme op te doen enerzijds en anderzijds de kans gegeven aan supporters en liefhebbers om eens mee te lopen of te joggen. Het wordt iets heel speciaals. Een must!!! |
| zondag | 7 jan | afstandstraining om 10u in Polygone. Vertrek aan kerk 9u45 |
| woensdag | 10 jan | gewone training om 16u |
| zaterdag | 13 jan | gewone training om 10u |
| woensdag | 17 jan | gewone training om 16u |
| zaterdag | 20 jan | lichte training om 10u |
| zondag | 21 jan | DEELNAME AAN STRATENLOOP TE HOUTEM ; aanvang 9u30 vertrek aan kerk 8u30 afstanden in reeksen van ± 600m tot 8km |
| woensdag | 24 jan | gewone training om 16u |
| zaterdag | 27 jan | lichte training om 10u |
| zondag | 28 jan | DEELNAME AAN DE VELDLOOP : CROSS D'AUCHAN TE RONCQ (TOURCOING) voormiddag: veldloop voor jeugd (scholen) om 9u vertrek om 7u45 aan kerk schrijf wel vooraf in bij Rosette jong/meis 78-75 namiddag: grote cross d'Auchan, aanvang: 13u 13u00: scholieren meisjes 2700m 13u15: scholieren jongens 4400m 13u35: dames 3100m 13u55: veteranen heren 7050m 14u30: volkscross heren 7050m gelieve op voorhand in te schrijven bij Rosette nadien kunnen we nog gratis prachtige crossen voor de CrossCup bekijken met heel wat internationale vedetten. |
| woensdag | 31 jan | gewone training om 16u |
| donderdag | 1 feb | ZAALTRAINING om 18u |
| zaterdag | 3 feb | gewone training om 10u |
| zondag | 4 feb | HEUVELTRAINING in domein PALINGBEEK, aanvang 10u vertrek aan kerk om 9u30! |

DATA OM TE ONTHOUDEN: 11 februari : veldloop Dadizele (criterium)
 18 februari : veldloop Geluwe
 25 februari : veldloop Beveren-Leie (criterium)

Ondergetekende,

(naam)

- wenst (aantal) fluorescerende overgooier-vestjes te bestellen en betaalt hierbijmaal 250 fr = fr

(strookje indienen ten laatste 20 januari)

- wensen vooraf ingeschreven te zijn voor volgende crossen:

28 jan: Tourcoing: (namen)

18 feb: Volkscross Geluwe: (namen)

25 feb: Beveren-Leie: (namen)

Handtek:

Jarigen januari

2 VERVERKEN, SEPPE
4 CLOET, MARIE
8 VANOOST, ELS
9 FLAMENT, EMILE
9 GESQUIERE, LIESA
10 BEKAERT, PIETER-WILLEM
10 VANDEPUTTE, JAN
11 DESMET, DORINE
13 DELVAEL, ANITA
13 FERYN, WARRE
15 VAN LOMMEL, ALAIN
15 VANLERSBERGHE, STEVEN
15 VANPOUCKE, JAN

16 BERTHIER, MARIE
16 DEMYTTENAERE, AUKELIEN
19 DE FREYNE, LILY
19 HAUSPIE, BIEKE
20 VALCKE-AMEYE, ODAN
22 LOUAGE, PIETER
23 DEGROOTE, ROGER
25 LANNOY, STEF
25 MOUTON, XAVIER
26 KERKHOF, THIJS
26 VANDEWALLE, JOLIEN
27 BRAECKEVELT, LUC
28 INGELBEEN, EVELIEN



Familienieuws

Geboortes

Aurélie dochtertje van Valentine Vandeputte en Steven Eggermont,

Kleindochter van Nancy Lietaert en Jan Vandeputte

°30 november 2024 – 52cm – 4kg190



Cedes dochtertje van trainer Pieter Louage en Davina

°1 december 2024



Julot zoontje van Jonah Maes en Manon

°6 december 2024 – 49,5cm – 3kg170



Proficiat!!

Overlijden

Luc Vanoverberghe papa van Mathieu

°19 juli 1950 + 4 december 2024



Met oprechte
deelneming



Wedstrijdkalender

| | | | |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| Za 28 dec | Santa Run | Roeselare | 3,5 – 10,5km |
| Zo 29 dec | Sylvesterjogging | Wielsbeke | jeugd – 5 – 10 – 15km |
| Zo 29 dec | San Silvestercross* | Sint-Eloois-Winkel | jeugd – 4,25 – 8,50km |
| Di 31 dec | Sylvesterloop* | Geluwe | 6 – 8 – 10km |
| Vr 03 jan | Glow in the dark Run | Bredene | |
| Zo 05 jan | De 3 Zwanencross | Jabbeke | PK – verschillende reeksen |
| Za 11 jan | Nieuwjaarscorrida | Lombardsijde | 5 – 10km |
| Zo 19 jan | Memorial W. Van Daele | Diksmuide | 8,39km |
| Za 25 jan | Oefencross Dapalo | Dadizele | diverse reeksen |
| Zo 26 jan | Veldloop Grote Prijs | Ieper | 9km |
| Zo 26 jan | Verloren Kost Trail | Torhout | 7 – 15 – 21km |
| Zo 02 feb | Brugse Veldloop | Sint-Kruis | 9,92km |
| Zo 09 feb | VAD-cross* | Dadizele | diverse reeksen WVLVTAV |
| Zo 09 feb | Muziekbostrail | Ronse | 13 – 24 – 45 – 64km |
| Zo 16 feb | Kluisberg Trail | Kluisbergen | 8 – 15 – 25km |
| Zo 16 feb | 3 ^{de} trailrun | Kortemark | 1,5 – 6 – 12 – 18km |
| Zo 16 feb | Veldloop VACBL* | Beveren-Leie | diverse reeksen WVLVTAV |
| Za 22 feb | Trail Ryckevelde 2.0 | Sijsele | 7 – 18 – 30km |
| Za 01 mrt | Daiselrun* | Slypskapelle | jeugd – 6 – 12,5km |

* Wedstrijd op het Dapaloprogramma

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

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



Puzzelhoekje

Hierbij eerst en vooral de oplossingen van de breinbrekers uit het boekje van december.

Hij moet 4 sokken uithalen.

Het ontbrekende getal is 6.

De letter op de plek van het vraagteken is A.

Uit de inzendingen kwam deze keer Bram Louage als winnaar uit de pot. Hij mag contact opnemen met kathy@dapalo.be om zijn prijs af te halen.

Voor januari zorgde ik voor een speciale: mijnveger. Wie kleurt de afbeelding juist in en vindt zo het antwoord?

De oplossingen mag je zoals steeds sturen naar puzzelhoekje@dapalo.be. Succes en veel plezier!!

Wat zoeken we? Let op: de teller staat op 113, dus het totaal is 122.



K Begeleiding (ver)bouwplannen
bouw- & renovatieadvies op maat

**TEKEN- EN
ADVIESBUREAU**

Jachthoornstraat 28 • 8800 Rumbeke
tekenbureau.kerkhof@skynet.be

D enksport
apalo