

D'ALLERLAATSTE NIEUWS

December 2013

Beste leden,

Nieuwe Seizoen

Vanaf 1 september zijn de inschrijvingen voor het lidmaatschap van het nieuwe seizoen gestart. Dat gaat zeer vlot en op dit ogenblik hebben we al het recordaantal van meer dan 280 leden mogen noteren!

Heel speciaal welkom aan alle nieuwe leden die vanaf dit nummer onze Nieuwsbrief "D'Allerlaatste Nieuws" zullen ontvangen. Veel leden hebben ook hun lidmaatschap hernieuwd en voor hen is dit communicatiemiddel met onze leden zeker bekend.

De trainingen onder begeleiding van enthousiaste trainers kunnen rekenen op grote aantallen atleten, zelfs als het weer wat minder is. Op de jeugdmeeting op 29 september waren ook heel wat jeugdathleten aanwezig. De afstandslopers nemen ook al regelmatig deel aan wedstrijden en loopevenementen allerlei.

Er zijn weer heel wat activiteiten gepland en daarom nodigen we iedereen uit onze website goed te volgen. Heb je nog vragen of opmerkingen over gelijk welk onderwerp dan kan je ons contacteren via nieuws@acdal.be of voorzitter@acdal.be

Laten we er een geweldig sportjaar van maken !

Website www.acdal.be

We zien onze website als hét communicatiemiddel bij uitstek om onze leden geïnformeerd te houden. Daarom wordt deze constant up to date gehouden met aankondigingen, uitslagen, foto's ed. Om iedereen zo goed als mogelijk, zo snel als mogelijk en zo volledig mogelijk op de hoogte te houden van het reilen en zeilen binnen onze club hebben we ook jullie hulp nodig: we willen graag opvolgen wie welke wedstrijden loopt, welke prestaties jullie geleverd hebben, andere zaken die interessant kunnen zijn voor onze leden, een verslag of foto's van een wedstrijd waaraan jullie hebben deelgenomen... Graag een kort berichtje aan nieuws@acdal.be. Deze berichten / uitslagen worden dan onmiddellijk verspreid via onze Twitter, Facebook en website.

Start to Run

Een goede conditie krijg je niet zomaar. Samen werken we eraan zodat je op 12 weken tijd 5 km kan lopen. We starten op maandag 03 februari 2014. Wil je graag meer info? Kom dan naar het infomoment op dinsdag 28 januari 2014 om 19.30 uur in de raadzaal van het gemeentehuis, Antwerpsesteenweg 246, Westmalle.

Eindtest Keep Running 5 km – 10 km

Onze Keep Runners hebben een fantastische 9 weken achter de rug en zijn bijna aan het einde van hun opbouw naar de 10 km. Ze hebben niet enkel progressie gemaakt in afstand, maar ook in conditie en snelheid. Het is een hechte groep geworden die zonder problemen zal kunnen meelopen met onze andere recreanten. Op vrijdag 6 december volgt hun eindtest die zal doorgaan op de piste van Mariagaarde om 19.30 uur. Supporters zijn zeker welkom en we voorzien nog een verrassing voor na de test!

Sport-medische informatieve avond VOEDINGADVIES VOOR SPORTERS

Deze interessante informatieavond wordt gegeven door diëtiste Mieke Leurs en gaat door op maandag 2 december om 20.00 uur in het Gemeenschapscentrum, St Jozefslei 26, Westmalle. Graag een mailtje aan patrickvanriet@hotmail.com met vermelding van je naam als je nog wil deelnemen. Wacht niet te lang met inschrijven, want volzet is volzet!

Sinterklaas

We hebben uit goede bron vernomen dat de goedheiligman overweegt om ons ook dit jaar te vereren met een bezoek. Op dinsdag 3 december zal blijken of onze jeugdathleten en vervolgen jeugdathleten braaf geweest zijn of niet...

Parel der Kempen

Op zondag 18 mei 2014 organiseert onze club voor de 32^{ste} keer de 'Parel der Kempen', jogging en 10 mijl. Onnodig te vertellen dat er bij deze organisatie heel wat werk verricht moet worden (op de dag zelf maar ook in de voorbereiding naar deze dag). Daarom doen wij een beroep op onze leden om te helpen bij de inschrijvingen, bevoorrading, opbouw en afbraak van het parcours enz... Graag een seintje op nieuws@acdal.be als je hiervoor mee wil inzetten.

criterium

Om het groepsgevoel tussen de recreanten/afstandlopers nog te vergroten en om onze club ook naar de buitenwereld toe verder te promoten, starten we vanaf het seizoen 2013 - 2014 met een eigen DALCRITERIUM. Het criterium bestaat uit 20 geselecteerde joggings/wedstrijden die toegankelijk zijn voor zowel de beginnende als gevorderde lopers. Bij deelname worden er punten toegekend en de leden die 12 of meer punten verzamelen, ontvangen naar keuze ofwel een speciaal ontworpen DAL-criterium shirt, ofwel een korting van 10 € op hun lidgeld voor het komende seizoen. Het reglement en meer info vinden jullie op de website, rechtsboven in de 'Blikvangers' onder 'DAL-Criterium'



Atletiekclub D.A.L. vzw
Berckhovenstraat 58 - bus 3
2390 Westmalle
Rek.: 789-5617518-72
<http://www.acdal.be>

Trainingen bij extreem slecht weer

Bij sneeuw of ijzel kan het zijn dat er trainingen afgelast worden. Check daarom altijd onze website bij twijfel, zelfs tot 1 uur voor aanvang van de training.

nieuws@acdal.be

Heb je vragen, ideeën, suggesties of opmerkingen voor ons? Wil je jezelf inzetten bij de verschillende activiteiten of kan je voor vervoer naar wedstrijden zorgen? Wil je meehelpen bij onze jeugdtrainingen en of ken je iemand die dat zou willen doen? Wil je ons gewoon iets vertellen? Dit kan allemaal op onze email: nieuws@acdal.be .

Veel loopplezier!
Het bestuur