

# D'ALLERLAATSTE NIEUWS

Januari - februari 2013

Beste leden,

## Nieuwjaarsboodschap van onze voorzitter

Het jaar 2012 ligt achter ons en de wereld bestaat nog. Daarom is het weer de tijd voor een korte terugblik op het afgelopen jaar en een vooruitblik op de toekomst.

In het jaar 2012 hebben een record aantal leden aan atletiek en loopsport gedaan in het kader van onze club.

Op dinsdagavond zijn er elke keer meer dan 100 jeugdathleten actief en oefenen met spelvormen de basisvaardigheden van de atletiek. Meer dan ooit zien we doorstroming naar de "oudere" jeugdgroepen waar meer specifieke opleiding gegeven wordt in de verschillende atletiekvormen. De jeugdtrainingen zijn nu ook al gespreid over dinsdag, woensdag, vrijdag en zondag om iedereen aan zijn trekken te laten komen.

Ook de lange afstandslopers zijn op training, op de piste, in het veld en in stratenlopen actief geweest met mooie uitslagen als resultaat. Ook onze ultralopers-leden hebben zich van hun beste kant laten zien, met oa een "Mallenaar in de Kijker" in De Malse Courant van januari.

De recreantengroep heeft een nooit geziene uitbreiding van het aantal leden gekend. Op dinsdagavond zijn er een aantal keren zelfs meer dan 50 aanwezigen geweest. Zoals het recreanten betaamt, wordt daarbij de deelname aan allerlei manifestaties met een feestelijk aspect niet vergeten. Dank zij de weer succesvolle Start to Run is er ook langs die kant extra nieuw bloed gekomen.

Onze organisaties die open staan voor niet-leden zijn ook weer succesvol geweest : onze Start to Run met bijna 100 deelnemers, Malle Jogt, Parel der Kempen, 10 Mijl en Joggings; Jeugdpistemeeting, Music for Life evenement... Voor onze leden hebben we ook een new look familiedag en een eerste sport-medische informatieavond gehad.

Organisatorisch hebben we ook wat stapjes vooruit gezet:

De trainers- en jeugdbegeleidersgroep is uitgebreid en dankzij hun regelmatige en enthousiaste inzet hebben we de grotere groep van leden goed kunnen begeleiden. Zij verdienen onze speciale erkenning. Wij hebben ook zoveel mogelijk hun vorming ondersteund.

Velen van jullie hebben als vrijwilliger of actief lid meegewerkt aan onze organisaties. Alleen gezamenlijk en met een positieve houding, kunnen we onze organisatie laten bloeien!

Het bestuur heeft ook hard gewerkt en ik wil de collega-bestuursleden daar ook bijzonder voor bedanken.

En in 2013 ....?

Wij gaan zeker verder met externe organisaties : Start to Run van 11 februari tem 10 mei, 31<sup>e</sup> Parel der Kempen, 10 mijl en Joggings op 19 mei, Jeugdpestemeeting op 29 september. In oktober organiseren we opnieuw een familiedag en op 18 april onze tweede sport-medische informatieavond omtrent blessurepreventie door Veerle Jennes (kinesiste). Volg onze agenda in de nieuwsbrieven en op de website.

Een nieuw initiatief dat we nu starten is de aanstelling van een vertrouwenspersoon. Zie meer daarover verderop in deze Nieuwsbrief.

Een uitdaging voor de toekomst is ook het vinden van voldoende trainers en jeugdbegeleiders. Wij denken daarbij reeds vooruit naar het seizoen 2013-2014 : bent u iemand die daarbij wil helpen of kent u iemand, eventueel van buiten de club, die daarvoor in aanmerking zou komen, laat iets weten. Voldoende en kwalitatief goede trainersbegeleiding is essentieel voor een sportclub!

Graag wil ik ook iedereen uitnodigen voor de Algemene Vergadering van de VZW Atletiekclub DAL op donderdag 28 maart. Het houden van een Algemene Vergadering is een vereiste voor een VZW en het is ook een gelegenheid om meer te weten te komen over onze club. Op die vergadering wordt ook het bestuur verkozen. Daarom doen we een oproep voor kandidaten bestuurslid. Het is belangrijk dat alle ledengroepen goed vertegenwoordigd zijn in het bestuur. Bent u geïnteresseerd, meld ons dat tegen die tijd.

Tenslotte wenst het bestuur alle leden, ouders en sympathisanten een heel goed 2013. Speciaal ook een heel goede gezondheid en voor de atleten geen kwetsuren.

Tot ziens op de trainingen, op de vergaderingen en op onze organisaties !

### Data om te onthouden

Dinsdag 5 februari	Info avond Start to Run
Maandag 11 februari	Eerste les Start to Run
Donderdag 28 maart	Algemene vergadering
Donderdag 18 april	2 <sup>e</sup> sportmedische informatieavond omtrent blessurepreventie
Zondag 19 mei	31 <sup>e</sup> Parel der Kempen, 10 Mijl en Joggings
Zondag 29 september	Jeugdpestemeeting

### Vertrouwenspersoon

Elke vereniging heeft wel eens te maken met ontevredenheid bij trainers, ouders, sporters, bestuurders, ... .

Vaak volstaat een goed gesprek om problemen of misverstanden op te lossen en de samenwerking weer op de goede rails te krijgen. Dat blijft de eerste stap natuurlijk : spreek de trainer, de ouders of een bestuurslid aan als er iets op de lever ligt. Af en toe kunnen ontstane spanningen binnen de club niet op dergelijke manier opgelost worden en is het nodig om verdere stappen te nemen. Dan kan het nuttig zijn om een derde, liefst neutrale, persoon te betrekken. Deze zal op een objectieve manier via gesprekken en aangereikte informatie de elementen van de problemen bekijken en op basis daarvan proberen tussen beide partijen tot een consensus te komen.

Anderzijds is het belangrijk dat elke persoon in de vereniging ten allen tijde met individuele problemen terecht kan bij een vertrouwenspersoon. Vaak wordt deze functie gelinkt aan problemen van handtastelijkheden binnen de club. Daarover is veel in de pers verschenen de laatste jaren en we willen preventief optreden zodat wij daar niet mee geconfronteerd worden. Ook problemen tussen ouders en trainers of tussen trainers onderling kunnen tot de bevoegdheid van de vertrouwenspersoon behoren.

De vertrouwenspersoon bij onze club is Isabelle Dierckx. Zij is te bereiken via [vertrouwenspersoon@acdal.be](mailto:vertrouwenspersoon@acdal.be). Het bestuur heeft ook een Gedragscode ontwikkeld en die zal u binnenkort ook op de website vinden.

### Bijscholing jogbegeleider

Kandidaat Start to Run begeleiders kunnen een bijscholing volgen welke tevens een uitstekende voorbereiding is op de VTS cursus jogbegeleider.

Wat mag je verwachten? Een halve dag met een deeltje theorie en een deel praktijk.

De cursus staat open voor ieder geïnteresseerde van minimum 17 jaar met bij voorkeur wat loopervaring. **Iedereen is welkom om deze interessante cursus mee te volgen, ook als je de S2R niet wil mee begeleiden, of gedeeltelijk!**

Tijdstip: zaterdag 26 januari 2013 van 13.30 u tot 17.00 u.

Locatie: clublokaal 't Loperke atletiekpiste, BLOSO centrum Herentals.

Deelnamekost: gratis voor leden van onze vereniging (inschrijven wel noodzakelijk). Niet leden betalen 15 €.

Inschrijven kan tot en met woensdag 23 januari 2013.

### 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](mailto: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](mailto:nieuws@acdal.be).

### Provinciaal kampioenschap indoor te Gent

Het eerste weekend van het nieuwe jaar werd te Gent het provinciaal kampioenschap indoor georganiseerd.

Heel wat atleten van onze club namen deel, voor velen van hen was dit zelfs hun eerste atletiek wedstrijd ooit! Al hun resultaten zijn na te kijken op onze site.

Ine zorgde voor het hoogtepunt van de dag met een derde plaats en bronzen medaille op de 60m van de scholieren meisjes. Ook knap was de finale plaats op de 60m van Dora bij de kadetten meisjes - vooral omdat ze nog een eerstejaars kadet is!

Foto's van deze wedstrijd zijn te bekijken op onze website!

Proficiat aan Astrid, Roxaan, Sara, Dora, Frauke, Silken, Jente, Femke, Ine, Bieke, Eline, Hannelore, Jeroen, Ward, Michael, Mike en Bart voor hun goede prestaties.

Toch ook nog even vermelden dat dankzij hun goede prestaties Dora, Jente, Bieke en Ine geselecteerd werden voor deelname aan het Vlaamse Kampioenschap indoor op 20 januari. Bekijk zeker de resultaten op onze website naderhand!

### De sint op bezoek

Op dinsdag 4 december was er hoog bezoek aanwezig op de training. Alle atleetjes werden per groep door de Sint ontvangen in de sportzaal van gebouw Hoogbos, en werden daar op lekkers getrakteerd. Op onze website zijn foto's te vinden van deze avond.

Zie [http://www.acdal.be/fotos/dal\\_bekijk\\_album.lhtml?-Token.ID=MTYO](http://www.acdal.be/fotos/dal_bekijk_album.lhtml?-Token.ID=MTYO)

Neem ook eens een kijkje op onze website [www.acdal.be](http://www.acdal.be) en onze blog <http://miepmiepzoef.blogspot.com>

Veel loopplezier!

Het bestuur.

## ***Kalender indoor Jeugd:***

### Januari

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| ✓ Zaterdag 5 januari | Provinciaal Kampioenschap indoor |
| ✓ Zondag 20 januari  | Vlaams Kampioenschap indoor      |

### Februari

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ✓ Zaterdag 23 februari | Indoormeeting voor ben, pup en min te Herentals<br>(borstnummer vereist!) |
|------------------------|---|

## ***Kalender:***

### Februari

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ✓ Zaterdag 23 februari | Natuurloop Lier |
|------------------------|-----------------|

## ***Kalender veldlopen:***

### Januari

- |                     |           |  |
|---------------------|-----------|--|
| ✓ Zondag 20 januari | Herentals | <a href="http://www.acherentals.be">www.acherentals.be</a> |
| ✓ Zondag 27 januari | Ekeren    | <a href="http://www.acbreak.be">www.acbreak.be</a>         |

### Februari

- |                      |          |  |
|----------------------|----------|--|
| ✓ Zondag 3 februari  | Borsbeek | <a href="http://www.ac-brabo.be">www.ac-brabo.be</a>     |
| ✓ Zondag 10 februari | Kessel   | <a href="http://www.aclierse.be">www.aclierse.be</a>     |
| ✓ Zondag 17 februari | Hulshout | <a href="http://www.achulshout.be">www.achulshout.be</a> |
| ✓ Zondag 24 februari | Essen    | <a href="http://www.esaknet.be">www.esaknet.be</a>       |