

D'ALLERLAATSTE NIEUWS

april - mei 2013

Beste leden,

Verhuis lokaal recreanten/afstandslopers

Met pijn in het hart moesten we afscheid nemen van 'ons' Ageres-lokaal. Gelukkig hebben we een mooi alternatief gevonden en vertrekken de **DinsdagAvondLopers** vanaf nu aan de sportterreinen van K. Mintjens aan de Heidemolenbaan, waar we mooie kleedruimtes met douches en een gezellige cafetaria ter beschikking hebben. Er wordt van daaruit vertrokken voor verschillende afstanden, variërend van 4 km tot +12 km, dus kom gerust eens met ons meelopen!

Algemene vergadering

Op 4 april om 20u heeft de jaarlijkse statutaire algemene vergadering van de VZW Atletiekclub **DinsdagAvondLopers** plaats in de cafetaria van de sportterreinen K. Mintjens. Deze vergadering is vooral bedoeld voor de statutaire werkende leden, maar staat ook open voor alle actieve leden van de club en voor de ouders van jeugdleden.

Omdat we in ons bestuur graag een vertegenwoordiging zien van de verschillende groepen van onze club, vragen wij ook nieuwe kandidaten voor het bestuur. Daarom in het bijzonder een oproep aan (groot)ouders van onze jeugdathleten en aan de jongere generatie binnen onze club om hieraan mee te werken.

Na de statutaire vergadering zullen we ook een brainstorm in groepjes organiseren om verschillende mening te krijgen ter verbetering van de werking van de club.

Graag een seintje aan voorzitter@acdal.be als je naar de algemene vergadering komt of als je kandidaat bestuurslid bent.

Clubkledij

De nieuwe trainingspakken, windbreakers, regenjassen ed van onze club zijn beschikbaar en zullen voorgesteld worden op onze algemene vergadering van 4 april. Ze kunnen gepast en aangekocht worden bij Teamsport Peeters, Pulsebaan 52 in Pulderbos. Vermeld zeker dat je lid bent van DAL, dan sponsoren wij de opdruk van het Dal-logo en jouw naam!

Opgelet: voor de atleten van de trainingsgroep van Michael wordt een andere regeling uitgewerkt!

2^{de} sport-medische informatieavond

Kinesist Veerle Jennes zal op donderdag 18 april om 20u meer uitleg komen geven over de **preventie van sportletsels**. Deze informatieavond staat open voor alle Dal leden, vanaf kadet en gaat door in de cafetaria van de sportterreinen Mintjens, Heidemolenbaan 75, Westmalle. Stuur voor 15 april een mailtje aan patrickvanriet@hotmail.com met vermelding van je naam en geboortjaar als je hieraan wil deelnemen

Parel Der Kempen

Op zondag 19 mei hebben voor de 31^e maal de Parel Der Kempen wedstrijden en joggings plaats die georganiseerd worden door onze atletiekclub. Dit is de activiteit van onze club waarmee we het meest naar buiten treden. Dit evenement heeft plaats in en rond het park van het kasteel van Oostmalle, met inschrijving en vertrek aan de cafetaria van KVC Oostmalle.

We hopen op een mooie opkomst van al onze leden! In het bijzonder doen we een warme oproep aan al onze **jeugdathleten** om die dag op post te zijn. De kinderjoggings starten vanaf 13.00u. De **jeugdgroep met de grootste opkomst** zal op de training van 21 mei in de watten worden gelegd, so be there! ☺

Ook onze **Start to Runners** zijn van harte welkom : onze 4.5 km is dé kers op de taart na de geleverde inspanningen van de laatste weken.

Helemaal nieuw dit jaar is, dat in onze organisatie de SeLenJo (SeniorenLenteJogging) van de Provincie Antwerpen geïntegreerd is. SeLenJo is een organisatie van Sporta, Bloso en Okra Sport gericht op **50 plussers**. Zij organiseren een evenement in elke provincie, en zij hebben ons uitgekozen voor de Provincie Antwerpen.

Natuurlijk zijn er bij zo'n grote organisatie ook veel helpende handen nodig. Wil je je hiervoor mee inzetten, dan graag een seintje aan voorzitter@acdal.be

Start to Run

Onze Start to Run is ook dit jaar weer een enorm succes. Meer dan 100 enthousiaste deelnemers hebben zich ingeschreven en we zijn nu halfweg de reeks. Enkele data om te onthouden:

| | |
|----------------|---|
| Vrijdag 3 mei | We spreken om 19.30u af op de parking van KFC Oostmalle en lopen samen een rondje in het park |
| Vrijdag 10 mei | Eindtest 5 km op de piste |
| Maandag 13 mei | Herkansing eindtest |

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

Veel loopplezier!

Het bestuur

Kalender:

April

- ✓ *Zaterdag 6 april* *Kastelenloop Zandhoven 10 km*
Start 15.00 u
- ✓ *Zondag 21 april* *Antwerp 10 miles en marathon*
- ✓ *Zondag 28 april* *Gielsbosloop Gierle. 3 - 5 - 10 – 15 km*
Vrij vertrek tussen 8.30 u – 11.00u

Mei

- ✓ *Zondag 5 mei* *AVN Ochtendjogging Hoogstraten-Wortel 5 – 10 – 15 km*
Vrij vertrek tussen 9.00u – 10.30 u
- ✓ *Woensdag 8 mei* *Avondjogging Wechelderzande 4 – 8 – 12 km*
Start 19.30 u
- ✓ *Zaterdag 11 mei* *van Malle naar Scherpenheuvel*
- ✓ *Zondag 19 mei* ***AC DAL Parel der Kempen 4.5 – 9 km – 10 Mijl***
Kinderjoggings

- ✓ Zaterdag 25 mei *Aflossings 10 mijl Zandhoven (ploeg 4 personen)*
Start 15.00 u

- ✓ Woensdag 29 mei *28^{ste} stratenloop Hoogstraten 5 – 10 km*
Start 18.30u

Kalender jeugd:

Vanaf april starten ook de piste competities in open lucht. Voor de jeugdathleten werd een kalender met wedstrijden reeds uitgedeeld op training. Deze is ook steeds te downloaden vanaf onze website.