



Break Nieuwsbrief

SHOP2RUN
RUNNING • WALLING • FITNESS • TRIATHLON



VU: Walter Dobbels, Groot Hagelkruis 141, 2030 Antwerpen 0475 / 400 154



Kampioenschappen

Vergeet niet tijdig in te schrijven.

Eerstkomende inschrijvingsdata:

KVV cad/sch: zondag 3 januari

KVV alle cat: zondag 17 januari

FUN HAPPENING

De jeugdtrainers van Ekeren en Brasschaat zijn gezamenlijk een FUN HAPPENING aan het uitwerken. In een volgende nieuwsbrief lees je meer over datum en programma

Betreft Ekerse Veldlopen Aan alle ouders en Sympathisanten.

Ondertussen is het veldloopseizoen weer al volop bezig. Ook wij organiseren jaarlijks een cross in Ekeren, aan de Ekerse putten. Deze zal dit jaar doorgaan op zondag 31/01/10. Hiervoor hebben wij natuurlijk veel medewerkers/helpers nodig. Niet alleen op de dag zelf, maar ook de dag (en) ervoor. Daarom zouden wij willen weten of jullie kunnen helpen. Laat iets weten aan:

Kris Peeters: 0474 / 64 90 30.

Je kan helpen op (naargelang je voorkeur)

- zaterdag van 14u00 tot 18u00
- zaterdag van tot
- zondag de ganse dag
- zondag van 8u00 tot 12u00
- zondag van 12u00 tot 17u00
- zondag van 16u00 tot 20u00
- zondag van tot

Meld ook of je graag binnen of buiten wenst te helpen

*Atletiek Club Break nodigt U uit op haar
Nieuwjaarsreceptie op
Vrijdag 8 januari 2010 om 20u30
In de cafetaria van de sporthal
Centrum, Elshoutbaan 21, 2930 Brasschaat.*

*Gelieve uw aanwezigheid te bevestigen
via mail acbr@val.be of via gsm 0475 / 400 154 of
via tel 03 / 652 10 01*

Provinciaal Kampioenschap indoor te Gent zondag 3 januari 2010

Deze zondag word in de topsporthal te Gent gestreden voor de Provinciale indoortitels.

Traditioneel vele deelnemers van Break aan dit kampioenschap.

32 atleten van Break voor maar liefst 47 proeven.

Onder hen een heel aantal kandidaat medaillewinnaars.

Benieuwd wat voor vuurwerk dit gaat geven.

Men begint eraan in Gent om 9u30 en de laatste proef is voorzien om 20u00

Onze ingeschreven atleten worden eraan herinnerd dat ze zich 45 minuten voor aanvang van hun proef persoonlijk dienen aan te melden. Tijdig vertrekken is dus de boodschap.

Het inschrijvingsgeld bedraagt 2,00 Euro per nummer.

Voor de toeschouwers is het inkomgeld 4 Euro.

Inschrijvingen kampioenschappen

Vergeet niet tijdig in te schrijven bij de secretaris.

	<u>datum</u>	<u>inschrijving bij secretaris</u>
Indoorkampioenschappen te Gent		
Kampioenschap van Vlaanderen cad/sch	zondag 17 januari	4 januari
Kampioenschap van Vlaanderen alle cat.	zondag 31 januari	18 januari
BK + KVV meerkampen	6 en 7 februari	25 januari
Belgisch kampioenschap 4x200	zondag 14 februari	1 februari
Belgisch kampioenschap alle categorieën	zondag 21 februari	8 februari
Belgisch kampioenschap juniors en beloften	zaterdag 6 maart	22 februari
Belgisch kampioenschap cadetten en scholieren	zondag 7 maart	22 februari
Belgisch kampioenschap Masters	zaterdag 13 maart	1 maart



Veldloopkampioenschappen:

Provinciaal veldloopkampioenschap te Mechelen	zondag 7 februari	volgt nog
Belgisch kampioenschap te Oostende	zondag 14 maart	1 maart
Belgisch kampioenschap masters te <u>Seraing</u>	zondag 21 maart	8 maart

De vermelde inschrijvingsdatum is de uiterste limietdatum. Indien mogelijk dus graag enkele dagen vroeger inschrijven. Inschrijvingen graag via acbr@val.be. U ontvangt dan een bevestiging van uw inschrijving.

Aan iedereen wensen wij
*Een vreugdevol
en een gelukkig
nieuwjaar*

Dat in 2010 die prestatie mag lukken die
je in 2009 net miste.

Provinciale Crosstrofee

Om voor deze trofeeën in aanmerking te komen moet je minimaal deelnemen aan zes crossen in de Provincie Antwerpen. Loop je er meer dan tellen enkel je zes beste prestaties.

Als we de tussenstand overlopen staan er toch weer enkele Break-atleetjes goed gerangschikt.

Wordt vervolgd.

Bekers van Vlaanderen (interclubs)

Een zeer attente master melde ons dat we een wedstrijd vergeten waren. De interclub van de masters was inderdaad vergeten in het overzicht.

Zondag 6 juni dienen onze masters heren zich naar Machelen (org MAC) te begeven voor hun interclubwedstrijd.

Bekers van Vlaanderen zijn één van de weinige mogelijkheden dat we als ploeg naar buiten kunnen treden. Wees er dus bij, ook als supporter.

Wedstrijden ingericht door, of met medewerking van, Atletiek Club Break:

Veldlopen:

Zondag 31 januari Ekerse Veldlopen Ekeren

Pistewedstrijden:

Zaterdag 8 mei Beker van Vlaanderen cad/sch meisjes Brasschaat
 Zaterdag 12 juni AAS criterium Ekeren
 Zondag 11 juli Flanders Cup (internationale meeting) Brasschaat
 Zondag 8 augustus open meeting met jeugd Brasschaat
 Zaterdag 21 augustus kampenmeeting Ekeren
 Woensdag 8 september open meeting met jeugd (met PK 10.000m) Brasschaat

Wegwedstrijden

Zondag 23 mei Lions 10-miles van Braschaat Brasschaat
 Zaterdag 28 augustus 25° Kapittelloop Brasschaat
 Zaterdag 18 september Kom op tegen kankerloop (GP Gielens) Ekeren

En de feeststemming blijft behouden Zaterdag 13 maart 2010 2° Joggersfuif

Ingericht door joggers kern Ekeren
Dit in de zaal "Het Rood Dak"
gelegen in de Kloosterstraat te Ekeren

Op het programma:
18u15 buffet
Vanaf 21u00 fuif

Gegevens betreffende prijzen en inschrijvingen volgen nog.
Noteer alvast de datum in uw agenda.

Meer info: Lucien Wuyts: 0473 / 48 58 21