

# Break Nieuwsbrief

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

## Ekerse Veldlopen

**Wie er nog niet van op de hoogte is, maar dat zou eigenlijk niet mogen, zondag 1 februari hebben de Ekerse veldlopen plaats. Plaats van het gebeuren zijn de Ekerse putten (toegang via de voetgangersbrug over de snelweg in de Vierkerkenstraat). De officiële wedstrijden vangen aan om 12u30. Voorafgaand heeft een wedstrijd plaats voor G-sporters.**

**Wie graag op voorhand een toegangskaart wenst aan te schaffen ken deze bekomen in de cafetaria (zowel in Ekeren als in Brasschaat) tegen een gereduceerde prijs. Normale toegangskaart 4 Euro.**

**Uiteraard krijgen leden van Break, zowel atleten als joggers, op vertoon van hun lidkaart gratis toegang.**

**Wees erbij !!!!!**

## Geslaagde Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 9 januari had andermaal een geslaagde nieuwjaarsreceptie plaats. Ditmaal in de Sporthal te Brasschaat.

In een ongedwongen sfeer kon men iedereen een sportief en gezond jaar toewensen. Een overzicht werd gegeven van het sportjaar 2008 en de kampioenen werden beloond voor hun inzet in 2008. Vervolgens kon men bij een hapje en een drankje rustig bijpraten. De afwezigen hadden, niettegenstaande het koude en barre weer ongelijk. Volgend jaar voorzien we de nieuwjaarsreceptie op vrijdag 8 januari 2010.

## Eerste kampioenschappen 2009 volop aan de gang

De beloningen van 2008 zijn nog maar net verdeeld of de kampioenschappen van 2009 zijn reeds begonnen.

Zaterdag 3 januari werd in de topsporthal te Gent gestreden voor de Provinciale titels indoor. Naar goede gewoonte een ruime interesse vanuit Break en met 39 atleten schreven ze zich in voor 54 proeven. Dat het een succes werd mag blijken uit de 21 medailles die men meebracht, 9 gouden, 6 zilveren en 6 bronzen.

Van een degelijke seizoensstart gesproken.

Zondag 18 januari stond het eerste vervolg te wachten, namelijk het Kampioenschap van Vlaanderen voor cadetten en scholieren. Er kwamen 17 atleten in de arena op 19 proeven. Als we alles goed gevolgd hebben streden ook hier weer onze clubleden op hun best en kwamen ze terug met één zilveren en drie bronzen medailles.

Voor alle categorieën, zondag 25 januari, zijn er 11 atleten geselecteerd voor 13 proeven. (sommigen dubbelen namelijk). Wij hopen dat zij even succesrijk mogen zijn.

## Veldlopen

Niet alleen indoor is het seizoen op gang gekomen, eerder is ook al het veldloopseizoen gestart. Onze Breakatleten hebben hiertoe een volle kalender af te werken en doen dit met het nodige enthousiasme. Momenteel zijn ze zowat halfweg hun veldloopkalender en behaalden reeds menige mooie podiumplaatsen. In een volgende nieuwsbrief gaan we hier wat dieper op in.



## 10-miles Antwerpen

Door het koude weer van de afgelopen periode (lopen in die weersomstandigheden is niet alleen gevaarlijk vanwege de ondergrond, maar ook niet gezond vanwege de koude lucht en de luchtkwaliteit) is de geplande voorbereiding een beetje opgeschoven. De voorbereidingen beginnen eendaags in de respectievelijke kernen.

Raadpleeg uw jogbegeleider voor meer informatie.

## Provinciaal Kampioenschap Veldlopen

Dit kampioenschap heeft plaats op zondag 8 februari. Vanaf cadet dient men hiervoor in te schrijven. Deze inschrijvingen worden ingewacht tegen ten laatste donderdag 22 januari. Ofwel bij de verantwoordelijk van de kern, ofwel rechtstreeks bij de secretaris: acbr@val.be of 0475/400 154

**Vanaf cadet is niet ingeschreven = niet deelnemen.**

SHOP2RUN  
RUNNING • WALKING • FITNESS • TRISTELEN

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

## Wedstrijden ingericht door of met medewerking van Atletiek Club Break

Zondag 1 februari: Ekerse Veldlopen—12u15

Zaterdag 10 mei: interclub KBAB vrouwen te Brasschaat – 14u00

Zondag 24 mei: Lions 10 miles van Brasschaat (tevens kinderloop – 4 en 8 km)

Zondag 14 juni – AAS criterium te Ekeren – 13u30

Zaterdag 27 juni: Provinciaal Kampioenschap ben/pup/min te Brasschaat – 10u00

Zondag 12 juli – Open meeting met jeugd te Brasschaat – 14u00

Zondag 26 juli – Flanders Cup te Brasschaat met voorprogramma jeugd

Zondag 9 augustus – Open meeting met jeugd te Brasschaat – 14u00

Zaterdag 29 augustus – Kapittelloop te Brasschaat (12km) met tevens kinderloop, 4 en 8 km.

Vrijdag 19 september – Kom op tegen Kankerloop (10km) te Ekeren (tevens kinderloop en 5 km )

**Noteer al deze wedstrijden alvast in uw agenda,**

**Hetzij als atleet, hetzij als jogger, hetzij als medewerker, hetzij als toeschouwer.**

**Nadere informatie per wedstrijd volgt nog.**



## Ekerse Veldlopen

### Programma:

12u15	Mindervaliden	
12u30	Benjamins meisjes 2002-2001	830m
12u35	Benjamins meisjes 2000	830m
12u40	Benjamins jongens 2002-2001	830m
12u45	Benjamins jongens 2000	830m
12u50	Pupillen meisjes 1999	1350m
12u56	Pupillen meisjes 1998	1350m
13u02	Pupillen jongens 1999	1350m
13u10	Pupillen jongens 1998	1350m
13u16	Miniemen meisjes 1997	1900m
13u24	Miniemen meisjes 1996	1900m
13u30	Miniemen jongens 1997	1900m
13u38	Miniemen jongens 1996	1900m
13u46	Kadetten meisjes 1995-1994	2400m
Uitreiking Gielens Cup		
13u58	Kadetten jongens 1995-1994	2950m
14u12	Scholieren meisjes 1993-1992	2950m
14u30	Scholieren jongens 1993-1992	4550m
14u50	Jun/sen/mas dames	5100m
15u15	Jun/mas heren	6700m
15u45	Seniors heren	8300m

### Receptie

Kern Ekeren bestaat 40 jaar en voorziet enige activiteiten op 7 maart. Wordt vervolgd.....

### Kaas- en Wijnavond

Zaterdag 21 februari heeft de tweede kaas- en wijnavond plaats.

Plaats van het gebeuren : de voetbalkantine onder de tribune in het Louis de Winterstadion.

Let op: de plaatsen zijn beperkt tot een 100-tal.

Er snel bij zijn is dus de boodschap.

Hou de uitnodiging in de gaten.....en schrijf snel in

### Start-to-Run

In maart gaan er nieuwe sessies van start-to-Run van start.

De juiste startdatums worden eerdags vastgelegd (in beide kernen dezelfde uiteraard).

In een volgende nieuwsbrief verneemt u meer hierover.

### Infovergadering

Kern Brasschaat houdt op woensdag 4 maart een algemene "infovergadering" voor alle leden van kern Brasschaat.

Uitnodiging voor de betrokkenen zal nog volgen.

### Ekerse Veldlopen

Geen enkele atleet of atlete van Break die naam waardig zou mogen ontbreken op de Ekerse Veldlopen.

Een algemene oproep dus voor AL onze atleten om deel te nemen op 1 februari.

Crossen is en blijft namelijk een gezonde ontspanning