



Break Nieuwsbrief

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



Warm onthaal van eerste nieuwsbrief.

De eerste nieuwsbrief die iedereen ontvangen heeft op 19 januari kreeg een positief en warm onthaal. Uiteraard volgen er nog vele nieuwsbrieven, evenwel zonder vaste regelmaat. Telkens als het nodig is de leden op de hoogte te brengen van enige nieuwsfeiten en/of markante resultaten krijg je een nieuwsbrief in je mailbox. Zo trachten we iedereen op de hoogte te houden van het reilen en zeilen binnen Atletiek Club Break.

Nieuwe sessies start-to-Run

De nieuwe sessies start-to-run komen eraan. Lessen over 10 weken waarbij we iedereen uitnodigen om op 10 weken 5 km te leren lopen.

In Brasschaat starten we op dinsdag 10 maart. Daar lopen we dinsdag en donderdag telkens om 19u00 en zondag om 10u00.

In Ekeren hebben de lessen plaats op woensdag en vrijdag om 18u45 (Piste De Schinde) en op zondag om 9u00 in Hof De Bist.

Er wordt gewerkt met een 10 weken trainingsschema (30 lessen). Enige loopervaring is absoluut niet vereist. Doelgroep zijn die mensen die denken dat joggen absoluut niet voor hen is weggelegd

De prijs voor deze cursus bedraagt €20,00 voor 30 lessen. Hier inbegrepen een verzekering voor de 10 weken, een trainingsschema, drie begeleide trainingen per week en bij succes een mooi diploma.

Mensen met enige loopervaring (30 minuten kunnen joggen) kunnen deelnemen aan de cursus "gevorderden" (5 naar 10km en 10 naar 15 km). Hiervoor neem je best even contact op met de plaatselijke jogverantwoordelijke zodat deze je kan indelen in de juiste joggroep.

Voor Ekeren: Lucien Wuyts: 0473 / 48 58 21

Voor Brasschaat: Fabienne Laenen: 0496 / 05 22 92

Provinciale Crosstrofee 2009

Ter promotie van het veldlopen richt het Provinciaal Comité jaarlijks een crosstrofee in voor de benjamins, pupillen en miniemen. De zes beste prestaties van veldlopen in de provincie Antwerpen komen hiervoor in aanmerking. De eerste tien van iedere categorie worden gelauwerd door het Provinciaal Comité Antwerpen.

Deze viering heeft dit jaar plaats op vrijdag 13 maart in "De Lage Polder" te Duffel.

Met nog slechts 2 wedstrijden te gaan vinden we een 10-tal leden van Break terug in de verschillende ranglijsten.

Deze atleten zijn: Bal Jaan, Peeters Dries, Geudens Tijs, Van Stokkum Arno, Roeffaers Gilles, Van Stokkum Eline, De Rooy Eva, Bal Loran, Horemans Annelies, Van Steenvoort Lotte en Boeykens Lien.

Na de komende veldlopen van Brabo en Lier zijn de resultaten definitief en weten we wie naar Duffel mag voor de prijsuitreiking.

De voorlopige ranglijsten kan je raadplegen op de site van het PCA: <http://users.skynet.be/paul.vanlysebetten/Crosstrofee/2009/crosstrofee%202008-2009.pdf>

Receptie

40 jaar Atletiek Club Ekeren

Zaterdag 7 maart geeft kern Ekeren een receptie ter gelegenheid van het 40 jarig bestaan van Atletiek Club Ekeren en uit dank voor uw inzet tijdens de veldloop. Plaats van het gebeuren is het Koninklijk Atheneum, pastoor Vosstraat 19 te 2180 Ekeren.

Aansluitend is het party-time.

Receptie van 19—21 uur Party van 21—1 uur

Graag uw aanwezigheid op de receptie te melden voor 1 maart.

Tomnagels@versateladsl.be

Peeters.degruyter@euphony.net.be

40 jaar AK Ekeren

Receptie & Party

Zaterdag 7 maart

Receptie 19 - 21 u

Party 21 - 1 u



WERKELIJKE KA EKEREN
Pastoor De Vosstraat 19
2180 EKEREN



UITNODIGING

Zaterdagavond
21 februari 2009

Vanaf 18:30 uur

Kantine Voetbal
Louis de Winter Stadion
2930 Brasschaat

Atletiek club BREAK nodigt U uit op onze 2de kaas- & wijn-avond

Volwassenen : 10 EURO
Kinderen (tem 14 jr) : 8 EURO



2de KAAS-EN WIJNAVOND
ook vleeschotels zijn verkrijgbaar aan dezelfde prijs



Voor meer inlichtingen:
Fabienne Laenen: 0496 / 05.22.92
of via email: odr@vel.be

Voor de 2° kaas en wijnavond zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar.
Volwassenen: 10 Euro
Kinderen tem 14 jaar: 8 Euro
Ook vleeschotels beschikbaar.
Info: Fabienne Laenen: 0496 / 05 22

Wedstrijden ingericht door of met medewerking van Atletiek Club Break

Een klein zetfoutje in de vorige Nieuwsbrief:

Interclub vrouwen is wel degelijk op **zaterdag 16 mei** (ipv 10 mei)

Inschrijvingen komende kampioenschappen.

Kampioenschap	datum	<u>inschrijving bij secretaris</u>
BK indoor masters	28 februari	15 februari
BK veldlopen Oostende	1 maart	15 februari
BK indoor juniors en beloften	7 maart	22 februari
BK indoor cadetten en scholieren	8 maart	22 februari
BK veldlopen Masters	15 maart	1 maart



Samenstellingen Bekers van Vlaanderen (= interclubs)

Zaterdag 18 april – Pupillen en miniemen meisjes – match 3

Organisatie: ARAC – Sportpark Heikant, Heikant, 2370 Arendonk

Clubs: ARAC – VMOL – ESAK – ATAC – **ACBR** – OLSE – VOLH – ACW



Zondag 19 april – Pupillen en miniemen jongens – match 4

Organisatie: LYRA – Netestadion, Aarschotsesteenweg, Lier

Clubs: LYRA – LIER – DUFF – RAM – **ACBR** – ABES – ATAC – AVZK – AVKA – ACHL

Zaterdag 12 september – Finale pupillen en miniemen (indien geplaatst)

Organisatie: VS – BLOSO centrum, Putbosstadion, Grote Steenweg 340, 9340 Oordegem-Lede

Zaterdag 9 mei – cadetten en scholieren meisjes – Landelijke 1

Organisatie: ACHL – Bloso Rijkssportcentrum, Vorselaarsebaan, 2200 Herentals

Clubs: ACHL – AVT – DCLA – VS – ROBA – KAAG – OEH – AVR – FLAC – LOOI – **ACBR** – ASVO

Zondag 10 mei – cadetten en scholieren jongens – Landelijke 1

Organisatie: OEH – Provinciaal domein Huizingen, Terloylaan, 1654 Huizingen

Clubs: OEH – DAC – DCLA – RCG – FLAC – ROBA – AVMO – **ACBR** – DEIN – ATLA – LOOI – AVT

Zaterdag 16 mei – vrouwen - ereafdeling KBAB

Organisatie: ACBR – Louis De Winterstadion, Gemeentelijk park, 2930 Brasschaat

Clubs: **ACBR** – DCLA – VAC – ROBA – ACHL – OEH – KAAG – AVT – ACW – CABW – RFCL – DAMP

Zondag 17 mei – mannen ploeg 1 – Ereafdeling VAL

Organisatie: EA – Osbroekstadion, Parklaan/Fr. Blanckaertdreef, 9300 Aalst

Clubs: EA – **ACBR** – VS – OEH – AVMO – ROBA – KKS – HCO – KAAG – DAC – AVT – STAX

Zondag 17 mei – mannen ploeg 2 – Landelijke 2A

Organisatie: DUFF – Jan Borremanskunststofpiste, Rooienberg, 2570 Duffel

Clubs: DUFF – LOOI – ADD – VMOL – KAPE – AVKA – RAM – **ACBR2** – RCT – ACHL2 – AVZK – LYRA

Zondag 14 juni – masters mannen – Afdeling 3

Organisatie: LEBB – Gemeentelijk sportcomplex, Albert I-straat 124, 9280 Lebbeke

Clubs: ACW – AVKA – ACP – VITA – ACA – OLSE – ACG – HAC – ABES – KKS – **ACBR** – ACME