



Break Nieuwsbrief



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

De wintercampagne is nog maar net gepasseerd met de verschillende veldlopen, indoorwedstrijden en kampioenschappen allerhande of er wacht ons een zwaar gevuld zomerseizoen, met enkele zwaartepunten in het begin. Evenwel, vooraleer we hieraan kunnen beginnen dienen er nog een aantal werken uitgevoerd en een aantal ploegen samengesteld voor de verschillende bekertjes van Vlaanderen. In deze nieuwsbrief beperken we ons voor de bekertjes van Vlaanderen tot de pupillen en miniemen. Volgende nieuwsbrief komen de andere categorieën aan de beurt. De eigen organisaties van Break liggen wel vast, doch de nodige helpers en medewerkers dienen nog gevraagd. Hiertoe zijn per organisatie draaiboeken in aanmaak die eerdaags klaar zijn en verspreid kunnen worden. Wij rekenen erop dat we hier voldoende respons op krijgen voor medewerkers. Als iedereen op een of andere organisatie een (kleine) afgelijnde taak op zich wil nemen is het voor iedereen aangenaam en prettig om werken. Dan komt de druk niet op een paar enkelingen terecht. Samen sterk is de boodschap en moet ook de kracht van Break zijn. Met onze 650 leden moeten we in staat zijn om al onze organisaties vlekkeloos af te leveren tot ieders voldoening.

AAS-criterium 2009

Benjamins, pupillen en miniemen

Dit is een regelmatigheids criterium over 8 wedstrijden voor de benjamins, pupillen en miniemen.

Zes clubs uit de regio richten deze wedstrijden in. Elke club organiseert één wedstrijd. Volgens beurtrol mogen twee clubs een tweede meeting organiseren. De laatste wedstrijd is de finale. Op deze dag worden ook de trofeeën uitgereikt.

Om voor deze trofeeën in aanmerking te komen dient men aan vijf van de acht wedstrijden te hebben deelgenomen. Bovendien moet men minstens één maal aan elke proef hebben deelgenomen. Het klassement wordt voor elke categorie afzonderlijk opgemaakt. Voor elke prestatie krijgt men punten (volgens de puntentabel van de meerkampen). De punten van de beste prestatie per proef worden bij elkaar opgeteld en degene die dan op het einde van het zomerseizoen de meeste punten heeft is AAS-kampioen.

De eerstvolgende wedstrijden zijn:

Maandag 13 april	Aartselaar
Zondag 17 mei	Schilde "s Gravenwezel)

10 miles van Antwerpen. Zondag 26 april

De inschrijvingen bij Break zijn inmiddels afgesloten.

De voorbereidingen gaan evenwel onverminderd verder.

Nog een maandje trainen en de grote dag is daar.

Een eerste overzicht leert ons dat er opnieuw zeer vele Breakers aan deze organisatie zullen deelnemen. Een volledig overzicht van alle ingeschrevenen geven is haast onbegonnen werk daar er ook velen zijn die zich inschrijven via werkgever of andere wegen. Het is immers ook zo dat wij als atletieclub geen kortingen krijgen op dit massa-evenement. Niettegenstaande dit gegeven belooft het wel opnieuw een kleurrijke Break-dag te worden in Antwerpen. Immers ook enkele ploegen bij de aflossingsmarathon.

Lions 10 miles van Brasschaat

Toch ook al even vooruit blikken op onze eigen looporganisaties.

Zondag 24 mei is er de Lions 10 miles in Brasschaat.

Hierbij verzorgt Break het sportieve (= de loopwedstrijden).

Naast de loopwedstrijden organiseert de Lions Club eveneens een wandeldag en zijn er in het Louis De Winterstadion randanimaties voorzien.

De opbrengst van deze (sport)dag gaan integraal naar goede doelen.

Men kan nu reeds inschrijven voor zowel de 10 miles als de wandeltocht. Beide inschrijvingen worden verzorgd door Break.

Samen met deze nieuwsbrief ontvangt u twee flyers van de desbetreffende organisaties.

Bekers van Vlaanderen starten met de pupillen en miniemen

Zaterdag 18 april Pupillen en miniemen meisjes te MOL (ipv Arendonk—organisatie wel ARAC)

Zondag 19 april Pupillen en miniemen jongens te LIER (organisatie Lyra)

Zowel bij de jongens als bij de meisjes staan volgende proeven op het programma:

Pup: 60-1000-60h-hoog-ver-kogel-hockey-4x60

Min: 80-150-300-1000-60h/80h-hoog-ver-kogel-speer-4x80

De puntentelling voor deze wedstrijden gebeurt volgens de puntentelling van de VAL. Dit is de puntentabel die ook telt voor de meerkampen. De best gerangschikte atleet of ploeg van elke vereniging krijgt punten. De ploeg met de meeste punten plaatst zich rechtstreeks voor de finale die dit jaar plaats heeft op zaterdag 12 september te Oordegem.

Naast de zes ploegen die zich rechtstreeks kunnen plaatsen worden ook de zes ploegen opgevist die het hoogste aantal punten wisten te behalen in de selectiewedstrijden. Het komt er dus op aan om zoveel mogelijk punten te behalen. In die zin zullen de ploegverantwoordelijken dan ook trachten de ploeg samen te stellen. Het kan dus zijn dat je gevraagd wordt om niet op je sterkste nummer uit te komen, maar in het belang van de ploeg een ander nummer te betwisten.

Vorig jaar wisten onze meisjes de finale te behalen. Benieuwd of dit jaar onze jongens en/of meisjes dit opnieuw voor elkaar krijgen.

Bekers van Vlaanderen

Een van de weinige mogelijkheden dat we als ploeg naar buiten kunnen treden.

Wees er dus bij, ook als supporter

Inschrijvingen kampioenschappen

Er staan ons weer heel wat kampioenschappen te wachten in 2009. Hieronder een volledig overzicht van de Provinciale kampioenschappen, en een eerste overzicht van de Belgische en Vlaamse kampioenschappen. **Vergeet niet tijdig in te schrijven bij de secretaris.**

Provinciale Kampioenschappen

	<u>datum</u>	<u>inschrijving bij secretaris</u>
PK 1° dag te Herentals	zaterdag 25 april	12 april
PK 2° dag te Merksem	zondag 26 april	12 april
PK meerkampen te Herentals	zat 30 en zon 31 mei	18 mei
PK steeple	zondag 7 juni	inschrijvingen ter plaatse
PK Merkampen ben/pup/min te Duffel	zaterdag 13 juni	28 mei
PK ben/pup/min te Brasschaat	zaterdag 27 juni	11 juni
PK aflossingen te Kapellen	zondag 23 augustus	9 augustus
PK 10.000 meter te Edegem	zaterdag 12 september	inschrijvingen ter plaatse
PK masters (tevens KVV) te Maldegem	zaterdag 26 september	inschrijvingen ter plaatse

Eerste Belgische en Vlaamse kampioenschappen

KVV alle categorieën te Merksem	zaterdag 23 mei	10 mei
BK masters te Sint Niklaas	za/zo 30/31 mei	17 mei
Bk / KVV 100 km AC en Mas te Torhout	vr/za 19/20 juni	rechtstreeks bij organisator
KVV hamerslingeren Cad/sch en mas te Tongeren	zondag 28 juni	14 juni

Reinigen piste Brasschaat

De piste in Brasschaat ligt in een prachtige omgeving mooi verscholen tussen de bossen. Dit maakt dat het bij atletiekwedstrijden veelal windstil is in het stadion waardoor mooie prestaties kunnen geleverd worden. Helaas heeft deze ligging ook tot gevolg dat de zon niet op alle plaatsen de piste bereikt waardoor er vooral op deze plaatsen vaak mosvorming voorkomt. Dit maakt de piste bij vochtig weer glibberig en ook bij mooi weer geeft dit geen mooie indruk.

Om hieraan te verhelpen reinigen we haast jaarlijks onze piste door deze af te spuiten met een hogedrukreiniger.

Een piste van 400 meter (aan de binnenzijde) met zes banen van elk 1m20 geeft al vlug een heel aantal vierkante meters. Daar komen nog de aanlopen van polsstok, speer, ver en hinkstap bij.

Hierbij doen we dan ook een warme oproep naar helpers om de piste tegen eind april gereinigd te hebben.

We beschikken over 1 hogedrukreiniger. Het is dus nodig dat er afspraken gemaakt worden wie wanneer komt zodat het reinigen een vlot verloop kan hebben en het werk ook niet op enkele schouders terecht komt. **Een warme oproep dus aan iedereen om een beetje mee te helpen de piste te reinigen.**

Men kan zich opgeven door een telefoontje te plegen naar het secretariaat (zie boven) of een mailtje te sturen naar het secretariaat: acbr@val.be.

We maken dan een werkrooster op met wie wanneer welk deel komt reinigen.

Atletiekstage

6 tot 10 juli te Brasschaat

Een hele week lang atletiek op initiatie niveau. Staat open zowel voor leden als voor niet leden. Kennismaken en aanleren van enkele moeilijkere disciplines is de uitdaging.

Voor meer info: André Croux 0486-881319

Open Clubkampioenschap Benjamins, pupillen en miniemen

Zoals de voorbije jaren is er ook een open clubkampioenschap voor de jongste categorieën. Dit heeft telkens plaats op een vrijdag te Ekeren en vervangt die dag de normale trainingen. Bedoeling is dat diegene die nog niet aan officiële wedstrijden deelnemen, kennis kunnen maken met competitie, welke in een ontspannen sfeer plaatsheeft. Dit kampioenschap staat open voor zowel atleten uit Ekeren als uit Brasschaat.

Eerste dag van het clubkampioenschap is vrijdag 3 april te Ekeren.

Aanvang 17u30 Samenkomst 17u00 aan de piste
Proeven: benjamins kogel—ver—600m
pupillen hockey—hoog—600m
miniemen speer—kogel—600m

Volgende dagen zijn (onder voorbehoud):

Vrijdag 8 mei

Vrijdag 22 mei

Vrijdag 14 augustus

Vrijdag 3 oktober (finale)

Wellicht worden nog proeven toegevoegd voor cadetten en scholieren. Dit volgt dan nog in een volgende nieuwsbrief.

Loopaton

Teneinde het hoofd te kunnen bieden aan de grote kosten aan de atletiekpiste te Ekeren zal er op vrijdag 5 juni in kern Ekeren een loopaton worden ingericht.

Meer uitleg over wat dit is, waarover het gaat en de doelstellingen volgt nog.

Deze loopaton zal worden afgesloten met de jaarlijkse BBQ van kern Ekeren.

**Reserveer dus alvast vrijdag
5 juni in uw agenda**