



# Break Nieuwsbrief



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

## Bekers van Vlaanderen

De pupillen en miniemen hebben het voorbije weekend hun bekera van Vlaanderen afgewerkt. Onze meisjes hadden wel wat moeite om in Mol te geraken met al de verkeersproblemen van zaterdag. Gelukkig hielden de organisatoren hier toch rekening mee en is de competitie iets later begonnen, waarvoor dank. De meisjes deden het behoorlijk en wisten zich op de 5° plaats te rangschikken net achter Volharding. Een plaats bij de top drie was net iets te ver weg. De volledige uitslag kan je terugvinden op de website ([www.acbreak.be](http://www.acbreak.be))

Wat de pupillen en miniemen jongens betreft, daarin kunnen we heel kort zijn. Een zeer zwarte dag voor Break. Onbegrijpelijk dat we er niet in slaagden ook maar met enkele atleten deel te nemen. Dit kost ons, naast de sportieve kaakslag, ook nog een fikse boete. Jan Quirijnen was de enige actieve Breaker als jurylid, anders hadden we daar ook nog een boete voor gekregen.

Volgende bekera komen er nog aan:

**Zaterdag 9 mei kadetten en scholieren meisjes te Herentals**

**Zondag 10 mei kadetten en scholieren jongens te Huizingen**

Volgende proeven staan op het programma:

100-200-400-800-1500-80h/100h/110h-300h/400h-hoog-ver-polsst(jongens)-kogel-discus-speer-4x100

Daar de verplaatsing voor de jongens nogal ver is, hebben we hiervoor een autocar voorzien. Deze vertrekt aan het Louis De Winterstadion om 11u30. Ook supporters mogen gebruik maken van deze autobus. Plaatsen zijn wel beperkt tot 30.

**Zaterdag 16 mei is er dan de nationale interclub voor de vrouwen in ons eigen Louis De Winterstadion.** Samen met deze nieuwsbrief vind je hierover een uitgebreidere aankondiging.

**Zondag 17 mei 1° ploeg heren te Aalst**

**Zondag 17 mei 2° ploeg heren te Duffel**

Voor de verplaatsing van de 1° ploeg heren naar het verre Aalst hebben we ook een autocar voorzien. Deze vertrekt om 11u30 aan het Louis De Winterstadion. Ook hier kunnen de supporters mee gebruik van maken. Hier is er een autocar van 50 plaatsen voorzien.

*Bekera van Vlaanderen  
Een van de weinige mogelijkheden dat we als ploeg naar buiten kunnen treden.  
Wees er dus bij, ook als supporter*

## 10 miles van Antwerpen. Zondag 26 april

Wie zondag in of rond Antwerpen moet zijn zal het geweten hebben. Duizenden lopers palmen de stad in waaronder een heel aantal van Break. Heel moeilijk om een totaalbeeld te maken van onze deelnemers. We hebben wel vernomen dat er meerdere ploegen, zowel uit kern Ekeren als uit kern Brasschaat, zullen deelnemen aan de aflossingsmarathon. Zelfs enkelen wagen zich aan de marathon.

Anderen nemen dan weer deel aan de short-Run en opnieuw een heel ruim aantal aan de 10-miles. Het zal dus opnieuw een hele dag uitzien zijn tussen de massa deelnemers op zoek naar bekende gezichten en Break-truitjes.

## Verbeterde indoorrecords

Even terugblikken op het voorbije winterseizoen leert ons dat er 9 nieuwe clubrecords indoor zijn verwezenlijkt. Twee bij de heren en zeven bij de dames.

Jun heren	Ghoos Thomas	polsst	4m61
Schol heren	Thys Niels	hss	12m83
Dames AC	Aerts Sara	60m	7.66
Dames AC	Aerts Sara	60H	8.39
Dames AC	Aerts Sara	ver	6m05
Dames AC	Aerts Sara	kogel	12m89
Jun dames	Vanthillo Britt	400m	59.90
Sch dames	Deprez Giselle	polsst	3m01
Cad dames	Pompen Ilke	800	2:21.62

## Provinciale Kampioenschappen

Zaterdag 25 april te Herentals en zondag 26 april te Merksem.

De eerste zomerkampioenschappen staan eraan te komen. Het komende weekend is het verzamelen geblazen in Herentals en Merksem voor de Provinciale zomerkampioenschappen. Twee volle dagen waarin de atleten uit de Provincie Antwerpen het tegen elkaar opnemen. Liefst 53 atleten van Break schreven zich in voor 99 proeven. Netjes verdeeld voor 44 proeven op zaterdag en 45 proeven op zondag.

Atleten mogen niet vergeten zich tijdig aan te melden, namelijk 45 minuten voor aanvang van hun proef volgens het uurrooster. Uuroosters en deelnemerslijsten zijn terug te vinden de website van het Provinciaal comité: <http://users.skynet.be/paul.vanlysebetten/>

## Aas Criterium 2009

### Benjamins, pupillen en miniemen

Volgende wedstrijden:

Zondag 17 mei 'S Gravenwezel

Zaterdag 30 mei Essen

**Zondag 14 juni Ekeren**

## Atletiekstage

### 6 tot 10 juli te Brasschaat

Een hele week lang atletiek op initiatie niveau. Staat open zowel voor leden als voor niet leden. Kennis maken en aanleren van enkele moeilijkere disciplines is de uitdaging. Voor meer info: André Croux 0486 / 881319

## Inschrijvingen kampioenschappen

Vergeet niet tijdig in te schrijven bij de secretaris.

### Provinciale Kampioenschappen

	<u>datum</u>	<u>inschrijving bij secretaris</u>
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
<b>PK ben/pup/min te Brasschaat</b>	<b>zaterdag 27 juni</b>	<b>11 juni</b>
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

## Eindstanden

### Veldloopkampioenschap

Het veldloopseizoen is misschien al wel enkele weken geleden, maar ere wie ere toekomt. Hieronder het resultaat van het veldloopkampioenschap van Break. De trofeeën werden uitgereikt op de Breakparty.

#### Benjamins / pupillen / miniemen meisjes

1 pup Van Stokkum Eline	4.39
2 pup De Rooy Eva	4.98
3 min Van Steenvoort Lotte	6.75
4 min Boeykens Lien	12.61
5 pup Bal Loran	20.15
6 min Horemans Annelies	22.85
7 ben Samoy Améline	28.81
8 min Peeters Katelijne	37.78
9 min De Schutter Nathalie	55.06
10 ben Maes Maxime	62.03
11 ben Meersman Dorien	69.61
12 min Van Doninck Eline	75.94
13 min Feyen Anouk	77.19
14 pup Carpentier Steffi	79.66
15 pup Feyen Robin	88.28

#### Benjamins / pupillen / miniemen jongens

1 ben Bal Jaan	4.35
2 pup Peeters Dries	5.32
3 pup Roeffaers Gilles	12.56
4 pup Geudens Tijs	14.30
5 pup Van Stokkum Arno	20.96
6 ben Baccarne Dennis	32.08
7 pup Cantens Fabio	85.17

#### Cadetten / scholieren dames

1 cad Pompen Ike	23.45
2 sch Van de Vijver Charis	29.31
3 cad De Winter Jolien	35.57
4 sch Matthijssens Donna	56.60
5 cad Samoy Alexine	67.38

## Lions 10 miles van Brasschaat

### Zondag 24 mei

Hierbij verzorgt Break het sportieve (= de loopwedstrijden).

Loopwedstrijden over:	800 meter (kinderloop)
	4 en 8 km
	10 miles

Dit alles in het mooie groene park van Brasschaat.

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.



### Vervolg veldloopkampioenschap

#### Cadetten / scholieren jongens

1 cad Declerck Jim	9.89
2 cad Peeters Stijn	11.87
3 cad Verschuere Kevin	14.29
4 cad Roelands mattias	29.02
5 sch Smits Jorn	36.42
6 cad Vlaeminck Matthias	41.81
7 sch Verboven Tom	88.17

#### Juniors / seniors / masters dames

1 mas Bongaerts Anouk	18.97
2 sen Lambrechts Nathalie	22.85
3 sen Wuyts Marie-Astrid	87.33

#### Juniors / seniors / masters heren

1 sen Bosmans Maarten	8.16
2 sen Van Peborgh Nick	10.95
3 jun Declerck Glenn	66.96
4 mas Abeel Marc	97.46

## Medewerkers gezocht

Nog slechts enkele weken zijn we verwijderd van belangrijke eigen organisaties. Vooreerst de interclub van de dames te Brasschaat, en een week later de Lions-10 miles. Voor beide organisaties kan je eendaags een oproep voor medewerking verwachten.

## Start-To-Run

De voorjaarsessie van Start-To-Run is inmiddels reeds zes weken ver. Stilaan beging bij de cursisten de routine van het joggen erin te komen. Over vier weken zijn ze dan ook hopelijk in staat om de testafname te doorstaan. De testafname in Brasschaat heeft plaats op zondag 17 mei en in Ekeren op woensdag 20 mei. In totaal zijn er toch opnieuw een kleine honderd aan de sessies begonnen. Benieuwd hoeveel er de tien weken succesvol zullen overleven.

# ZATERDAG 16 MEI: TOPATLETIEK TE BRASSCHAAT