



# Break Nieuwsbrief



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

## Sportseizoen 2010

Op 25 oktober is het huidige winterseizoen op gang getrokken met de CrossCup Relays te Gent. Hierbij ook enkele ploegen van Break.

Ondertussen zijn we begin december en hebben de meeste van onze atleten al enkele veldlopen achter de spikes zitten. Niet zonder succes daar er reeds een heel aantal de podiums hebben gehaald, verschillende malen zelfs als overwinnaar.

De indoor-activiteiten zijn ook op gang getrokken in Hoboken en vanaf januari staat de topsporthal in Gent ter beschikking. Dit voor het ene na het andere kampioenschap. Een overzicht met inschrijvingsdata staat op de achterzijde.

Hoewel het winterseizoen nog zeer pril is, zijn de voorbereidingen voor het volgende zomerseizoen al in volle gang. De data van de zomerwedstrijden zijn vastgelegd, evenals de indelingen en plaatsen voor de verschillende bekeringen van Vlaanderen (interclubs). Hiervan ook een overzicht.

Break gaat ook weer een en ander aan wedstrijden inrichten dit seizoen. We beginnen hiermee met de Ekerse veldlopen die hun verloop krijgen op zondag 31 januari aan de Ekerse putten.

### Bekeringen van Vlaanderen (interclubs)

Voor de verschillende bekeringen van Vlaanderen weten we inmiddels waar we naartoe dienen te gaan.:

Zaterdag 17 april:	Pupillen/miniemen meisjes: Herentals
Zondag 18 april:	Pupillen/miniemen jongens: Arendonk (wellicht te Mol)
Zaterdag 11 september	Finale te Beveren indien een ploeg zich plaatst
Zaterdag 8 mei	Cadetten/scholieren meisjes: Brasschaat
Zondag 9 mei	Cadetten/scholieren jongens: Huizingen
Zaterdag 15 mei	Dames te St. Mard (organisatie AC Dampicourt)
Zondag 16 mei	Heren: (org AVT—terrein nog niet gekend)

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

### Nieuwjaarsreceptie

**Vrijdag 8 januari** voorzien wij opnieuw onze nieuwjaarsreceptie. Hierop brengen we, naast een sportief overzicht, ook hulde aan de kampioenen van het voorbije sportjaar. Aansluitend kan je bij een hapje en een drankje iedereen een gezond en sportief jaar toewensen.

Exact uur en locatie volgen nog.

### Atletiekleven en andere boeiende atletiektijdschriften

Atletiek liefhebbers kunnen voor een abonnement op atletiekleven (het officiële tijdschrift van de Vlaamse Atletiekliga) terecht bij de club.

Clubleden krijgen namelijk voordelige tarieven voor een abonnement en dit ook op een aantal boeiende tijdschriften en kalendarissen.

Hieronder verstaan we: Atletiekleven (steeds met de wedstrijdkalenders winter en zomer), het jaarboek dat in februari/maart verschijnt, de wegkalender joggings en marathons, het tijdschrift Runner's World.

Volgende combinatiepakketten zijn mogelijk:

Pakket 1:	42 Euro	Atletiekleven
Pakket 2:	57 Euro	Atletiekleven + jaarboek
Pakket 3a:	52 Euro	Atletiekleven + Joggings en Marathons
Pakket 3b:	66 Euro	Atletiekleven + jaarboek + Joggings en Marathons
Pakket 4a:	74 Euro	Atletiekleven + Runner's World
Pakket 4b:	86 Euro	Atletiekleven + jaarboek + Runner's World
Pakket 5a:	82 Euro	Atletiekleven + Joggings en Marathons + Runners World
Pakket 5b:	94 Euro	Atletiekleven + jaarboek + Runner's world + Joggings en marathons
Pakket 6:	18 Euro	enkel jaarboek

Deze voordeelprijzen zijn slecht tijdelijk geldig. Ben je geïnteresseerd, meld dit dan aan de secretaris ([acbr@val.be](mailto:acbr@val.be)) voor 18 december en schrijf het gepaste bedrag over op het rekeningnummer van Atletiek Club Break: 414-5180551-11. Wij doen dan verder het nodige opdat je je lectuur zult ontvangen.

## Inschrijvingen kampioenschappen

Vergeet niet tijdig in te schrijven bij de secretaris.

	<u>datum</u>	<u>inschrijving bij secretaris</u>
<b>Indoorkampioenschappen te Gent</b>		
Provinciaal kampioenschap	zondag 3 januari	19 december
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
<b>Veldloopkampioenschappen:</b>		
Provinciaal veldloopkampioenschap te Mechelen	zondag 7 februari	volgt nog
Belgisch kampioenschap te Oostende	zondag 14 maart	1 maart
Belgisch kampioenschap masters te Herentals	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](mailto:acbr@val.be). U ontvangt dan een bevestiging van uw inschrijving.

## Start-To-Run

### Joggers

De voorbije weken konden we opnieuw diploma's uitreiken aan onze cursisten van start-to-run en/of de vervolgsessies. Na 10 weken puffen, tanden bijten en vooral volhouden was het eindelijk zover en konden ze de 'test' afleggen.

### Met dank aan alle jogbegeleiders

#### Behaalden het diploma van 5 km:

##### In Ekeren:

Beeldens Sabine, Bernaerts Jolien, Bouw Ed, Brouwer Monique, De Neve An, Janssens Lutgarde, Kik Linsey, Mous Marcella, Geerts pascalle, Sprengers Elke, Stijlemans Ann, Van Den Keybus Marcel, Van Geel Marleen, Vanhove Natalie, Verschueren Nathalie, Von Arx Judith, Wuyts Linda.

##### In Brasschaat:

Andreka Marie-Louise, D'Exelle Véronique, Geeraert Nathalie, Goris Paul, Jansen Kristel, Ligor Marleen, Louis Axelle, Louis Michelle, Prinsen Marijke, Roose Machteld, Schiltz Ann, Schrauwen Godelieve, Van Craeynest Patrick, Van de Poel An, Van de Velde Lief, Van Den Nieuwenhuzen Geertje, Van Mechelen Marina, Van Tichelen Sarah, Van Tichelen Sofie, Van Tichelen Willy, Vercammen Grisjo, Vergoosen Eric, Wyckmans Renilde

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 Brasschaat Brasschaat  
 Zaterdag 28 augustus 25° Kapittelloop Brasschaat  
 Zaterdag 18 september Kom op tegen kankerloop (GP Gielens) Ekeren

#### Behaalden het diploma van 10 km:

##### In Ekeren:

Cauberghs Christel, De Kaey Jessica

##### In Brasschaat:

Damen Anita, De Bruyn Rudy, De Keyser Katrien, Flipkens Mariet, Floren Tanja, Fraeyman Dennis, Franke Max, Janssens Joost, Jerusalem Denise, Louis Ann, Peeters Kristien, Pelemans Lutgarde, Raes Marie-Christine, Storms Staf, Van Craeynest Glenn, Van den Bergen Ingrid, Van Gastel Ellen, Van Hees Carine, Van Huffelen Veerle, Verheyen Veerle, Versavel Eddy, Wilde-meersch Cindy, Zwartevoorte Marion,

#### Behaalden het diploma van 15 km

##### In Brasschaat:

Brijs Jan, Feremans mark, Lechat Joëlle, Liégeois Dirk, Oppalfens Carlos, Van der Jonckheyd Philip, Louis Philip

Nu maar hopen dat alle cursisten start-to-run hun geleverde inspanningen niet verloren laten gaan en dat ze onze grote atletiek-familie komen vervoegen.

## Kampioenschappen

Vergeet niet tijdig in te schrijven.  
 Niet ingeschreven = niet deelnemen !!!