

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

AUGUSTUS - SEPTEMBER



Back to sport!

Hallo iedereen,

Ondanks dat atletiek geen zomerstop kent zal het voor velen toch voelen als "back to sport" vanaf 1 september, om terug een beetje regelmaat in de trainingen te brengen. Lees daarom zeker grondig deze Breakinews want we hebben niet stilgezeten deze zomer en er is dus wel wat info voor de komende maanden die je niet wil missen!

Veel leesplezier en wij kijken er alvast naar uit om iedereen terug op de pistes te zien!

Inhoud:

Algemene info

- [Training september](#) • P2
- [Inschrijvingen seizoen '25-'26](#) • P3
- [Clubkampioenschap](#) • P4
- [Club event](#) • P5
- [Kapittelloop](#) • P6
- [Voor de ouders aan de kant van de piste](#) • P7
- [Aankomende wedstrijden AAS](#) • P8

Terugblik

- [Zomer 2025](#) • P9
- [Wedstrijden](#) • P10
- [Loggers](#) • P11

[Liefde](#) • P12

Je blijft in je huidige categorie tot aan het clubkampioenschap (12/10)

EKEREN

DAG	UUR	CATEGORIE
Woensdag	17:00 - 18:00 17:45 - 19:00	Benjamins Pupillen & Miniemen
Vrijdag	17:00 - 18:00 17:45 - 19:00	Kangoeroes & Benjamins Pupillen & Miniemen

BRASSCHAAT

DAG	UUR	CATEGORIE
Dinsdag	17:30 - 18:30 17:30 - 18:45	Benjamins Pupillen & Miniemen
Donderdag	17:30 - 18:30 17:30 - 18:45	Benjamins Pupillen & Miniemen

Voor de CAD+ is er veel keuze om aan te sluiten bij een specialisatie training.

Wil je graag meerdere disciplines of trainingen combineren. Dat kan!

Neem dan best even contact op met Hans Nuyts (trainerscoördinator) zodat we een aangepast schema voor jou kunnen uitwerken. Dit om blessures en overbelasting te voorkomen en om goed overleg tussen de verschillende discipline trainers te garanderen.

Inschrijvingen seizoenen 2025-2026

Na de heropstart van het schooljaar volgt begin november de start van het nieuwe atletiekseizoen. Zoals eerder al aangekondigd, hebben we met spijt in het hart tot een (gedeeltelijke) ledenstop moeten overgaan voor de jeugdcategorieën (tot miniemen).

We werken hiervoor met een wachtlijst en zullen atleten aanschrijving naargelang het aantal vrije plaatsen (kangoeroes) of zodra er plaatsen vrij zijn. Hierbij geven we voorrang aan broers/zussen die op de wachtlijst staan (vermeld dit dus zeker in de opmerking).

We zijn blij om dit jaar met een beperkt groepje kangoeroes te kunnen starten in kern Brasschaat. Het gaat hierbij enkel om kangoeroetjes geboren in 2019. Kangoeroes kunnen slechts 1 keer per week trainen, het is dus niet de bedoeling om wekelijks in beide kernen te trainen. Via de whatsappgroep werd reeds bevraagd welke kangoeroes uit Ekeren de overstap naar Brasschaat willen maken. Als je dit bericht hebt gemist, mag je ons een seintje geven via atleten.acbr@outlook.be als je de overstap zal maken.

Mocht je, en we hopen natuurlijk van harte van niet, nu al weten dat je zoon/dochter niet langer atletiek wil blijven doen na het huidige seizoen. Zouden we het fijn vinden dat je dat nu al even laten weten via atleten.acbr@outlook.be

Begin oktober gaan we van start met de herinschrijvingen: de huidige atleten krijgen dan een mail met de vraag om het lidgeld voor 2025-2026 te betalen. Dat lidgeld zal voor het eerst in bijna 10 jaar iets hoger uitvallen: het basis lidgeld zal 150 EUR bedragen; de kortingen voor meerdere gezinsleden blijven behouden, en voor de kangoeroes zal het lidgeld 85 EUR bedragen.

Dit zijn enkele van de stappen die we zetten om de kwaliteit van de trainingen te behouden of te verbeteren.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Clubkampioenschap 12 oktober



Waar het clubkampioenschap om draait? Plezier!

Samen plezier maken met je vrienden. Heel de club verenigen en al onze toppers op wedstrijdniveau bezig zien. Iedereen supportert voor iedereen. Klein en groot samen. Het is natuurlijk wel een kampioenschap! Nu hebben wij het ongelooflijke geluk dat onze club echt vol zit met kampioenen en dat ze dat die dag opnieuw kunnen bewijzen.

Voor elke categorie hebben we een meerkamp voorzien en wie over alle proeven het best scoort, mag zich op basis van de resultaten van die dag voor voor één jaar dé clubkampioen noemen! We kijken er heel erg naar uit om alle supporters, atleten, trainers en vrijwilligers die dag samen het sportieve beste van zichzelf te zien geven!

Praktische info:

Wie?

- Club atleten van Kangoeroes t.e.m. Masters

Wat?

- Kangoeroe t.e.m. master in de vorm van een meerkamp.
- Atleten (vanaf cadet) kunnen aan het einde van het clubkampioenschap (rond 16u00) ook deelnemen aan een 3000m (i.p.v. de meerkamp - het is niet de bedoeling om aan beide deel te nemen).

Waar & wanneer?

- 12/10 - Piste van Brasschaat
- Samenkomst voor kangoeroes t/m miniemen om 13u00. De wedstrijd zelf start om 14u00.
- Cadetten en ouder kunnen starten met inwerpen/inspringen om 13u15! Voor hen start de eerste proef om 13u30.
- Ongeveer één uur na de wedstrijd vindt de prijsuitreiking plaats.

Hoe?

- Het inschrijvingsgeld bedraagt € 2 en betaal je bij aanmelden op het clubkampioenschap zelf.
- **Om praktische redenen vragen we vooraf in te schrijven voor 10 oktober via [deze link](#).**



Club event

18 oktober

Babyborrel

Welkom in de vernieuwde club

Praktische info:

Wie?

- Atleten van Kangoeroes tem Masters
- Trainers
- Vrijwilligers
- Bestuursleden

Waar?

- Feestzaal Middelheem, Brasschaat

Wanneer?

Er zullen twee feestmomenten zijn

- Voormiddag
- Namiddag

Het programma is hetzelfde maar we willen iedereen de kans geven om deel te nemen en te genieten van lekkers & sfeer. je schrijft je dus in voor één van beiden momenten

Wat?

- Award uitreiking (grappige, leuke, lieve, sportieve, ...) - wie weet sleep jij wel een award in de wacht?
- Waarderingsprogramma (atleten die in aanmerking komen voor waardering omwille van wedstrijden & prestaties ontvangend aar hun prijs)
- Info over de vernieuwing van de club en de veranderingen die we willen doorvoeren
- VEEEEEEEL ETEN, DRINKEN & ENTERTAINMENT met vrienden

INSCHRIJVEN IS VERPLICHT en kan via deze [link](#)! (ten laatste op 5/9)
DUS DOE HET NU! (het is gratis en het gaat echt tof zijn)

Van een gebrek aan events organiseren zal je de club alvast niet kunnen betichten ;-)

We sluiten de eerste week van het schooljaar sportief af met de ondertussen al legendarisch sfeervolle, goedgeorganiseerde en sportieve kapittelloop op vrijdag 5/9!

Allen daarheen dus!

!!Let op voor de categorieën vanaf Pupillen geven we die vrijdag **geen training** (ook niet in Ekeren dus) omdat we iedereen willen aanmoedigen mee te lopen.

Inschrijven kan [hier](#)!

vrijdagavond
5 sept 2025
Brasschaat

ATLETIEK CLUB
BREAK

KAPITTELOOP

- 18u45: Kids Run 400m en 800m
- 19u00: 4 km, 8 km en 10 Miles
- 19u00: Aflossingen 4 x 4 km

+ Flying Pig
After Run Party



Sponsors:

- Munt www.munt-fashion.be
- Matrix GROEP
- VEILIGBOUWEN
- Recrewment Skills matter. Personality makes more.
- IP
- BRASSCHAAT
- HOTEL RESTAURANT TYCHON
- spor/raad brasschaat
- Garrefour market
- etixx
- Secretary Academy
- De Wingerdstok
- MANUS
- Transport ONTWERP
- SHOP2RUN

www.kapittelloop.be



Stel je voor. Je kind traint.

Jij als betrokken ouder brengt je kind naar de training en dat elke week opnieuw. De training is maar een uurtje en het is amper de moeite om over en weer te rijden dus je wacht aan de rand van de piste. Leuk en al, je kind zo eens bezig zien. Maar elke week of twee keer per week, dat is nu ook niet nodig, toch? Dus je scrolt ook wat je op je gsm, de nieuwste tiktok-trends of de deprimerende info van het wereldnieuws.

Hoeveel leuker zou het zijn als je een leuk babbeltje kan doen. Je kind nog steeds kan zien trainen af en toe en de tijd voorbij vliegt. Niet elke training hé, maar zo af en toe.

Ja!! Klinkt aanlokkelijk maar misschien niet zo realistisch?
(hoor ik je denken)

TOCH WEL! Lees verder hieronder en doe de club en de andere ouders er een plezier mee.

Jij kan deze evolutie -van doelloos scrollen naar gezellig een uurtje babbelen met andere volwassen én iets bijdragen aan de Break community- nu starten!

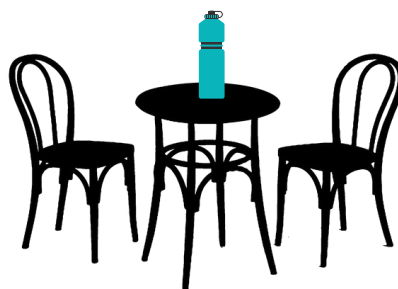
Let's go



Ouders die al eens vaker op training blijven hangen, zullen al gemerkt hebben dat de kantine in Brasschaat niet meer vaak geopend is. We zoeken nog altijd opvolging voor Mieke. Wie het ziet zitten om met enige regelmaat tijd vrij te maken op dinsdag en/of donderdag tussen 17u30 en 19u00, kan contact opnemen met de voorzitter (paul.pauwelsacbr@gmail.com).

We hopen dat we de kantine vanaf september opnieuw met enige regelmaat kunnen openen tijdens de jeugdtrainingen.

PS: ook voor de kantine in Ekeren op woensdag en vrijdag (1700-1900) zijn extra helpende handen meer dan welkom. Kan je wel eens af en toe tijdens de trainingen een handje toesteken, je bent er dan toch... Vul dan [hier](#) het formulier in!



Ook tijdens de zomer konden we nog enkele AAS-wedstrijden afvinken. Nu staan er nog 3 gepland in september. Enkele van onze atleten staan momenteel in een podium-positie, dus die laatste wedstrijden gaan nog spannend worden voor het eindklassement. Maar het AAS criterium is voor iedereen! Ook als je niet meer in aanmerking zou komen voor het eindklassement kan je dus nog inschrijven voor die laatste drie wedstrijden.

Dit criterium is voor alle atleten van Kangoeroes tem Cadetten.

Meer info over de spelregels kan je [HIER \(regels AAS\)](#) lezen.

Kalender:

- 19/04 - AAS-wedstrijd ACBR (Brasschaat) ✓
- 10/05 - AAS-wedstrijd SGOLA (Vremde) ✓
- 24/05 - AAS-wedstrijd ESAK ('s Gravenwezel) ✓
- 14/06 - AAS-wedstrijd ESAK (Essen) ✓
- 13/07 - AAS-wedstrijd ESAK (Essen) ✓
- 26/07 - AAS-wedstrijd KAPE (Kapellen) ✓
- 06/09 - AAS-wedstrijd KAPE (Kapellen)
- 14/09 - AAS-wedstrijd BVAC (Merksem)
- 27/09 - Finale AAS-criterium ACBR (Brasschaat)

De finale is in Brasschaat en daar zullen ook meteen de prijzen worden uitgedeeld aan iedereen die in het eindklassement staat! We hopen daar met al onze atleten, of toch heeeel veel aanwezig te zijn!

Hiervoor kunnen we ook nog helpende handen gebruiken, kan jij hier of daar een handje helpen, neem dan graag contact op via atleten.acbr@outlook.com of stuur een berichtje naar Anke. Bedankt!

Inschrijven voor deze wedstrijden doe je via de atletiek.nu app of website.

Tussentijdse resultaten kan je [hier](#) raadplegen (die worden geüpdatet van zodra we de tussenstand ontvangen).

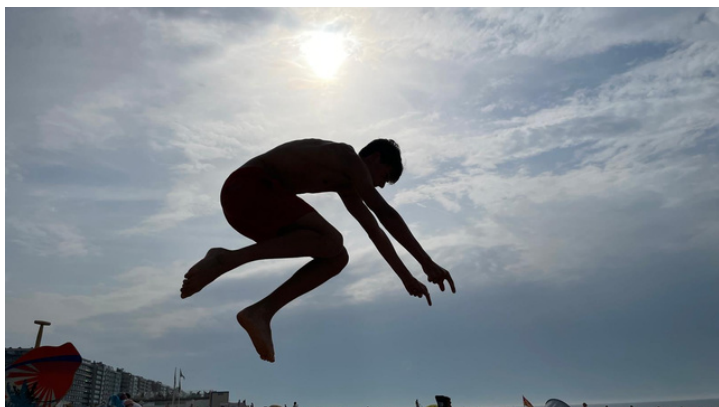
Meer gedetailleerde info per wedstrijd zoals om hoe laat we verzamelen, krijg je via de whatsapp groepen. **Ben je nog niet toegevoegd in de juiste whatsapp groep? [Registreer je dan snel hier!](#)**

ATLETIEK CLUB BREAK

Bart Hofmans (1 van de trainers) startte een geweldige challenge in zijn groep atleten. Deze werd nadien ook gretig opgepikt door verschillende atleten in de club op onze instagram. And we love it!!



Wat een prachtige zomer



ATLETIEK CLUB
BREAK

Wedstrijden zomer

Op de verschillende AAS wedstrijden, waren we ondanks de vakantie met erg veel atleten paraat. Op 13/7 in Essen hebben we het dan over 11 Kangoeroes & Benjamins en 18 Pupillen, Miniemen & Cadetten. Er sneuvelden weer heel wat records en sommigen deden voor de eerste keer mee aan hoogspringen of gooiden hun eerste discus. Dat is per definitie al erg cool en ook meteen een persoonlijk record in de app!

Op 26/7, in Kapellen dit keer, waren we zelfs met nog meer, 14 atleetjes in de jongste categorieën en 22 in de pupillen-miniemen-cadetten reeksen. Het groene Kapellen kleurde rood/geel/zwart. Over die clubkledij gesproken, het is verplicht voor alle atleten vanaf de categorie pupillen om aan wedstrijden deel te nemen met een clubshirt (verplicht door atletiek Vlaanderen).



Een extra vermelding bij die laatste wedstrijd voor Jules De Naeyer die een ongelooflijke wedstrijd liep op de 1000m en finishte in een fenomenale tijd van 2'52"28. Hij won daarmee niet alleen zijn wedstrijd maar zette zich ook tussen de beste tijden van België in zijn leeftijdscategorie. Ook bij de andere "oudere" atleten werden deze zomer enkele mooie prestaties neergezet, Robbe Lucas verbeterde het clubrecord op de 300m bij de junioren met een tijd van 35'97". Mathias Lewi liep in een tijd van 4'44"57 een mooi PB op de 1.500m

ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Ekeren & Brasschaat

Terwijl de joggers van zowel Ekeren als Brasschaat al reikhalzend uitkijken naar de Kapittelloop met meer dan 8 estafetteploegen (!) hebben ze deze zomer ook niet stilgezeten om zich daarop voor te bereiden. Daarbij lopen ze door prachtige parken en bloementuinen zoals die van Vordenstein. Ook na de Kapittelloop staan er al nieuwe uitdagingen op de planning zoals de halve marathon van Antwerpen, Etten-Leur en Kasterlee. In Ekeren beginnen ze vanaf september dan ook opnieuw met hun interval trainingen op de piste.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

AUGUSTUS



Tof! Je hebt tot het einde gelezen, jij bent weer helemaal mee! And we love you for that!

We love to see you all op het clubevent, schrijf je dus snel in. (als je dat nog niet deed , kan je dat nu gerust doen [hier!](#))

We kijken vol liefde uit om al onze atleten en trainers (terug) op de piste te zien en op de wedstrijden en op het clubkampioenschap en op de Kapittelloop!

Je mag alvast liefdevol uitkijken naar de volgende Breakinews die eind september of begin oktober jullie richting uit komt.

Indien er liefdesverklaringen, vragen of opmerkingen zijn over deze editie of indien je zelf foto's of input hebt voor de volgende editie:
neem gerust contact op met communicatie@acbreak.be
Dank aan diegenen die reeds foto's stuurden!

Zie je ons zo graag dat je graag veel vaker updates en foto's ziet. Volg ons dan zeker op facebook of instagram en geef onze stories en posts zoveel hartjes als je wil!

Volgen kan op @atletiekclubbreak 

**love foto vanop het atletiek kamp begin juli in Brasschaat waar we erg veel positieve feedback op kregen. Extra veel liefde dus voor de trainers die daar alles gegeven hebben!*

