

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

ZOMER EDITIE



Zon, cocktails & sport

Sommigen zijn nog aan het studeren (succes!), voor sommigen is het de laatste rush (succes!) maar allen tellen we nu wel echt af naar de zomervakantie.

Wij blikken in deze editie terug op de lente en kijken vooruit naar wat de zomer te bieden heeft.

Geniet van de foto's en lees met aandacht het nieuws over aankomende wedstrijden, de zomertrainingen en andere aankondigingen.

We wensen iedereen alvast een zonnige zomer toe en hopen jullie te zien op of naast de atletiekpiste!



Inhoud:

Algemene info

- [Zomertraining](#) • P2
- [Noodoproep](#) • P3

Terugblik

- [AAS-wedstrijden](#) • P4 - 5
- [Prov. Kampioenschappen](#) • P6
- [BVV Cadetten & Scholieren](#) • P7
- [BVV Pupillen & Miniemen](#) • P8
- [BVV Masters](#) • P9
- [Joggers Ekeren](#) • P10
- [Joggers Brasschaat](#) • P11

[Aankomende wedstrijden](#) • P12

[Kapittelloop](#) • P13

[Memorial Van Dame](#) • P14

[Geniet van de zomer](#) • P15

op 3/7 is het geen training (wedstrijd cad+ in Brasschaat)



Zomertraining vanaf **7 juli** tem 31 augustus



- **Kangoeroes:** voor de allerkleinste sporters volgen we de schoolvakanties. Er is dus geen training tijdens de zomervakantie.
- **Benjamins/Pupillen/Miniemen:** voor beide kernen:
 - Dinsdag op de piste van Brasschaat
 - Vrijdag op de piste van Ekeren
 - 17h30-18h30



Categorieën trainen nog steeds apart en er zullen telkens trainers van zowel Ekeren als Brasschaat aanwezig zijn.



Het is een leuke kans om iedereen van de club te leren kennen en tegelijkertijd kwalitatieve training te blijven volgen.



- **Cadetten+:** trainers spreken zelf in hun whatsapp groepen af wanneer er training is



Zonder trainers geen trainingen en dat blijkt realiteit te worden...

Het is niet de eerste keer dat we een oproep doen voor nieuwe trainers maar wel een heel prangende keer. Als we realistisch kijken naar de start van het nieuwe schooljaar zullen we een tekort hebben aan trainers omdat er trainers zijn die beginnen studeren of werken zodat de combinatie met training geven niet meer haalbaar is. Concreet betekent dit bijvoorbeeld dat als we geen trainer vinden voor de kangoeroes in Brasschaat (1/week op dinsdag) er daar geen kangoeroes meer zullen trainen. Maar ook in de andere categorieën wordt het moeilijk soms. Wij zoeken dus snel extra trainers/hulptrainers om de trainingen te kunnen laten doorgaan op een kwalitatieve manier. Hoe kan je helpen:

- trainer (1 of meer keer per week)
- hulptrainer (1 of meer keer per week en dan sta je nooit alleen voor een groep)
- back-up trainer (je komt terecht in een poule en fungeert als vervanger voor een trainer die verhinderd is)
- hulpouder worden (we zetten je in een poule om mee een groep te begeleiden, je geeft geen training)

Spreek gerust Anke, Hans, Paul of Britt aan als je hiermee wil helpen of stuur een mailtje naar atleten.acbr@outlook.com

Inschrijvingen seizoen 2026-2027 Atleten stop

Omwillen van bovenstaande blijft de atletenstop momenteel van kracht. We zijn wel opnieuw een wachtlijst aan het aanleggen. (ben je een broertje of zusje van een huidige atleet, geef dat dan ook zeker aan). Mocht je al weten dat je gaat stoppen met atletiek, dat zouden we erg jammer vinden maar het zou fijn zijn als je dat dan al even kan melden.



AAS wedstrijden

Kangoeroes, Benjamins, Pupillen,
Miniemen & Cadetten



De AAS wedstrijden zijn ondertussen in volle gang en we zijn superblij en fier. Niet alleen worden er elke keer records aan flarden gesprongen, gegooid en gelopen maar ook, en nog belangrijker, we zijn altijd met zovelen aanwezig!! Zalig om ons mini rood/zwart/gele leger aan atleetjes te zien samen, een hechte groep!



Scroll for **more**

ATLETIEK CLUB
BREAK

AAS wedstrijden

Kangoeroes, Benjamins, Pupillen,
Miniemen & Cadetten



ATLETIEK CLUB
BREAK

Provinciaal Kampioenschap

Alle categorieën

Op 25 & 26 april vond het provinciaal kampioenschap plaats met daarbij 15 atleten van onze club, dat leidde tot 9 medailles en heel wat verbroken PB's. Voor de cadetten konden we rekenen op mooie prestaties van Arthur, die behaalde zilver op de 100M en brons op de 200M, Lea die haar PB sprong bij het verspringen, Warre liep zowel de 100M horden als de 300M horden, Jules zagen we aan het werk bij het speerwerpen en hij haalde goud op de 400M, Mil liep een heel knappe 1500m. Ook op de 1500m maar dan bij de scholieren zagen we Matthias zijn PB verbeteren, Panos nam deel aan de 400m Horden en het hink-stap-springen, Nona werd dan weer provinciaal kampioen op de 100m horden en deed ook mee aan het verspringen voor de scholieren, Jolien deed kogelstoten en verbrak bij zowat elke worp haar PB en tot slot deden ook de broers Finn en Lars mee voor de scholieren, Lars werd twee maal vice-kampioen, een zilveren medaille met hoogspringen (1m88) en eentje met verspringen, Finn gooide zijn speer verder dan iedereen namelijk 53m50 dat leverde hem goud op. Ook onze junioren deden het erg goed, zowel Angelo als Niels liepen de 100m, Niels behaalde daar een zilveren medaille. Robbe liep een 800m en een 400m, waar hij een gouden medaille voor behaalde. Yannick hield de eer van de seniors hoog met een knappe 4de plaats bij het hoogspringen.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Beker Van Vlaanderen

Cadetten en Scholieren

De zon scheen op onze prachtige piste. De sfeer zat goed en dat is erg belangrijk wanneer we het over de Beker Van Vlaanderen hebben. Vorig jaar is deze groep een categorie gestegen en dat was eraan te merken.

Het niveau lag hoog maar daar kunnen we wel tegen. Challenge accepted. We behaalden een geweldige 4de plaats.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Beker Van Vlaanderen

Pupillen - Miniemen

Qua sfeer en teamspirit moeten de jongere atleten in elk geval al niet onderdoen. In Merksem kwam een volle ploeg het beste van zichzelf geven op alle verschillende nummers. Voor sommigen was dat best uit hun comfortzone maar ze deden dat echt allemaal schitterend. Dat leverde een mooie 5de plaats op en een vriendschapsboost.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Beker Van Vlaanderen Masters

En ja, maybe we've kept the best for last... dit jaar hadden we voor het eerst ook een mastersploeg. Of toch alleszins aan de kant van de mannen. Zij deden het ongelooflijk goed met hun team van 6 en behaalden een 3de plaats! Proficiat silver bullets! Voor het eindklassement hebben we echter ook vrouwen nodig dus komaan dames, volgend jaar is het aan jullie om mee te strijden en het beste van jullie zelf te geven.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Ekeren



**20km van
Brussel**

Trainer Marc altijd van de partij voor zijn atleten, die vele wedstrijden mee lopen van 5km tot marathons.



**Ten Miles
Polder**



Lopen in Gent om onze vriend en voorbeeld Bashir een plezier te doen :-)



De KOTK-loop, altijd een hoogtepunt voor de hele club, zo goed als alle joggers waren aanwezig! Meagan & Astrid behaalden zelfs het podium.

ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Brasschaat



De joggerskern van Brasschaat kwam samen om de start to runners te begeleiden bij hun 5KM test, in aanwezigheid van de schepen van sport



Sporten en iets nuttigen. Het kon samen op de Trappistenrun in Westmalle

Gegidste looptoer in Antwerpen



15 atleten van deze groep kwamen aan de start van de Ten Miles van Antwerpen



Ook tijdens de zomervakantie staan er nog wedstrijden binnen het AAS criterium gepland. Kalender:

AAS-criterium:

- **6/04 Brasschaat (ACBR)** ✓
- 3/05 Vremde (SGOLA) ✓
- 23/05 's Gravenwezel (ESAK) ✓
- 13/06 Essen (ESAK) ✓
- 4/07 Essen (ESAK)
- **30/08 Brasschaat (ACBR)**
- 6/09 Kapellen (KAPE)
- 13/09 Merksem (BVAC)
- 26/09 Kapellen - FINALE (KAPE)

**AAS - Criterium
Kan tem Cadet**

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).

Voor de wedstrijden vragen we om een shirt van AC Break aan te doen (dat is door de VAL verplicht vanaf benjamins). Dit kan je kopen bij Shop2Run.

Meer gedetailleerde info per wedstrijd zoals om hoe laat we verzamelen, krijg je via de whatsapp groepen.

- 25-26/04 PK Cad+ ✓
- 14/05 KVV AC (Brugge) ✓
- 6-7/6 BK Masters ✓
- **3/7 Avondmeeting AC Break (Cad+)**
- 11+12/7 KVV Meerkampen (cad+ - Dilbeek)
- 25+26/7 BK AC (Kessel-Lo)
- 8+9/8 BK Meerkampen AC (Turnhout)
- 15/08 KVV Cad/Schol - (Lede-Oordegem)
- 16/08 KVV Masters (Hamme)
- 29+30/8 BK Cad/Schol (Luik)
- 13/09 BK Jun/Sen (Lier)
- 20/09 BK Estafetten cad+ (Kessel-Lo)

**Kampioenschappen
Cad+**

vrijdagavond
4 sept 2026
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



Munt
www.munt-fashion.be

Matrix
LUXURY
DESIGN & INTERIORS
RENOVATIONS & VERBODEREN

VEILIGBOUWEN

Recrewment
Skills matter. Personality matters more.

IP
Instituut voor Personeel
Management

BRASSCHAAT

HOTEL
RESTAURANT **TYCHON**

spor/raad
brasschaat

Carrefour
market



Apotheek **Ravestijn**

Secretary
Academy

De Wingerdstok
Wingerdstok
Wingerdstok

MANUS

Transport
SNEYERS
VERVOER EN LOGISTIEK

SHOP2RUN
RUNNING • WALKING • FITNESS • TRIATHLON

www.kapittelloop.be



De Memorial Van Damme

Leuke traditie moeten we in ere houden! Daarom gaan we ook dit jaar weer naar de Memorial van Damme. Die vindt plaats op 2 dagen maar wij hebben tickets voor **zaterdag 5 september 2026**.

Als club konden we dit jaar onze hand leggen op 21 tickets voor jeugdathleten jonger dan 16 jaar en 29 tickets zonder leeftijdsvoorwaarde. Dat wil zeggen dat we met 50 personen (zowel atleten, ouders als trainers, ...) live kunnen genieten van deze topmeeting!

Vanuit het bestuur werd beslist om dit jaar opnieuw een bus in te leggen die instaat voor het vervoer. (die ligt al vast ;-))

Praktisch:

- € 18 per persoon voor het toegangsticket. Eten/drinken kan je ter plaatse aankopen.
- Wie kan er mee?
 - Minstens 21 personen jonger dan 16 jaar; de overige tickets worden verdeeld onder atleten, trainers, ouders, ...
 - Ben je miniem of ouder dan kan je mee onder begeleiding van onze trainers.
 - Ben je jonger dan miniem, maar wil je graag mee? Dan kan dit op voorwaarde dat je naast je eigen ticket, minstens 1 ticket voor een 18+'er aankoopt, die instaat voor jouw begeleiding.

Wil jij hier graag mee naar de Memorial?

De plaatsen zijn beperkt, inschrijven kan via **dit formulier** VOOR 21/07. Hierna zal je van ons bevestiging ontvangen (de plaatsen zijn beperkt) en het rekeningnummer waarop het bedrag overgeschreven mag worden.

Enkel na ontvangst van jouw betaling is je inschrijving voor de Memorial compleet.



ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

JUNI

**Hoera! Jij bent klaar voor de zomer
nu!**

**We kijken er naar uit samen met jullie
van de zon te genieten, iets te
drinken en te zweten op wedstrijden,
atletiekkampen (die zijn trouwens
volzet) of trainingen!**



Na het succes van vorig jaar lanceren we ook dit jaar een nieuwe zomerchallenge!

Wij willen graag foto's zien in een discus pose met een originele discus en/of op een originele plaats. Zet hem op instagram & tag @atletiekclubbreak of stuur de foto naar 0496/04.17.05 en maak kans op een mooie prijs! Deze challenge is voor **IEDEREEN**, supporters, atleten, jong & oud, joggers, trainers, bestuursleden, alle, iedereen dus!

Liefst wel met kleren aan :-P



Geniet ervan!

Meer last-minute info of categorie specifieke informatie zal je altijd krijgen via de whatsapp groepen.

Volg ons zeker ook op facebook of instagram, daar komen wekelijks leuke foto's & weetjes op terecht. Onze populariteit groeit nog dagelijks, dat wil je dus duidelijk niet gemist hebben.

Volgen kan op @atletiekclubbreak