Breakinews

NOVEMBER







De blaadjes vallen, onze clubsfeer gelukkig niet!

Breakinews, editie 10!
En wat voor een editie, lees alles zeker goed door, zo kan je nog wat nagenieten van ons fantastisch clubkampioenschap met een record aantal deelnemers én een record aantal pizza eters :-)

Er is ook veel nieuws te vinden in deze breakinews, van trainingsuren tot winterkalenders, van nieuwe trainers tot nieuwe initiatieven...

Veel leesplezier!

Jullie enthousiaste redactie



Inhoud:

Algemene info

- Trainingsuren winter • P2 - P3
- Inschrijvingen & wedstrijdnummers seizoen ‘26-’27 • P4
- Wedstrijdkalender • P5
- Voorwaarden waardering • P6
- Boodschap van algemeen nut & nieuwigheden • P7
- Sporten is pensioensparen • P8 - P9
- Clubkampioenschap foto’s • P10
- Joggers Ekeren • P11
- Brasschaat - start to 5 miles • P12
- Slotwoord • P13

Training uurschema



BRASSCHAAT

Dinsdag

17h30 - 18h30 Kangoeroes & Benjamins - sporthal Gibo Kaart
17h30 - 18h45 Pupillen & Miniemen - piste*

Donderdag

17h30 - 18h30 Benjamins - piste
17h30 - 18h45 Pupillen & miniemen - Sporthal GIB
(let op je kledij want een deel traint binnen, een deel buiten)

EKEREN

Woensdag

17h30 - 18h30 Benjamins - piste
17h30 - 18h30 Pupillen & Miniemen - piste*

Vrijdag

17h00 - 18h00 Kangoeroes & Benjamins - sporthal Venneke
17h30 - 18h30 Pupillen - Sporthal Kattenberg
17h30 - 18h30 Miniemen - Sporthal F. Lenaertsstraat

*We lopen buiten dus vergeet geen fluovest

Als de atleten binnen trainen kan je enkel in zaal Venneke binnen blijven kijken.

Training Cad +



Dag	Uur	Plaats	Discipline	Trainer	Extra info
Dinsdag	18u45	Brasschaat	Hoog/Ver	Jack Hofmans	
Dinsdag	18u45	Brasschaat	400-800m	Jules Calander	
Dinsdag	18u45	Brasschaat	Afstand vanaf 1500m	Luc Paenen	
Dinsdag	18u45	Brasschaat	Lange Afstand	Straffe Lopers (volwassenen)	
Dinsdag	18u45	Brasschaat	Kogel/Discus	Timothy Truyts	
Woensdag	16u00	OLSE Merksem	Hoogspringen	Jack Hofmans	Na afstemming met de trainer
Woensdag	18u30	Brasschaat	Horden/Spurt	Bart Hofmans	
Woensdag	18u30	Brasschaat	Krachttraining	Luc Paenen	
Woensdag	18u45	Ekeren	Algemeen/Afstand	Paul Pauwels	
Donderdag	18u45	Brasschaat	Hoog/Ver	Paul De Groof	
Donderdag	18u45	Brasschaat	400-800m	Jules Calander	
Donderdag	18u45	Brasschaat	Afstand vanaf 1500m	Luc Paenen	
Donderdag	18u45	Brasschaat	Lange Afstand	Straffe Lopers (volwassenen)	
Donderdag	18u45	Brasschaat	Kogel/Discus	Timothy Truyts	
Vrijdag	18u30	Brasschaat	Krachttraining	Bart Hofmans	Na afstemming met de trainer
Vrijdag	18u30	Brasschaat	Afstand vanaf 1500m	Luc Paenen	
Vrijdag	18u45	Ekeren	Kogel/Discus	Shaun Malone	Afhankelijk van het weer
Vrijdag	18u45	Ekeren	Conditietraining	Paul Pauwels	In de zaal van Moretus in de winter
Zaterdag	10u00	OLSE Merksem	Verspringen	Jack Hofmans	Na afstemming met de trainer
Zaterdag	16u00	Indoorhal Beveren	Diverse disciplines waaronder polsstok	Diverse	Enkel in winter. In overeenstemming met de trainers.
Zondag	10u00	Brasschaat	Spurt	Bart Hofmans	
Zondag	10u00	Brasschaat	Afstand vanaf 1500m	Luc Paenen	
Zondag	10u30	Brasschaat	400-800m	Jules Calander	

NIEUW: Train je als Cadet graag nog verschillende disciplines met een vaste groep. Maak je dan lid van de groep van ‘Cad rotatiesysteem’ in de whatsapp groep en volg een vooraf uitgedacht & gebalanceerd schema waar alle proeven aan bod komen. Ideaal voor atleten die bijvoorbeeld graag de AAS-wedstrijden willen mee doen.

Algemene belangrijke info

Inschrijvingen seizoen 2026-2027

Velen van jullie hebben zich reeds opnieuw ingeschreven, hoera! Deed je dat nog niet en wil je wel graag lid blijven, schrijf je dan snel in.
Vergeet ook niet te betalen :-) want op dat moment kunnen wij jullie inschrijving ook concreet aanmelden bij Atletiek Vlaanderen. Het zijn zij die ons jullie nummers, met de post bezorgen.
Let op de aankondigingen in de whatsapp groep want daar deelt Anke regelmatig welke nieuwe nummers er zijn vrijgegeven. Het fysieke exemplaar kan je dan meestal enkele weken later afhalen in de kantine van Ekeren of Brasschaat.

Van zodra je nummer op de lijst staat in de whatsapp groep kan je je inschrijven voor wedstrijden via de atletiek.nu app.

Voor de nieuwe atleten: als je je nummer afhaalt ontvang je ook je bonnetje om bij shop2run een singlet te gaan halen bij shop2run in Ekeren.

Tegemoetkoming inschrijvingsgeld mutualiteit & fiscaal attest sportkamp

Wil je graag een attest binnen brengen voor de mutualiteit, dat kan.
Geef je uitgeprinte exemplaar af in de kantine van Ekeren of Brasschaat en wij zullen dit zo snel mogelijk ingevuld terug bezorgen. (vergeet dus niet alvast je naam in te vullen)

Voor het fiscaal attest van de zomerkampen krijg je begin januari een mail met daarin een link naar een google form om de nodige gegevens in te vullen. Eind januari hebben we een strikte deadline om die gegevens op te laden op een website van de overheid.
Op het moment van de aangifte is dit niet meer mogelijk.



Winter wedstrijd kalender

Deze wedstrijden doen we van kangoeroes tem alle leeftijden :-) in clubverband en onder begeleiding van trainers mee:

1/11/2026 Veldloop Bonheiden
11/11/2026 Veldloop Mechelen
22/11/2026 Veldloop Kessel
29/11/2026 BK Veldloop*
13/11/2026 PK Indoor pup/min Hoboken
20/12/2026 Veldloop Lilse Bergen
02/01/2027 PK indoor Cad+*
10/01/2027 PK Veldloop Bornem
16/01/2027 Indoor pup/min Gent
24/01/2027 Veldloop Herentals
7/02/2027 Veldloop Duffel
21/02/2027 Indoor pup/min Hoboken
7/03/2027 Veldloop Essen

* niet in clubverband













Waarderingssysteem

Als club zetten we volop in om iedereen atletiek te laten beleven op een leuke en gezonde manier. Op trainingen staat kwaliteit van training en inzet centraal. Ook samen naar wedstrijden gaan in grote getale maakt ons dan erg blij. We zetten de wedstrijdatleten dan ook graag in de bloemetjes. Maar die bloemetjes die komen niet vanzelf :-)
Daarom zetten we hierbij graag nog even de richtlijnen op rijtje voor komend sportjaar:

- Kangoeroes: deelname aan 1 veldloop + eindstand van het AAS-criterium
- Benjamins: deelname aan 3 veldlopen + eindstand van het AAS-criterium
- Pupillen & miniemen: deelname aan 5 winterwedstrijden (veldloop en/of indoor) waar we aan deelnemen in clubverband + eindstand van het AAS-criterium
- Cadetten + : puntensysteem gelinkt aan deelname van BVV (behaalde plaats is hierbij niet van belang), podiumplaatsen op kampioenschappen, podiumplaats eindstand AAS-criterium










Boodschappen van algemeen nut & nieuwigheden

1. **Vrijwilligers**:

we zijn erg blij dat het nieuwe systeem voor inzet bij inschrijving goed onthaald is.
Vele handen maken het werk licht en bovendien geloven we op deze manier in nog meer betrokkenheid als club (want dat zijn bijlange niet enkel atleten en trainers natuurlijk).
Afhankelijk van welke optie jullie gekozen hebben zullen jullie ten gepaste tijde hierover meer info ontvangen. Een rotatie systeem voor de kantine bijvoorbeeld of om mee te lopen/fietsen tijdens de looptrainingen in de winter, ...
Alvast erg bedankt iedereen!

2. **Communicatie & grenzen**

We vinden goede communicatie erg belangrijk en hebben hiervoor de laatste jaren grote stappen gezet en inspanningen gedaan. Vooral de whatsapp groepen zijn een goede manier om te communiceren met (ouders van) atleten.
Vele van onze bestuursleden zijn ook erg toegankelijk dankzij deze kanalen, oa Anke, Britt en Hans. Toch willen we er graag op wijzen dat zij hiervoor hun privé-nummer gebruiken, dat ze allen ook voltijds werken en ook af en toe rust nodig hebben :-) en niet altijd meteen kunnen antwoorden.
We willen dan ook graag vragen om hier rekening mee te houden bij het communiceren (erg laat of erg vroeg is bijvoorbeeld niet zo fijn). Bellen overdag niet altijd handig. Het doorgeven van deze nummers aan mensen die niet zijn aangesloten (bijvoorbeeld omdat ze op de wachtlijst staan) hebben we liever niet. Geef in dat geval gerust het email adres door, zo kunnen we op gepaste tijde met hen communiceren. (atleten.acbr@outlook.com)
Alvast bedankt om hier rekening mee te houden.

3. **Nieuwe trainers**

We verwelkomen enkele nieuwe trainers. Krijn (al jarenlang atleet), zal op dinsdag in Brasschaat mee training geven aan de kangoeroes en benjamins. Adriaan (ook zelf atleet) startte in september bij deze groep in Ekeren. We zijn ook erg blij dat Els terug training geeft aan kangoeroes en Benjamins in Ekeren. Zij is terug als ervaren trainster na enkele jaren afwezigheid. Paul De Groof start na de herfstvakantie met een groep Cad+ die specifiek wil inzetten op meerkamp-wedstrijden.
Emiel vervoegt onze club als middel lange en lange afstand trainer in Brasschaat, eveneens voor Cad+.
Hij neemt momenteel geen extra atleten aan omdat hij al een groep atleten heeft die we vanaf nu ook zullen zien lopen in geel, rood, zwart tenue.



Sporten = pensioensparen

Bewegen is investeren. Bam, statement.

In een vorige nieuwsbrief hadden we het over de jeugd: laten spelen en niet over trainen. Maar deze keer draaien we de rollen om. Want hoe zit het eigenlijk met de fysieke paraatheid van de volwassenen rond de piste?

We weten allemaal dat sporten helpt voor onze conditie. Maar de échte winst van beweging zit in verrassende indicatoren van je gezondheid, zelfstandigheid en levensduur.

Spiermassa, kracht en evenwicht zijn op latere leeftijd geen luxe, maar directe graadmeters voor hoe gezond we oud worden.

Uit de grootschalige PURE-studie (gepubliceerd in The Lancet) blijkt dat spierkracht, gemeten via handknijpkracht, een sterkere voorspeller is voor cardiovasculaire en algemene sterfte dan bijvoorbeeld de bloeddruk. Elke daling van 5 kg in knijpkracht is gecorreleerd met een 16% hoger risico op vroegtijdig overlijden.

Een grootschalig internationaal onderzoek in het British Journal of Sports Medicine toonde aan dat het vermogen om 10 seconden onafgebroken op één been te staan (met de wreef van de vrije voet tegen het standbeen) heel veel zegt over je gezondheid. Deelnemers tussen de 51 en 75 jaar die hier niet in slaagden, hadden in de daaropvolgende periode een 84% grotere kans op overlijden door welke oorzaak dan ook. Een verminderde balans is vaak een vroege indicator van onderliggende metabolische of neurologische veranderingen én verhoogt het valrisico op latere leeftijd fors.

Het goede nieuws: je kunt hier zélf iets aan doen!
Zowel spierkracht als balans zijn uitstekend trainbaar, ongeacht je leeftijd. Door regelmatige krachttraining en gericht evenwichtswerk stijgt je knijpkracht aantoonbaar en verbetert de aansturing van je spieren via het zenuwstelsel. Je kunt de score op de test dus letterlijk omdraaien door vandaag te beginnen met bewegen.

Wanneer er ergens gewrichtspijn of slijtage opspeelt, is de eerste reactie vaak: "Ik doe het even rustig aan." Op medisch en biomechanisch vlak werkt dat juist averechts.



Sporten = pensioensparen

In ons gewrichtskraakbeen zitten onderhoudscellen. Wanneer een gewricht te lang stilzit of onvoldoende wordt belast, ontregelen deze cellen en veranderen ze in zogenaamde hypertrofe chondrocyten. Concreet betekent dit dat in plaats van het kraakbeen gezond te houden, ze enzymen afscheiden die het kraakbeenweefsel juist afbreken en ontstekingsprocessen versnellen. Dit is trouwens een van de belangrijkste drijvers achter artrose.
Kraakbeen bevat namelijk geen bloedvaten. Het krijgt zijn voeding uitsluitend via mechanische belasting en beweging.

Conclusie, rust roest! Zonder regelmatige belasting 'verhongert' het kraakbeen. Ongebruikte gewrichten slijten daardoor vaak sneller dan matig belastte gewrichten.

Dus... wanneer zien we jou in actie?
Of je nu aansluit bij onze recreatieve lopers, stevig doorwandelt tijdens de training van je kind, af en toe mee training geeft of thuis aan krachttraining doet: beweging is medicijn.
(we starten in januari trouwens een start to 5 miles → lees er meer over op pagina 11)

Onze Break-atleten geven het goede voorbeeld, maar pik als ouder of supporter vooral je eigen winst mee. Elke spier- en balansoefening die je vandaag doet, levert je morgen levenskwaliteit op.

Succes!
Tot snel op of rond de piste!



Wetenschappelijke referenties
Leong, D. P., et al. (2015). Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. The Lancet, 386(9990), 266-273. (Knijpkracht als onafhankelijke voorspeller van mortaliteit).

Araujo, C. G., et al. (2022). Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals. British Journal of Sports Medicine, 56(17), 975-980. (10-seconden-balanstest op één been in relatie tot levensverwachting).

Van den Bosch, M. H. (2021). Osteoarthritis year in review 2020: biology. Osteoarthritis and Cartilage, 29(2), 143-150. (Rol van hypertrofe chondrocyten en celontregeling bij kraakbeendegradatie).

Guilak, F. (2011). Biomechanical regulation of cartilage physiology and osteoarthritis. Journal of Biomechanics, 44(2), 223-229. (Mechanische belasting en het sponseffect voor de voeding van avasculair kraakbeen

Club kampioenschap 10 oktober



Het was niet enkel een clubkampioenschap maar ook een clubfeest!



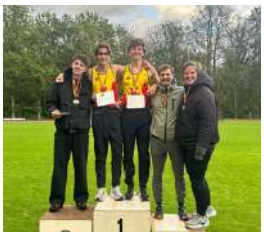




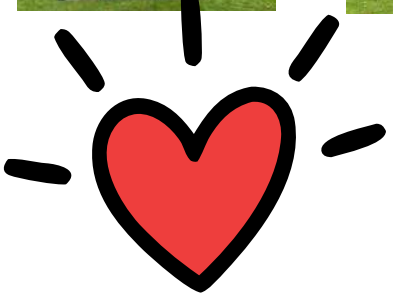










Joggers Ekeren

In Ekeren was het voor de joggers volop voorbereiden voor (halve) marathons de voorbije weken. Daarvoor werden wedstrijden gelopen, lange duurlopen afgewerkt en dan uiteindelijk ook echt de (halve) marathon van Antwerpen gelopen. Geniet gerust mee van de mooie foto's en prestaties, zonder de vermoeide benen er te moeten bijnemen :-)



















Joggers Brasschaat

START 2 RUN

In Brasschaat trainen ze wekelijks meerdere keren in het prachtige Peersbos. Ze nemen deel aan stratenlopen en parklopen, ieder op zijn eigen tempo.

Deze leuke ervaring willen ze graag delen met nieuwe starters.
Op 5 januari start er in Brasschaat een nieuwe editie van start to 5 miles in samenwerking met stad Antwerpen, ter voorbereiding van de 5 miles op zaterdag 17 april. (deel van de Antwerp 10 miles)

Maar ook als je niet wil deelnemen aan dit evenement ben je erg welkom om het training schema mee te komen volgen.

Algemeen:

- Start to 5 miles (van o tot 5 mijl)
- 15 weken
- start op dinsdag 5/1 (hallo, goede voornemens!)
- Infovergadering op 4/1 in het Louis Dewinter stadion om 19h
- Meer info en inschrijvingen binnenkort op onze socials of via de website

(wil je nu al inschrijven laat het dan even weten via atleten.acbr@outlook.com)



Gezellige bende tijdens de koffiekoeken run.
Nog niet overtuigd? Herlees gerust pagina 8-9 nog even ;-)

Breakinews

Het belooft weer een fantastisch najaar te worden. We kijken er enorm naar uit.
Als club is het natuurlijk fantastisch te zien dat atleten jaar na jaar opnieuw inschrijven en dat is ook nu weer het geval! Geweldig!

De winter is ook een tijd van iets meer cocoonen, toch hopen we jullie talrijk aanwezig te zien op trainingen en op wedstrijden, hoe meer hoe gezelliger!

Indien jullie vragen of opmerkingen hebben over deze Breakinews of iets anders, laat het ons zeker weten!

Ook voor suggesties rond verbetering van de werking van de club staan we altijd open.

En volg ons op onze sociale media natuurlijk voor meer informatie, foto's en dol dwaze avonturen :-)

