

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

OKTOBER



Summer out, Fall in.

Liefste atleten, joggers, trainers, supporters en alle andere lezers,

Het is zover, de zomer is voorbij, de routine van school en hobbies is terug in gang gezet. Het wordt weer sneller donker. MAAR dat is geen reden om triestig te worden! Ja, ook wij sloten het zomerseizoen af met ons geweldig clubkampioenschap! Wij starten ons nieuw seizoen met een zo mogelijk nog geweldiger clubevent en daarna gaat het snel naar wintertrainingen en veldlopen.

Deze Breakinews is met andere woorden opnieuw een must-read om te weten wanneer je waar kan gaan trainen en wat er nog allemaal op de planning staat. Want zon of niet, onze energie blijft torenhoog!

Veel leesplezier!



Inhoud:

Algemene info

- [Inschrijvingen seizoen '25-'26](#) • P2
- [Nieuw seizoen, nieuwe categorie](#) • P3
- [Wintertraining](#) • P4
- [Nieuwe manier van werken jeugdathleten](#) • P5
- [Wedstrijdkalender Winter](#) • P6
- [Meelopers zijn cool](#) • P7
- [Clubevent](#) • P8

Terugblik

- [Finale AAS & Kapittelloop](#) • P9
- [Clubkampioenschap](#) • P10
- [Joggers](#) • P11

[Loopparcours Mishagen](#) • P12

[Verandering is groei](#) • P13

Inschrijvingen seizoenen 2025-2026

De start van het nieuwe atletiekseizoen is op 1 november. Zoals eerder al aangekondigd, hebben we met spijt in het hart tot een (gedeeltelijke) ledenstop moeten overgaan voor de jeugdcategoryën (tot miniemen).

We werken hiervoor met een wachtlijst en zullen atleten aanschrijven 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.com als je de overstap zal maken.

Ben je nog niet ingeschreven dan is het wel echt dringend :-)) Jullie kregen inmiddels ook een mail met de info over de herinschrijvingen en de betaling van het lidgeld voor 2025-2026. 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. Meer lees je verder in de nieuwsbrief.



WIJZIGING!!

We veranderen van categorie op 1/11.
Dit betekent na de herfstvakantie!

Alle atleten schuiven dus door bij de start van het nieuwe seizoen op 1/11.
Op dat moment veranderen ook de trainingsuren en locaties!
Alles blijft dus hetzelfde tot 26/10!

HERFSTVAKANTIE:

- geen training voor kangoeroes
- gemeenschappelijke training voor benjamins tem miniemen
 - Dinsdag Brasschaat
 - 17h30 - 18h30: Benjamins
 - 17h30 - 18h45: Pupillen & Miniemen

Voor de CAD+ en joggers is het gewoon afspreken met je trainer of de training door gaat of niet.

COMMUNICATIE WHATSAPP:

Wij zullen jullie groepen veranderen naar de juiste categorie. Gelieve dus NIET zelf van groep te veranderen. Dat komt in orde, je hoeft hiervoor niets te doen!



EKEREN

TRAININGEN EKEREN – Benjamins t/m miniem

Dag	Tijdstip	Groep	Locatie
Woensdag	17u30 – 18u30	Benjamins	Piste
	17u30 – 18u30	Pupillen + miniemen	Buiten
Vrijdag	17u00 – 18u00	Kangoeroes + benjamins	Sporthal 't Venneke
	17u30 – 18u30	Pupillen	Sportal Moretus (ingang Kattenberg)
	17u30 – 18u30	Miniemen	Sporthal Moretus (ingang Frans Lenaertsstraat)

BRASSCHAAT

TRAININGEN BRASSCHAAT – Benjamins t/m miniem

Dag	Tijdstip	Groep	Locatie
Dinsdag	17u30 – 18u30	Benjamins / kangoeroes	Piste
	17u30 – 18u45	Pupillen	Piste
	17u30 – 18u45	Miniemen	Piste
Donderdag	17u30 – 18u30	Benjamins	Sportzaal GIB
	17u30 – 18u30	Pupillen	Piste
	17u30 – 18u45	Miniemen	Piste

BELANGRIJKE INFO:

- Tijdens de wintertraining hanteren we eveneens een rotatiesysteem waarbij alle disciplines aan bod komen:
 - Op dinsdag (Brasschaat), woensdag (Ekeren) ligt de focus op uithouding
 - Op donderdag (Brasschaat), vrijdag (Ekeren) komen in een rotatiesysteem de verschillende disciplines aan bod
- Op de pistedagen is een **fluohesje verplicht!** Geen vestje bij = niet meetrainen
- Voor de zaaltrainingen heb je propere schoenen nodig. Dit betekent schoenen die je **enkel** hiervoor gebruikt (dus **niet** om buiten te sporten!)

.....

Voor de CAD+ is er veel keuze om aan te sluiten bij een specialisatie training. (trainers nemen contact op via hun whatsapp groep om eventuele winterwijzigingen door te geven)

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.

Note: Miniemen die Cadet worden ontvangen hiervoor ook heel snel aparte info!

Nieuwe manier van werken voor de jeugd atleten



Zoals reeds eerder aangekondigd werken we met een wachtlijst voor inschrijving. Helaas staan daar veel aanmeldingen op en ook WOW daar staan nog veel potentiële atletiekers op! Uiteraard blijft onze eerste stap extra trainers zoeken (dat blijkt erg moeilijk, aarzel niet als je je aangesproken voelt).

Deze stop is er gekomen omdat we de huidige atleten graag op een aangename en kwalitatieve manier training willen geven.

In dat kader willen we ook graag enkele nieuwe basis vereisten toevoegen aan de manier van werken, net zoals dat in vele andere sporten en hobbies het geval is.

We zijn ZEER blij dat jullie zijn ingeschreven! We verwachten dan ook dat iedereen op elke training aanwezig is (= twee keer per week). We begrijpen uiteraard dat er soms ook andere dingen op de planning staan, daarom zullen we kijken naar een verplichte aanwezigheid van gemiddeld 1/week (exclusief schoolvakanties). Ben je langdurig afwezig omwille van ziekte of blessure, breng je trainer of Anke dan even op de hoogte aub.

Kangoeroes vallen niet onder deze voorwaarden.

Ook deelname aan eigen AAS-wedstrijden en de Beker Van Vlaanderen (waarin je als team deelneemt) vinden we erg belangrijk.

Ook dit is een stap naar meer kwalitatieve trainingen waarin ieder kind op zijn niveau kan groeien en natuurlijk plezier beleven.

Op zeer korte termijn zullen we ook werken aan extra mogelijke trainingsdagen voor wedstrijdathleten. Zij zullen hiervoor een aparte mail ontvangen.

Samen proberen we én kwaliteit te verbeteren, plezier te behouden én de wachtlijst weg te werken om iedereen de kans te geven om te starten met deze prachtige sport!

WAARDERING

**YOU'RE
THE BEST!**

Zoals jullie op het clubevent zullen zien zijn we dit jaar iets flexibeler geweest wat betreft toekenning van waardering.

Naar volgend jaar toe willen we echter de richtlijnen om in aanmerking te komen voor waardering nog even op een rijtje zetten.

- **Kangoeroes:** eindstand van het AAS-criterium
- **Benjamins:** eindstand van het AAS-criterium + deelname aan 2 veldlopen
- **Pupillen/Miniemen:** eindstand AAS én deelname aan BVV of helft+1 winterwedstrijd én deelname aan BVV.
- **Cadetten+:** Puntensysteem gelinkt aan deelname BVV en prestatie op kampioenschappen.

Het AAS-criterium zit erop.

Op naar de gezellige sfeer van veldlopen en indoor wedstrijden.

Graag delen we met jullie de wedstrijden waar we in clubverband aan mee doen.

Dit betekent dat er wedstrijdbegeleiding aanwezig zal zijn.

Kalender veldlopen:

- 2/11 - Veldloop Bondheiden
- 11/11 - Veldloop Mechelen
- 21/12 - Veldloop Gierle (Lilse Bergen)
- 11/01 - Veldloop Nijlen (Prov. Kamp.)
- 18/01 - Veldloop Herentals
- 8/02 - Veldloop Duffel
- 1/03 - Veldloop Essen

Indoor kalender

- 16/11 - Pup/Min in Hoboken
- 30/11 - Pup/Min in Hoboken
- TBC (2026) - Gent

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

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!**



1. Wijziging in het reglement van Atletiek Vlaanderen: clubshirts zijn vanaf dit seizoen verplicht vanaf Pupillen. Wij werken voor de verkoop hiervan samen met Shop2Run.
2. Als je wedstrijdnummer aangekomen is krijg je hiervan een bericht en kan je die ophalen in de kantine tijdens de trainingsuren

(in het uitzonderlijke geval dat je dit nummer verliest, kan je tegen eigen betaling een nieuwe aanvragen - stuur dan even een mail naar atleten.acbr@outlook.com of spreek Anke aan)

In de categorie 'zinnen die ik dacht dat ik nooit zou zeggen'

→ **MEELOPERS GEZOCHT**

We houden van mensen (en kinderen) met karakter en in dit geval betekent dat kiezen om meeloper te zijn! Wij vinden basisconditie erg belangrijk. U toch ook!

Jaja, hier zit een win-win aan te komen.

Om onze groepen veilig in fluo door de straten van Ekeren en Brasschaat te begeleiden zijn wij nog op zoek naar meelopende of fietsende ouders die op dinsdag (Brasschaat) of woensdag (Ekeren) mee op pad willen gaan. Samen met de trainer. Uiteraard kan dit met de groep van jouw kind! Uiteraard hoeft dat niet elke week (tis niet omdat onze kinderen elke week, door weer en wind, gaan lopen, dat jullie hetzelfde moeten doen uiteraard ;-)

Interesse of meer weten: please contacteer atleten.acbr@outlook.com of spreek een trainer aan.

Liever warm in de cafetaria zitten?

No judging.

Ook dat kan!



Behalve een goede basisconditie hebben we nog andere ambities, bijvoorbeeld het open houden van de kantine op woensdag (Ekeren) en dinsdag (Brasschaat).

In team 'no-scrolling, yes, helping & socializing' zitten ondertussen al verschillende nieuwe leden! Waarvoor onze oprechte dank. Maar om de wekelijkse ambitie waar te kunnen maken, hebben we nog iets meer mensen nog in het rotatiesysteem.

Liever een warme tas koffie dan een frisse neus. voor elk wat wils. Ook voor deze hulp mag je mailen naar atleten.acbr@outlook.com of Paul Pauwels aanspreken.





Club event 18 oktober Babyborrel

COUNTDOWN
COUNTDOWN
COUNTDOWN

Praktische info: check je bevestigingsmail

Waar? Feestzaal Middelheem, Brasschaat

Voormiddag sessie: 10h-13h

Namiddag sessie: 14h-17h

Wat?

We starten met de uitreiking van de waardering & awards, kom dus zeker op tijd. VEEEEEEEL ETEN, DRINKEN & ENTERTAINMENT met vrienden en mede-sportievelingen.



vrijdagavond
5 sept 2025
Brasschaat



Finale AAS Brasschaat



Augustus 2025

ATLETIEK CLUB
BREAK

Clubkampioenschap 12 oktober

Doel: 100 inschrijvingen!

Uiteindelijke resultaat: 110 inschrijvingen!

**Bra
vo!**

Wat een fantastische dag was dit. Alleen maar toppers!!!

(dat is nu eens echt het voordeel van een clubkampioenschap!)

Atleten van alle categorieën én zelfs trainers die het best van zichzelf geven.

Beelden zeggen meer dan woorden. 103 keer BEDANKT!



ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Ekeren

In Ekeren werken ze volop toe naar de Marathon & halve Marathon in Antwerpen op 18/10. Niemand zei dat de weg er naartoe saai moest zijn.



An De Grave werd met een tijd van 20'12 eerste op de 5,2km. Zus Jennifer behaalde een tweede plaats in Deinze op de halve marathon met een tijd van 1h42.

Vorbereiding = teambuilding
Samen liepen ze 15km op de Trappistenloop in Westmalle.

100

Joggers Brasschaat



Ook in Brasschaat koppelen ze het nuttige aan het aangename. Zij organiseerden een koffiekoekenloop. Eerst een loopje door de Inslag en aansluitend lekkere koffiekoeken eten en een drankje nuttigen in café Belle-Vue.

ATLETIEK CLUB
BREAK

Parcours Mishagen

FANTASTIC!

Voor de lezer die zelf ook al eens graag een tourtje loopt en graag nieuwe parcours ontdekt in de natuur, is er ook goed nieuws. De gemeente Brasschaat opende op 11/10 enkele nieuwe looprondes op afgepijlde routes. Er is voor elk wat wils. Je kan er rondes lopen van 3,6km, 6,5km en 9,5km lang. De combinatie van bossen, open velden en water vormt het decor voor zowel de beginnende als gevorderde loper.

Verbind de 3 lussen en je loopt bijna een halve marathon!

Je vindt er ook een drinkwaterfontein ter hoogte van de toegang van sportpark Mishagen. We zijn erg fier omdat deze looprondes werden uitgetekend door Roel Wouters, een zeer actief Break lid, deel van de Straffe Lopers. Meer info over onder andere startplaatsen kan je vinden via: <https://www.brasschaat.be/vrijetijd/sport/accommodatie/fit-en-loopparcours>



Met een mooie delegatie van AC Break aanwezig. Voornamelijk joggers van Brasschaat. Op de foto zie je onder meer Paul, onze voorzitter & Kris, begeleider van de joggers in Brasschaat.

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

OKTOBER



Je hebt het gelezen, best wat verandering alweer in de club. Sommige dingen zijn test & learn. Verandering is soms wat wringen. Maar we zijn ervan overtuigd dat verandering ook vooruitgang betekent en zijn vast beraden om de leukste en beste club van het land te worden!



En we zijn heeeeeeel erg blij dat jullie daar deel vanuit willen maken. Zonder leden, geen club.

Plezier en gezondheid staan voorop in de club. Toch zijn ook prestaties voor vele atleten belangrijk. Wat ambitie kan geen kwaad! Dus stel, je wil een clubrecord verbeteren. Stel, dat lukt. Dan wil je dat natuurlijk laten opnemen in de geschiedenis boeken van AC Break (aka op de website). Er is helaas geen gestroomlijnde manier om dat bij te houden duuuuus ben jij die ongelooflijke topper die een club record verbetert op een officiële wedstrijd, laat het ons aub weten. We checken dit via atletiek.nu en voegen je met plezier toe.

Hierboven zie je bijvoorbeeld een nieuw clubrecord op de 4*60m!
HOERA, gelopen bij de pupillen jongens door Arno, Wout, Noah & Samuel.
APPLAUS!



Clubrecords en alle andere vragen of opmerkingen 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!

Kan je niet wachten op de volgende Breakinews of zie je graag vaker updates en foto's. Volg ons dan zeker op facebook of instagram. Taggen mag natuurlijk ook.

Volgen kan op @atletiekclubbreak