

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

SEPTEMBER



Hot summer

Wat een zomer was dat!!

Het was warm, zo heet zelfs dat we trainingen hebben moeten afzeggen of verplaatsen.

Maar dat heeft ons er niet van weerhouden om toch ook leuke en goede trainingen te volbrengen, wedstrijden te doen en topprestaties neer te zetten.

Over dit alles en over wat er de komende maanden op de planning staat, lees je alles in deze editie van de Breakinews!

Veel leesplezier en wij kijken er alvast naar uit om iedereen terug op de pistes te zien! Wat beweging na dat zitten op die schoolbanken ;-)

Inhoud:

Algemene info

- [Training september](#) • P2
- [Inschrijvingen seizoen '26-'27](#) • P3
- [Clubkampioenschap](#) • P4 - 5
- [Zomerchallenge](#) • P6
- [Aankomende wedstrijden AAS](#) • P7
- [Aankomende wedstrijden winter](#) • P8
- [Terugblik wedstrijden](#) • P9
- [Terugblik kampioenschappen](#) • P10
- [Veilig trainen](#) • P11 - 12
- [Loggers](#) • P13
- [Slotwoord](#) • P14

Je blijft in je huidige categorie tot na de herfstvakantie (nieuwe cat. 9/11)

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	Kangoeroes & Benjamins Pupillen & Miniemen
Donderdag	17:30 - 18:30 17:30 - 18:45	Benjamins Pupillen & Miniemen

CAD+ stemmen verder af met hun trainers



Inschrijvingen seizoenen 2026-2027

Na de heropstart van het schooljaar volgt begin november de start van het nieuwe atletiekseizoen. Ook dit seizoen hebben we nog steeds een (gedeeltelijke) ledenstop voor de jeugdcategorieën (tot miniemen).

We werken hiervoor met een wachtlijst en zullen atleten aanschrijving naargelang het aantal vrije plaatsen 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).

Dat is ook de reden waarom we dit jaar de heraansluiting al in september in gang zetten. Zo weten we sneller wie er eventueel stopt (hopelijk niemand! :-)) en wie al enthousiast opnieuw inschrijft.

We begrijpen dat dit soms niet leuk is voor vriendjes maar we doen dit nog steeds om de kwaliteit van de trainingen te behouden.

Het lidgeld voor kangoeroes zal iets verhogen naar 100€ maar er zal ook training voorzien worden tijdens de vakantieperiodes.

Engagement ouders **NEW** !

De werking van een club met veel atleten vergt ook veel inspanningen achter de schermen en dat is soms een uitdaging. We hebben hiervoor gekeken hoe andere clubs en sporten dit aanpakken.

Engagement van ouders is hierbij cruciaal. We zullen daarom vanaf het nieuwe seizoen daar ook meer op inzetten, denk dan aan rotatiesystemen voor kantine, helpen op wedstrijden enz.

De concrete verwachtingen en hoe we dat graag willen aanpakken zal zeker vermeld worden in de begeleidende brief bij heraansluiting.



Clubkampioenschap 10 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?

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

Hoe?

- Het inschrijvingsgeld bedraagt € 2 en dat betaal je bij aanmelden op het clubkampioenschap zelf.
- Om praktische redenen vragen we vooraf in te schrijven via [deze link](#). (voor 8/10!)

MAAR ER IS MEER (zie volgende pagina)



Club kampioenschap 10 oktober

Het zal niet enkel een clubkampioenschap zijn maar ook een clubfeest!

Bovenop het kronen van de verschillende clubkampioenen zal ook de **HULDIGING** van de atleten hier plaatsvinden.

- Kangoeroes tem Miniemen = op basis van eindklassement AAS + winterwedstrijden)
- Cad+ = op basis van kampioenschapsresultaten

En we komen ook te weten wie de winnaar is van onze zomerchallenge!



Het is dus niet enkel een club kampioenschap maar ook een echt feest en daarom is er.... PIZZA!!!!



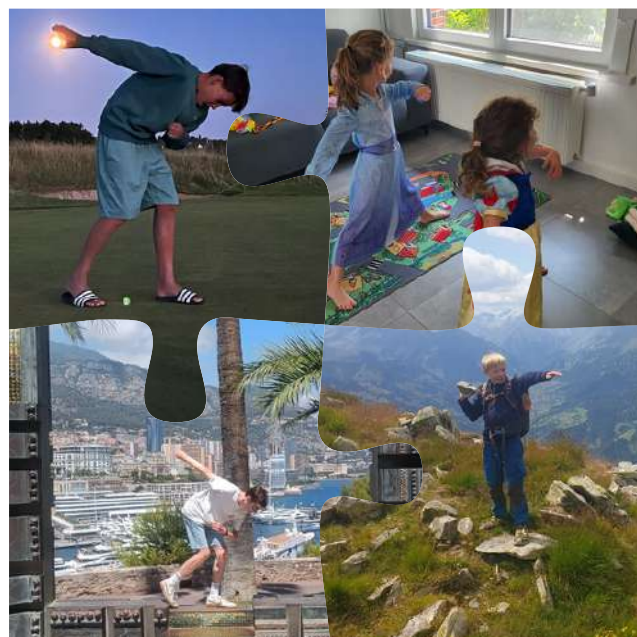
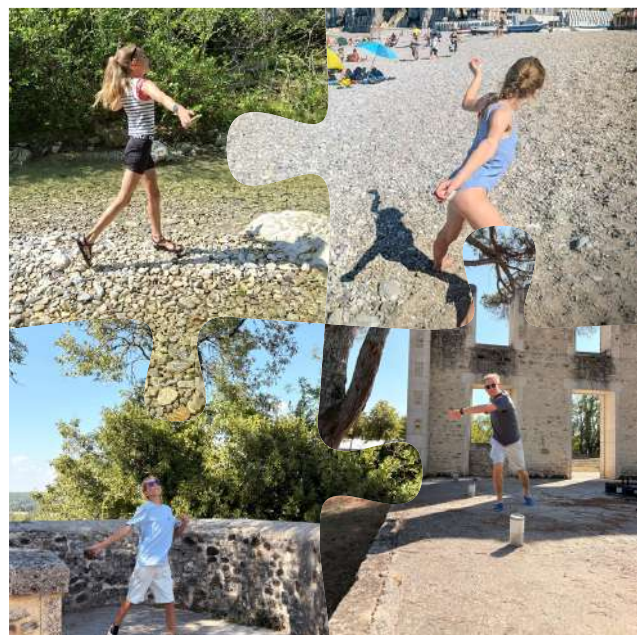
- **Gratis** voor deelnemers aan het clubkampioenschap
- 7€ voor ouders en supporters

Schrijf dus zeker in zodat de foodtruck voldoende deeg mee brengt :-)

INSCHRIJVEN IS VERPLICHT en kan via deze **link!** (ten laatste op 7/10)
(schrijf ook in als deelnemende atleet)



Zomerchallenge



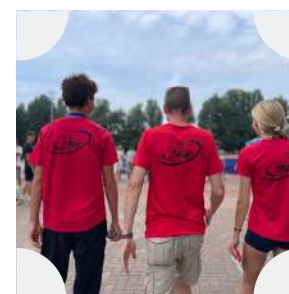
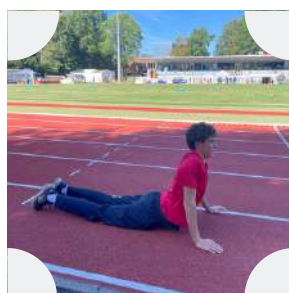
AAS - Criterium Kan tem Cadet

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



Kampioenschappen Cad+

- 25-26/04 PK Cad+ ✓
- 14/05 KVV AC (Brugge) ✓
- 6-7/6 BK Masters ✓
- 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)



Het mooie van atletiek, winter of zomer, het is altijd atletiekseizoen.

De zomer is nog niet voorbij maar toch blikken we graag al vooruit op het winterseizoen.

De volledige lijst van veldlopen waar we als club aan willen deelnemen, hebben we nog niet maar die bezorgen we zo snel mogelijk. Extra leuk aan veldlopen is dat hier alle categorieën samen op een wedstrijd te zien zijn.

Uiteraard zetten we ook enkele indoorwedstrijden op de planning voor diegenen die hun kampnummers verder willen blijven doen of hun spurtbenen ook in de winter warm willen houden. Ook die lijst volgt snel.

Een combinatie van veldlopen en indoor kan natuurlijk ook.

Wel al beschikbaar: de kampioenschappen:

- 28/11 BK Veldlopen Masters
- 29/11 BK Veldlopen
- 2/01/27 PK Indoor cad+
- 9 of 10/01/27 PK Veldlopen
- 17/1/27 Kampioenschap VAL indoor cad/schol
- 24/1/27 Kampioenschap VAL indoor AC
- 31/1/27 KVV Veldlopen
- 13+14/2/27 BK Meerkamp indoor + 4x400
- 20/2/27 BK Meerkamp indoor masters
- 21/2/27 BK Indoor AC
- 6/3/27 BK Indoor cad/schol
- 7/3/27 BK Indoor jun/bel

September 2026

ATLETIEK CLUB
BREAK

Wedstrijden zomer

De pistes kleuren rood! Van passie! Rood, geel en zwart om precies te zijn. Overal zijn we met het meest aantal atleten als we het hebben over de AAS-wedstrijden en daar zijn we natuurlijk erg blij mee! Telkens zien we al die toppers hun records verbeteren of leren omgaan met een mindere sprong, maar vooral voor elkaar supporteren en vriendschappen smeden. Het is geweldig! Geniet gerust even mee



ATLETIEK CLUB
BREAK

Kampioenschappen

Kampioenschappen beginnen met de naam Jules is zeker niet overdreven. Hij heeft deze zomer echt prachtige resultaten neergezet op de kampioenschappen. Starten deed hij met het BK meerkamp waar hij een PB behaalde op ver, kogel, horden, hoog, 1000m en polsstok. Hij behaalde na twee dagen en een waanzinnige 1000m in 2'50, een mooie 4de plaats. Hij werd Vlaams Kampioen op de 400m en nadien verbeterde hij ook op het BK zijn persoonlijk record, 51"58, daarmee werd hij tweede! Lars nam ook deel aan het BK met verspringen, en hoe, hij behaalde met een PB van 6.72m een bronzen medaille. Ook Arthur werd geselecteerd voor het Belgische kampioenschap voor zowel de 100m als de 200m. Op de 100M miste hij op fractie van een haar (bewust zelfverzonnen woordkeuze want we hebben het over 2 duizendste van een seconde!!) de finale. Hij liep wel de finale op de 200m en daar behaalde hij een knappe 6de plaats. Tijdens de zomer vond ook het PK aflossing plaats voor alle atleten vanaf pupillen. Wij hadden maar liefst 13 ploegen die meededen en we behaalden 5 medailles! De zomer beginnen deden we met het PK voor pupillen & miniemen en ook daar deden we het erg goed. Arno behaalde tot twee keer toe zilver op zowel het hoogspringen als op de 1000m, Cyriel werd provinciaal kampioen bij het verspringen en behaalde de zilveren medaille op de 80m horden. Julie liep los naar goud op de 1000m en behaalde ook nog een bronzen medaille op het discuswerpen. Samuel sprong los over de vierde plaats en won zo brons op het hoogspringen. Lowie behaalde een mooi PB op het verspringen.





Veilig trainen

Foto's van kampioenschappen en het halen van medailles is natuurlijk heel erg leuk. Toch is er een belangrijk geheim als het gaat om het mee doen van wedstrijden. Het geheim om mee te kunnen doen en misschien medailles te behalen is in de eerste plaats niet gekwetst geraken. We zijn trots op het enthousiasme van onze jonge atleten. Motivatie, plezier en inzet zijn prachtige eigenschappen die we graag stimuleren. Tegelijkertijd zien we soms dat kinderen op jonge leeftijd zeer veel trainen, aanvullende trainingen volgen met hun ouders of al vroeg te veel specialiseren in één discipline.

Daarom dragen wij als club ook een visie uit om zoveel mogelijk blessures te vermijden en succes, plezier en gezondheid voorop te stellen. Hiervoor laten we ons bij staan door kinesisten, gediplomeerde trainers vanuit verschillende disciplines en de richtlijnen van de Vlaamse Atletiekliga.

Dit advies is niet bedoeld om prestaties af te remmen. Integendeel. Het is gebaseerd op wat we vandaag weten over een gezonde fysieke ontwikkeling op lange termijn.

Meer is niet altijd beter.

Steeds meer wetenschappelijk onderzoek toont aan dat intensieve en repetitieve belasting tijdens de groeijaren kan leiden tot veranderingen in de ontwikkeling van botten en gewrichten.

Een van de best onderzochte voorbeelden is de ontwikkeling van een zogenaamde cam-morfologie van de heup. Hierbij ontstaat tijdens de groei een afwijkende vorm aan de overgang tussen de heupkop en de heuphals. Deze vormverandering kan later bijdragen aan heupklachten, letsels van het labrum en vroegtijdige slijtage van het heupgewricht.

Wetenschappers onderzochten dat herhaalde hoge krachten op het groeiende skelet de vorm van de heup blijvend kunnen beïnvloeden. Vooral explosieve sporten verdienen aandacht. De sterkste verbanden worden gevonden in sporten met veel sprinten, springen, landen en snelle richtingsveranderingen.

Dat betekent uiteraard niet dat deze sporten vermeden moeten worden. Wel onderstreept dit het belang van voldoende herstel, afwisseling en een verstandige trainingsopbouw tijdens de groei.

Variatie is een kracht.

Kinderen ontwikkelen zich het best wanneer zij een brede waaier aan bewegingservaringen opdoen. Dat streven wij ook na door onder andere met een rotatiesysteem te werken op de trainingen.

Naast de atletiektraining moedigen we daarom aan om ook andere activiteiten te doen, zoals zwemmen, fietsen, frisbeeën in het park, vrij spelen en ravotten.

Dergelijke activiteiten stimuleren de motorische ontwikkeling, coördinatie en het plezier in bewegen, zonder steeds dezelfde structuren intensief te belasten.

Doe je nog een tweede intensieve sport, stem dan eventueel ook even met die trainer af.



Goed trainen

We begrijpen dat ouders hun kind graag ondersteunen. Die betrokkenheid waarderen we enorm. Toch raden we af om bovenop de clubtrainingen extra atletiekspecifieke trainingen te organiseren. De verleiding is groot om nog wat extra techniek te oefenen of nog een extra trainingssessie toe te voegen. Onderzoek suggereert echter dat juist de combinatie van een hoge trainingsbelasting en herhaalde sportspecifieke belasting tijdens de groeifase een belangrijke risicofactor kan zijn voor latere overbelastingsproblemen. Daarom besteden we als club extra aandacht aan techniek op de juiste manier aan te leren want hoe jonger je begint met bepaalde technieken aan te leren, hoe beter. Het is dus echt niet nodig om extra's te doen bovenop de standaard trainingen.

Atletiek is een laat-specialisatie sport en ook bij Break geloven we dat jeugdontwikkeling een marathon is en geen sprint. Ons doel is niet alleen goede prestaties op jonge leeftijd, maar vooral gezonde, veelzijdige atleten die nog jarenlang met plezier kunnen sporten.

Daarom adviseren we:

- Kangoeroes: 1 training & 1 wedstrijd per week
- Benjamins & pupillen: maximum 2 trainingen en 1 wedstrijd per week
- Miniemen: maximum drie trainingen per week, waarvan maximum 1 bij een specialisatietrainer (op uitnodiging) of 1 wedstrijd

- voldoende rust en herstel, dus liefst geen twee zware trainingen of wedstrijd na elkaar
- veel variatie in bewegen
- plezier als belangrijkste trainingsdoel

Want de beste investering in prestaties op lange termijn is een lichaam dat eerst de kans krijgt om gezond te groeien. Dat maakt de kans dat je het volhoudt tot je twintig bent (laat specialisatiesport) omdat je het leuk blijft vinden ook veel groter :-)

Voor wie graag meer wil lezen:
Bronnen



van Klij P. et al. Cam morphology in young male football players mostly develops before proximal femoral growth plate closure: a prospective study with 5-year follow-up. British Journal of Sports Medicine, 2019.
<https://bjsm.bmj.com/content/53/9/532>

Palmer A. et al. Physical activity during adolescence and the development of cam morphology: a cross-sectional cohort study of 210 individuals. British Journal of Sports Medicine, 2018.
<https://bjsm.bmj.com/content/52/9/601>

Fernquest S. et al. A longitudinal cohort study of adolescent elite footballers and controls investigating the development of cam morphology. Scientific Reports, 2021.
<https://www.nature.com/articles/s41598-021-97957-2>

Westermann R.W. et al. Activity Level and Sport Type in Adolescents Correlate with the Development of Cam Morphology. JBJS Open Access, 2021.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8613345/>

Pettit M. et al. How does the cam morphology develop in athletes? A systematic review and meta-analysis. Osteoarthritis and Cartilage, 2021.
[https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584\(21\)00726-3/fulltext](https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(21)00726-3/fulltext)

ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Ekeren & Brasschaat

De Kapittelloop is nog maar net voorbij. Altijd een hoogtepunt ook voor de joggers van zowel Ekeren als Brasschaat. Maar ze hebben ook deze zomer niet stilgezeten.

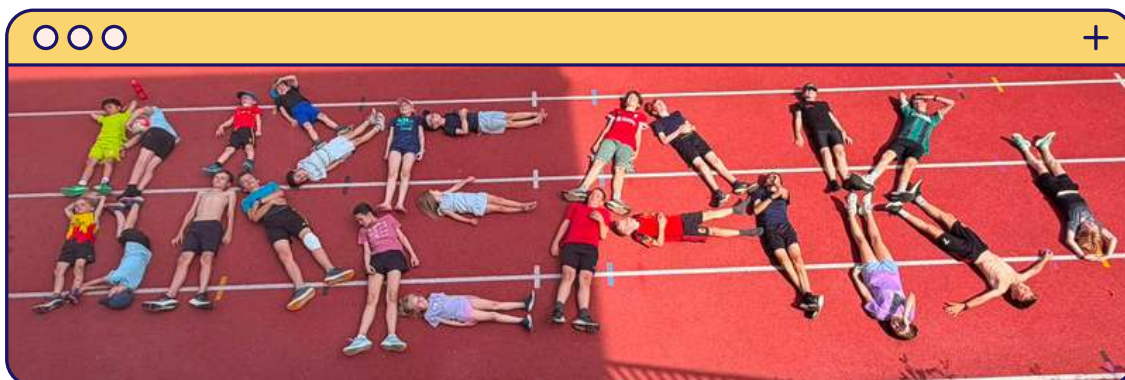
Er werden veel stratenlopen meegelopen van 5km tot marathons. Er werden medailles behaald, vooral door de vrouwen ;-). Deze atleten staan soms wat op de achtergrond maar trainen consequent meerdere keren per week en dat brengt op!

En niet te vergeten, ze maken heeeel veel plezier samen!



9 etafetteploegen op de kapittelloop van de joggersgroep van Brasschaat





Ziezo, dat nieuwe schooljaar is gestart, de nieuwe breakinews is gelezen en we zijn stilaan klaar voor het nieuwe atletiekseizoen.

MAAR niet natuurlijk voor we allemaal samen feestelijk het zomerseizoen afsluiten met ons clubkampioenschap, vergeet je dus niet in te schrijven - hier!

We zijn erg blij dat we zoveel gemotiveerde atleten hebben en hopen oprecht dat jullie ook content zijn van ons :-)

Tot snel!

ps. hebben jullie vragen of opmerkingen over (de inhoud van) deze nieuwsbrief, stuur gerust een mailtje naar atleten.acbr@outlook.com

ps. De foto's hierboven zijn van onze atletiekkampen in juli (Brasschaat) en augustus (Ekeren)

