

ATLETIEK CLUB
BREAK

Breakinews

MEI - JUNI



Bijna zomervakantie!

Hallo iedereen,

De zomervakantie is voor de meesten nu echt wel in zicht. Ideaal dus om even te relaxen en de Breakinews te lezen. In deze editie staat er opnieuw veel belangrijke info, leuke content en nieuwtjes. Toch niet zooveel tijd, de inhoudstafel is klikbaar. Dat betekent dat je kan klikken op het onderwerp dat jou nu interesseert en zo kom je meteen bij de juiste pagina. Lees zeker de info over de zomertrainingen en schrijf je in voor het clubevent in oktober.

Veel leesplezier en tot op of naast de atletiekbaan!

Inhoud:

Algemene info

- [Zomertraining](#) • P2
- [Atletenstop](#) • P3
- [Vertrouwenspersoon](#) • P3

Terugblik

- [AAS-wedstrijden](#) • P4
- [Prov. Kampioenschappen](#) • P5 - 6
- [Joggers](#) • P7

[Aankomende wedstrijden](#) • P8

[Kapittelloop](#) • P9

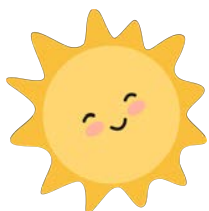
[Club-event](#) • P10

[Dringend gezocht](#) • P11

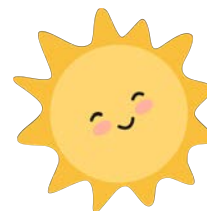
[Memorial Van Dame](#) • P11

[Geniet van de zomer](#) • P12

Leer nieuwe vrienden en trainers kennen én blijf goed trainen, ook tijdens de vakantie.



Zomertraining vanaf 30 juni 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



Inschrijvingen seizoen 2025-2026 Atleten stop

Het nieuwe atletiek seizoen begint natuurlijk pas terug in november, dus als huidige atleet heb je nog tijd om je opnieuw in te schrijven. Normaal starten er tijdens de zomer of in september vaak nieuwe atleten. Dit jaar zal dat echter niet mogelijk zijn voor de categorieën Benjamins tem Miniemen. Het bestuur heeft besloten voor die categorieën een tijdelijke atleten stop in te voeren. Die keuze is gemaakt om de huidige atleten kwalitatieve training te kunnen blijven geven. We zullen ook andere maatregelen testen om de groepen niet te groot te maken en de technische trainingen te kunnen verbeteren. Meer daarover in de volgende Breakinews. Heb je vrienden die toch graag willen starten, moedig hen dan zeker aan zich op de wachtlijst te zetten via de website.

Voor zussen & broertjes Kangoeroes zijn er wel nog enkele plaatsen vrij, laat het dus gerust al even weten als er daar kandidaatjes zijn. Ook voor de grotere atleten vanaf cadetten kan er worden ingeschreven.

Vertrouwenspersoon - Christel

Wij vinden het erg belangrijk dat ieder lid van de club kan genieten van sport in een veilige omgeving. We zetten daarom ook in op diversiteit, opleidingen van trainers en bestuur, enz. Mocht er toch sprake zijn van grensoverschrijdend gedrag zoals pesten, intimidatie, uitsluiting, seksueel overschrijdend gedrag of eender welke andere vorm kunnen jullie daarvoor terecht bij Christel. Ook als trainer, vrijwilliger of ouder kan je bij haar terecht. Christel is de gecertificeerde vertrouwenspersoon van de club (en ook lid van joggers). Uiteraard mag je ook steeds je trainer of de trainer van je kind aanspreken.



Telefoon: 0477 20 12 28

E-mail: christel.cauberghs@gmail.com

ATLETIEK CLUB
BREAK

AAS wedstrijden

Kangoeroes, Benjamins, Pupillen,
Miniemen & Cadetten



Ongelooflijk fier, dat zijn we en mogen we allemaal zijn, op jullie, op onszelf, op elkaar. Ongelooflijk om te zien hoeveel atleten we ondertussen al mogen verwelkomen op de AAS-wedstrijden. En dan spreken we nog niet op de records die daar met de regelmaat van de klok verpulverd worden. Mocht er bovendien een record bestaan voor supporters voor elkaar, dan hadden we dat ongetwijfeld ook al binnen gehaald. Bewijzen, zeg je?

Op de AAS in 's Gravenwezel regende het, wat zeg ik, het goot zo hard dat de onderbroeken nu nog niet droog zijn en toch waren er maar liefst 54 atleten aanwezig. In Essen hadden we meer geluk met het weer, de zon straalde zelfs en we hoorden dat er dit keer enkele natte zweetonderbroeken waren (hihi). De opkomst was geweldig! Met 60 atleten kleurde heel Essen rood & geel!



ATLETIEK CLUB
BREAK

Provinciaal Kampioenschap

Pupillen - Miniemen

Op zondag 25 mei trotseerden 5 pupillen en miniemen weer en wind op het Provinciaal Kampioenschap in Mol.

Daarbij werden een aantal mooie plaatsen behaald en persoonlijke records gevestigd.

Miniem Rebecca Smeulders mocht de spits afbijten en trad aan in het discuswerpen en hoogspringen. In het hoogspringen behaalde ze een mooie vijfde plaats in een persoonlijk record van 1m35.

De twee aanwezige miniemen jongens behaalden beide de finale van de 80m horden waarbij Cyriel Nuyts, in een persoonlijk record (13.35), vierde werd en Mil Mertens vijfde. Nadien trokken ze die goede lijn door en mocht Mil Mertens zijn PR breken (3:13) op de 1000m en kon Cyriel de dag afsluiten met een solide prestatie bij het speerwerpen.

Pupillen meisjes Marie Van Remoortere en Mona Nuyts namen deel aan de 60m waarbij ze net geen finale haalden maar Marie wel een knap PR (9.35) realiseerde.

Mona zette nog een zesde plaats en een PR (3m68) neer bij het verspringen en Marie kon haar PK beëindigen met een goed resultaat op de 1000m.

Pupillen & Miniemen - meerkamp



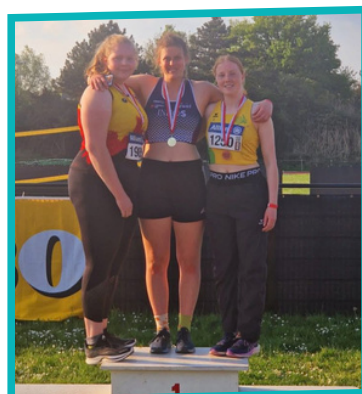
Deze editie van het PK meerkamp vond plaats in Merksem. Zes atleten van Break stonden aan de start, Rebecca, Clément, Mona, Cyriel, Arno & Otis. Iedereen deed het erg goed want zo'n meerkamp is niet te onderschatten. Arno behaalde zelfs een vierde plaats en dat als eerstejaars pupil. Zeer knap! Cyriel verpulverde zijn hoogspring record en Rebecca deed hetzelfde bij verspringen. Mooie dag, mooie prestaties van alle zes!

ATLETIEK CLUB
BREAK

Provinciaal Kampioenschap

Cadetten en ouder

Ook bij de oudere atleten hadden we een delegatie. En wat voor één! Lotte deed Hink Stap Springen, Matthias nam 800m voor zijn rekening, Nona liep de 80m horden en sprong ver (letterlijk en figuurlijk), dat laatste deed ook Esmée. Zij liep ook nog 300m horden in een PB en een 100m en 200m. Ook Lis liep de 200m. In haar finale op de 80m horden snelde Nona naar een knappe derde plaats. Sofie liep de 100m.



Rik liep 1500m in een nieuw PB. Jules smeeet de discus zo ver als hij kon en behaalde daarmee een zilveren medaille, net als Daphne bij de seniors! Lars, Finn, Timo en Robbe deden ook de 400m mee. Die laatste behaalde daarbij een derde plek. Finn wierp zijn speer opnieuw erg ver en Lars zagen we naar een indrukwekkende eerste plek springen in de verspringbak. Tot slot deden Panos, Robbe en Thibo nog mee aan de 200m. Robbe deed dat het snelste van de provincie en mocht dus plaats nemen op het hoogste schavotje.

ATLETIEK CLUB
BREAK

Joggers Brasschaat



De joggerskern van Brasschaat heeft opnieuw niet stil gezeten.

Weer of geen weer, ze trekken erop uit. Ofwel voor een gezamenlijke training in het Peersbos of een lange tour langs perron Noord bijvoorbeeld. En als ze kunnen lopen ze voor een goed doel zoals 'de halve van Schoten' ten voordele van Kop Op Tegen Kanker op Pinksterzondag.

Joggers Ekeren

Zusjes Jennifer
en An De
Grave,
overwinning
op de
Reynaertloop
te Belsele op
resp. 8 en 4km



20km van
Brussel,
Frank,
Greet,
Tanja en
Thierry

Mooie tweede
plaats van An
De Grave op de
5km
Rivierenhofloop
te Deurne



Pieter Jan
behaalde een
gouden
medaille op
de Special
Olympics te
Kortrijk

Ook tijdens de zomervakantie en in centrum gaan de wedstrijden binnen het AAS criterium verder. Ook als je momenteel nog geen wedstrijden hebt meegedaan kan je deze wedstrijden nog mee doen! Aarzel dus niet om eens te testen of dit iets voor jou is. Het AAS criterium is voor iedereen! Ook als je niet meer in aanmerking zou komen voor het eindklassement.

AAS staat voor “Antwerpse Atletiek Samenwerkingen”. Het is een criterium waar verschillende clubs aan deelnemen namelijk ACBR, ESAK Essen, ESAK Kern Schilde, SGOLA Boechout, KAPE Kapellen en BVAC Antwerpen.

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)

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. Dit kan je kopen bij Shop2Run of vraag gerust op de club of er nog tweedehands shirts beschikbaar zijn in jouw maat.

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!**

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



Munt
www.munt-fashion.be

Matrix
GROEP
IMMO • HYPOTHEEK
VERZEKERINGEN • VERMOGENSPANNING

VEILIGBOUWEN

Recruitment
Skills matter. Personality matters more.

IP
Schilderwerken Peter Lyssens

BRASSCHAAT

HOTEL
RESTAURANT **TYCHON**

spor/raad
brasschaat

Carrefour
market

etixx
SPORTS NUTRITION

Secretary
Academy

De Wingerdstok
Onafhankelijk meer en minder Zuid-Nijmegen
de andere kant van de rivier

MANUS

Transport SNEYERS
TEL. 03-464.62.13
Brasschaatsesteen 7 - 2050 Kapellen
VERVOER EN EXPEDIENTIË

SHOP2RUN
RUNNING • WALKING • FITNESS • TRIATHLON

www.kapittelloop.be





Babyborrel Club event

Welkom in de vernieuwde club

18 oktober

Feestzaal Drieheem

De voorbije maanden is er hard gewerkt aan vernieuwing voor AC Break. Samen met het vorige bestuur, het nieuwe bestuur, trainers, atleten, vrijwilligers...

Een club is maar een club dankzij alle leden, supporters en medewerkers. Daarom nodigen we jullie graag uit op ons feestelijk club event met als symbolisch thema: babyborrel.

Er zullen huldiging en prijzen worden uitgereikt, verrassingen en cadeaus, animatie en natuurlijk lekkers!

Om iedereen mee te kunnen laten genieten zullen we twee sessies organiseren. Geen nood, er is evenveel feestelijkheid voorzien voor beide groepen!

Wil jij erbij zijn?

Verzeker je dan NU al van een plekje via deze

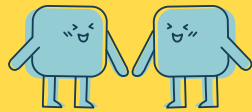
[link!](#)

(DEADLINE 15/8!)



Dringend gezocht! Trainers en hulptrainers

Hou je van sport en van kinderen, ben je vaak toch al aanwezig wanneer zoon- of dochterlief traint. Geef je dan zeker op als hulptrainer. Meelopen in de winter, kinderen even extra uitleggen wat de spelregels zijn, high fives geven, het is allemaal nuttig en nodig. We laten je niet aan je lot over maar zijn blij met elke helpende hand. Zowel voor Brasschaat als Ekeren. Dat hoeft ook niet wekelijks natuurlijk! Overtuigd? Vul dan hier het formulier in.



Kantinehulp

Na jaren trouwe dienst en hulp stopt Mieke met de kantine open te houden in Brasschaat.

De tafels blijven leeg, de pintjes onopgedronken, de cola's worden slecht. Kortom, we hebben bar-hulp nodig. Zie jij het ziet om af en toe (hoe vaak en wanneer kies je zelf!) een shift te doen? Dat zou fantastisch zijn! Vul dan hier het formulier in!



De Memorial Van Damme

Na de succesvolle uitstap richting Memorial Van Damme de afgelopen twee jaar, werd ook dit jaar beslist om richting Brussel af te zakken! (HOERA!!)

Dit jaar wordt de Allianz Memorial Van Damme georganiseerd op **vrijdag 22 augustus 2025**.

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.

Praktisch:

- € 16 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 jou begeleiding.

Wil jij hier graag mee naar de Memorial?

De plaatsen zijn beperkt, inschrijven kan via [dit formulier](#) VOOR 15/07. 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

MEI - JUNI



Hoera! Jij bent klaar voor de zomer nu!

Meer last-minute info of categorie specifieke informatie zal je altijd krijgen via de whatsapp groepen. Mocht je daar dus nog geen deel van uitmaken, meld je dan zeker nog aan [hier](#).

We kijken er naar uit samen met jullie van de zon te genieten, iets te drinken (hopelijk ook in de kantine van Brasschaat ;-)) en te zweten op wedstrijden, atletiekkampen of trainingen!

De volgende Breakinews mag je eind augustus/begin september verwachten.

Indien er 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!

Wat je volgt ons nog niet op facebook of instagram? Onze top-reel haalde nochtans al meer dan 12.500 views! Dat wil je dus duidelijk niet gemist hebben.

Volgen kan op [@atletiekclubbreak](#) 

