



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

Januari - Maart



**EEN GELUKKIG, SPORTIEF
EN GEZOND NIEUWJAAR!**

Het volgende Vedetteke verschijnt in april 2023.
Stuur uw artikels voor 27 maart naar
"erwin.delaere@gmail.com"

Driemaandelijks tijdschrift van de VZW Machelse Atletiekclub
V.U.: G. Dierckx, C. Peetersstraat 22, 1830 Machelen

www.machelen-ac.be



JANUARI

NIVOKAZI EMA
EPPE NICOLE
FONTEYNE TOM
DE WACHTER EVELINE
OZCELIK AYLIN
MISSION GULUNAY NOAH GABRIEL
NYS JAAK
SWERTS LORE
AHMIDI INES
HACHMI LAILA

FEBRUARI

HAMDAOUI SAFORA
SENHAJI WALID
SACRE MICHAEL
KIONGO ALEX
BRODALA GUSTAAF
WILLEMS ASTER
ANEBALINA
SARAN DJALO
BALDUCK NADINE

FATOUX ROY
MOHDI ALAOUI SIRINE
HADROUCH MAYSSAR
VAN PRAET LOHAN
BANDAOGO ZAKIYA
DIESBECQ NATHALIE
DEGRAEVE CARINE

MAART

PETERS LAURA
PETERS MARIA
YEDRI DAOUD
THOMAS HERMAN
DIERCKX GUIDO
DOOSSCHE NILS
VAN DE WEGHE DIRK
MERTENS MARTINE
DHONDT ARTHUR
AHMIDI YASMINE
DEMIRKAPU KERRAR
DELAERE ANOUK
DE MEERSMAN BRIGITTE

BELANGRIJKE DATA!

In 2023 bestaat de club 50 jaar. Dat moet uiteraard gevierd worden!

Kruis alvast 25 maart aan in jullie agenda!

En daarnaast:

27 mei - Meerkampen Pupillen - Miniemen (jongens/meisjes)

2 september - PK Hamer

SEIZOEN 2021-2022: CLUB- & BELGISCHE RECORDS

Het atletiekseizoen 2021-2022 heeft een aantal nieuwe clubrecords opgeleverd. De geactualiseerde indoor- en outdoorrecordtabel vind je terug op de clubwebsite. Voor elke recordverbetering, zelfs tussentijdse, krijgt de atleet een vergoeding van 10 euro. Een Belgisch record bij de masters brengt 40 euro op.

- Scholiere Marine Nange verbeterde zowel indoor als outdoor meerdere malen het clubrecord van hinkstapspringen. Indoor bracht ze het op 10,92 m. (Gent 30/1/2022), outdoor werd 11,16 m. gehaald (Mol 21/7/2022).
- Bij de seniores verbeterde Mimi Baramoto zich in drie meetings tot 5,67 m. (Kortrijk 18/9/2022).
- Pupil Leo Nobels evenaarde het clubrecord op de 60 m. met een tijd van 8"93 (Machelen 28/5/2022).
- Nadine Balduck (master +60) zette indoor tijdens de Belgische kampioenschappen in Louvain-la-Neuve twee nieuwe records op de tabel (6/2/2022: 1.500 m. in 5'59"38 en 800 m. in 2.51"86). Outdoor was het haast bij elke wedstrijd prijs. De 1.000 m. bracht ze op 3'38"26 (Koksijde 7/8/2022) en de 1.500 m. op 5'42"36 (Vilvoorde 10/9/2022). De 800 m. indoor en 1.000 m. outdoor zijn bovendien Belgische records
- Op 5/3/2022 presteerde een kwartet met Ruben Bosschaerts, Adrien Rami, Pieterjan Scholliers en Thomas Van Der Bijl erin om op de 4x400 m. indoor een tijd neer te zetten van 3'29"95.



*Het MAC-kwartet na de 4*400 m indoor te Gent*

LEXICATH 2022

De eerste lexicath werd opgesteld naar aanleiding van de 25ste verjaardag van de club. Van alle categorieën worden voor alle outdoorproeven de 10 beste resultaten weerhouden. Voor de aflossingsnummers beperken we ons tot 5 prestaties. Op 23 februari 2023 bestaat de club 50 jaar. Tal van prestaties uit het afgelopen zomerseizoen hebben een plaatsje gevonden in de geactualiseerde lexicath, die je op clubwebsite kan consulteren.

De ranglijsten zijn een goede weerspiegeling van de atleten die in die halve eeuw de club hebben vertegenwoordigd op pistewedstrijden.

KAMPIOENSCHAPPEN 2022



Links Nadine Balduck.



Rechts Mimi Baramoto op het podium van het kampioenschap voor beloften.



In één van de vorige Vedettekes legden we het systeem uit van de beloning voor kampioenschapsprestaties. Niet alleen de titel wordt voortaan beloond, elke podiumplaats levert een beloning op.

Scholieren	Marine Nange 1de Provinciaal kampioenschap (hinkstap) 2de Kampioenschap van Vlaanderen (hinkstap) 2de Kampioenschap van België (hinkstap)
Seniors	Anne-dominique Baramoto 1de Provinciaal kampioenschap (ver) 3de Kampioenschap van Vlaanderen (ver) 2de Kampioenschap van België beloften (ver)
Seniors	Ruben Bosschaert 3de Kampioen van Vlaanderen
Masters +60	Nadine Balduck Kampioen van België indoor (800 m. & 1.500 m.)
Masters +65	Martine Mertens Provinciaal kampioen (speer, hamer, kogel)
Masters +75	Jaak Nys Provinciaal kampioen (speer, hamer)

Een vermelding in het jaarboek van de Belgische Atletiek betekent dat de prestatie ook op Belgisch niveau waardevol is. Ook dat wordt door de club beloond.

ATLETEN VAN HET JAAR

De atleet van het jaar is de persoon die met zijn of haar prestatie het Belgisch record het dichtst benadert. De berekening moet nog gebeuren en zal waarschijnlijk op het clubfeest worden bekend gemaakt.

Ludo

TOYOTA W. DE BRUYN
Machelen & Vilvoorde



Het familiebedrijf waar u
meer bent dan een nummer
...en dat al bijna 50 jaar!



Kerklaan 56
1830 Machelen
02 251 81 28



Hendrik I Lei 260
1800 Vilvoorde
02 252 34 34

www.toyotadebruyn.be



MACHELEN-DIEGEM



/ TURCKSINSTRAT 24 - 1830 MACHELEN / 02 / 309.50.01

open **vld**

Machelen – Diegem



www.machelen.openvld.be



Edeleweiss >

BAKKERIJ
TEA-ROOM



SPAGHETTIFESTIJN – 3 DECEMBER 2022

Na een onderbreking van 3 jaar, de reden kennen jullie allemaal ... een hardnekkig virus haalde onze planning stevig door elkaar ..., mochten we eindelijk weer onze spaghetti-potten en croque-roosters uit de kast halen!

De derde editie van onze Spaghettidag ten voordele van Kom op tegen Kanker moest een knaller worden. Samen met loopmaatje Marleen zette ik mijn schouders onder de organisatie van deze dag. Datum geprikt, zaal gereserveerd, aankopen zorgvuldig uitgezocht en berekend. We konden rekenen op de logistieke ondersteuning van Ludo, Herman en Gustaaf voor het opmaken van affiches, de uitnodigingskaarten, menu- en drankenkaart voor op de tafels, bestelbons, ...



The poster is for the 'Spaghettidag' event. At the top, it says 'Machelse Atletiek Club' with an illustration of two runners. Below that, it says 'heeft het genoeg en u uit te nodigen op haar'. The main title is 'Spaghettidag'. To the left is an illustration of a bowl of spaghetti with a fork. To the right is the MAC logo, which features a stylized figure and the year '1830'. Below the logo, it says 'Spaghetti "à volonté" croque monsieur'. The event details are: 'Zaterdag 3 december van 11u30 tot 21u. in "Zaal Nova" Kerklaan 19 - 1830 Machelen'. At the bottom left is the 'iefdicor' logo, and at the bottom right is a logo for 'Een actie voor Kom op tegen Kanker' with a flower icon.

Machelse Atletiek Club
heeft het genoeg en u uit te nodigen op haar

Spaghettidag

Spaghetti "à volonté"
croque monsieur

Zaterdag 3 december
van 11u30 tot 21u.
in "Zaal Nova"
Kerklaan 19 - 1830 Machelen

iefdicor
bank en verzekeringen
Zaventem

Een actie voor
Kom op tegen Kanker

Begin oktober ... de zoektocht naar medewerkers/vrijwilligers wordt opgestart. Maar vele mails en oproepen verder, na veel vragen en bijna 'zagen' geraakt onze werkplanning stilaan ingevuld. Gelukkig kunnen we nog steeds rekenen op een aantal 'vaste waarden' binnen ons vrijwilligersbestand: Herman, Tessie, Roel, Lieve, Leo, Kathy en Charly, Karla, Carine en J.P., Lieve, Véronique, Martine VDV, Martine J., Joanne, Sophie, Sarah, Guy, Nadia. Bedankt dat wij steeds op jullie kunnen rekenen. Naast de 'vaste waarden' en de bestuursleden waren ook een aantal atleten en joggers,

ouders van atleten bereid om ons een handje toe te steken. Zonder al deze helpende handen kunnen wij als club NIKS organiseren. Daarom ook een welgemeende dank aan Lore, Filip, Eddy, Ken, Sabrina, Rudy, Melanie, Els, Nange, Joeri, Anne-Dominique, Ken, Chris, Johan en Lies voor jullie inzet voor onze club!

Begin november gaan Marleen en ik op pad om de nodige aankopen uit te zoeken en te bestellen. Door de trieste situatie bij MAKRO waren we genoodzaakt om ons boodschappenterrein uit te breiden. Hierbij eventjes een aantal cijfers op een rij voor het maken van de spaghetti-saus (bolognese + veggie): 35 kg gehakt, 15 kilo ajuinen, 15 kilo wortelen, 10 kilo courgettes, 15 kilo paprika's, 15 kilo gemalen kaas, 2 kilo champignons (om aan de veggie-saus toe te voegen), 40 kilo tomatenblokjes, 15 kilo tomaten-purée, de nodige kruiden. Reken daarbij nog 40 kg pasta. Voor de croque-monsieurs kochten we verse groentjes zoals sla, tomaat, worteltjes, komkommers om de borden mooi te dressereren. Daar komen nog 12 pakken toastbrood, 6 kg kaas, 3 kilo hesp bij.

Vrijdag 2 december. Alle benodigdheden en materialen worden in onze (Dina, Herman, Marleen) auto's geladen en naar de NOVA gebracht. Potten en pannen worden klaar gezet en we kunnen van start gaan met het maken van de saus en het afkoken van de pasta. Alles verloopt goed en vlot. Joanne en Martine ontfermen zich over de voorbereiding van de croques, het vullen van de rijstpotjes, inrollen van bestek, ... Rond 18 uur is alles klaar. Marleen, Herman, Martine, Joanne en ikzelf kunnen met een 'gerust gemoed' gaan slapen. Kwestie van uitgerust te zijn om er zaterdag opnieuw in te vliegen.

En ondertussen ten huize Dierckx: het tiramisu-fabriekje draait op volle toeren. 108 potjes worden klaar gemaakt. Zelfs onze voorzitter werd ingeschakeld om de potjes mee te helpen vullen 😊. Lieve Van Roye, jogger in onze club, was al weken in de weer om confituur te maken. Kweeperengelei, rabarber, jostabessen, ... de opbrengst van de verkoop van deze potjes gaat integraal naar Kom op tegen Kanker.

Zaterdagmorgen 8 uur. Marleen en ik komen als eersten aan in de keuken, ons werkterrein voor de komende 12-13 uur. We hadden beiden een slapeloze nacht, maakten ons zorgen over het feit of we wel genoeg saus hadden gemaakt, of de saus wel goed genoeg gekruid was. Onze grootste zorg (schrik) was.....zal er volk komen? Stress, gezonde stress. Enfin, we zien wel, we zetten de vuren aan en gaan aan de slag. Tegen 8.30 uur sijpelen de eerste vrijwilligers binnen om de zaal helemaal klaar te zetten

om onze gasten te ontvangen. Rond 11 uur komt de ploeg medewerkers binnen. De sfeer zit er onmiddellijk in, de taken zijn verdeeld, iedereen is klaar om er een topdag van de maken.



Rond 12 uur komen de eerste mensen toe, bekend volk van de MAC, Modest en Eliane, We heten hen van harte welkom. De drukte komt snel op gang. Bestellingen volgen elkaar vlot op tot 15 uur. Dan valt het even stil, we maken tijd om samen te eten en bij te praten. Shift 1 mag al een succes genoemd worden. Medewerkers van de tweede shift komen stilaan binnen om aan de drukke avondshift te beginnen.

Herman rekent met de laatste klanten af.

Vanaf 17.30 uur tot 21 uur is het een drukte van jewelste, er ontstond zelfs even een file in de traphall en de gang van NOVA. Maar alles werd in goede banen geleid, iedereen vond een plaats aan tafel, de service verliep vlot, wachttijden waren er niet echt, onze medewerkers gaven het beste van zichzelf, werkten perfect samen, hielpen elkaar waar het nodig was ... een TOPTEAM dus!

Desserten, croques, Hasseltse Koffie, confituur: helemaal uitverkocht. De resterende spaghettisaus werd onder de aanwezige vrijwilligers verdeeld.

Moe, maar heel gelukkig en voldaan, werd met de opruim gestart. Alle vrijwilligers sloegen de handen in elkaar om de zaal, de keuken en de toog weer in orde te zetten en proper te maken.

De stress, de gezonde stress 😊 maakte plaats voor opluchting. Oef ... alles is goed verlopen. Tijd om nog iets te drinken, samen aan de toog, nog even bijpraten en al een eerste evaluatie te maken.

En wat het harde werk van ons SUPERTeam heeft opgebracht lees je verderop in dit Vedetteke. Noteer alvast deze datum in jullie agenda :

ZATERDAG 2 DECEMBER 2023 !

Dina en Marleen

The logo for Slagerij Lens features a large, stylized red 'L' with a white outline. The word 'Slagerij' is written in a small, grey, cursive font above the word 'Lens', which is in a larger, black, cursive font.

Slagerij**L**ens.be

A square QR code with a black and white pixelated pattern.

Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37
Turcksinstraat 25, 1830 Machelen



Pizza – Pasta – Italiaanse gerechten

www.pizza-clara.be ☎ 02 345 39 66

 www.facebook.com/PizzaClara28/

Openingsuren:

<i>maandag</i>	<i>gesloten</i>	
<i>dinsdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>woensdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>donderdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>vrijdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>zaterdag</i>	-	17:30 - 22:00
<i>zondag</i>	-	17:30 - 22:00
<i>feestdag</i>	-	17:30 - 22:00

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

DAGBLADHANDEL

Sandra

Kerklaan 3
1830 Machelen

TEL: 02.251.41.54

DE RESULTATEN VAN HET SPAGHETTIFESTIJN



MAC kon met haar Spaghettifestijn de mooie som van **947,00 €** overschrijven naar Kom-op-tegen-kanker.

- 1 € per hoofdschotel
- 2 € per dessert
- 3 € voor elke confituurpot.

Daarmee toont de club dat zij het ondersteunen van het goede doel hoog in haar vaandel draagt.

Het bestuur van de MAC heeft samen met Marleen en Herman, de eetdag grondig doorgelicht. Dit is belangrijk om zeker te zijn dat de vele inspanningen die Dina in haar verslag vermeldt optimaal renderen.

Een eerste opmerking is dat de **kosten** voor de aankoop van voedingswaren enorm gestegen zijn, maar dat zal iedereen wel dagelijks aan de lijve ondervinden. Wij hebben daarop enigszins geanticipeerd door de verkoopprijs van de schotels op te trekken tot **14 €**. Met mosselen of steak op de menu is het onbegonnen werk om nog met democratische prijzen uit te pakken op een eetdag. De hele **voorbereiding** (zaal, affiches, flyers, infoborden, drukwerk) kost al meer dan 1.000 €.

Veel staat en valt met **publiciteit**. Om de mensen beter te bereiken wilden we zoveel mogelijk e-mailadressen verzamelen, met

respect voor de GDPR-regels. Wie zijn of haar e-mailadres op het bestelblad schreef kon een waardebon van 30 € winnen bij één onze sponsors uit de restaurantwereld. **Chantal Liénard** won de waardebon bij Pizza Clara. **Ruben Mottart** deze bij Bistro FM. Uiteraard zullen we de e-mailadressen enkel in het kader van het spaghettifestijn gebruiken. Voor het eerst boden we de mogelijkheid om **digitaal** te betalen. 28 klanten deden dit voor 25% van de inkomsten. We hadden geen rekening gehouden met limieten verbonden aan de kaarten, zodat we voor de toekomst gaan werken met Payconiq op sticker. Op die manier zal er in de toekomst ook op onze meetings onbeperkt digitaal betaald worden.

Het Spaghettifestijn heeft uiteindelijk **4.041,42 €** opgeleverd voor de club. Dit is een welgekomen financiële injectie. Samen met de subsidies van de gemeente en extra-sportieve steun van de sponsors helpt dit ons om de

club draaiende te houden. Dit jaar hadden we door het tropische weer te maken met een sterk tegenvallende jogging die voor een krater had gezorgd in de financiën. Gelukkig was de opkomst voor onze meetings boven verwachting goed, want organiseren is bij definitie verlieslatend maar belangrijk om de club op de kaart te zetten.

SPONSORING MAC 2023

In 2023 gaan we opnieuw aankloppen bij onze sponsors voor de broodnodige financiële ondersteuning van de club. Zeker nu we dit jaar ons 50-jarig bestaan vieren. In ruil krijgt elke sponsor een advertentie in dit eigenste clubblad, dat viermaal per jaar verschijnt. Het logo wordt geafficheerd op alle sportieve en extra-sportieve manifestaties die de club organiseert. Het afgelopen jaar waren dat drie pistemeetings, een jogging en een eetdag. Ook op de website krijgt de sponsor een vermelding. De club richt zich bij voorkeur tot haar eigen sponsors voor haar aankopen.

De tarieven voor 2023 bedragen:

- 300 € (“goud”) wat recht geeft op een volledig blad in ons clubblad
- 175 € (“zilver”): ½ blad
- 125 € (“brons”): ¼ blad

Indien jullie denken sponsors te kunnen aanbrengen, laat het ons maar weten.

Ludo





ZONDAG 19 MAART 2023 | DEINZE

Samen lopen tegen kanker

De 100km-run voor Kom op tegen Kanker is een uniek loopevenement waarbij teams van vier lopers samen 100 km lopen ten voordele van de strijd tegen kanker. Eén loper start als eerste, en na elke 10 km sluit een extra loper van het team aan. Ze lopen samen, komen ook samen over de finish en het team legt op die manier samen 100 km af.

Om te kunnen deelnemen aan de 100km-run zamelt elk loopteam minstens 2500 euro startgeld in. Zo steken de lopers kankerpatiënten een gigantisch hart onder de riem én geven ze het kankeronderzoek een enorme boost.

Dat is nodig, want elk jaar horen 40.000 Vlamingen dat ze kanker hebben. Hoewel kanker steeds beter kan worden behandeld, overleeft een op de drie de ziekte niet. Wie kanker wel overleeft, ondervindt vaak nog langdurige gevolgen.

Daarom springen de lopers van de 100km-run en Kom op tegen Kanker bij. Wij investeren de netto-opbrengst van de 100km-run in onderzoek dat een directe meerwaarde heeft voor het welzijn van de patiënt én waarbij de financiële nood het hoogst is. Zo maken we dus voor heel wat kankerpatiënten rechtstreeks het verschil.

Steun ons via de100kmlrun.be
#de100kmlrun

HOOFDSPONSOR



CAMPAGNESPONSOR



IN SAMENWERKING MET



TROUWE PARTNERS



De 100km-run voor
Kom op tegen Kanker



Vrij van zegel art. 198/7: V.U. Marc Michiels, Koningsstraat 217, 1200 Brussel



De 100km-run voor
**Kom op
tegen Kanker**

ZONDAG 19 MAART 2023 | DEINZE

Samen lopen tegen kanker

Help ons om ons startgeld bij elkaar te krijgen.

Eetfestijn op 26 februari 2023

Team Florida hoopt om op zondag 19 maart aan de start te verschijnen van de 100km-run voor Kom op tegen Kanker! Als actie om onze 2500 euro startgeld bijeen te zamelen, organiseren wij op zondag 26 februari een eetfestijn.

Kom voor een gezellig samenzijn, lekker eten en steun het wetenschappelijk kankeronderzoek!

Praktische info:

- Waar? Zaal Pronkenborg, Pronkenbergstraat 1A, 2550 Kontich
- Wanneer? Zondag 26 februari 2023 (eten tussen 11:30 - 14:30 of tussen 17:00 - 20:00)
- Wat? Halve kip / Vol-au-Vent / Ribbokes (steeds met aardappeltjes en groenten) of vegetarische pasta.
- Volwassenen: 18 euro; kinderen onder de 10 jaar: 12 euro
- Gelieve vooraf in te schrijven via janssens_chris@hotmail.com (liefst voor 19/02/2023) met vermelding van naam, middag/avond, aantal menu's van wat.
- Betaling ter plaatse (cash of mobiel)

Of stort een gift!

Wil je ons rechtstreeks steunen met een gift? Scan dan de QR-code hieronder en doe een gift via onze teampagina. Liever overschrijven? Dat kan op het rekeningnummer van Kom op tegen Kanker BE56 7360 3575 6688 met als mededeling onze teamcode (340008585) + gift.



Scan de QR-code en doe een gift
via onze persoonlijke teampagina!

Een actie in het kader van
de100krun.be | #de100krun

HOOFDSPONSOR



CAMPAGNESPONSOR



IN SAMENWERKING MET



TROUWE PARTNERS



Vrij van zegel art. 196/7 V.U. Marc Michels, Koningsstraat 27, 200 Brussel

GARAGE Robert

Garage

General Motors service sinds 1956

Opel, Chevrolet, Buick & Cadillac

Takeldienst

dag en nacht, 7 dagen op 7

Cornelis Peetersstraat 36
1830 Machelen

📞 02/251.19.18

garagerobertsalens@gmail.com



Kerklaan 19 1830 Machelen

parochiaal ontmoetingscentrum **Nova**
lokaal van diverse culturele en sociale verenigingen

- vergaderlokaal (30 pers.),
- feestzaal (150 pers.),
- concertzaal (550 pers.),
- professionele keuken

NOVA Machelen
VZW

www.nova-machelen.be info@nova-machelen.be

✉ Turcksinstraat 68 - 1830 MACHELEN

Zaalbeheer ☎ 0474 34.91.85

zalen@nova-machelen.be

WATERMOLEN Sport

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



Efdicor bv

AXA Bank- en kredietagentschap

Kerkplein 10 - 1930 Zaventem

Tel: 02/725.41.86

E-mail: agency.13940@axa-bank.be

RPR 0739.722.691

www.axabank.be



OPENINGSUREN

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
10.00 - 13.00 u.	10.00 - 13.00 u.	10.00 - 13.00 u.	op afspraak	10.00 - 13.00 u.
op afspraak	op afspraak	14.00 - 17.00 u.	op afspraak	op afspraak

Ook buiten deze uren maken we de nodige tijd voor u vrij. Contacteer ons gerust.

In onze hoedanigheid als verzekeringsmakelaar bent u bij ons welkom voor uw verzekeringen.

AXA Bank Belgium nv, Troonplein 1, 1000 Brussel • TEL 02 678 61 11 • e-mail contact@axa.be • www.axabank.be
BIC: AXABBE22 • IBAN BE67 7000 9909 9587 • KBO nr.: BTW BE 0404 476 835 RPR Brussel • FSMA 036705 A • 7191868-1020

MARATHON BRUSSEL 2/10/2022 – PHILIPPE VANDEVELDE

Philippe Vandeveld, die op donderdag zijn basissnelheid komt bijspijkeren op onze intervaltrainingen, is van geen kleintje vervaard. Hij heeft maar pas de geneugten van het lopen ontdekt of hij stort zich al volop in de veeleisende **trail**discipline. *“Hoe zwaarder, hoe beter”* is zijn levensmotto.

Voor Philippe is de MAC de tweede Machelse club waarvan hij lid is. In zijn jeugdjaren was hij als renner aangesloten bij de **Egmont Spurters**, die hun lokaal hadden in de inmiddels verdwenen herberg en zaal Egmont in de Dorpstraat in Machelen. Na een interne ruzie verhuisde de club naar *“den Arend”*. Philippe was een gevleugelde klimmer die het best uit de verf kwam op een geaccidenteerd parcours. Zo won hij als 20-jarige junior de eerste rit en het eindklassement van de gerenommeerde GP Général Patton in Luxemburg.

“Als de berg niet naar Moses komt, moet Moses naar de berg” moet hij gedacht hebben in 1989. Hij trok naar de **Vuelta de la Juventud Columbia**, een rittenkoers voor -23 jarigen. Columbia staat algemeen bekend voor het stevige klimwerk en is van oudsher leverancier van klimtalent in het profpeloton. En dan komt daar een laaglander uit België zich in de debatten mengen. Wint die prompt de eerste rit en eindigt tweede in de tweede rit.

Philippe vond van zichzelf dat hij te weinig talent had om tot een volwaardige prof uit te groeien en beperkte zich daarom tot het vrijetijdsfietsen. De fiets behoudt een centrale plaats in zijn leven door zijn job bij Trek.

In het lopen barst hij van ambitie. Zo startte hij op 2 oktober 2022 in de Brussels Airport Marathon, met start en aankomst in het Koning Boudewijnstadion. Het parcours leidt de lopers niet meer over de Brusselse heuvels en zoekt eerder de vlakke Brusselse kanalen op. Omdat de Heizelvlakte hoog gelegen is, krijg je onvermijdelijk op het einde een aantal hoogtemeters voorgeschoteld.

Brussels Airport Marathon (181m+)*



Philippe begon behoudsgezend aan zijn eerste marathon, maar liet dat plan geleidelijk aan los. Waar hij aanvankelijk rond de 5^{de} plaats liep in zijn categorie 50+, rukte hij vanaf km. 35 op naar de 3^{de} stelling. De overwinning was voor Nid Rumphakwaen van SPVI met een tijd van 2u49'31".

Philippe eindigde in 3u13'22 (gemiddelde snelheid van 13,092 km/uur) met het gevoel dat er meer in zat. Dat zal hij er bij een volgende gelegenheid moeten uithalen. Misschien slaagt hij er dan in om het clubrecord op de marathon M+50 te verbeteren. Dat staat sinds 2008 op naam van Raymond Deswarte, die 3u12'39" liep in Eindhoven.

	Ranking	tijd
5 km.	95 (5 M50)	22:26
10 km.	111 (6 M50)	47:08
21,1 km.	119 (5 M50)	1:37:12
25 km.	115 (5 M50)	1:54:59
35 km.	84 (3 M50)	2:39:59
40 km.	70 (3 M50)	3:03:10
finish	70 (3 M50)	3:13:22



De aankomst van Philippe in het Koning Boudewijnstadion.

Ludo

MARATHON EINDHOVEN 9/10/2022 - SARAH DIERCKX & JOHAN VAN PEE

Sanne Dierckx heeft al twee marathons op haar actief. Ze liep ooit eens in New-York voor een goed doel, maar haar beste tijd realiseerde ze in 2016 in Eindhoven. Daar liet ze **3u57'57"** optekenen.

"Dat moet ik ook kunnen" dacht haar tweelingzus **Sarah** en zij begon zich minutieus voor te bereiden op de marathon in hetzelfde Eindhoven. Op Strava konden we als volwaardige spionnen haar trainingslopen volgen. Routinier **Johan van Pee** was bereid om haar te begeleiden, ondanks het gegeven dat zijn wedstrijd ook gold als Belgisch Kampioenschap.

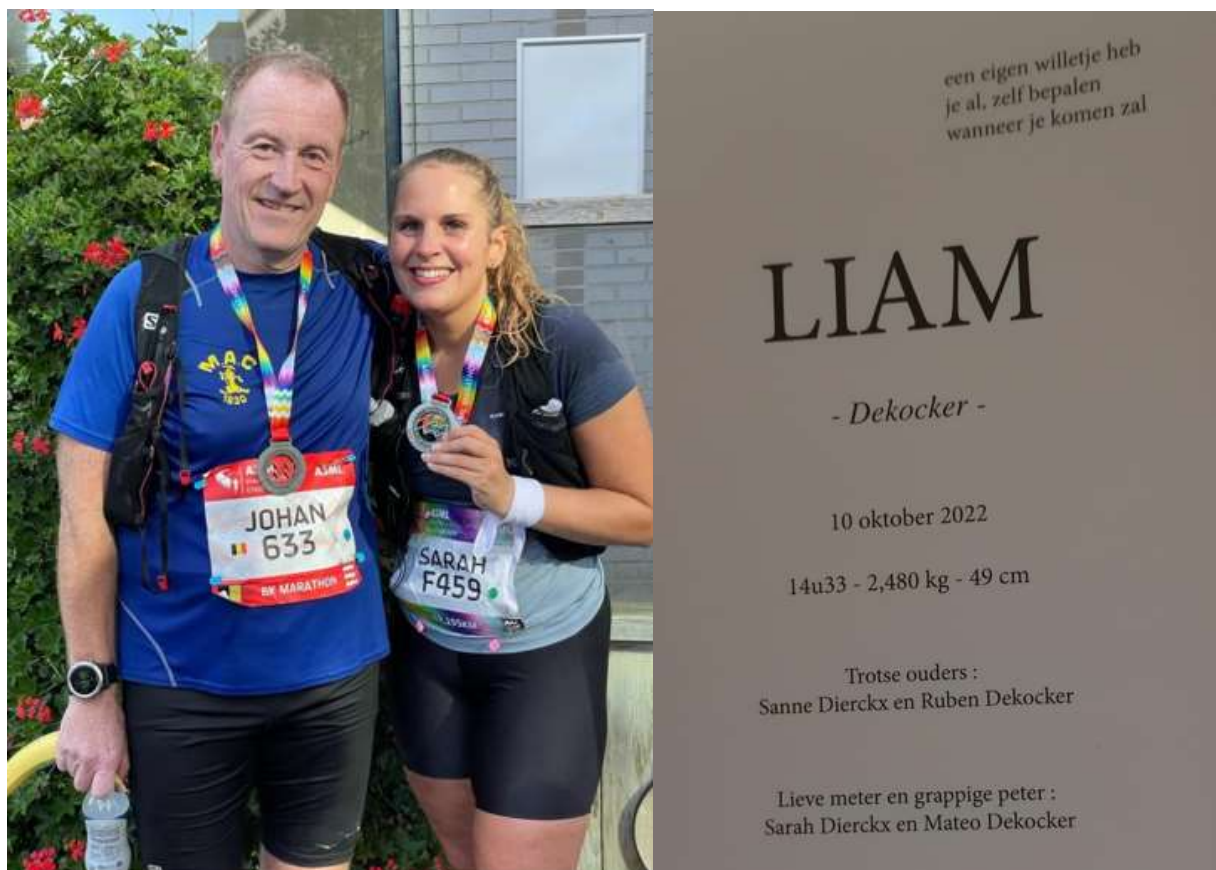
Als je de tussentijden van Sarah leest, ken je ook deze van Johan. Hij heeft de hele race in de buurt van Sarah gelopen, zorgde voor de bevoorrading en koos als een metronoom een tempo dat haalbaar was. De eindtijd was **4u.3'50"** met een gemiddelde van **10,38 km. per uur**. Zij finishte daarmee als 272^{ste} vrouw op 487. Ah ja, Johan eindigde de race in ... (je raadt het nooit) exact 4u. 3'50".

SPLITS KM.	PACE	TIME
5 km	05:38 min/km	00:28:11
10 km	05:37 min/km	00:56:16
15 km	05:42 min/km	01:24:46
20 km	05:38 min/km	01:52:54
21.1 km	05:35 min/km	01:59:01
25 km	05:39 min/km	02:21:05
30 km	05:50 min/km	02:50:14
35 km	06:05 min/km	03:20:37
40 km	06:05 min/km	03:51:00
Finish	05:51 min/km	04:03:50

Misschien heeft ze zich tijdens de koers opgetrokken aan het heerlijke vooruitzicht van het nakende meterschap van het kindje van haar zuster. De geboorte was eigenlijk uitgerekend voor enkele weken later. Papa Guido, mama Martine en vriend Matthew waren in Eindhoven aanwezig als supporters. Toen konden ze niet vermoeden dat Sanne de dag nadien (op 10 oktober) iedereen op snelheid pakte en beviel van een flinke zoon **Liam**.

Sarah zal zich de dag van haar marathon steeds blijven herinneren als de dag voor de geboorte van Liam. Langs deze weg nogmaals een dikke proficiat aan vader, moeder en aan de trotse grootouders Guido en Martine.

Ludo



9 oktober 2022: Johan en Sarah poseren fier met de behaalde medaille in Eindhoven.
10 oktober 2022: zus Sanne bevalt van een flinke zoon



GOUDEN BRUILOFT GILBERT



***Gilbert Dennequin** is een gewaardeerd Jurylid bij MAC. Op onze meetings draagt ook zijn vrouw Sonja telkens haar steentje bij. Op 18 november 2022 vierden zij hun 50ste huwelijksverjaardag.*

UIT HET FOTOARCHIEF VAN THEO

Theo, gewezen jeugdtrainer van onze club, heeft een uitgebreid archief met foto's uit zijn loopcarrière. Het afgelopen jaar heeft hij die in een nostalgische bui nog eens helemaal doorgenomen.



Af en toe plaatste hij een herinnering op zijn Facebook pagina.

De foto hierboven trok direct onze aandacht. In het midden herken je een ontspannen lopende Theo (met pet) die nog oog heeft voor de camera en

wie weet plaatst hij nog een woordje met de vrouw of man die hem fotografeert. Zelfs met deze zwart-witfoto, kunnen we met een grote zekerheid stellen dat hij getooid was in de groen-witte kleuren van zijn club VAC. Het borstnummer wijst op een officiële VAL-wedstrijd. Het zou dus weleens een halve marathon kunnen geweest zijn in Machelen. Voor het jaartal gokken we op de vroege jaren '80 van de vorige eeuw.

De atleet die voor Theo uitloopt draagt overduidelijk een geel shirt van de MAC. Het embleem van de club (de haas) zit helemaal verborgen achter het borstnummer. De man is zeker 10 jaar jonger dan Theo en loopt een beetje in een "*houthakkersstijl*". Wie kan ons helpen om de identiteit van de loper te achterhalen?

HERMAN, THE BODYGUARD HERMAN – WAT VOORAFGING

In het vorige Vedetteke onthulden we de verantwoordelijke functie van Herman als bodyguard van minister Weyts in de gordel van 2022. Wat we er niet bij vertelden waren de inspanningen die het gekost hebben om op dat niveau te komen.



De foto hiernaast dateert van 2018. Herman draagt hetzelfde shirt van Ring-TV van de gordel. Hij reed toen nog op een gewone herenfiets, wat het bollen nogal moeilijker maakt, zeker bergop. Misschien was zijn ketting weer van de fiets gevallen en had hij daardoor moeten lossen. In de verte zie je de rest van het gordelpeloton met hun racefietsen afstand nemen. De onverwachte hulp kwam van 4 wegkapiteins die met vereende krachten onze Herman weer naar voor piloteren.

Ludo





HET JEUGDHOEKJE

Door de wind, door de regen



Zelfs regenweer en ijsdagen houden de atleetjes niet thuis van de training. Spijtig genoeg wordt onze club nogal stiefmoederlijk behandeld als het gaat over de infrastructuur. Tot voor kort konden we gebruik maken van de inkomsthal van Bosveld om ouders en atleten te verwelkomen. Sinds de winter, met als reden de besparing op energie, is dat niet langer mogelijk en moeten we ons behelpen met de kleine overdekte ruimte ter hoogte van ons materiaalokot. Ooit was ons beloofd dat we tijdens de trainingen het vergaderlokaal mochten gebruiken op de eerste verdieping. Er moest nog een kleine ingreep gebeuren. Wij wachten geduldig af.

De cyclo-cross in Diegem (vond plaats op 28 december) is het vlaggeschip van de gemeente Machelen. Dus doet de gemeente er alles aan om dit te doen slagen. Het personeel wordt opgevorderd en de sportinfrastructuur van Bosveld wordt gesloten voor alle gebruikers. Helaas heeft dit ook voor gevolg dat de jeugdtrainingen van MAC opgeschort moesten worden.

De doos van Lies

Jeugdtrainster Lies heeft een tijdje in Kroatie verbleven in het kader van haar studies (Bachelor Ergotherapie). Sinds begin december is ze weer terug op de club. Ze kwam gelijk met een leuk idee op de proppen. In de adventskalender zat voor een elke training een speciale trainingsopdracht.



Halloween in de club



Halloween in de club. Links trainster Nadia en rechts enkele verklede atleetjes

MAC in het veldlopen 2022

Onze jeugdatleetjes hebben al mooie resultaten laten optekenen.

Mechelen 11 november 22	2e jaars miniemen	18	Vic Van Malder
	56 deelnemers – 1.810 m.	31	Marcel Nobels
Kortenbergh 20 november 22	2e jaars miniemen	10	Vic Van Malder
	24 deelnemers – 1.580 m.	11	Marcel Nobels
Vilvoorde 27 november 22	2e jaars pupillen	2	Leo Nobels
	29 deelnemers – 1.000 m.		
	Benjamins		Lena Van der Borgh
	57 deelnemers – 607 m.		Lana Van der Borgh
Wespelaar 4 december 22	2e jaars miniemen	7	Vic Van Malder
	27 deelnemers – 1.500 m.	18	Marcel Nobels
	2e jaars pupillen	5	Leo Nobels
	48 deelnemers – 1.200 m.		
	Benjamins		Ella Van Malder
	63 deelnemers – 700 m.		



IT ondersteuning
Elke werkdag van 9u30 tot 17u30

info@wizards.be
www.wizards.be

Dorpsplein 3 bus 5
B-1830 Machelen
02/305.35.99

RPR Brussel
BTW BE 0457.875.533



2^{de} jaars miniemen

*Links **Vic van Malder** in Mechelen, Rechts **Marcel Nobels** in Vilvoorde*



*Links: podiumplaats voor pupil **Leo Nobels** in Vilvoorde*

Rechts: benjamin Ella Van Malder aan de start van haar eerste veldloop in Wespelaar



**Carrefour
express
MACHELEN**

**Cornelis Peetersstraat 8
1830 Machelen
02/252.48.69**

Openingsuren:

elke dag	7u30-19u30
zondag	7u30-13u30
feestdagen	7u30-19u30



**Uw onafhankelijke
verzekeringsmakelaar
die uw belangen verdedigt!**



**Je Makelaar
Je Beste
Verzekering**

Tel.: 02 731 49 60
Mail: info@kantoorpeeters.be
www.kantoorpeeters.be

Peeters - ZKG Insurance
Mechelsesteenweg 241
1933 Sterrebeek



**steunt
het
verenigingsleven**

**CDV
&
Machelen-Diegem**

<http://http://machelen.cdenv.be/>



ISPORT11

WWW.ISPORT11.BE

FAIR
TEAM WEAR