

T VEDETTEKE



2023 - NR. 3



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

Juli - September



*Alles over de
jeugdmeerkampen vanaf
pagina 9!*

Het volgende Vedetteke verschijnt in oktober 2023.
Stuur uw artikels voor 25 september 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



JULI

VAN DE MOORTELE LUNA
DEYGERS DINA
VAN ROYE LIEVE
VAN WILDERODE ROBBE
YAYE BIAH DIALLO
FERRARA LINA
JANSSENS CHRIS
ROMBAUTS KARINA
VAN HOEY JOHAN
JAPPENS KARLA

LAROUSSI AMBER
VAN PEE JOHAN
JAPPENS LUDO
HOOLANTS BRETT
VAN MALDER VIC
STOCKMAN ARNO
JANSSENS GREGORY
BARAMOTO ANNE-DOMINIQUE
SCHOLLIERS PIETERJAN
VAN PEE JOHAN

AUGUSTUS

VAN DAMME EMILIA ROSE
MINTHE OUMOU
JBILO KEBBOR ALAE
VANDEVELDE PHILIPPE
DE WILDER RUDY
VAN HECKE EDDY
MOTTART RUBEN
FEERRARA ANTOINE

SEPTEMBER

ELOUAZZANI FATIMA
SILVERANS ELENA
VAN THIEGHEM HANNAH
WEST LISE
DE FAUW MATHEO
VAN DE MOORTELE NOAH
GEENS LOUIS



INTERCLUB MECHELEN - 7 mei 2023

AC Mannen - 200 meter	JOERI SCHILS	7	Senioren Mannen	30,64
AC Mannen - 400 meter	LUCA VAN DER BIJL	5	Junior Mannen	57,27
AC Mannen - Kogelstoten	GUY CRABBE	7	Masters Mannen	6,04
AC Mannen - Speerwerpen	PIETER JAN SCHOLLIERS		Senioren Mannen	DNS
AC Mannen - Verspringen	TWAN GLORIEUX	7	Cadet Mannen	3,35
AC Vrouwen - 100 meter	MARINE NANGE	2	Junior Vrouwen	13,51
AC Vrouwen - 200 meter	THEA VANDENHOUTEN		Cadet Vrouwen	DNS
AC Vrouwen - 400 meter	EMMA JANSSENS	5	Cadet Vrouwen	01:23,0
AC Vrouwen - 1500 meter	NADINE BALDUCK	5	Masters Vrouwen	05:39,7
AC Vrouwen - Kogelstoten	NADIA DE MESMAEKER	6	Masters Vrouwen	4,10
AC Vrouwen - Speerwerpen	REBECCA BARAMOTO	5	Senioren Vrouwen	19,98
AC Vrouwen - Verspringen	ANNE DOMINIQUE BARAMOTO	1	Senioren Vrouwen	5,4



Guy

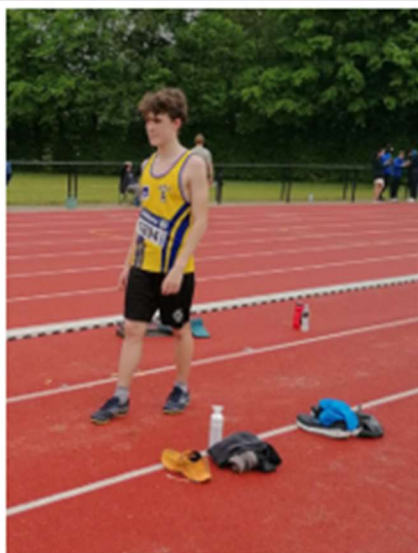


Anne Dominique



Rebecca





Twan



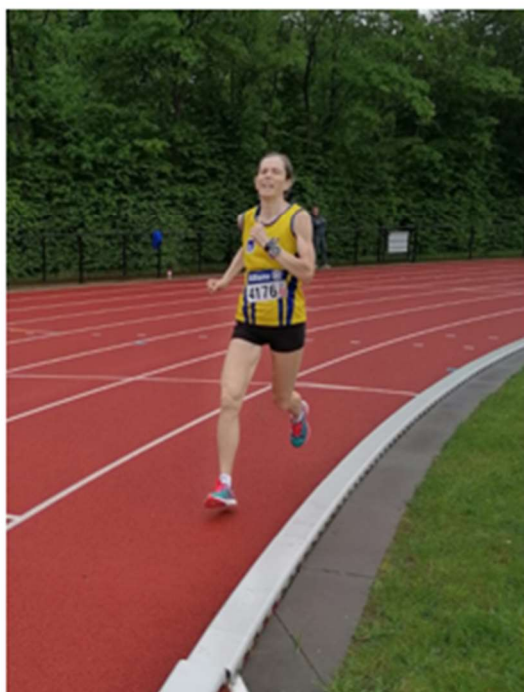
Nadia



Emma



Marine



Nadine, op weg naar een nieuw Belgisch record 1.500 m.

VOORUIT
Machelen



Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen

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

enigma digitale
reclamemakers



enigma
reclame

GRIMBERGEN | tel. 02 270 97 05 | www.enigma.be

50
 **W. DE BRUYN**
MACHÉLEN

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



Kerklaan 56
1830 Machelen
02 251 81 28

www.toyotadebruyn.be



STROOMLOOP – 7 mei 2023

Een mooie lentedag in Vilvoorde, 17 à 18°C. Na verschillende jaren neem ik toch nog eens deel aan een lokale jogging, eerder een trailrun. Gelukkig is het droog en is er geen modder. Ludo gaat ook mee en wij kiezen voor de afstand van 14 km. De andere afstanden zijn 7 en 21 km.

De Stroomloop wordt voor de derde keer georganiseerd door de Scouts en Gidsen van Vilvoorde in het Ruitersrijcomplex in het park van de 3 Fonteinen. Velen zijn met de fiets gekomen, Ludo en ik ook. We kwamen beiden over de nieuwe Salangaan-fietsbrug. De Salangaan is een gierzwaluw. De naam is een verwijzing naar de overleden Frederik Vanclooster (1998-2020), inwoner van Vilvoorde. Zijn totemnaam bij Scouts en Gidsen Vilvoorde was 'vermakende salangaan'.

Er heerst een gemoedelijke sfeer ttz, tafels en banken, foodtruck, dj, springkasteel, kids-run, drankjes, alles is voorzien. De sportzak kan in bewaring gegeven worden, omkleden is mogelijk en een wastafel staat klaar, douches zijn er niet.

We bekijken samen het parcours dat op duidelijke borden is weergegeven. Stilaan krijgen we een idee van wat ons te wachten staat want we kennen de niveauverschillen van de streek. Elke afstand heeft zijn eigen parcours, geen toertjes dus. Verschillende hellingen komen ons bekend voor, toch zien we delen die nieuw zijn voor ons. We gaan van start om 13u. De tijden



worden elektronisch opgenomen. Bij de start en aankomst liggen registratiematten, onderweg op 5 en 10 km ook. Ik beslis niet te snel van start te gaan, wat dikwijls het geval is bij deelname aan lange afstandswedstrijden.

Er is aandacht besteed om zo weinig mogelijk op verharde ondergrond te lopen. En dat is goed gelukt. Volgens de organisatoren is er maar 16 % van de 14 km verhard. Ieder stuk groen in de streek wordt aangedaan. We lopen vanuit de Drie Fonteinen naar de Open Kamers in Koningslo en daarna naar Tange-beekbos. De nieuwe stukjes in het parcours maken het interessant.

De eerste helft was het zwaarst, maar tot op het einde liepen we constant bergop en bergaf. Dat ik geen toptijd ging lopen was vooraf duidelijk, ik loop veel minder dan vroeger. En zonder training moet je aan deze run niet beginnen.

De eerste man kwam aan in 51:40, een kerel van 33 jaar, de eerste vrouw in 1:07:41. Ludo kwam als 39ste aan in 1:14:13, als tweede 60-plusser. Ik was 59ste in 1:18:21 en vierde 60-plusser. In totaal liepen 222 deelnemers de 14 km uit. We ontvingen allemaal een originele medaille in de vorm van een speciaal ontworpen koekje aan een lint.

We dronken samen enkele biertjes (Sambucus) om te herstellen van de zware inspanning en reden dan samen met de fiets terug naar huis, terug over de Salangaan-fietsbrug.

Ik houd er een goed gevoel aan over. Of ik de 14 km volgend jaar nog meedoe is nog niet zeker. Zonder voldoende training heeft het geen zin.

Sara Mombaerts nam deel aan de 21 km, zij was de eerste vrouw in 1:45:11 en 12de op 115 deelnemers. Gezien het moeilijk parcours een mooie prestatie. Aan de 7 km deden 253 lopers mee.

Tot zover dit verslag.

Dirk Van de Weghe



MACHELEN-DIEGEM



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



JEUGDMEERKAMPEN MAC - zaterdag 27 mei 2023

Eind mei een jeugdmeerkamp organiseren leek ons een goed idee. Toch kwamen de inschrijvingen traag binnen. Rond die periode worden er veel communie- en lentefeesten georganiseerd binnen de doelgroep.

Bovendien konden in het Pinksterweekeinde de meetings over drie dagen verspreid worden, met een grotere keuzemogelijkheid. Uiteindelijk klokten we af op 51 deelnemers, iets minder dan de meeting in mei verleden jaar: 16 miniemen mannen en 8 pupillen mannen, 17 miniemen vrouwen en 10 pupillen vrouwen. Dat we het succes van de Jumbomeeting in september niet zouden halen wisten we vooraf.

Het weer was uitstekend en het uurschema werd nauwzettend gevolgd. De pupillen konden hun afsluitende 1.000 m. zelfs vroeger afsluiten. De bottleneck bij de miniemen was traditioneel het hoogspringen. De hele dag door hadden we problemen om de server van Atletiek.nu te bereiken en geregeld verloren we contact. De fotofinish kon door die problemen de resultaten van de 1.000 m. wedstrijden voor miniemen niet automatisch opladen. Dus moesten we dat manueel doen. Die vertraging zorgde ervoor dat het podium doorging zonder gekend eindresultaat. Iedereen kreeg sowieso een medaille overhandigd. Zes atleetjes van onze club deden mee en verbeterden tal van persoonlijke records.

Miniem Mannen - Meerkamp								
#	Snr	Naam	80m	1000m	Kogel	Speer	Hoog	Punten
10	5659	Marcel Nobels	12,33	03:49,6	7,16	10,85	1,20	1.799
12	5243	Vic Van Malder	12,11	03:30,3	3,77	8,30	1,15	1.683
14	5839	Brett Hoolants	11,68	04:20,0	3,59	6,29	1,25	1.452
Pupil Mannen - Meerkamp								
#	Snr	Naam	60m	1000m	Vortex	Ver		Punten
2	2003	Leo Nobels	8,82	03:37,9	34,01	4,03		1.966
1		Axel Delauvaux		03:24,5				2.050
Miniem Vrouwen - Meerkamp								
#	Snr	Naam	80m	1000m	Kogel	Speer	Hoog	Punten
11	8569	Hannah Van Thieghem	13,09	04:28,2	6,66	14,85	1,20	1.460
13	8568	Lore Swerts	13,04	04:26,3	6,45	9,83	1,25	1.417



Hanna en Lore voor de start van de 1.000 m.



Drie vliegen in één klap: Brett, Vic en Marcel bij de podiumceremonie



Marcel bij het verspringen

Pupil Leo Nobels stond na 3 nummers aan de leiding, op een paar puntjes gevolgd door een atleet van Racing Brussel. Leo verbeterde zijn besttijd op de 1.000 m. maar zijn concurrent Axel Delauvaux overtrof zichzelf en eigende zich zo het hoogste schavotje op het podium toe. De foto's van de meeting kan je terugvinden op onze website.

Voor de helpers is een meeting steeds een stresserende dag. Na de meeting zakten ruim 19 medewerkers af naar sponsor Pizza Clara voor een team event.

Ludo Jappens

Alg. elektriciteitswerken

Giebens

bv

Precies Watt u nodig hebt!

nieuwbouw • renovatie • onderhoud
(veiligheids)verlichting • groot&klein werk

0475 37 83 17 • 0497 68 88 15

FRITUUR BROUN II

H. Brounsstraat 48
1830 MACHELEN
tel. 02 251 12 92

ISPORT11

WWW.ISPORT11.BE

WATERMOLEN *Sport*

= *Runningshop* =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



IT ondersteuning

Elke werkdag van 9u30 tot 17u30

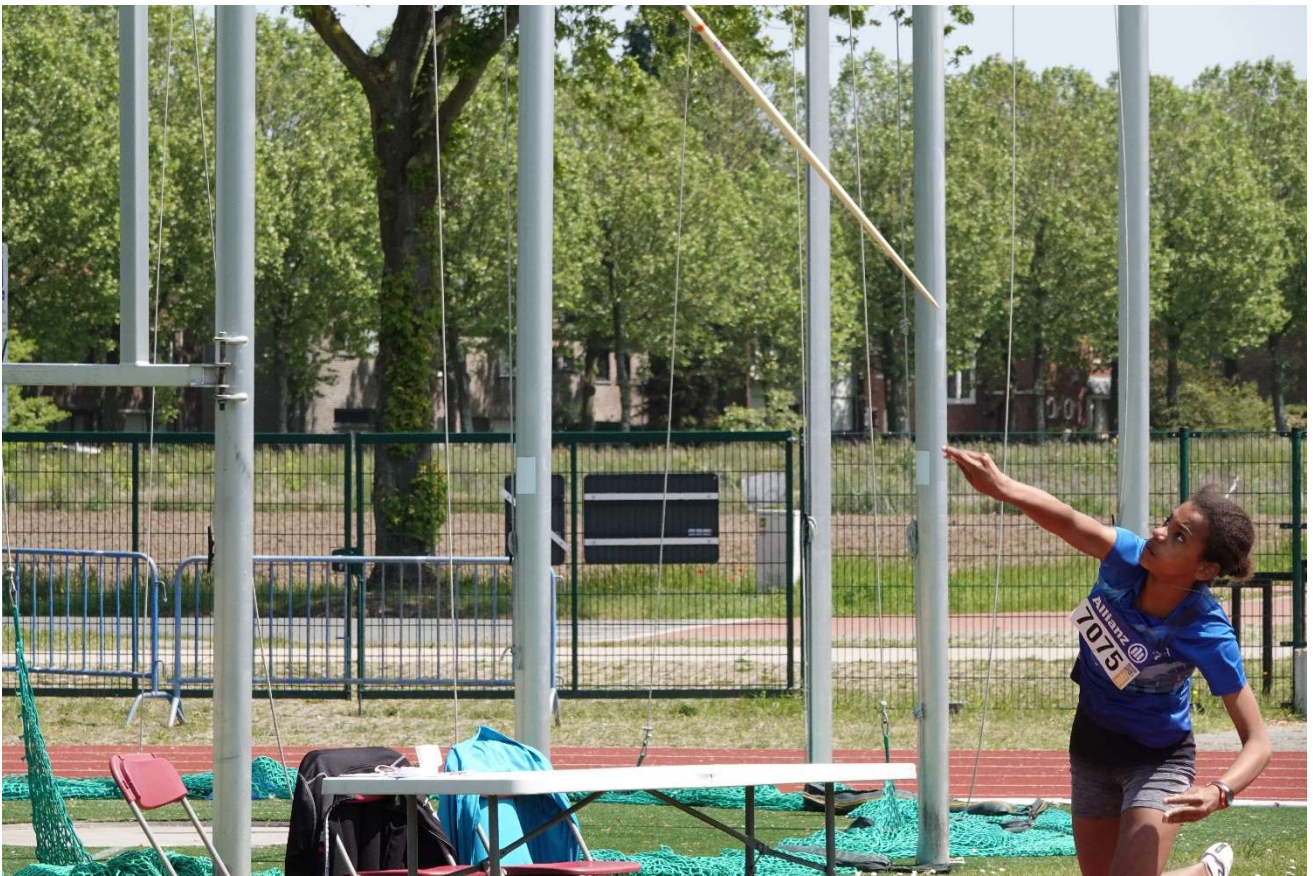
info@wizards.be
www.wizards.be

Dorpsplein 3 bus 5
B-1830 Machelen
02/305.35.99

RPR Brussel
BTW BE 0457.875.533



Enkele sfeerfoto's van Gustaaf:









Tessie en Herman brengen de kogels terug



Guido let op de centen



Jef, schietensklaar



Martine, Dina, Carla en Lies achter de toog



Het afsluitend etentje

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

www.campersliekens.be

☎ 0486/52 41 69 campersliekens@gmail.com



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
10.00 - 13.00 u.
op afspraak

dinsdag
10.00 - 13.00 u.
op afspraak

woensdag
10.00 - 13.00 u.
14.00 - 17.00 u.

donderdag
op afspraak
op afspraak

vrijdag
10.00 - 13.00 u.
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.



HOTEL FI'LIN
BREAKFAST & BAR

Kerklaan 15
1830 Machelen



KAMPIOENEN MAC



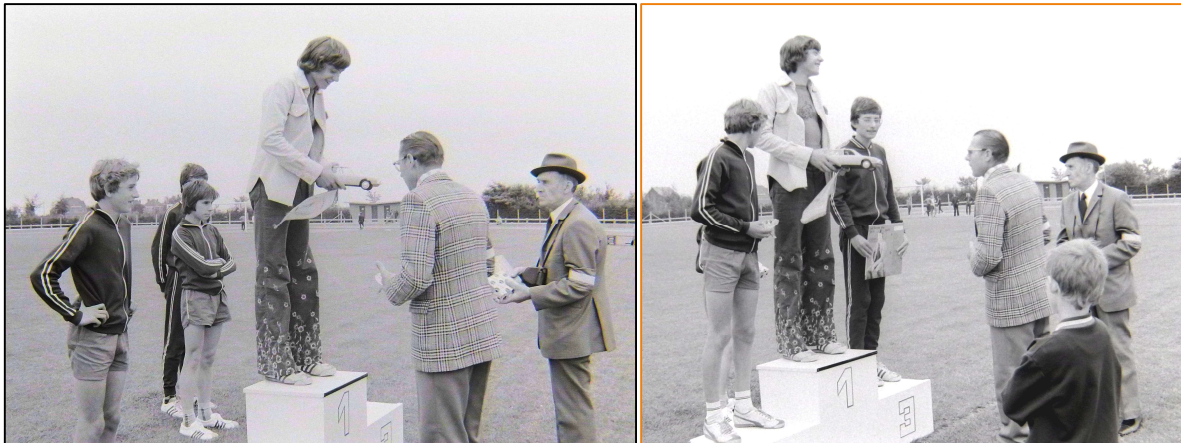
21 mei 2023 Provinciaal Kampioenschap Brabant te Huizingen: Pupil Leo Nobels snelt naar de overwinning op 60 m. vlak in 8.69. In het verspringen werd hij derde met 3m85.



10 en 11 juni 2023 Belgisch Kampioenschap masters in Sint-Niklaas
Nadine Balduck (W+60) mocht tweemaal op het hoogste schavotje: 800 m. in 2.56.6 en 1.500 m. in 6.10.3

MAC IN DE JAREN '70

Heemkundige kring Machala heeft bijna duizend foto's uit de jaren '70 uit Machelen op de kop kunnen tikken. De negatieven werden destijds door een heemkundige aan het Erfgoedhuis in Kortenberg geschonken. Als bij toeval kwam David Stoops ze op het spoor. Het gaat om foto's die gemaakt zijn in de jaren '70 door Anna Denies, de weduwe van Jos Lauwers, een



Podiumfoto meeting MAC ergens begin jaren '70.

De prijzen worden uitgereikt door Jean Ceuppens, toenmalige ondervoorzitter en Jef Rillaerts, vader van Jeanine. Johan Baes (midden) wacht geduldig zijn beurt af.

bekende heemkundige in de regio die alle gemeenten hier vrij goed kende. Zij ging dikwijls mee met hem om foto's te nemen bij allerlei activiteiten en ze nam ook foto's bij grote gebeurtenissen. Ook de Machelse Atletiek club kwam daarbij aan bod. De heemkundige kring heeft de foto's eerst in haar clublokaal tentoongesteld om ze vervolgens op hun site ter beschikking te stellen van de geïnteresseerden.

(<https://www.machala.be/fototentoonstelling-jare-70>). Wij haalden er voor u de foto's van de MAC uit.





Herman Thomas ontvangt een ereteken uit de handen van Lode Vandeneede, een van de "aanstichters" van de club, samen met schepen Hendrik De Block die achter de burgemeester verborgen staat. Vooraan herkennen achter de tafel applaudisseert schepen Pierre Van Lierde. Achteraan zit Ghislain Van den Berghen, één van de stichters van de club en tevens de eerste voorzitter.



Een sfeerbeeld van één van de eerste pistemeetings van MAC: de start van de 100 meter. Achter baan 3 houdt Rik De Crée zich, met de handen in de zij, klaar om in de volgende reeks te starten.





Pizza – Pasta – Italiaanse gerechten

www.pizza-clara.be ☎ 02 345 39 66

 www.facebook.com/PizzaClara28/

Openingsuren:

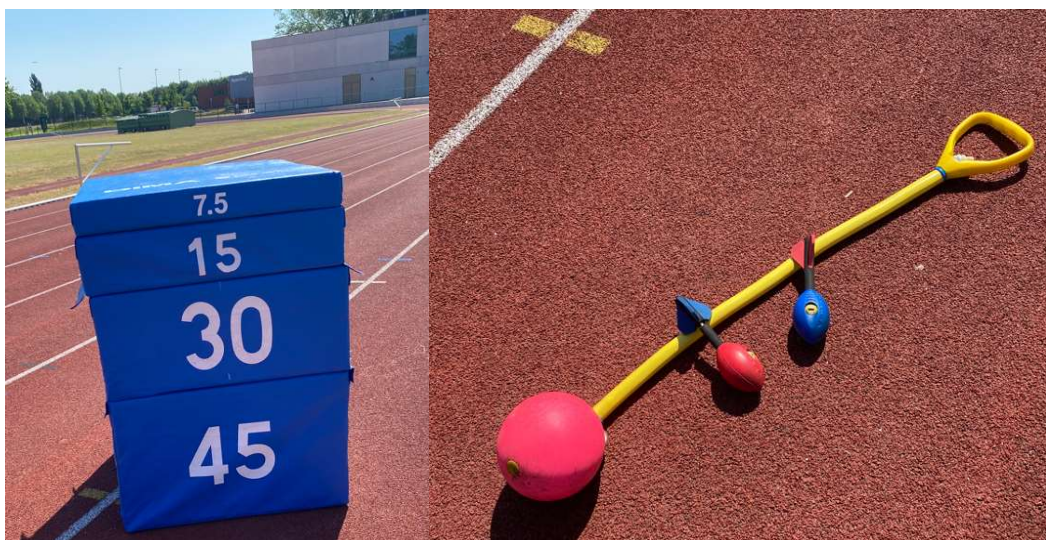
<i>maandag</i>	<i>gesloten</i>	
<i>dinsdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>woensdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>donderdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>vrijdag</i>	11:30 - 14:00	17:30 - 22:00
<i>zaterdag</i>	-	17:30 - 22:00
<i>zondag</i>	-	17:30 - 22:00
<i>feestdag</i>	-	17:30 - 22:00

RECENT AANGEKOCHT TRAININGSMATERIEEL

Wie al eens in het “materiaalkot” van de MAC komt, merkt dat de club goed voorzien is van trainingsmaterieel, met het oog op kwalitatieve trainingen. Geregeld kopen we nieuwe dingen aan, op advies van de trainers.

Recente aankopen zijn de slingerballen waarmee de basisbeweging voor hamerslingeren kan ingeoeffend worden en Vortex werptuigen. In de wetenschap is de naam Vortex gekend als “een draaiende beweging in een fluïdum”. De Verenigde Staten hebben er een klasse verkenningssatellieten naar genoemd. De atletiek heeft zich dus duidelijk geïnspireerd op de wetenschappelijk voorbeelden.

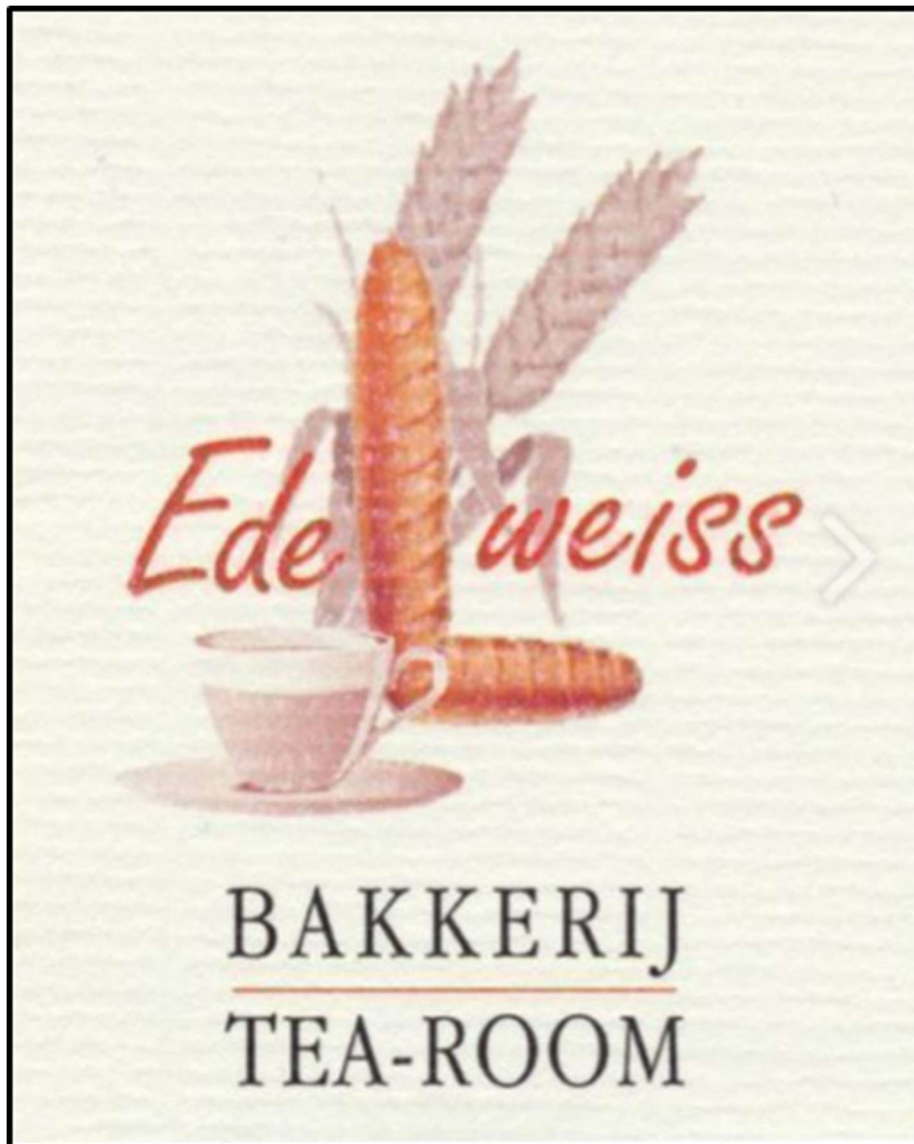
Een vortex is daar een ellipsvormige werpbol voor kinderen waarmee ze hun gooitechniek kunnen inoefenen. Tijdens de vluchtfase produceert deze Vortex huilgeluiden. Op deze manier kunnen de kinderen controleren of ze goed gegooid hebben. Vortexwerpen werd een nieuwe discipline in de jeugdathletiek ter vervanging van het hockeybalwerpen. Op onze laatste jeugdmeerkamp was het een onderdeel van de vierkamp bij pupillen.



Van links naar rechts: de plyoboxen, een slingerbal en enkele vortex werptuigen

Plyoboxen tenslotte zijn speciaal ontworpen voor de sprongtraining en het verbeteren van de springtechniek. MAC kocht een set van 4 foam

plyoboxen in PU schuim, opgeborgen in lederkorrel hoes en voorzien van handvaten en velcro's om de blokken (70 cm x 70 cm) te stapelen. Op die manier zijn ze modulair stapelbaar van 7,5 cm tot maar liefst 97,5cm. Het zachte foam biedt een veilig en stabiel platform en vermindert het risico op verwondingen. Deze plyoboxen zijn stevig en stabiel om op te springen maar zacht genoeg om zich niet te bezeren als een sprong mislukt. Ideaal dus voor jeugdathleten.



www.kbc.be

Wat kan
KBC voor ù
betekenen?

KBC Bank & Verzekering
Van Obberghenstraat 4
1830 Machelen
Tel. 02 254 79 80 - fax 02 254 79 81




Turcksinstraat 47
1830 Machelen
BTW : BE 0758.502.980
E-mail : info@smakflowers.be
Tel : 02/527 51 28

open vld

Machelen – Diegem



www.machelen.openvld.be



DE WIT
—MACHELEN—
VERWARMING & SANITAIR

installatie - herstellingen - onderhoud
CV gas en mazout - zonneboilers - warmtepompen
badkamerrenovatie

☎ **02 253 17 00**
info@lucdewit.be
www.lucdewit.be



**Zin in lekkere, krokante
frietjes? Kom langs
of bestel online!**

www.plumpataat.be