



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

Oktober - December



*Een droom die
werkelijkheid is geworden!
Vanaf pagina 6!*

Het volgende Vedetteke verschijnt in januari 2024.
Stuur uw artikels voor 31 december 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



OKTOBER

MLADENOVIC MAELY
DELABIE SOFIE
MOMBAERTS SARAH
PEETERS MARC
ROMBAUTS MARLEEN
ELOUAZZANI ABDERRAHMEN
GABRIELS FILIP
GHAZOUANI NAJET
NANGE MARINE
VAN BAELEN TOON
DE MESMAEKER BRIGITTE
NOBELS MARCEL
DE RON INEZ
PEHLIVANOGLU DENIZHAN
DOBBELAERE ELKE
GEETS ROEL
RILLAERTS JEANNINE
VAN DEVELDE MARTINE

NOVEMBER

ASNOUSS LINA
JANSSENS EMMA
SCHERPEREEL ELS
EL BIDARI YANIS
TAYBI SOUHEYLA
TAYBI SELWA
CRABBE GUY
DE MESMAEKER NADIA
SAIDI KAMIL
BARAMOTO REBECCA

DECEMBER

TLIGUI AMAL
VAN ROIJ LILY-ROSE
GLORIEUX TWAN
VAN DAMME SPENCER LILY
DE SUTTER LOHAN
DESWARTE RAYMOND

BESTE MACCERS,

Ons nieuw atletiekseizoen gaat van start op 1 november 2023 tot 31 oktober 2024.

Langs deze weg wil ik dan ook onze nieuwe leden verwelkomen. Ook onze anciens en vertrouwde clubleden zijn terug van harte welkom, zowel jong als ouder. Tot op heden hebben we bij alle jeugdcategorieën een 30tal nieuwe inschrijvingen. Bij de joggers en recreanten mogen we ook 6 nieuwe leden verwelkomen. Ik ben er zeker van dat deze nieuwe en gemotiveerde atleten door onze ervaren joggers zullen worden opgevangen. Door de groei van ons bescheiden clubje zijn we toch op zoek naar nieuwe en gemotiveerde bestuursleden. Zoals jullie zeker weten heeft Dina ons spijtig genoeg op de hoogte gebracht om te stoppen als secretaris. Als er gemotiveerde mensen zijn om deze taak op zich te nemen zijn ze natuurlijk van harte welkom.

Wat betreft de sportieve activiteiten voor dit jaar gaan we terug proberen om een aantal meetings voor de jeugd te organiseren. Ook een kampioenschap hamerslingeren zouden we graag op onze sportieve agenda plaatsen.

Wat onze extra-sportieve activiteiten betreft hebben we op 2 december 2023 een spaghettidag georganiseerd. Tot op heden zijn we nog steeds op zoek naar medewerkers. Diegenen die zich geroepen voelen, mogen steeds contact opnemen met Dina of mezelf.

Tot slot zou ik toch alle atleten, jong en ouder willen vragen om vooral nu in de herfst en winter aangepaste kledij te dragen en niet naar de trainingen te komen als je ziek bent.

Ik wens dan ook iedereen een plezant en sportief atletiekjaar toe.

Guido
Voorzitter MAC



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



Machelse Atletiek Club

heeft het genoeg u uit te nodigen op haar



Spaghetifestijn

*Spaghetti "à volonté"
croque monsieur*

Zaterdag 2 december 2023 van 11u30 tot 21u.

in "Zaal Nova" Kerklaan 19 - 1830 Machelen

efdicor
bank en verzekeringen
Zaventem

Een actie voor
Kom op **tegen Kanker**



SANTIAGO DE COMPOSTELA ... NIET ZOMAAR EEN WANDELTOCHT!

Het dagboek van Marleen

Het is ondertussen al geweten, als Dina en ik een uitdaging willen aangaan, dat we er dan ook volledig voor gaan! Deze keer was het een stuk van de Camino wandelen richting Compostela goed voor 268 km.



Wat vooraf ging:

We hadden ons goed voorbereid en geïnformeerd maar met stokken stappen en rugzak van ongeveer 8/9 kg is toch andere koek! Dus een paar keer oefenen en rugzak gevuld met courgetten (kwestie van met gewicht te leren stappen).

		Caminodagboek Marleen
27/aug	Op zondagmiddag word ik ineens ziek: keelpijn, hoofdpijn en vooral moe. De paniek slaat toe en ik doe snel een test om corona uit te sluiten. Slechte nachtrust gehad en afspraak gemaakt bij dokter. Het bleek een virale infectie te zijn en ontstoken sinussen. Bijgevolg medicatie nemen en 8 dagen snotteren. Maar ik mocht vertrekken want dat was mijn grootste zorg op dat moment!	
29/aug	Rugzak maken en afscheid nemen van familie en vrienden.	
30/aug	Om 6u45 afgehaald door taxi Yvan (man van Dina) om ons naar de luchthaven te brengen. Vlucht naar Madrid, metro en bus naar hotel in Astorga is allemaal perfect verlopen.	

31/aug	Supergoed geslapen en met een stevig ontbijt konden we starten aan ons avontuur! Vandaag staat er een tocht van 21 km op programma, maar uiteindelijk hebben we 6 km meer gestapt zodat we wat voorsprong hadden want het weerbericht voor de komende dagen was ons niet gunstig. Wel wat onderschat want die 6 km waren vooral bergop! Aangekomen in onze eerste albergue hebben we genoten van een lekkere frisdrank en vooral van wat rust! Na een verfrissende douche konden we er terug tegenaan en hebben we genoten van een glaasje wijn en een lekkere spaghetti nadien hebben we onze kamer opgezocht want morgen is het weer een zware dag!
1/sep	Opgestaan om 6u30, ontbeten en dan vertrokken voor een lange zware tocht van 25 km op ongelijke en gladde stenen. Na een uurtje stappen kwam te zon al lichtjes piepen. Onderweg efkes stilgestaan langs een kruis en er een steentje gelegd met een boodschap en even stilgestaan bij onze geliefden die we moeten missen. Langs smalle paadjes onze tijd genomen en voorzichtig onze etappe voortgezet. In Ponferrada aangekomen vonden we geen slaappleats. We zijn dan maar wat verder gestapt en kwamen een hotelletje tegen voor pelgrims. Daar blijven slapen om uitgerust aan dag 3 te beginnen!
2/sep	Vannacht om 3u alarm afgegaan...allemaal klaarwakker! Om 7u begonnen aan de 3^{de} etappe. Na een km stappen genoten van een lekker en verzorgd ontbijt in een leuk café. Héél vriendelijk uitbater ! De eerste 20 km in schitterend weer gewandeld en de laatste 8 in gietende regen met onweer. Moe maar tevreden aangekomen, gedoucht en genoten van een lekkere warme koffie. Om 19u gaan eten en nagenieten en dan bedje in.
3/sep	Vroeg op pad zodat we de regen toch een beetje voor kunnen zijn. Vandaag veel mist en héél veel wind en koud op de hoogste toppen! Ons einddoel bereikt rond 13u en hebben genoten van een koffieke maar het weer was ondertussen

	beter en hebben wat verder gestapt naar de volgende slaappleats. Geen 3 gangen menu vandaag maar brood en kaas en dat kan ook smaken bij gebrek aan iets anders!
4/sep	Vanochtend vertrokken rond 7u30 in de mist voor een tocht van 28km. Na een uurtje gestopt voor een lekker ontbijtje en een lekker geurende koffie. Het wordt weer een zonnige ongelooflijke mooie dag met prachtige natuur en kabbelende beekjes die zorgen voor de rust! Het landschap is prachtig en omgeven door weilanden en fris (lente)groen. 's Avonds genoten van een heerlijk menu en naar de mis geweest waar de pelgrims talrijk aanwezig waren.
5/sep	Al bij de start hadden we schitterend weer en leuke vergezichten! Veel bergop en bergaf maar zo mooi daar wordt een mens wel eens stilletjes van. Onderweg heeft Dina wat opzoekwerk gedaan om een slaappleats te regelen. Het is zo dat je tegen het einde van de pelgrimsroute velen bijéén komen en de slaappleatsen schaars worden. Dina heeft dat weer super opgelost met haar beste Spaans en een plaatsje gereserveerd. Terechtgekomen in een toffe albergue waar we weer lekker hebben gegeten en een Nederlander zijn tegengekomen die vanaf februari al onderweg was, vertrokken in Eindhoven door België, Frankrijk en Spanje en dit zonder GSM en camera. Chapeau voor deze gast!
6/sep	Vandaag gestart in Sarria een tocht van 24km. Na 10km een tussenstop in Portomarin. Een heel mooi stadje waar we ons getrakteerd hebben op een lekker wijntje en de leuke sfeer die er was. Wandeling verder gezet naar onze eindbestemming Casa Mola. Daar zijn we ook heel goed ontvangen geweest en heb ik de gelegenheid gekregen om te klokken te luiden aan een klein kerkje (wat een ervaring).
7/sep	Vandaag veel groen en uitgestrekte natuur en wandelen tussen de koeien. De zon was ook weer van de partij! Op onze bestemming

	hebben we genoten van een lekker ijsje dat hadden we wel verdiend! Nadien op zoek achter eten....In een hotelletje waar de keuken nog gesloten was hebben ze voor ons alleen een pelgrimsmenu klaargemaakt. We voelden ons precies celebrities !
8/sep	Start van de dag met een koekje dat we gisteren hebben gekocht in een klein supermarktje! Even pauze voor te genieten van een koffie en dan weer verder tot de middag om te aperitieven! Vandaag is het een korte rit van 11,5 km kwestie van niet te snel aan te komen in Compostela (nu weet ik waarom)!
9/sep	Vannacht zwaar onweer geweest en heel heel veel regen tot we moesten opstaan. Vanaf dat het klaar begint te worden begint de zon lichtjes te schijnen (van geluk gesproken). Vandaag ook geen lange afstand om diezelfde reden dat ik toen nog altijd niet wist! Onderweg een aperitiefje gedronken en weeral genoten van de prachtige uitzichten en de lieve mensen die daar wonen ook al zijn er het heel weinig. Het regent dus geen avondwandeling vandaag, ons installeren op ons bed en wat te tokkelen op smartphone om te tijd te verdrijven. Op naar de volgende dag en hopelijk een betere nachtrust!
10/sep	Een beetje fris vanmorgen maar snel komt de zon tevoorschijn achter de wolken. Weeral worden we verwend door fantastische natuur en kabbelende beekjes. Onderweg genoten van ons dagelijks ontbijtje en rond de middag aperotime! Ook vandaag niet veel kms omdat we morgen rond de middag Compostela willen binnen wandelen. Onze albergue snel gevonden, ons geïnstalleerd en dan een grote wandeling gemaakt (kwestie van toch kms in de benen te hebben) en op zoek achter avondeten. Een heerlijke pizza kregen we voorgeschoteld die we zelfs niet helemaal op kregen. Nog genieten van de laatste zonnestralen en ons bedje in (veel slapen wordt het niet) zodat we morgen kunnen genieten van de blijde intrede in Compostela.

11/sep

We starten voor de laatste 6 km. We laten ons gaan en trakteren ons op een uitgebreid ontbijtbuffet! Dan richting Compostela en ik weet begot niet wat me te wachten staat ... We hoorden doedelzakmuziek spelen en ik verzeker jullie dat gaat door merg en been op dat emotionele moment.

Dina haar familie stond haar op te wachten en was een heel leuk weerzien! Ik wist natuurlijk van niets en dan kwam mijn dochter uit het niets opgedoken, ik had ze zelfs niet meteen herkend (sorry Sarah) maar ik was helemaal van de kaart en of dat nog niet genoeg was kwam ook schoonzoon en zus nog tevoorschijn. Dina had het dus allemaal achter mijn rug geregeld en heeft dit 2 weken moeten volhouden om haar niet te verklappen!

Dikke dankjewel Dina om met mij dit avontuur te willen beleven en het geheim te bewaren. Dit vergeet ik nooit en misschien komt er nog een vervolg! Ook dikke dankjewel aan mijn familie en aan iedereen die ons gesteund hebben met lieve ondersteunde sms'jes.

Dankjewel Sarah, Giovanni en Rose-Marie om mij te verwelkomen en te geloven in mijn avontuur en ook dank aan Olivier en Lore en de mooie kaartjes die jullie verstopt hebben in mijn rugzak! ☺ Ook nog dank aan Linda en Philippe voor de mooie aangrijpende brief ook gevonden in mijn rugzak!

De hele camino is een unieke ervaring om nooit meer te vergeten!!!

Marleen



SANTIAGO DE COMPOSTELA ... NIET ZOMAAR EEN WANDELTOCHT!

Het dagboek van Dina

Het plan om ooit naar Santiago de Compostela zat bij ons al lang in ons hoofd. Ons ... dat zijn wandelmaatje Marleen en ikzelf. En, zeg nu zelf, wat is er mooier dan op een dag een lang gekoesterde droom te kunnen waarmaken? Dit is ons verhaal:

November 2022, dokter Roelants uit Zemst geeft een voordracht over zijn pelgrimstocht. Hij vertrok vanuit Leuven. Tijdens zijn verhaal met bijhorende foto's en filmpjes was het muisstil in de overvolle zaal 'de Melkerij' in Zemst. Ook wij waren overdonderd, luisterden gefocust en keken met verwondering naar de mooie beelden. Even laten bezinken ... neen, toen stond ons besluit al vast ... we doen dit, nu nog enkel onze achterban (gezin) ervan overtuigen. De eindejaarsperiode ... samen aan tafel met het gezin ... een ideaal moment om onze plannen voor te leggen. En jawel hoor, iedereen steunt ons in onze opzet. Het uitzoeken en plannen van onze pelgrimstocht kon echt beginnen. We kozen voor een 14-daagse reis, een stuk van de Camino Francès.



We vinden alle informatie bij het Compostelagenootschap in Mechelen. Deze mensen hebben tonnen ervaring als het over wandelen of fietsen naar Santiago de Compostela gaat. Astorga wordt de startstad voor ons. Hoe geraak je daar ? Met vliegtuig, metro en bus. En om dit alles uit te vlooien en te boeken konden we rekenen op onze achterban. Van Astorga tot SdC is het 268 kilometer, netjes verdeeld over 11 of 12 stapdagen. Dit moet ons lukken. Trainingsschema's worden wat aangepast. We gaan nog steeds elk weekend op pad voor en 25 km tot 30 km, maar ... géén Dodentocht in Bornem dit jaar, een deelname aan de Vierdaagse van de IJzer lukt wel nog, 3 x 16 km ipv de gebruikelijke 4 x 32 km.

Maar wat neem je zoal mee op een pelgrimstocht ? We moeten er vooral

rekening mee houden dat we de ganse tocht onze bagage zelf dragen. Met onze lieve 'RUG en NEK' in gedachten wordt alles wat we willen meenemen gewikt en gewogen. Wat nog belangrijker is ... een goede aangepaste rugzak!

Marleen vindt er eentje die ze kan huren bij AS Adventure, ik mag er eentje van Karina en Raymond lenen (waarvoor van harte dank). De rugzakken worden aangepast en ingeladen, uitgeladen, ingeladen, uitgeladen ... tot alles goed zit. We eindigen met een gewicht van 8 kg. Minder kunnen we echt niet meenemen.

We kijken met spanning uit naar 30 augustus ! Maar ... maandag 28 augustus krijg ik een verontrustend telefoontje van Marleen ... ze voelt zich ziek. Ze haast zich nog naar de dokter om een straf medicament. Oef, het werkt.

Woensdag 30 augustus nemen we het vliegtuig richting Madrid, daarna nog een metrorit en een busrit vooraleer we in het mooie Astorga aankomen. We verkennen de stad en halen onze eerste 'sello' of stempel af bij de Kathedraal. Nog even genieten op een terras mag ook niet ontbreken. Marleen voelt zich gelukkig al veel beter. Nog wat hoesten en niezen de eerste dagen van onze tocht, maar het komt goed.

Donderdag 31 augustus: goed geslapen ! Na een stevig uitgebreid ontbijt vertrekken we voor onze eerste wandeldag. Ondanks het vroege uur passeerden toch al pelgrims aan het hotel voorbij. Ze spreken ons al onmiddellijk aan. From Belgium, oh yes, we were already in Antwerpen, Gent en Brugge en we know the music of Jacques Brel ... speciale kerels die Engelsen, nogal luidruchtig ook. We kiezen wijselijk ons eigen tempo en volgen de 'gele pijlen, gele schelpen op blauwe achtergrond'.

Deze pijlen en schelpen zijn onze gidsen voor de komende 11 dagen !



De zon is present ! Ons doel na 21 km is Rabanal del Camino. Mooi aangenaam parcours, we voelen ons goed en besluiten om nog een etappe verder te gaan. Foncebadon, 5.6 km verder, 300 hoogtemeters ... een beetje onderschat denk ik, we ervaren al onmiddellijk dat onze wandelstokken de komende dagen onmisbaar zullen zijn. Na deze pittige klim over ontelbare steenbrokken was ik nog nooit zo content om me op een terras neer te ploffen en een frisse cola naar binnen te werken ! We vinden op het terras ook de Nieuw-Zeelanders terug die we in het begin van de tocht ontmoet hebben. Dat is pelgrimeren dus ... samen op pad naar één doel ... elk met een eigen verhaal, een eigen motivatie ... We vinden snel een hotelkamer. Een goed bed, een goede douche en een 'menu de peligrino' ... meer moeten we niet hebben.



Vrijdag 1 september. Voor ons géén eerste schooldag met een nieuwe boekentas. Een goed geladen rugzak, een stralende zonsopgang en een stevige tocht van 27 km richting Ponferrada. Na 2 km houden we halt bij het Cruz del Fierro. Een druk bezochte plaats. Veel pelgrims leggen op deze plaats een steentje met tekst neer. Een symbolisch gebaar om alle zorgen en tegenslagen daar achter te laten. Wij hebben geen steentje bij ... maar staan stil bij dit kruis ... onze gedachten gaan uit naar ons gezin, onze familie, onze vrienden ... mooi intens moment. We genieten en we realiseren ons luidop dat we content mogen zijn dat wij dit



wandelavontuur kunnen doen. We zetten onze weg, wandelstokken in de aanslag, verder. Het worden stevige klim-en daalpartijen. We komen in mooie kleine dorpjes. In elk kerkje vind je een vrijwilliger, niet alleen voor de stempel in het boekje, ze geven ook wat uitleg over hun kerk en het dorp. We komen in Ponferrada aan, een vrij grote stad. Het zoeken naar een bed en bad verloopt iets moeilijker. De grootstad is niet aan ons besteed en we trekken verder tot in Columbrianos. Vandaag dus 32 km op de teller. We vinden een hotel waar je via een PC moet inchecken, geen vriendelijke receptioniste dus maar een koele PC aan de ingang. Na veel vijven en zessen worden onze id-cards toch ingescand en krijgen we een toegangsbadge 'uit de muur' en vinden we weg naar ons bed en bad. Eten vonden we niet meer ... sluitingsdag van de twee enige resto's in de buurt ... gelukkig was er de shop aan de benzinestation waar we een ongezonde zak chips en wat koekjes

konden kopen. Nog even het weer voor morgen checken ... oeps het gaat regenen ...

Zaterdag 2 september. Ondanks het brandalarm halverwege de nacht hebben we toch goed geslapen. We trekken al vroeg op pad om te gaan ontbijten in het dorpscafé. Wat een gastvrijheid toch ! Een reuze croque-monsieur en een heerlijke 'café americano' voor 4 euro. We schrijven, net als vele pelgrims, een boodschap op de muur van het café. Energietank volgeladen trekken we verder. Het parcours is iets gemakkelijker dan

gisteren. We komen aan in El Bierzo, het regent 'nog niet' en we besluiten om nog wat verder te trekken naar Trabadelo. Dat was buiten de weergoden gerekend ... net buiten het centrum van El Bierzo werd het donker, de donder en de bliksem in de verte voorspelden niet veel goeds. Nog 8 km voor de boeg. 8 km in de gietende regen. Moe maar o zo blij dat we in een hoteleke een kamer vonden. Het water stond letterlijk in onze schoenen. Met behulp van een stapel krantenpapier hopen we onze schoenen morgen 'droog' terug te vinden. We genieten samen met andere pelgrims van een heerlijke maaltijd met bijhorende fles wijn. De fles water zal morgen wel van pas komen.



Zondag 3 september. Het heeft zowat de ganse avond en nacht geregend. We kijken rond 7 uur buiten. Het is eindelijk gestopt met regenen. We springen in onze halfdroge schoenen en vertrekken in het donker richting O'Cobreiro. Kwestie van de voorspelde regenbuien voor te zijn ... Na heel wat hoogtemeters doorheen een schitterend bosrijk en groen landschap bereiken we rond 12.30 uur O'Cobreiro. Veel mist. Veel wind. 1500 m hoog. Het is koud, echt koud. We duiken een gezellige bar binnen. Bij elk drankje krijg je een 'heerlijke tapa' geserveerd. We verlaten het grijze koude O'Cobreiro en dalen verder al naar het volgende dorp Linares, waar de zon ondertussen schijnt. Een dorp kon je eigenlijk niet noemen. Eén straatje, één 'gesloten hoteleke', een winkeltje, een kerk, een boerderij en gelukkig wel voor ons ook een Albuerge (herberg). Na drie nachten in een hotel kiezen we voor een herberg. Kamers met 4 personen. We worden hartelijk ontvangen. Schoenen uit en op het rek zetten in de gang, wandelstokken in de paraplubak. We delen de kamer met twee Belgische meisjes. Tijd om de was te doen, naar de winkel te gaan om avondeten te kopen, gewoon wat boterhammen kunnen ook smaken ! Onze kamergenoten geholpen met het verzorgen van hun blaren. Deze lieve twintigers vonden ons 'lieve mamaatjes'. Onze eerste nacht in een

herberg is goed verlopen.



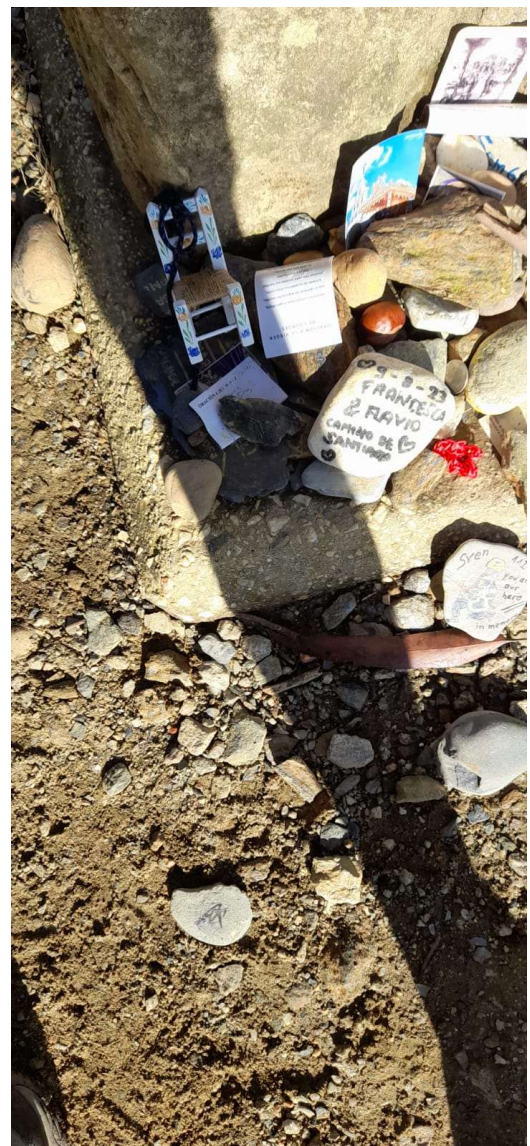
Maandag 4 september. De meisjes vertrekken al om 6 uur. Wij houden het op 7.30 uur. Een grijze, maar gelukkig wel droge ochtend. Na een vijftal km begint het alweer te regenen. We vinden net op tijd een café open om te gaan ontbijten en een straffe koffie te drinken. Voorzien van regenkledij trekken we vol goede moed verder. Naarmate de voormiddag vordert voelen we de eerste deugddoende zonnestralen. Voorbode van een schitterende wandeldag. Na heel wat klimmen en dalen komen we aan in Triacastela. En wie vinden we daar terug ... jawel, onze meisjes gezellig keuvelend op een zonnig terras. Het was een fijn weerzien. Enige tijd later komt ook de Nieuw-Zeelandse aan op dit terras. Wij trekken verder naar Samos. Na het avondeten gaan we nog wat wandelen in deze mooie stad. We bezoeken ook de kerk waar net een pelgrimsmis bezig was. Mooi moment om met zoveel pelgrims samen te zijn.

Dinsdag 5 september. Wake up in Samos onder een stralende zon. Bij het ontbijt zegt de cafébaas dat het zal regenen ... we zien wel. We zetten ons pad verder richting Sarria. Alweer een heel mooie gevarieerde etappe. Sarria is voor velen het 'startpunt' van hun camino naar Santiago de Compostela. Nog 114 km te gaan. Even binnengestapt in het toerismekantoor. Een vriendelijke dame vertelt me dat het vanaf Sarria veel drukker wordt op de Camino en dat we beter een logement reserveren. We volgen haar goede raad. A Brea wordt ons volgende doel. Oeps, de afstand wat onderschat maar we zijn straffe madammen en zetten door tot we in een 'godvergeten gat' een mooie herberg ontdekken. Onze stek voor vanavond. De 'moekes' gaan weer op kamp. Dit keer met 5 op één kamer. Een mooi nieuw gebouw. Voor een appel en ei kunnen we 'onze garderobe' laten wassen. Kwestie van morgen met frisse moed en

frisse kleren op weg te kunnen hé. Terwijl de was hangt te drogen in het zonnetje maken we kennis met een Nederlandse jongen. Hij vertrok in februari vanuit zijn woning in Eindhoven, liet ouders en zus achter. Zonder GSM of fototoestel. Na een lange zwerftocht doorheen Nederland, België (hij vond de Belgen best wel heel gastvrij !), en Frankrijk. In Saint Jean Pied de Port zette hij zijn pelgrimstocht verder op de Camino Francès ... je moet het maar doen, 26 jaar, en zo lang alleen op pad....En later op ons pad zagen we hem nog wel eens terug.

Met maatje Marleen gaat alles weer prima. Haar verkoudheid is helemaal genezen. We zijn dan wel samen op stap, we geven elkaar ook ruimte om even 'alleen in onze gedachten' te zijn, denken aan het thuisfront en onze families. Even alleen wegdromen en terugblikken op ons leven. Wat kan vriendschap toch mooi en intens zijn. En wat het thuisfront betreft : Zoon Koen, schoondochter Ellen en hun kleine Jasmijntje vertrokken op 3 september richting Madrid en toeren nu rond aan de Spaanse Noordkust. Ivan is ondertussen onderweg met de mobilhome richting Santiago de Compostela. Bart, Kelly en Ezra volgen ons verder vanuit het thuisfront. Datum van onze afspraak 11 september in de voormiddag aan de Kathedraal.

Woensdag 6 september. Na een fijn ontbijt vertrekken we goedgezind (als altijd) onder een stralende ochtendzon. Na enkele kilometers bereiken we de 'magic 100 km-paal'. Leuk fotomoment. Bij een tussen-stop zien we onze Nederlandse vriend terug en drinken samen iets fris. Via gemakkelijke en vooral minder gemakkelijke paden bereiken we Portomarin, een heel leuk stadje langsheen de Rio Sarria. Het is middag en we trakteren onszelf op een lekker glas witte wijn vooraleer we de laatste etappe





naar onze eindbestemming van vandaag aanvatten. Nog 11 km te stappen. Onze albergue Casa Molar bevindt zich in Ventas de Naron, alweer een minidorpje. Toch alweer 11 pittige kilometer. We stellen elke keer vast dat die rugzak de laatste 2 km toch precies zwaarder weegt ... Moe maar tevreden nemen we onze intrek in Casa Molar. Het kerkje in het dorp was gesloten. Maar niet voor lang. Net toen we dachten om ons avondeten te bestellen kwam de 'koster' in het hotel binnen met de melding dat het kerkje om 18 uur een half uurtje zou geopend worden voor de pelgrims in het dorp. Hij vraagt of we met hem mee willen komen. De lieve man is blind en vraagt aan Marleen of ze met hem de kerkklok wil laten luiden. Leuk om te zien hoe Marleen samen met de blinde man heel enthousiast de klokken bedient. De koster doet zijn werk met veel liefde, elke pelgrim probeert hij via 'google translate' in zijn/haar taal aan te

spreken alvorens hij de pelgrimsboekjes van een nieuwe stempel voorziet.

Donderdag 7 september, dag 8 van onze tocht ... ik begin lichte paniekaanvallen te krijgen ... we zijn anderhalve dag voor op het stapschema ... straks komen we nog véél te vroeg in Santiago de Compostela aan! Aantal kilometer per dag een beetje aanpassen zonder dat het opvalt is de boodschap. Het lukt om dit plan aan Marleen te 'verkopen', oef, ze volgt mijn redenering. Ze moest eens weten waarom ... Vanuit Ventas de Naron trekken we richting Leboreiro, alweer een warme dag, een zwaar parcours. Na een leuke tussenstop in Palas del Rei (met bijhorend glaasje witte wijn ...) bereiken we Leboreiro. We vinden echter geen slaapplek in dit kleine boerengat en trekken iets verder tot in de

grotere stad Melide. Véél verder mocht ik niet meer ... mijn plannetje moest blijven kloppen hé. Het is daar heel druk maar we vinden toch nog vrij gemakkelijk een Albuerge in het centrum van de stad. De 'moekes' kunnen weer op kamp. We worden ontvangen door een heel vriendelijke 'kotmadame'. Een vrij grote 'dormitorio' 10 x 2 stapelbedden, gelukkig voor ons zijn niet alle bedden bezet zodat we toch wat meer plaats hebben. Voor 12 euro per persoon hebben we alweer een bed en douche. Het wordt een vrij luidruchtige nacht. Neen, geen gesnurk in de 'dormitorio', maar op straat staan/zitten een aantal Spanjaarden een halve nacht te kletsen, te vertellen, te bellen ...

Vrijdag 8 september. We maken ons klaar voor een rustige wandeldag. Niet te veel kilometer probeer ik aan Marleen duidelijk te maken. We worden pas op 11 september in SdC verwacht en opgewacht door mijn familie. We worden onderweg getrakteerd op vele mooie locaties en panorama's. We genieten echt van elke kilometer. Vandaag valt het ons voor het eerst echt op dat er steeds meer 'pelgrims on the camino' zijn. Sommigen luidop converserend, anderen ingetogen. We strijken neer in het kleine stadje Arzua met veel leuke terrasjes en restaurantjes. Druk over-en weer geloop van pelgrims op zoek naar een slaapplek. Wij laten de duurdere hotels aan onze neus voorbijgaan. We vinden vlakbij een kleine kerk de Albuerge de Pelegrino del Camino. Reserveren kan niet. We wachten samen met een twintigtal andere pelgrims tot de deur opengaat. Logeren in een herberg hoort bij het pelgrimeren. Na een verkwikkende douche en het uitwassen van onze kledij trekken we de stad in op zoek naar een restaurant. Spanjaarden eten vrij laat....wij liever niet. We krijgen het toch voor elkaar dat ze het restaurant voor ons om 19 uur openen (ipv 19.30 uur). We genieten van een heel eenvoudige maar lekkere 'menu del dia' met bijhorende fles wijn. Een maaltijd bereid en geserveerd door een vriendelijke bompá ! We voelen ons echte gelukzakken. We gaan nog



even binnen in het kerkje en volgen de pelgrimsmis. Een fijn moment om aan familie en vrienden te denken. Het valt ons ook op dat telkens heel veel pelgrims deze dienst bijwonen.

Ondanks vrij grote bezetting in de slaapzaal viel alles stil om 22 uur (zoals het huisreglement voorschrijft).

Arzua 'by night' ! Donderslagen, bliksem, regen (dat belooft voor morgen dus....). Feestvierende Spanjaarden tot een kot in de nacht. Voor hen is het weekend en telt het huisreglement van de Albuerge niet natuurlijk.

Zaterdag 9 september. Rond 5 uur begonnen de vroege vogels onder pelgrims al in te pakken om hun tocht (ondanks de hevige regenbuien) al verder te zetten. Wij blijven liggen en wachten af. Ons geduld werd beloond. Rond 7.45 uur vertrekken we richting O'Pedrouzo, droog weer en even later kunnen we genieten van een stralend zonnetje. Regencapen en jassen worden weer opgeborgen. Het wordt vandaag een groene tocht doorheen Galicië. Vrij grote drukte op de Camino. Vele pelgrims willen vandaag of morgen Santiago de Compostela bereiken. Pelgrims uit alle delen van de wereld, uit alle lagen van de bevolking, van alle leeftijden, helemaal alléén op pad, met vrienden op pad, met het gezin op pad ... Het valt ons ook op dat de Camino naar Santiago ook nog altijd héél véél Spanjaarden aanspreekt en begeestert. Ouders doen een deel van de route met hun kinderen, anderen doen een deel van de route met de sportclub of andere vereniging. Getuige daarvan zijn ook de heel druk bijgewoonde pelgrimsmissen onderweg.

We vinden in O'Pedrouzo net buiten het centrum een 'kamp' voor vannacht.

Zondag 10 september. Op één na onze laatste etappe ... de tijd is voorbij gevlogen ...

Nog maar één dag ... We vertrekken in O'Pedrouzo richting Monte de Gozo, onze eindbestemming voor vandaag. Een korte etappe. Een mooie groene tocht van 15 km, onderweg genoten van een ontbijt, nog wat foto's genomen.

Monte de Gozo ... een schitterende locatie ... we zien in de verte de statige Kathedraal van Santiago de Compostela.

Ivan laat weten dat hij al in Santiago aangekomen is. Koen en Ellen en kleine Jasmijn komen maandagvoormiddag naar daar. Bart, Kelly en Ezra

volgen ons vanuit het thuisfront en zijn in gedachten bij ons. Marleen krijgt van Sarah bericht dat haar vlucht op dinsdagmorgen gepland is. Tot zover loopt het plan zoals ik het in mijn hoofd heb.

Monte de Gozo ... een heel mooie plaats om ons Camino-avontuur samen af te sluiten. Morgen zie ik mijn familie terug en Marleen de hare (maar dat weet ze nu nog niet). Het weerzien zal sowieso heel emotioneel zijn. Dit doet ons beseffen dat 'te voet naar Santiago de Compostela' niet zo maar een wandeltocht is, niet zomaar een sportieve prestatie is, maar een tocht, een belevenis, een avontuur is met zoveel meer diepgang. We beleefden samen leuke, zotte momenten, intense momenten, trieste momenten. Een ervaring om nooit te vergeten. En onze vriendschap ... dat is zoals onze Caminoherinneringen ... voor eeuwig en altijd.

We logeren alweer in een Albuerge, de 'moekes op kamp'. We houden voor een bijna laatste keertje ons dagboekje bij. Een vast ritueel tijdens de ganse tocht. 's Avonds voor het slapen ... in een boekje noteren hoe de dag verlopen is, de tocht van de dag op Strava zetten, via Whatsapp wat foto's doorsturen.

De laatste nacht is vrij kort. Een snurkende buurman (voor het eerst tijdens deze tocht last van een snurker), drie tetterende Spaanse furies, heen en weergeloop op de gangen, licht aan, licht uit, wat een gedoe.

Ik trek het mij niet aan en denk aan wat ons straks te wachten staat. Het wordt sowieso een schitterende apotheose. Eentje waar we nog heel lang zullen aan denken. Mijn maatje is deze surprise méér dan waard. Het koste me wel wat moeite en improvisatie om alles te doen kloppen maar het komt goed. Ik moet eigenlijk lachen als ik eraan denk dat wij met z'n allen op een vijftal kilometer van elkaar verwijderd zijn. Ivan op een camping, 2 km van het centrum. Sarah, Giovanni en Rose-Marie in een appartement in het centrum van Santiago. Wijzelf op een 'berg' op 5 km van de stad.

Maandag 11 september. D-DAY !

Om 7 uur staan we op. Rugzakken worden alweer deskundig gevuld. We trakteren onszelf op een heerlijk ontbijtbuffet vooraleer we aan onze laatste 'etappe' beginnen. Dit worden de langste en traagste 5 km in mijn leven! We nemen nog heel wat foto's onderweg terwijl we Santiago de Compostela binnenstappen. We krijgen het allebei moeilijk bij het zien van de torens van de Kathedraal. Dit is echt het einde van ons avontuur.

Ik krijg eindelijk het verlossende berichtje van Koen ... Kom maar af, iedereen is ter plaatse !

We horen de doedelzakspeler vlakbij bij het plein en wandelen onder de brug door. Daar staan Ivan, Koen en Ellen met Jasmijntje om ons te verwelkomen ! Dit doet deugd ! Even later wordt Marleen op haar schouder getikt ... ze kijkt om en realiseert zich pas na enkele seconden dat haar dochter Sarah daar is. Het ongeloof is nog groter als ook haar schoonzoon Giovanni en haar zus Roze-Marie tevoorschijn komen. Wat een emotionele rollercoaster ! Ik ben toch blij dat ik Sarah en co in dit verhaal kon betrekken. Ik zag het echt niet zitten dat Marleen na onze tocht alleen naar huis zou moeten vliegen.

Iedereen blijft nog in Santiago de Compostela tot donderdag. Een mooie uitstap naar Fisterra staat op het programma. Ik heb er één oude wandelschoen op een rots achtergelaten. De andere schoen neem ik terug mee naar huis en zal er misschien wel bloemen in planten. We zagen dit onderweg heel dikwijls op vensterbanken of in de voortuintjes....rijen oude schoenen met bloemen of plantjes erin.

We willen onze gezinnen van harte danken voor de steun tijdens deze tocht en zijn zeer dankbaar dat wij dit avontuur mochten aangaan !

Wij willen iedereen bedanken die ons via Whatsapp of Strava gevolgd hebben. Het deed deugd om jullie reacties te lezen.

We genieten nog steeds na van deze mooie ervaring. En wie weet ...

We houden jullie op de hoogte!

Dina en Marleen





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

enigma digitale
reclamemakers




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

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



Precies Watt u nodig hebt!
 nieuwbouw • renovatie • onderhoud
 (veiligheids)verlichting • groot&klein werk
0475 37 83 17 • 0497 68 88 15



GOOD FOOD / GOOD SPIRITS / GOOD VIBES
 / info@BISTROFM.be / www.BISTROFM.be

/ TURCKSINSTRAAT 24 - 1830 MACHÉLEN / 02 / 309.50.01



ISPORT11

WWW.ISPORT11.BE

HAMERSLINGEREN MACHELEN 2 SEPTEMBER 2023

De MAC heeft de afgelopen jaren een traditie opgebouwd in hamerslengerkampioenschappen. Daarmee willen we onze discuskooi ten volle valoriseren. In 2021 organiseerde de club het kampioenschap van België voor de jeugd, t.e.m. de beloften. In 2022 en 2023 werd het kampioenschap van Vlaams-Brabant aan de club toevertrouwd. Ook werpers van buiten de provincie mogen zich daarbij inschrijven. Hamerslengermeetings zijn schaars omdat het nagenoeg ondoenbaar is om

tegelijk andere disciplines door te laten gaan. Bovendien wordt het terrein, afhankelijk van de weersomstandigheden, vaak herschapen in een veld met ware bomkraters. Bijgevolg trekken die meetings atleten aan van het ganse land. Helaas bleek er dit jaar op dezelfde dag in Mol een gelijkaardig kampioenschap door te gaan voor de provincie Antwerpen.

Gevolg slechts 31 deelnemers (en

40 in Mol). Eigenlijk hadden we meer inschrijvingen, maar een aantal bleek ook in Mol op de deelnemerslijst te staan.



Donderwolken boven de Machelse discuskooi. In augustus werden 9 van de 12 kabels tot in de nok opgetrokken

In de zomermaanden is de atletieksite het epicentrum van de vakantiespeelpleinen in Machelen. Elk jaar houden wij ons hart vast voor potentiële schade aan de discuskooi. Ook dit jaar werden kabels van het net voor het plezier losgekoppeld en naar de top van kooi getrokken, liefst 12 meter boven de grond. Die kabels zijn onmogelijk zonder hoogtewerker te recupereren. Het risico bestaat dus dat de hoofdscheidsrechter de dag zelf de competitie afgelast omdat de veiligheid niet gegarandeerd kan worden, zodat de atleten onverrichterzake naar huis moeten. Gelukkig kon de club die schande ontlopen dankzij de gewaardeerde inspanning van de gemeente in de weken voor de meeting.



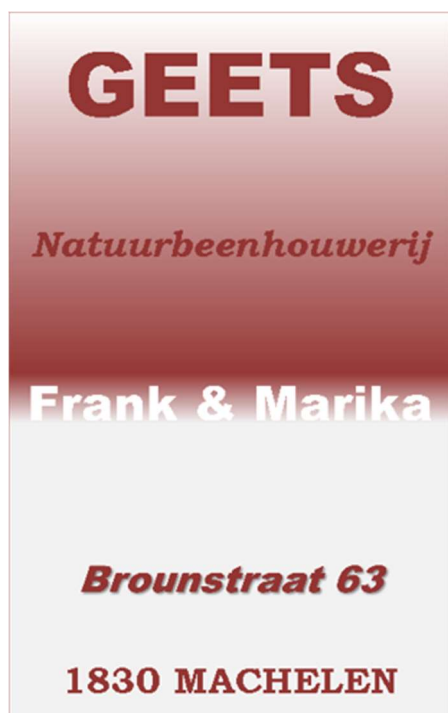
Een explosie van kracht: van links naar rechts Remi Malengreaux (KRC Gent), Walter De Wyngaert (Roba) en Maureen Wyns (Moha)

Bij de seniors mannen konden we de nummers 1 en 2 van België verwelkomen. Remi Malengreaux van KRC Gent gooide de respectabele afstand van 63m14 en Kobe Gieghase van KAA Gent liet de hamer landen op 58m48. Fotograaf Gustaaf Brodala had zijn voorzorgen genomen en had zich met de nodige telelenzen op een veilige afstand, aan de andere kant van het veld geposteerd. De foto's die hij maakte tonen aan dat hamerslingeren een fysiek veeleisende en technisch complexe discipline is. Weliswaar met een elegante uitloper: eens de kogel vertrekt moet de atleet er nog in slagen om tot stilstand komen binnen de werpcirkel. De dames zorgden voor een mooie choreografie.

Ludo



Elegantie ten top, met van links naar rechts Hilde Bottin (RC Tienen) en Martine Mertens (MAC)





Dorpsplein 3 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

W-ONDERWIJS IN MACHELEN

De gemeente Machelen organiseerde vroeger steevast een jaarlijkse boekenkaftenactie op de eerste woensdag van september. Dit jaar wilde men iets nieuws uitproberen.

Onder de titel “W-onderwijs” wou men op 6 september 2023 in park aan de bib van Machelen een beurs opzetten voor de buitenschoolse opvang en -activiteiten in de gemeente. Alle verenigingen kregen de kans om zich voor te stellen of om een workshop op te zetten.

Slechts drie beantwoordden de vraag en tekenden present: Jazzmijn, Lacrosse en de Machelse Atletiek club.

“Elke nadeel hebt een voordeel”, wist Johan Cruijff ooit te verstellen. We kregen voldoende plaats op het grasveld om onze stand op te zetten. Het was bloedheet die dag en schaduwrijke plaatsen waren schaars. Het was dus zweten geblazen.

MAC had een circuit opgezet om de basisvaardigheden binnen de atletiek te testen: lopen, werpen en springen:

- Springen met beide voeten op een blok.
- Werpen met een medicinebal van 1 kilogram (een kogel maar dat zou levensgevaarlijk zijn)
- Lopen over 4 lage horden.



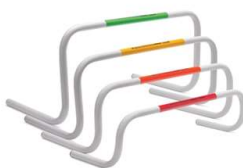
Machelse Atletiek Club



Machelen
6 september 2023

Test je atletiekvaardigheden

lopen



werpen

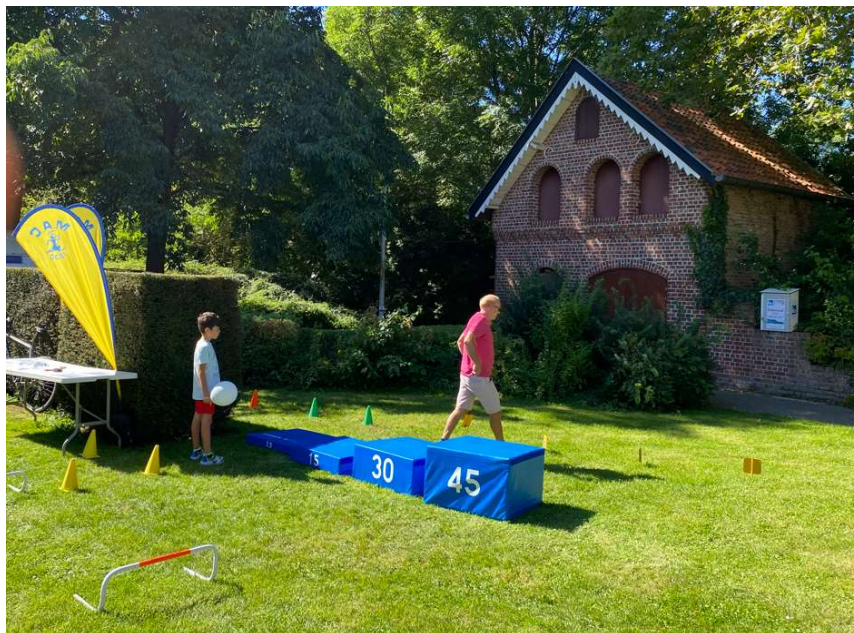


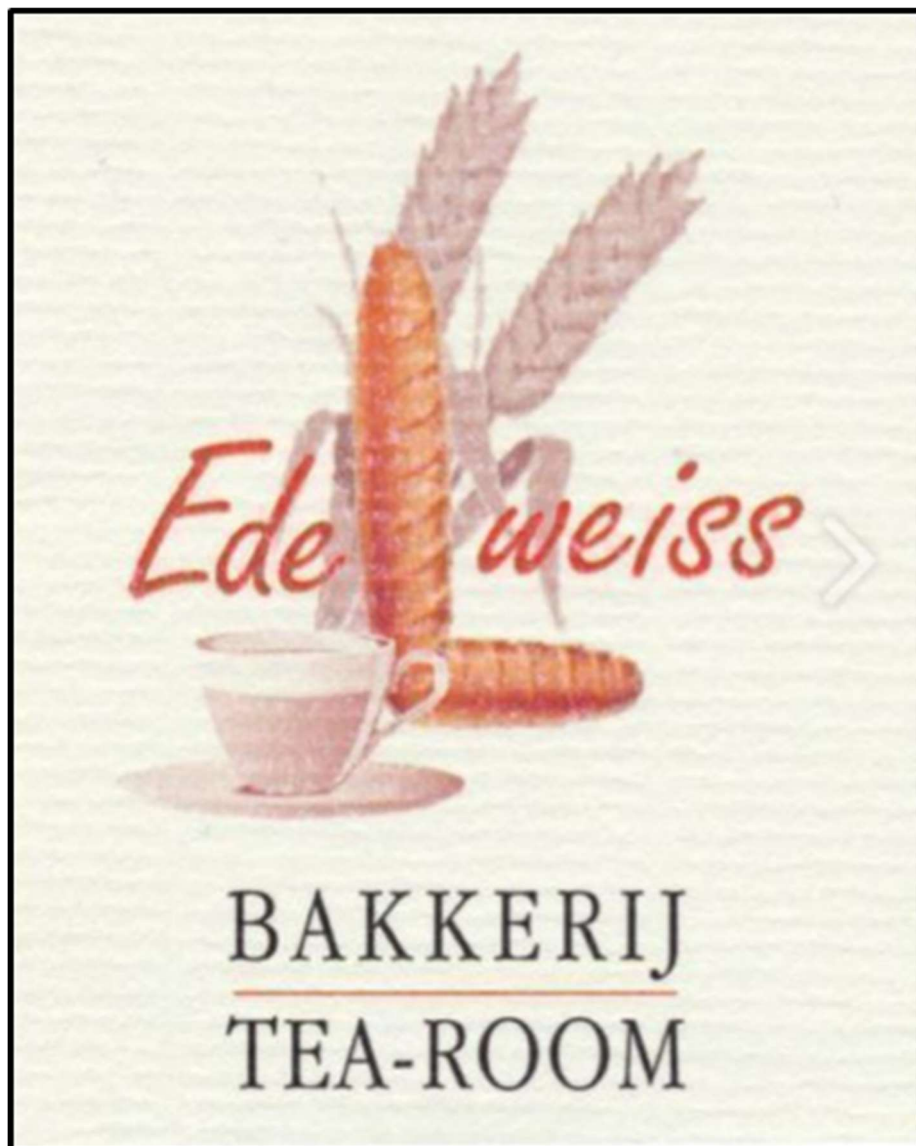
springen



Eddy Van Hecke is in zijn vrije tijd scheidsrechter, met een voorkeur voor het vrouwenvoetbal. De taak van jury was hem dan ook op het lijf geschreven. Naar schatting meer dan 50 kinderen gingen de challenge aan en kwamen op een speelse manier in contact met atletiek. Het was leuk om te zien.

Wij maakten van de gelegenheid gebruik om een flyer mee te geven met de praktische informatie over onze club. Naar verluidt heeft dat enkele nieuwe leden opgeleverd. Het was een leuke namiddag.





VOORUIT
Machelen

MAC ZENDT HAAR TRAINERS UIT

KCS Machelen wou in de aanloop van het nieuwe seizoen de fysieke conditie bijspijkeren van haar B-ploeg. Daar ze trainen op de Bosveldsite, hadden ze Guy Crabbé al bezig gezien met zijn trainingsgroepje. Vandaar de vraag om een bijkomende looptraining in te lassen, wat hij dan ook met veel plezier heeft gedaan.



Guy Crabbé temidden van de B-ploeg van KCS Machelen. Adrien Rami heeft voor de gelegenheid een truitje van MAC aangetrokken, al wat het maar om te bewijzen dat hij ook in onze atletiekclub actief is.

**50**
W. DE BRUYN
MACHLEN

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



Kerklaan 56
1830 Machelen
02 251 81 28

www.toyotadebruyne.be



steunt
het
verenigingsleven



**CDV &**
Machelen-Diegem

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

JUMBOMEETING DOOR DE NEUS GEBOORD

Verleden seizoen kreeg onze club het voorrecht om de prestigieuze Jumbo-meeting te mogen organiseren. Ondanks de aanhoudende regen was het een waar succes en werden we alom geprezen voor de organisatie. In haar jubileumjaar wou de MAC wat graag terug de Jumbomeeting aanbieden. Olympic Essenbeek Halle wou echter niet wijken, zodat de meeting werd toegekend aan de Halse club.

Plotseling lazen we in de krant dat de club met fierheid kon meedelen dat haar piste een facelift zou krijgen in september 2023. In de marge daarvan kondigden ze aan dat daardoor alle geplande meetings niet konden doorgaan. Gevolg: op 17 september, bij schitterend weer geen Jumbomeeting, de hoogdag van de Vlaams-Brabantse juryleden. Voorwaar een gemiste kans voor alle betrokkenen.

GOEDE WIJN BEHOEFT GEEN KRANS

Iets wat goed is moet niet aangeprezen worden, zegt het gezegde. In het verleden hebben we al meermaals de lof afgestoken voor Nadine Balduck. Ondanks haar drukke dokterspraktijk weet ze zich in het lopen te onderscheiden van haar leeftijdsgenoten. Wellicht is het haar uitlaatklep om de stress te ventileren. In de zomerperiode, tijdens haar verlof zoekt ze stevast haar roots op in West-Vlaanderen en schuimt ze atletiekmeetings af in de regio. Bij Nadine kunnen we telkens opnieuw gewagen van recordaanvallen in de categorie W60. Op kampioenschappen staat er al geen maat, maar nu lijkt ze ook de recordtabellen van haar categorie voor jaren in een definitieve plooi te leggen.

Op 16 september stond ze in Wervik aan de start van een 800 m. Het vorige Belgische record stond al sinds 2021 op haar naam (2.51.54 Ninove 19/9/2021). Daar kneep ze er in Wervik meer dan 4 seconden af, waardoor de nieuwe Belgische recordtijd voortaan met 2.46.34 in de tabellen staat.



PRAKTISCHE AFSPRAKEN MAC

September is typisch de maand waarin atleten uit hun zomerslaap ontwaken. De scholen starten op en daarbij hoort blijkbaar de keuzen voor een sport. Ook in de Machelse Atletiek Club zien we veel nieuwe gezichten. Nuttig om één en ander op een rijtje te zetten.

Categorieën/geboortejaren seizoen 23-24

- Kangoeroes (KAN) : geboren in 2017 - 2018
- Benjamins (BEN) : 2015 - 2016
- Pupillen (PUP) : 2013 - 2014
- Miniemen (MIN) : 2011 - 2012
- Cadetten (CAD) : 2009 - 2010
- Scholieren (SCH) : 2007 - 2008
- Junioren (JUN) : 2005 - 2006
- Seniors (SEN) : 2004 - tot 35 jaar ; Beloften [BEL]: U23
- Masters (MAS) : > 35 jaar

Trainers:

- Anouk: jeugdtrainer (KAN)
- Nadia: jeugdtrainer (BEN) + meerkamp (vanaf MIN) + Jeugdcoördinator
- Sophie: jeugdtrainer (reserve KAN-BEN)
- Lies: jeugdtrainer (PUP)
- Magda: (veld)lopen (vanaf PUP) (enkel maandag)
- Walter: werpen (vanaf MIN)
- Brigitte: Sprint en startblokken (vanaf MIN)
- Guy: sprint / halve fond / fond / steeple (vanaf MIN) + joggers (gevorderden)
- Danny: verspringen / sprint (gevorderden)
- Dina, Marleen, Lieve : Start to run.

Trainingsuren en -data:

- De gereserveerde data/uren op het volledige atletiekterrein van Bosveld (piste + grasveld) enkel voor MAC leden (in orde met het

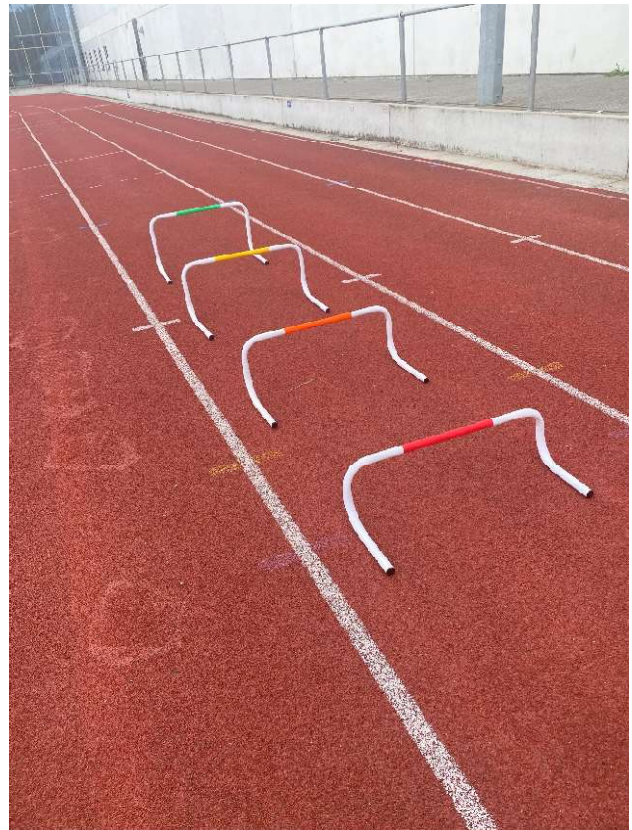
lidgeld) zijn : maandag, dinsdag, donderdag van 17u tot 20u en zaterdag van 10u tot 12u.

- De jeugdtrainingen starten op maandag en donderdag om 18u stipt. Gelieve aanwezig te zijn vanaf 17u45 !!
- De Kangoeroes, Benjamins en Pupillen trainen op maandag en donderdag vanaf 18u tot 19u/19u15.
- Vanaf miniemen zijn de trainingsuren vanaf 18u tot 19u-19u30 op maandag en donderdag. Zij trainen ook op dinsdag (zelfde uren) en op zaterdagvoormiddag van 10 tot 12 u (dit in samenspraak met trainers Guy, Danny en Nadia).
- De gevorderden (vanaf Scholieren) trainen bij Guy en Danny op maandag, dinsdag, donderdag (tussen 17u en 20u) en op zaterdagochtend (tussen 10u en 12u).
- Onze MAC- trainingen lopen het hele jaar door, dus ook in vakantieperioden, ook in juli en augustus, behalve op officiële feestdagen (1 nov (Allerheiligen), 24 dec /25 dec (Kerst), 31 dec / 1 jan (Oudjaar en Nieuwjaar), Pasen, Paasmaandag, 1 mei , 21 juli (Nationale Feestdag), 15 augustus (OLV Hemelvaart).

Nadia



NIEUW TRAININGSMATERIEEL



De MAC-trainers speuren voortdurend naar nieuwe manieren om atletiekvaardigheden aan te leren. Soms gaat dat gepaard met de aanschaf van nieuw trainingsmaterieel.

Het trainingslokaal van Powergym in de Robusta is afgekeurd, waardoor de activiteiten tijdelijk stil liggen en de gemeente op zoek is naar een ander onderkomen. De gewichten en de halters vertegenwoordigen het grootste kapitaal van de Powergym. Enkele atleten uit de trainingsgroep van Danny onderhielden hun conditie in de Powergym. Danny heeft dan ook bekomen dat we enkele halters konden lenen. Om die efficiënt te kunnen gebruiken hadden we standers nodig.

De horden in ons materiaalokt waren aan vervanging toe. Na een korte zoektocht op Internet vonden we de ideale vervanging. Zogenaamde “bounce back” horden komen automatisch terug recht, tenminste wanneer je ze in de juiste richting overschrijdt. Handig om risicoloos te gebruiken tijdens de trainingen.

FIETSSTAGE CALPE

Onze masters atleten nemen soms de racefiets van stal om een aardig stukje te fietsen. Dit schijnt een aangename afwisseling te zijn voor het lopen. In het verleden hadden ze in de lente al eens een fietsvakantie ingepland in het zonnige Spanje. Dit jaar dook dat plan weer hardnekkig op. De maanden voordien werden in Bosveld na de training plannen gesmeed maar even snel verworpen en weer bijgestuurd. Het mag al een wonder wezen dat eind april Chris, Rudy, Ken, Eddy, Johan en Filip op het vliegtuig zaten voor een fietsstage van één week naar het Spaanse. In hun bagage fietsschoenen en –kledij, de fiets zouden ze ter plaatse huren. Op Ken en Eddy na, die de winter al fietsend was doorgekomen, hadden de anderen nog weinig op de fiets gezeten.



Afgaande op de foto's en de cowboyverhalen achteraf is de fietsvakantie meegevallen. De mannen waren ze er zelfs getuige van de trainingsescapades van Remco Evenepoel en Matthieu Van der Poel, die de streek rond Calpe geregeld opzoeken. Eddy's mateloze bewondering voor Matthieu Van Poel steeg er naar verluidt tot een ongezonde hoogte.

CAMINO

Dat Dina en Marleen van geen kleintje vervaard zijn weten we al langer. De straffe madammen draaien voor een dodentocht in Bornem hun hand niet voor om. De Hagenlandse 101 (101 km. door het Hageland met 750 hoogtemeters) werd ook al succesvol getemd. Dit jaar smeedden ze buitenlandse plannen met de *"Camino Frances"*, een pelgrimstocht naar Santiago de Compostella vanuit Astorga (in Spanje). Op het menu: 268 km. In 12 stapdagen. Elders in dit Vedetteke kan je hun wedervaren lezen. Je wordt er oprecht gelukkig van hun stapavontuur.



HOTEL FI'LIN
BREAKFAST & BAR

Kerklaan 15
1830 Machelen

MARATHON EINDHOVEN

De seizoenen lijken op hol zijn geslagen. Op 8 oktober 2023 waanden we ons een maand vroeger op de kalender. In Eindhoven (NL) staat dan de jaarlijkse marathon op het programma. Chris Janssens, Sarah Dierickx en Johan Van Pee hadden zich met een 12-weken-schema van Guy voorbereid op de 42,195 loop, die tevens voor Belgisch kampioenschap telde.

Chris kreeg de nacht voor de wedstrijd last van buikloop, maar maakte er toch het beste van. Na km. 25 vertaalde zich dat in een licht verval. Hij liep “overall”

als 1.001ste over de meet in een tijd van 3.37.16 (997ste man en 34ste van de M+55).

Net als verleden jaar escorteerde Johan Sarah tijdens haar marathon naar een eindtijd van 3.55.11 (1.556ste overall, 180ste dame en 76ste bij de senior dames). Dit mag als een succes genoemd worden, want ruim onder de beoogde 4 uur en veel beter dan de 4u03.50 die ze verleden jaar op hetzelfde parcours presteerde. Pikant detail. Sarah steekt daarmee haar tweelingzus Sanne voorbij die in 2016, ook in Eindhoven 3u57.57 liep. Men vertelt steeds dat de derde marathon de beste is. Anderzijds heeft het misschien Sanne getriggerd voor een tegenoffensief.



Voor de start temidden van de familie Dierckx, inclusief de kleine supporter Liam



Johan en Sarah poseren fier met hun medaille na de marathon van Eindhoven 2023

NVA
NIEUW-VLAAMSE ALLIANTIE

MACHELEN-DIEGEM

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

KBC



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



**FRITUUR
BROUN II**

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



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



OP ZOEK NAAR MOOIE KWALITEITSVOLLE LOOPKLEDIJ ????

Wij bieden kledij met ons CLUBLOGO aan via de webshop ISPORT11.

Warme softshelljassen, hoodies, loopshirts, loopbroeken, ...

Dit aanbod kan in de toekomst, al naargelang jullie belangstelling, nog uitgebreid worden.

DE NIEUWE WEDSTRIJDSHIRTS ZIJN VANAF NU BESCHIKBAAR !!

Elk lid kan via onderstaande link een bestelling plaatsen.

Op de aangeduide prijzen wordt een korting toegekend van 50% !

Wij kozen ervoor om de volledige korting (50%) aan onze leden te schenken!

Kortingscode = MAC

Link : <https://www.isport11.be/machelse-atletiek-club>

of surf naar www.isport11.be, selecteer teamshop, selecteer MAC.

Hoe ga je tewerk om een bestelling te plaatsen?

- Log in op de bovenvermelde link
- Klik op het gewenste item, zo kan je meerdere modellen zien
- Klik op het gekozen model, zo kan je meer in detail zien
- Klik op 'bekijken' onderaan rechts, zo krijg de info over beschikbare maten en productbeschrijving
- Wil je een item aankopen ? Klik dan op 'toevoegen winkelwagen'
- Is alles besteld ? Klik dan op 'winkelwagen'
- Bestel je voor de eerste keer : maak dan nu een account aan
- Afhandeling + betaling bestelling gebeurt zoals elke online-aankoop
- KORTINGCODE NIET VERGETEN in te geven vooraleer je tot de betaling overgaat.
- Levering : twee mogelijkheden
- 1. THUISLEVERING VIA PARCEL(=B-POST) (tot 50 EURO = 5.60 euro)(+50 EURO = GRATIS)
- 2. AF TE HALEN DOOR KOPER : na bestelling/betaling ontvang je van Mario Vandeput een mail om verdere afspraak te maken ivm tijdstip van afhaling tijdens of na de MAC-trainingsuren.

TER INFO :

We hebben in ons magazijn nog een klein aantal softshelljassen (Heren/Dames) in voorraad. Kostprijs : 57.50 euro (50% is reeds verrekend)

Interesse ? spreek af met Dina (op maandag of donderdag na de training)

ENKELE FOTO'S VAN DE HALLOWEENTRAINING



WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen