



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

April - Juni



***Joeri schittert op het PK!
Lees het op pagina 18!***

Het volgende Vedetteke verschijnt in juli 2024.
Stuur uw artikels voor 30 juni 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



APRIL

SACRE JENO
KÖKSAL BERRIN
GHANNAM LINA
IDRISSI SOULEYMEN
VANDENBOSSCHE ELENA
SCHILS JOERI
SMOLDERS JOZEF

VAN HOEY MARTE
RUSH ALICE
VANDEN EYNDE WALTER
NOBELS LEO
DENNEQUIN GILBERT

JUNI

MEI

DESMET STIEN
THOMAS MARIE-THERESE
VANDENBOSSCHE BART
DIERCKX SARAH
DIERCKX SANNE
SCHALCKENS JOANNE

VERPOORTEN ELLA
MOMMAERTS KEVIN
VANDEROUGSTRAETE SOPHIE
SACRE NILAN
ALCAIDE ARIANA
VANDENHOUTEN THEA
MANGHELINCKX LIES

Beste MAC-vrijwilligers, MAC-sympathisanten,

Op 1 juni organiseren wij PK MEERKAMP VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN.

Ben je vrij op 1 juni en wil je ons graag helpen ?

Geef dan een seintje aan Dina (via 0474 350 333)

Wij zoeken medewerkers om 's morgens (vanaf 9 uur) alles op het terrein klaar te zetten, tafels en stoelen in de zaal en op het terras te plaatsen, ...

Vanaf 12 uur: Helpen in de cafetaria, kassa (inkom-drankbonnetjes)

Daarnaast zoeken we medewerkers om tijdens de meerkamp, in de namiddag, mee te helpen zodat elk kampnummer vlot kan afgewerkt worden.

**Kampnummers: DISCUS - KOGEL - SPEER - VERSPRINGEN -
HOOGSPRINGEN - LOPEN 60m - 80m - 1000m**

Met sportieve groet,

Het MAC-bestuur en de MAC-trainers





HOTEL FI'LIN
BREAKFAST & BAR

Kerklaan 15
1830 Machelen



Apotheek Van Hoey

Dorpstraat 2
Machelen



FRITUUR
BROUN II

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

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

LOOPSPROKKELS



Urban Trail Mechelen 14 januari 2024

"Jessie (Van Nuffelen) 8k, Mieke (Van Eeckhoudt) en ik de 13. Na een week ziek zijn, absoluut geen top-idee, dood gegaan, diep gegaan ... maar ook uit gedaan! (op pure koppigheid)"

Joanne Schalckens



Chris Janssens neemt elk jaar met een ploeg deel aan de 100 km. van Kom op tegen kanker. Het team bestaat uit 4 lopers, waarvan de eerste 40 km. loopt en na elke 10 km. het gezelschap krijgt van een bijkomende loper zodat ze met vier naar de aankomst rennen.

Het team heet "Florida" en bestaat naast Chris ook uit zijn dochter Nele, een vriend (David) en diens dochter (Kato). Waar de mannen vroeger de langere afstanden voor hun rekening namen wilden de dames nu de rollen omdraaien. Chris, die normaal gezien zijn schoenen niet aantrekt voor loopjes onder de 10 km. mocht deze keer als laatste aanpakken.

Om te mogen deelnemen moet een inschrijvingsgeld van 2.500 € opgehoest worden. Om dat bij elkaar te halen organiseerde het team op 25 februari een eetdag in den Bosuil van Schiplaken. De MAC was er aanwezig om hun steentje bij te dragen. 3.500 lopers in 850 stonden die zondag aan de start van de 6de editie. De kans dat je er door de pers wordt uitgepikt is klein. "Some guys have all the luck". Onze trouwe VTM-kijker



Eddy wist nog net op tijd een screenshot te maken van een triomferende Chris aan het einde van de 100 km.

Volgend jaar gaat het evenement door in de Schorre van Boom. Het inschrijvingsgeld is geïndexeerd tot 2.750 €. We zullen maar een dessertje meer eten.

MARATHON GENT

Chris Janssens en Johan Van Pee liepen op zondag 24 maart een marathon in Gent.

Chris finishte in 3u.28.27 en Johan in 3u.51.04. Chris verbeterde daarbij zijn eigen clubrecord bij de M+55 (3u32.11 Eindhoven 2019).

Ludo



DE WERKEN VAN NADINE

We kunnen geen Vedetteke uitbrengen of we moeten het hebben over de krachttoeren van Nadine Balduck. Op het provinciaal kampioenschap van Vlaams-Brabant (7 januari 2024) verraste ze ons met een ongewone keuze voor de 400 m., gelopen in 1.15.68. Op 13 januari in Gent werden nog twee ongebruikelijke disciplines gelopen: een 60 m. in 10.83 en een 200 m. in 35,44.



Nadine, links met het schildje van Vlaams-Brabant;
rechts op het podium van het nationaal kampioenschap

Het Belgische kampioenschap indoor, dat werd gehouden in Louvain-La-Neuve op 24 februari, was de meeting waar het om de knikkers ging. Ze haalde er twee Belgische titels, op de 800 m. en de 1.500 m. (6.19.73) Wat de prestatie nog straffer maakt is het feit dat ze de 800 m. aflegde in een nieuwe Belgische recordtijd van 2.50.00, een verbetering trouwens van haar eigen Belgische record (2.51.86) dat ze twee jaar terug liep. Dat noemt men dan “Beter worden met de jaren”.

Ludo





WIZARDS

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

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

www.kbc.be

Wat kan KBC voor u betekenen?

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




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

Copy Center

Vilvoorde

www.copycentervilvoorde.be

OVERZICHT PRESTATIES

Op het Provinciale kampioenschap van Vlaams-Brabant (17 januari 2024 in Gent) werd Marine Nange kampioen in het verspringen bij de junioren met een sprong van 4m77. Senior Joeri Renet liep er een persoonlijk beste prestatie op de 60 m. met 7.86 en haspelde de 200 m. af in 26.43. Mimi Baramoto stond op de tweede podiumplaats bij de senioren met een sprong van 5m.15. Later op het seizoen (3 maart) sprong ze 5m.40 op het Belgische kampioenschap beloftes.

Miniem Brett Hoolants trok tweemaal naar Gent voor een indoormeeting. Op 27 januari klokte hij 8.84 op de 60 m. en 21.62 op de 150 m. Op 24 februari liep hij de 60 m. sneller (8.70) en de 150 m. langzamer (21.68).

Miniem Leo en cadet Marcel Nobels liepen zowel een cross in Grimbergen (7 januari) als het provinciaal veldloopkampioenschap in Vilvoorde op 14 januari. Leo gaf op in Grimbergen, maar finishte als 7de in Vilvoorde.

Marcel was respectievelijk 31ste en 41ste.

Aster Willems (benjamins) maakt haar debuut in Kortenberg op 25 februari. Kangoeroe Conan De Pauw liep zowel in Vilvoorde (7 januari) als in Kortenberg.

Ludo



HET BELANG VAN MEERKAMP VOOR DE ALGEMENE ONTWIKKELING

Wat is de meerkamp?

De meerkamp is een van de belangrijkste atletiekdiscipline, waarbij atleten elkaar concurreren op verschillende onderdelen. De meerkamp is niet alleen een spannend sportevenement, maar ook een leerervaring voor kinderen en adolescenten die zich willen ontwikkelen in de atletiek. In dit artikel leggen we uit waarom de meerkamp zo belangrijk is voor hun fysieke en mentale groei.

De meerkamp stimuleert de fysieke ontwikkeling van kinderen en adolescenten op verschillende manieren.

- Ten eerste helpt de meerkamp om hun conditie, snelheid, uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie te verbeteren. Door regelmatig te trainen en te oefenen op verschillende onderdelen, leren ze hoe ze hun lichaam moeten gebruiken om hun doelen te bereiken.
- Ten tweede helpt de meerkamp om hun techniek, tactiek en strategie te verbeteren. Door te kijken naar hoe andere atleten presteren, leren ze hoe ze hun eigen sterktes en zwaktes kunnen benutten, hoe ze zich kunnen aanpassen aan verschillende situaties en hoe ze kunnen samenwerken met hun teamgenoten.
- Ten derde helpt de meerkamp om hun zelfvertrouwen, motivatie en discipline te verbeteren. Door zichzelf te confronteren met uitdagingen en obstakels, leren ze hoe ze hun angsten kunnen overwinnen, hoe ze hun doelen kunnen nastreven en hoe ze hun tijd en energie efficiënt kunnen gebruiken.

De meerkamp heeft ook een positieve invloed op de mentale ontwikkeling van kinderen en adolescenten.

- Ten eerste helpt de meerkamp om hun concentratie, aandacht en geheugen te verbeteren. Door zich volledig te richten op het houden van tijd, het bereiken van afstanden en het treffen van

doelen, leren ze hoe ze hun hersenen moeten activeren en stimuleren.

- Ten tweede helpt de meerkamp om hun creativiteit, flexibiliteit en probleemoplossend vermogen te verbeteren. Door zich aan te passen aan veranderende omstandigheden, om alternatieve manieren te vinden om uitdagingen op te lossen en om nieuwe ideeën te bedenken, leren ze hoe ze hun denken moeten uitbreiden en verrijken.
- Ten derde helpt de meerkamp om hun sociale vaardigheden, empathie en respect te verbeteren. Door contact te maken met andere atleten uit verschillende culturen, achtergronden en niveaus, leren ze hoe ze anderen moeten waarderen, begrijpen en steunen.

Kortom, de meerkamp is een belangrijk onderdeel van de atletiek voor kinderen en adolescenten omdat het hen helpt om zich fysiek en mentaal te ontwikkelen op verschillende manieren. De meerkamp biedt hen niet alleen een kans om sportief presteren, maar ook om levenslessen te leren die hen zullen helpen in het leven naast sport.

De MAC atleten die geïnteresseerd zijn kunnen dit onderwerp steeds bespreken met de trainers. Er zijn tal van atletiekmeetings per jaar waar een deelname mogelijk is.

Dirk





Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen



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

☎ 02 253 17 00

info@lucdewit.be
www.lucdewit.be



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



LOOPNUMMERS OP DE PISTE: EEN TOELICHTING VOOR JONGE ATLETEN

Als jonge atleet is het belangrijk om de verschillende pistenummers in de atletieksport te begrijpen. Of je nu een sprinter, een langeafstandsloper, een springer of een werper bent, elk nummer heeft zijn eigen uitdagingen en technieken. Laten we eens kijken naar de belangrijkste pistenummers, inclusief de indoorafstanden:

1. Sprintnummers:
 - o 100 meter: de koningin van de sprint. Hier draait alles om explosiviteit en snelheid. Startblokken, een krachtige start en een perfecte techniek zijn essentieel.
 - o 200 meter: een combinatie van snelheid en uithoudingsvermogen. De bocht maakt dit nummer uitdagend.
 - o 400 meter: een volledige ronde op de baan. Het vergt zowel snelheid als uithoudingsvermogen.

2. Middellange afstanden:
 - o 800 meter: een tactisch nummer waarbij je moet weten wanneer je moet versnellen. Goede uithoudingsvermogen en snelheid zijn cruciaal.
 - o 1.500 meter: een mix van snelheid en uithoudingsvermogen. Strategie is belangrijk.

3. Lange afstanden:
 - o 5.000 meter: een test van uithoudingsvermogen. Je moet een constant tempo aanhouden.
 - o 10.000 meter: nog langer doorzetten. Mentale kracht is hier van groot belang.

4. Hordelopen:
 - o 110 meter horden (mannen) / 100 meter horden (vrouwen): snelheid en techniek om over de hordes te springen.
 - o 400 meter horden: een combinatie van uithoudingsvermogen en techniek.

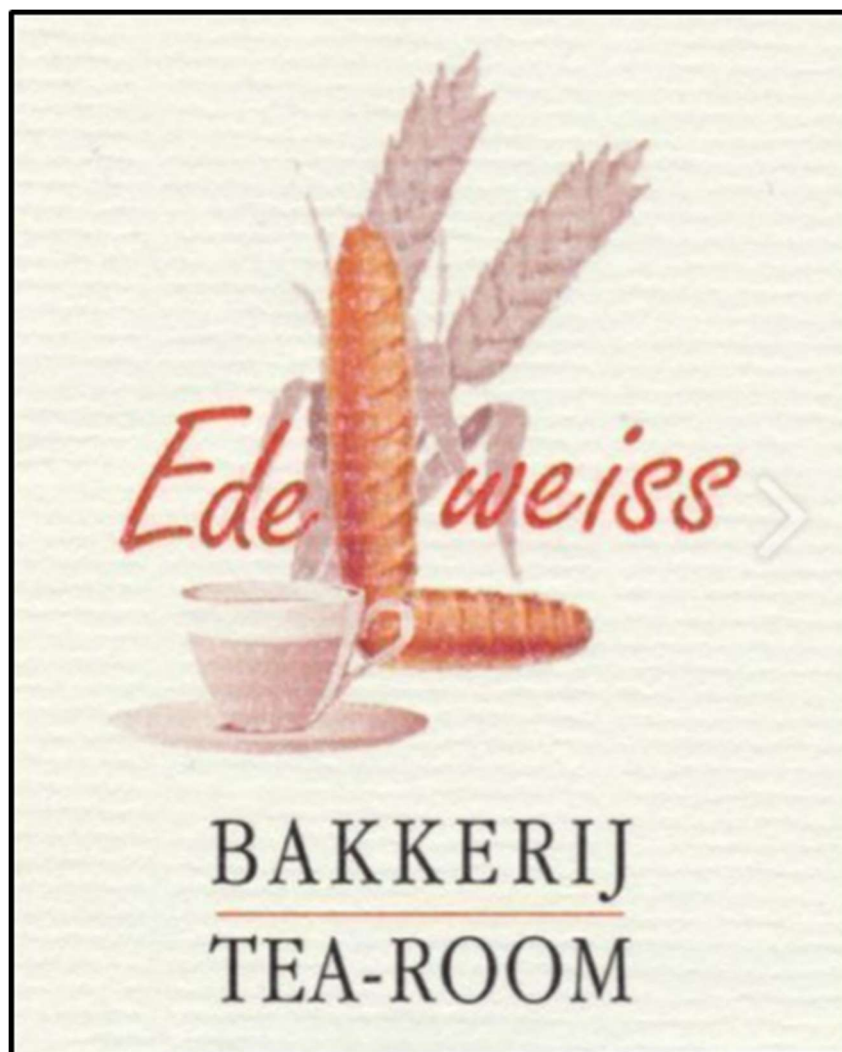
Indoorafstanden:

- 60 meter: een korte sprint binnen een atletiekhal.
- 200 meter: een indoorversie van de 200 meter.
- 800 meter: tactisch en snelheid vereist.
- 1.500 meter: uithoudingsvermogen in een beperkte ruimte.

Jonge atleten, onthoud dat consistentie, training en passie de sleutels zijn tot succes in de atletieksport. Blijf leren en geniet van elke stap op het atletiekveld! 🏃 🏃

Bij de MAC is een voorbereiding op al deze loopafstanden mogelijk. Richt je tot de trainers voor meer informatie.

Dirk





Koninklijke Machelse Atletiek Club vzw

**Provinciaal Kampioenschap Meerkampen
Pupillen & Miniemen**

Zaterdag 1 juni 2024 13u30 - Bosveldsite Heirbaan 1830 Machelen

Tijdschema:

zaterdag 1 juni 2024						
	13:30u	14:00	15:00	16:00	17:00	18:15u
Miniem Mannen		Ver	80m	Kogel	Speer	1000m
Pupil Mannen		60m	Hoog	Discus	1000m	
Miniem Vrouwen		Speer	80m	Ver	Kogel	1000m
Pupil Vrouwen		60m	Discus	Hoog	1000m	

Inschrijving:

- via www.atletiek.nu tot zaterdag 31 mei 20 u.
- Atleten van de MAC nemen gratis deel. De andere atleten betalen 4 € per meerkamp.
- Inkom 2 €

Elke atleet die zijn/haar meerkamp volledig afwerkt ontvangt een medaille. Aanmelding ten laatste 45 minuten voor de aanvang van de eerste proef (=12u45)

Beginhoogte hoogspringen (pupillen jongens en meisjes)

- 0,85 m. tot 1,40 m. met een interval van 5 cm.
- Nadien per 3 cm.

Eveneens een organisatie van de Machelse Atletiek Club

Op zaterdag 21 september 2024 vanaf 11 u.

Kampioenschap van Vlaanderen Hamerslingeren

Cadetten, scholieren, masters



MACHELEN-DIEGEM



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

Frituur Plum Potoot

www.plumpataat.be

The advertisement features a cartoon potato character wearing a crown and holding a cone of fries. The background is dark with a subtle pattern. The text is in white and yellow, and the website URL is in a yellow box.

VERMELDING IN HET JAARBOEK VAN “ATLETIEKLEVEN”

Een vermelding in het Jaarboek “Atletiekleven” (seizoen 2022-2023) wordt beloond. Een atleet kan per jaarboek slechts éénmaal in aanmerking komen voor deze beloning (hoogste bedrag).

	KAD - SCHOL JUN - SEN OUTDOOR	KAD - SCHOL JUN - SEN INDOOR	BEN -PUP -MIN Masters +35 en +40 IN- en OUTDOOR	Masters +45 en ouder IN- en OUTDOOR
Plaats 1 tot 5	50 euro	25 euro	25 euro	12.5 euro
Plaats 6 tot 10	40 euro	20 euro	20 euro	10 euro
Plaats 11 tot 20	30 euro	15 euro	10 euro	5 euro
Plaats 21 tot 30	20 euro	10 euro	5 euro	
Plaats 31 tot 40	10 euro	5 euro		

- Pupil Leo Nobels: 20,00 €
6^{de} 60 m. 8,69
- Juniore Marine Nange: 25,00 €
2^{de} hinkstapspringen indoor: 11m10
- Seniore Mimi Baramoto: 20,00 €
28^{ste} verspringen outdoor: 5m50
- Master (+60) Nadine Balduck: 12,50 €
1^{ste} 800 m, 1.500 m., mijl en 2.000 m.
- Master (+65) Martine Mertens: 12,50 €
2^{de} gewicht en kogel



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



steunt
het
verenigingsleven



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

PK ATLETIEK IN VILVOORDE

Joeri heeft onze MAC clubkleuren laten zien op het PK Atletiek Vlaams-Brabant in Vilvoorde. Hij liep 2x een PR op de 100m en 200m, in winterse temperaturen 🤖

Proficiat Joeri!



**ONZE CLUB IS DRINGEND OP ZOEK
NAAR EEN NIEUWE SECRETARIS EN NIEUWE
BESTUURSLEDEN!**

Interesse?

**mail naar e-mail@machelen-ac.be
bel Guido Dierckx, 0486/06 50 77
of spreek een van de bestuursleden aan
tijdens de trainingen op de atletiekpiste
Bosveld, Heirbaan, Machelen**

Op 16 april 2024 overleed in Evere **Marie Dreesen**. Ze was geboren op 12 december 1924 in Rekem en zou binnen acht maanden haar 100^{ste} verjaardag vieren.

Marie was de moeder van Martine Vande Velde, de schoonmoeder van Guido Dierckx en de grootmoeder van Sanne en Sara Dierckx. Je zag haar vroeger geregeld opduiken op de eetdagen van de club. Wij wensen de familie langs deze weg onze medeleven.





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