



Oktober – December 2024



*Sarah en Johan, na de marathon
van Antwerpen*

Het volgende Vedetteke verschijnt in februari 2025.
Stuur uw artikels voor 31 december naar
"ludo.jappens@telenet.be"

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

www.machelen-ac.be



oktober

SELMA BAS
LILOU BEAZAER
BRIGITTE DE MESMAEKER
INEZ DE RON
SOFIE DELABIE
FILIP GABRIELS
ROEL GEETS
NAJET GHAZOUANI
AISSATA MINTHE
SARAH MOMBAERTS
MARINE NANGE
MARCEL NOBELS
MARC PEETERS
DENIZHAN PEHLIVANOGLU
JEANNINE RILLAERTS
MARLEEN ROMBAUTS
TOON VAN BAELEN
MARTINE VAN DEVELDE

november

REBECCA BARAMOTO
GUY CRABBE
NADIA DE MESMAEKER
LEWIS DE PAUW
ARTHUR DE PAUW
AYA EL MAKKI
OWAYSS LOUGHLIMI
ELS SCHERPEREEL
CHLOE SWALUS

december

MATHEW BREYSSEM
CONAN DE PAUW
REBECCA DONDEERS
ASSIA GHAZLANI
MARC LIEKENS
SOLOMON OBENG AGYEI
SPENCER LILY VAN DAMME
LILY-ROSE VAN ROIJ

Beste MAC'ers

Eerst en vooral zou ik graag Ludo Jappens van harte willen bedanken voor het tijdelijk overnemen van het Vedetteke. Daarom doe ik ook een warme oproep, dat we op zoek zijn naar een eindredacteur voor ons clubblad. Personen die zich geroepen voelen om ons hiermee te helpen mogen altijd het bestuur contacteren.

Aangezien we ook nog geen nieuwe secretaris hebben wil ik Dina Deygers ook bedanken voor haar verdere inzet bij de MAC. Ook voor deze functie mogen eventueel geïnteresseerden zich altijd melden. In het algemeen zijn we ook nog op zoekende om ons dagelijks bestuur te versterken.

Graag zou ik jullie ook nog eens op de hoogte brengen dat het nieuwe atletiekseizoen is begonnen op 1 november 2024 tot 31 oktober 2025. Met deze wil ik dan ook een oproep doen om jullie lidgeld in orde te brengen AUB. De documenten kunnen gedownload worden op de website van de MAC. Wedstrijdatleten tot 18 jaar betalen 100 € en joggers 80 € lidgeld. Alvast bedankt voor jullie medewerking.

Op 30 november 2024 willen we alle leden en sympathisanten uitnodigen op onze jaarlijkse spaghettiavond en dit vanaf 11H30 tot 21H. Jullie kunnen genieten van spaghetti à volonté met zelfgemaakte saus. Er is ook vegetarische saus voorzien. Verder kan men ook kiezen voor een lekkere croque-monsieur met groenten en als dessert is er tiramisu of rijstap met een gouden lepel.

Indien er nog vrijwilligers zijn die graag willen helpen zijn nog zeker welkom. Contacteer Dina, Marleen of Guido

Tot slot wens ik nog iedereen een sportief en gezond atletiekjaar toe bij de MAC.

Guido



WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



**FRITUUR
BROUN II**

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



Apotheek Van Hoey

**Dorpstraat 2
Machelen**

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

Welkom aan Rebecca

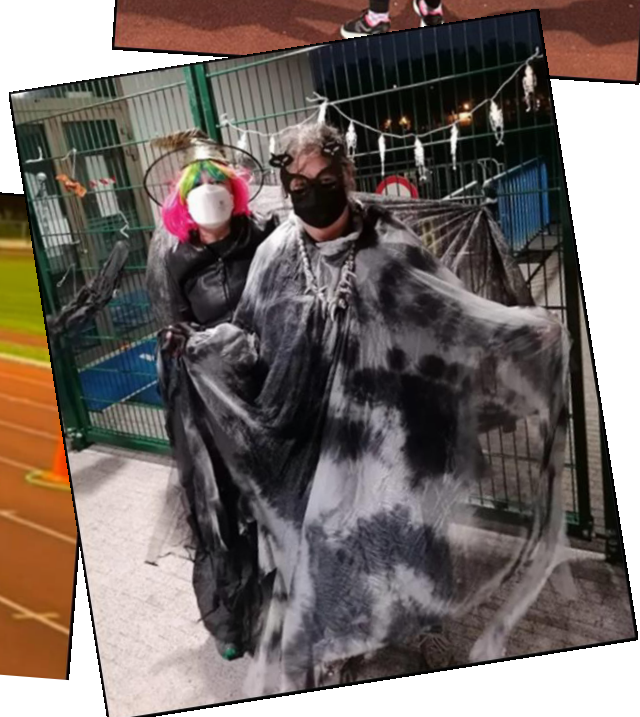
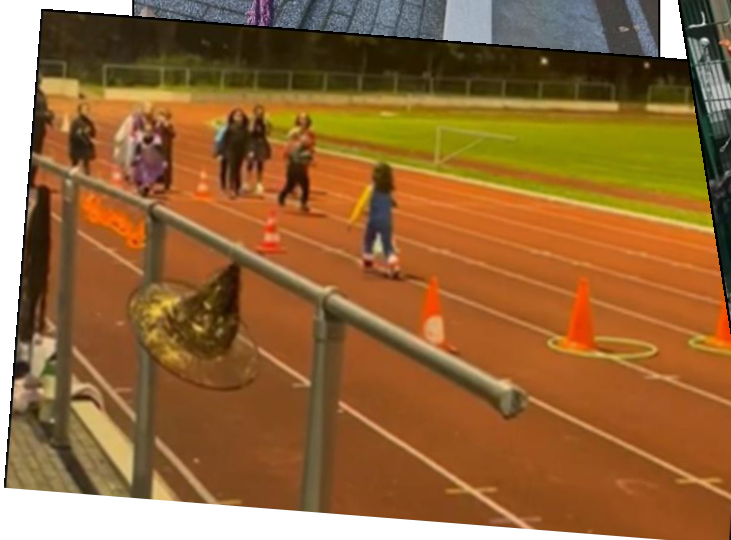
In de vorige editie van dit clubblad kondigden we met spijt in het hart het afscheid aan van twee jeugdtrainsters Anouk en Lies.

We zijn op zoek gegaan naar een vervangster en hebben die gevonden met Rebecca Baramoto.

Rebecca is de zus van verspringster Mimi en zal de kangoeroe's begeleiden. Welkom in de trainersstaf.

Halloween

Het is zo stilaan een traditie geworden in de club. In de week van Halloween komen de kinderen en trainers verkleed als griezels naar de training. Zie hier enkele sfeerbeelden.





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



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



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



Opsporing verzocht

Eric Gyselinck, reporter van Het Volk en nu van het Nieuwsblad, bezorgde ons de volgende foto. Die is genomen op een Belgisch kampioenschap 3.000 m. steeple in het Heyselstation te Brussel, wellicht in 1982.



De waterbak is dé plaats waar de leukste kiekjes kunnen genomen worden. Vooraan links met het nummer 266 herkennen we Peter D'Haenens die in 1984 de halve finale haalde op de Olympische spelen. Achter hem zien we Jos Maes, meervoudig steeplekampioen, de balk overschrijden. Normaal gezien had ook William Van Dijck meege-lopen (3^{de} op het WK van 1987), maar die was ziek. Uit dit alles blijkt dat België in die dagen tal van klasbakken had in de steeple discipline.

Eric Ghyselink is echter op zoek naar de ranke atleet met borstnummer 267 die in de wedstrijd aan de leiding loopt en blijkt geeft van een voortreffelijke techniek. Nadien is hij op nationaal niveau wat in de vergetelheid geraakt. Eric vermoedt nu dat de be-loftevolle atleet zich in onze regio ophoudt.

Wie kan ons helpen met de identificatie?.

Trail de l'Hileau – Javingue-Sevry - Zaterdag 13 juli 2024

Op 13 juli nam Dirk deel aan de Trail de l'Hileau te Javingue-Sevry (in de Belgische Ardennen). Hij schreef er dit verslagje over

Eerst en vooral, wat is een Trail?

“Trailrunning is een vorm van hardlopen waarbij je niet over een verharde weg loopt, maar juist over offroad paadjes. Je loopt over gravel en door beekjes, springt over rotsen en takken en trotseert andere natuurlijke hindernissen. Het is een fysieke uitdaging die meer van je lichaam vraagt dan alleen hardlopen”.

De winnaar in iedere categorie:

- 28km: 2:07:47 (13,147 km/u) – aantal aankomsten: 52
- 11km: 0:45:24 (14,534 km/u) - aantal aankomsten: 104
- 6km: 0:26:46 (13,445 km/u) - aantal aankomsten: 51

Op het eerste gezicht geen fantastische resultaten. Maar ik kan jullie verzekeren dat het atleten zijn.

Ik heb de 11km gelopen, de organisator wist zelf de juiste afstand niet, het was 11,4 of 11,7 km, (in een trail steekt het blijkbaar niet zo nauw). Tijdens de inschrijving moest je voor de “Long”, “Moyen” of “Court” kiezen, het juiste aantal km is niet zo belangrijk.

Voor een Trail gaat het niet noodzakelijk om de prestatie, maar om het deelnemen.

Ik was 44^{ste} op 104 en 1^{ste} in mijn leeftijdscategorie (60-69j) in een tijd van 1:10:43; omgerekend is dat 9,333 km/u.



Als bevoorrading werden na 3 en na 6 km. water en allerlei snacks (nootjes, bananen, appelsienen) uitgedeeld. 3 km. voor de aankomst werd zelfs een gratis Orval aangeboden voor de liefhebbers. Ik drink echter nooit tijdens een wedstrijd maar wel na een wedstrijd!

Na de hevige regen van de voorbije dagen, liepen we in modder tot aan de enkels in boswegels waar niet veel volk komt. Rotsachtige afdalingen, steile hellingen in het

bos, modderplassen met een niet in te schatten diepte maakten deel uit van het parcours.

Het was een kleine lokale organisatie maar een aangename sfeer die me deed denken aan de vele joggings waaraan we vroeger aan deelnamen met de MAC'ers, maar dan technisch iets uitdagender.

Dirk



In afwachting van het beloofde afdak of (wishful thinking - een eigen clublokaal), overweegt de club om een aantal abri's aan te schaffen zodat de ouders het droog kunnen houden wanneer ze hun atleetjes oppikken na de training.



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

Hamerslingeren Machelen (21 september 2024)

Het is zo stilaan een traditie geworden: in september organiseert MAC doorgaans een exclusieve hamerslingerwedstrijd. Zo hebben we in het verleden al host gespeeld voor Belgische en provinciale kampioenschappen. Dit jaar werd het voor de verandering een Vlaams Kampioenschap voor kadetten, scholieren en masters. De diverse categorieën gooien met vijf verschillende gewichten wat het organisatorisch

zeer moeilijk maakt, maar Jef had met al zijn ervaring een uurrooster opgesteld. Bij de VAL wou men de dag nog wat langer rekken. Uiteindelijk kwamen we overeen om te beginnen klokslag 10 u. en om de laatste wedstrijd om 18u30 te laten starten.



Martine wacht geduldig haar beurt af

MAC kreeg de polyvalente zaal en niet de evenementenzaal zoals gewoonlijk. Die dag vierde toneelvereniging Sjato haar 40^{ste} verjaardag. De affiches die ze in de gang van Bosveld hadden opgehangen gaven een goed voorbeeld van het parcours dat ze in die jaren hadden afgelegd.



Martine met haar poging

65 deelnemers hadden zich bij de VAL ingeschreven. In tegenstelling tot de overige meetings strijkt de VAL bij kampioenschappen ook de inschrijvingsgelden op. De club moet daarentegen alle kosten dekken waaronder de vergoeding van negen juryleden. Het moet gezegd worden dat Gilbert Dennequin, ons Machels jurylid, gratis werkte. Naar gewoonte worden de juryleden in Machelen ook rijkelijk van drank en broodjes voorzien. Bezoekers moesten geen inkomstgeld betalen en wellicht rekent de

VAL ons nog een organisatierecht aan. Met mijn petje van penningmeester op, moet ik vaststellen dat de organisatie op die manier een aderlating is voor elke club. Welke club zal er in de toekomst nog bereid zijn om onder die voorwaarden een kampioenschap te organiseren.

Toch mogen we fier zijn op de meeting. Het zonnetje scheen. De kampers kwamen van heel Vlaanderen naar Machelen afgezakt en voor velen was het een aangename kennismaking met onze piste. Onze vrijwilligers hadden hun handen vol om de hamer na elke poging terug te brengen naar de discuskooi, een alternatieve fitnesssessie (een woord met verdacht veel “s”en).

De weger van dienst bediende zich dit jaar van twee weegtoestellen. In het protocol was dus ruimte voor een double-check zodat we de problemen van verleden jaar wisten te vermijden. Toen werd een kogel die probleemloos de controle van een Europees en een wereldkampioenschap passeerde in Machelen afgekeurd.

Een verwittigd man is er twee waard; dus nam Gustaaf van een veilige afstand foto's. Die kan je terugvinden op de clubwebsite. Martine Mertens vertegenwoordigde onze club en mocht als kampioene van Vlaanderen op het podium.

De lange dag werd opgefleurd door de aanwezigheid van de dopingjagers. Zie hiervoor de aparte tekst.



Martine op het podium als Vlaams kampioene

Ludo



Kroniek van een onaangekondigde dopingcontrole in Machelen

Ludo



Op het Vlaams Kampioenschap hamerslingeren (21 september in Machelen) kregen we het bezoek van dopingbestrijders van de **Nationale AntiDoping Organisatie** Vlaanderen (NADO). De controlearts meldde zich rond 15 u. met zes mannelijke “chaperons”. Ze waren duidelijk gekomen voor de mannelijke masters want de vrouwen mochten ze in ieder geval niet onderzoeken bij afwezigheid aan vrouwelijke chaperonnes. Wij moesten hen de lijst geven van de 21 masters die zich ingeschreven hadden voor het kampioenschap. Daaruit pikten zij zes namen.

De MAC, als wedstrijdorganisator, moest een dopingslokaal vrijmaken en voldoende water voorzien om het plassen van de atleten te faciliteren. Hiervoor werd de voorraad waterflesjes uit onze bar aangesproken. Om procedurefouten te vermijden, volgden de dopingjagers zeer nauwkeurig het protocol.

Ooit heersten er andere gewoontes. De eerste officiële dopingcontrole gebeurde pas in 1965 bij een wielervedstrijd in Groot-Brittannië. De dood van Tom Simpson op de flanken van Mont Ventoux in 1967, als gevolg van doping, was de trigger voor het intensifiëren van de dopingbestrijding. Desondanks kreeg een betrapte wielrenner maar een korte schorsing opgelegd en werd een inbreuk afgedaan als een “*accident de parcours*”. Het liet zelfs geen smet achter op de carrière van een renner. Toen Eddy Merckx in 1969 in de Ronde van Italië betrapte werd op het gebruik van fencamfamine, een populair product in die tijd, kreeg hij een schorsing van 1 maand, die zelfs ingekort werd om hem toe te laten zijn eerste ronde van Frankrijk te winnen.

Het “peer”incident van **Pollentier** in 1978 was een iconisch dopinggeval. Michel Pollentier had op 16 juli 1978 de tourrit naar l’Alpe d’Huez” gewonnen en de gele trui veroverd. De leider in een rittenkoers moest in ieder geval naar de dopingcontrole en was dus beter voorbereid. In het collectief geheugen overheerst de gedachte dat de truc met de peer (een rubberen ballonnetje gevuld met dopingvrije urine dat onder de oksel zat verstopt en via een buisje naar het urinepotje werd gepompt) niet ge-

werkt had. Omdat men het in 1978 onkies vond om intieme details bekend te maken, werd het verhaal van het peertje onder de oksel bedacht en de wereld in gestuurd. Michele Pollentier kreeg al bij al een lichte schorsing van amper twee maanden. Nu riskeer je voor niet-intentioneel dopinggebruik een schorsing van 2 jaar (vb. Toon Aerts en Shari Bossuyt). *"The times they are a-changin"* zou Bob Dylan zingen.

In 2012 kwam de juiste toedracht van de dopingcontrole aan het licht. Omdat dit clubblad ook door jongeren gelezen wordt kan ik niet in detail treden over de juiste handelswijze, die we kunnen onderbrengen in de categorie *"Creatief met rubber voor gevorderden"*. Freddy Maertens vertelde in een eerlijke bui dat elke renner steeds een soort EHBO-kistje met zich meezeulde. De inhoud: condooms, vaseline, gummi-buisjes, een paar dikke veeartsenspuiten, kleefband en pleisters.

Het condoom werd met een slangetje verbonden en afgebonden met een soepel metalen ringetje. Vervolgens werd het ingebracht op een plaats waar het zonlicht niet scheen. De onbezoedelde urine werd vervolgens in het condoom gespoten. Die urine kwam van zijn vrouw, van een ploegmaat, een verzorger, of van de renner zelf voor hij de doping had genomen. De urine werd bewaard in een thermos. Je kon immers moeilijk een ijskoud urinestaal afleveren uit een gezond mannenlichaam dat net een grote inspanning had gedaan. Ik neem aan dat het een brood-aapverhaal is, maar een renner zou na een dopingcontrole ooit te horen hebben gekregen dat hij zwanger was.



Zo waggelden renners in eendenpas naar de controle, precies of ze met een ei zaten. Daar moesten ze zo onopvallend mogelijk de urine uit het gummi-buisje in het potje duwen. De controleurs volgden de plasbeurt met een zekere schroom van-

op een afstand en konden bijgevolg gemakkelijk misleid worden.

Michel Pollentier was dus niet gestresseerd toen hij op routine de dopingtest probeerde te omzeilen. Maar hij had buiten de waard gerekend, deze keer in de persoon van zijn eigen sportbestuurder Fred De Bruyne. Die was in onmin geraakt met de ploeg die hij op het einde van het seizoen moest verlaten en zou de dopinginspecteurs ingelicht hebben over de manier waarop Michel zijn ding zou doen. De inspecteurs waren dus gewaarschuwd, met het fatale gevolg.

Door de uitschakeling van Pollentier kreeg Bernard Hinault vrij spel om zijn eerste Tour te winnen. Renault, de sponsor van Hinault, zou De Bruyne erg dankbaar geweest, aldus Freddy Maertens. Fred De Bruyne heeft het verhaal altijd ontkend.

De fraude met Michel Pollentier maakte duidelijk dat men de procedures dringend moest verstrengen. Dat hebben we die zaterdag 21 september duidelijk gemerkt in Machelen.

De chaperons wachtten geduldig de laatste poging af van hun uitgelote atleet om hem daarna van geen vin te lossen. Een ogenblik dacht ik zelfs dat het podium te klein zou uitvallen. De atleet mocht nog wel zijn sporttas oppikken. De thermosfles mocht gebruikt worden voor zover er koffie in zat. Vervolgens werden ze naar het dopinglokaal geleid waar ze een aantal vragen moesten beantwoorden. Het water hielp de atleten om een zo groot mogelijk staal af te leveren. De controleur vergezelde de atleet naar de wc waar hij een geprivilegieerde getuige was van de plasbeurt, waarna de urine in verzegelde potjes werd gegoten.

De dopingjagers bleven zowat vier uur lang in Machelen. Een dure aangelegenheid om enkele overjaarse amateursporters te controleren.

Volgens Paula Vanhoovels van Atletiek Vlaanderen zijn dopingcontroles niet ongebruikelijk bij kampioenschappen, ook bij de masters. Je zou er versteld van staan hoe vaak een master bij zo'n controle positief bevonden wordt door medicatie die hij of zij neemt (bv. voor hartziekten, verhoogde bloeddruk, ...) zonder af te toetsen of die niet verboden is. Ze krijgen dan gedurende 3 maanden de tijd om die medicatie door een arts te laten verantwoorden. In het jargon wordt dat een "TTN", Toestemming Therapeutische Noodzaak, genoemd.

Zo hebben we weer iets bijgeleerd.

Ludo



Marathon weekend Eindhoven 2024.

Naar jaarlijkse traditie namen ook dit jaar enkele atleten van de MAC deel aan de halve en volledige marathon in Eindhoven.

*Een verslagje van deelnemer **Chris***

Op **zaterdag 12 oktober** begaven Sarah, Matthew, Rudy, Johan en Chris zich naar het WestCord Hotel te Eindhoven. Volgens afspraak was iedereen paraat om 15:30 aan de receptie om onze startnummers te gaan oppikken een eindje verderop, daarna naar jaarlijkse gewoonte ging het naar het café Hertog Jan om het plaatselijke bier te degusteren (dit voor Matthew, Johan en Rudy), Chris hield het bij een slappe Icetea.

Ondertussen was Sarah haar mama Martine, zus Sanne met Liam gaan opwachten in het hotel, zij kwamen om ons aan te moedigen.

's Avonds stond er een pasta buffet klaar in het hotel, Chris, het fiasco van vorig jaar in acht nemend, hield het bij thuis gesmeerde boterhammen met confituur. Daarna nog effe de bar in en dan proberen een goede nachtrust te vinden voor de wedstrijd van de dag nadien.



Zondag 13 oktober:

Chris en Johan, beide ingeschreven voor de volledige marathon, ontbeten om **7 uur**. Tot verrassing van Chris had Johan bijna geen stem meer, keelpijn was opgestoken gedurende de nacht, niet echt ideaal voor een marathon.

Rond **9:40** naar de start van de marathon, alles leek wel goed te zitten, een beetje fris maar beter zo dan te warm. De start was stipt om **10:00** en zowel Chris als Johan liepen een persoonlijk record, respectievelijk **3hr12** en **3hr46**.

Ondertussen maakten Sarah, Matthew en Rudy zich op voor de halve marathon. Ook daar verliep alles volgens plan, onder een streng maar rechtvaardig tempo van Sarah finishten ze alle drie in **1hr57**. Matthew voor zijn eerste halve marathon en Rudy onder zijn beoogde doel van 2hr. Voor Sarah was dit een easy-peasy natuurlijk.



Sarah, Mathew en Rudy tijdens en na hun halve marathon

Iedereen content en dankbaar voor de vele aanmoedigingen, zeker van de supporters Sanne, Martine, Liam ☺ en ook Nele was afgezakt om papa Chris en de MACers aan te moedigen.

Na een verkwikkende douche en enkele gelukzalige momenten op bed (hahaha ... nee Sarah was gaan shoppen met Sanne), werd er eerst nagekaart in de bar bij een lokale Heineken. Daarna ging het richting Grieks restaurant Ilio (ook weer zo'n jaarlijkse traditie), Sarah ontfermde zich over de bestelling van de voorgerechten, die voor iedereen in de smaak vielen. De avond werd vroeg afgesloten, ik denk dat iedereen moe was.

Maandag 14 oktober:

Uitgebreid ontbijt genomen in het hotel en rustig het weekend overlopen, we vonden dat er nog een gezamenlijk activiteit moest bijkomen, dus met z'n allen de plaatselijk Jumbo gaan verkennen.

Daarna rond 11:00 terug richting thuis.

Wederom een geslaagde editie.

Halve marathon Amsterdam



SPLITS KM.	PACE	TIME
5 km	04:29 min/km	00:22:26
10 km	04:37 min/km	00:45:31
15 km	04:52 min/km	01:09:49
18.9 km	05:24 min/km	01:30:54
21.097	04:53 min/km	01:41:37

Overall position
1038

Out of 13333

Men
900

Out of 7229

M50
57

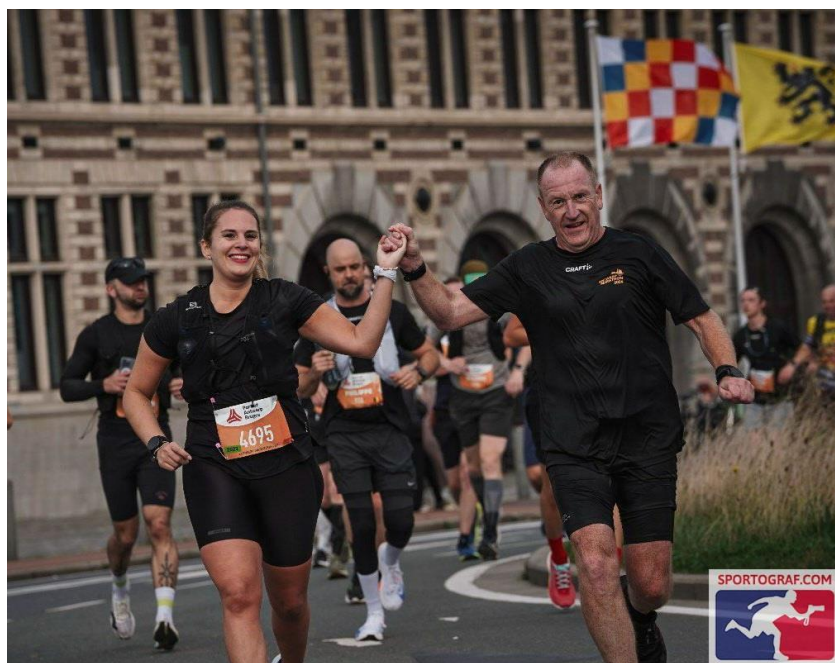
Out of 637

Marc Liekens nam op zondag 20 oktober 2024 deel aan de halve marathon van Amsterdam. De aankomst lag in het Olympisch stadion. Na 12 km. Moest hij even naar de kant met braakneigingen, zodat hij zijn streeftijd niet haalde. Toch eindigde Marc in alle rankings bij de 10 % eerste finishers.

Marathon Antwerpen

Een week nadat ze manlief Matthew en Rudy de Wilder had begeleid in de halve marathon van Eindhoven, moest **Sarah Dierickx** volop aan de bak in de marathon van Antwerpen (zondag 20 oktober).

Johan Van Pee loop zowat elke weekeinde een marathon op training en was (een week na Eindhoven) al voldoende gerecupeerd om zijn rol als chaperon op te nemen. Samen bereikten ze na 4u07.52 de finish. Een stukje boven de 3u55.10 die ze verleden jaar liep in Eindhoven.





Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen

VOORUIT
Machelen



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

www.plumpataat.be

Terug naar Santiago de Compostella – 2024

Toen we vorig jaar door de toegangspoort, waar de doedelzakspeler de pelgrims verwelkomt, passeerden was het voor Marleen en mij duidelijk.....dit avontuur MOET een vervolg kennen !



En we hielden woord. We zochten een andere Camino richting Santiago. Onze keuze viel op de **Camino Portuguès**. Deze Camino start in Lissabon en is om en bij de **600 km** lang. Onze reistijd is 16 dagen waarvan 14 stapdagen. We zullen starten in de wondermooie stad PORTO op 280 KM. Op deze Camino heb je zelfs de keuze om de langs de Littoral (echt langs de Atlantische Oceaan), de Costa (een route iets meer binnendoor) te wandelen. Doorschakelen naar de Camino Portuguès Central en Spiritual behoort ook tot de mogelijkheden. Na 10 stapdagen zouden we Santiago de Compostella moeten bereiken volgens ons plan. Aansluitend willen we ook de **Camino Fisterra en Muxia**. Wie graag eens kennismaakt met de Camino's, bekijk eens de website www.gronze.com, een heel rijke bron aan informatie over de wegen, de afstanden en de logementen.

We stellen zelf onze etappes samen, rekening houdend met het feit dat in Portugal niet zo massaal veel logementsmogelijkheden zijn als langs meeste bewandelde Camino Francès waar we in 2023 op stap waren. Enfin, de etappe-indeling was maar een leidraad, niets verplicht ons om ons aan dit schema te houden. En dat zal inderdaad ook zo blijken.

Ons plan, we vertrekken op **vrijdag 23 augustus**. Terugvlucht van Marleen is op zondag 8 september (althans...dat dacht Marleen toch) 😊. We boeken alvast een bed/bad in het centrum van **Porto** en voorzien ook nog om de kathedraal te bezoeken en de stad nog wat te verkennen. Het boeken van een vliegtuigticket wordt ook in orde gebracht. Terugvliegen hoeft voor mij niet. Ivan komt, net als vorig jaar, naar Santiago met onze mobilhome zodat wij na mijn pelgrimstocht samen de terugreis kunnen doen. En wanneer Marleen de zoektocht naar een betaalbaar retourticket begint moest ze vaststellen dat de terugvluchten niet op zondag maar op zaterdag zijn. Oeps....dat wordt een pittige aanpassing van onze stapplanning.

Na overleg besluiten we om de tocht van Porto naar Santiago de Compostella in **9 dagen** te doen ipv 10 dagen. De Camino Fisterra-Muxia stappen we op **4 dagen** zoals voorzien. We zien wel hoe we de afstand onderweg zullen indelen, maar het worden af en toe pittige lange etappes.



23 augustus, vlucht gepland om 14.30 uur. Ivan is onze lieve taxichauffeur van dienst. We zijn nog op weg naar de luchthaven als we een berichtje krijgen dat we met 1 uur vertraging zullen vertrekken. Enfin, niks aan te doen, een uurtje wachten is zo voorbij. Schoonzoon Giovanni werkt op de luchthaven en komt zijn schoonmama Marleen nog uitwuiwen. Hoe lief is dat. Op het vliegtuig merken we al gauw dat we niet de enige pelgrims zijn. Een groepje van 4 vrienden vertrekt ook uit Porto. Maar dan wel op

dinsdag 27 augustus. Zij gaan eerst nog naar een trouwfeest van vrienden in de buurt van Porto. Ook leuk natuurlijk. Na wat gebabbel stelden we vast dat wij al eerder met deze mensen aan tafel gezeten hebben. Zij waren er ook bij toen we in Mechelen naar een bijeenkomst voor pelgrims gingen. Of hoe klein de wereld kan zijn. De vlucht verloopt vlot.

We nemen de metro naar het stadcentrum (dank aan zoon van een vriendin van Marleen voor het uitzoeken van de metro-uren en nummers). Het metrostation ligt vlakbij onze eerste herberg. Nog even tijd om de stad een beetje te verkennen en de kathedraal te zoeken. Net voor sluitingstijd komen we daar aan en na wat overleg mogen we gelukkig toch nog even rondlopen in de kathedraal. We krijgen daar ook onze eerste 'sello' (= stempel in ons pelgrimsboekje). 's Avonds ontdekken we veel mooie plekken in Porto en genieten van een lekker glas witte wijn in Café Majestic, de oudste café van Porto. Een pareltje. Kwestie van onze tocht op een stijlvolle manier te starten ! Een glas wijn.....dat wordt zo wat de 'rode draad' in ons verhaal ☺.

's Anderendaags om 5 uur al wakker door het getater van wat feestvierders op straat en een snurkende kamergenoot. We maken van de nood een deugd, staan op, maken ons klaar en om 6 uur waren we al pad richting de Kathedraal waar de startpijl van de Camino te vinden is. We wandelen een heel eind door de prachti-



Witte wijn, de rode draad doorheen de tocht

ge nog half slapende stad. Het wordt blijkbaar wel een zoektocht naar de gele pijlen. Gelukkig is er ook Google-maps ☺ om ons verder de weg te wijzen naar de kustplaats Matosinhos. Van daaruit is de Camino Littoral toch iets duidelijker aangegeven. Met zicht op de Atlantische Oceaan genieten we van ons ontbijt.

We vervolgen onze weg met de Oceaan aan onze linkerkant. Ideaal wandelweer, 20 graden, beetje grijs, beetje zon. De kilometers tikken weg...het gaat vlot...dachten we.... We hadden echter geen rekening gehouden met het feit dat er op de Camino ook gewerkt wordt. Door herstellings-en onderhoudswerken aan de vele 'vlonderpaden' over het zand werden we omgeleid... Omleiding naar waar ??? We bleven maar stappen en jawel... Google-maps bracht ons weer soelaas. Onze eerste stapdag was er eentje van 41 km..... We zijn nu in **Vila do Condo**. We vinden logement in de Albergue Casa Clara, 10 euro per persoon. Een pelgrimsmenu van 9 euro, inclusief een fles witte wijn op een zonnig terras. Daar wordt een mens gelukkig van. Hoe mooi en simpel kan het leven zijn.



Dat we die nacht weinig zouden slapen door feestende, luidruchtige Portugezen wisten we toen nog niet. Om 3 uur was het wijkfeest ten einde, de glazen en borden werden met het nodige lawaai afgewassen..... Oef, eindelijk stil.

Vroeg opstaan lijkt een trend onder de pelgrims. Wij dachten om 5 uur als eerste wakker te zijn maar al gauw merkten we dat de meeste van onze kamergenoten in Casa Clara ook al in de weer waren om vroeg aan de tocht te beginnen. Ons doel vandaag : **Marinha**. Het is nog donker maar al gauw kunnen we genieten van een schitterende opkomende zon. Dit is voor ons telkens weer een van de toppunten van de dag. We kiezen om het pad langs de kust te volgen. De 'lokroep van Atlantische Oceaan' is groot. Het wordt een zalige tocht langs dijken, stranden voorzien van prachtig onderhouden vlonderpaden. De wind, de ruisende oceaan brengen ons tot rust. Het is warm. Na 30 km bereiken **Ma-**

rinha. Bij de Albergue Municipal zitten al een tiental pelgrims te wachten..... we ver-voegen de groep. Een publieke Albergue (Pelgrimsherberg) wordt meestal uitgebaat door vrijwilligers. Je kan daar niet op voorhand reserveren. De deuren gaan open om 14 uur, wie zich eerst meldt krijgt een bed. Wij hebben geluk en claimen het stapel-bed vlakbij het raam. En al na 30' zijn alle bedden volzet. Een verfrissende douche, nog wat wandelen in het piepkleine dorp, iets gaan eten met natuurlijk een glaasje witte wijn. Het is zondagavond. We bemerken toch enige bedrijvigheid aan het kleine kerkje. Er is warempel nog een begrafenisdienst om 18 uur. Dat zie je bij ons toch niet in België. We duiken op tijd ons bed in. Jawel....om 21 uur was het al muisstil in de slaapzaal. We genieten van een heerlijke nachtrust, geen feestvierders in de buurt, ZALIG !!! Morgen staat een lange tocht naar Val Praya d'Ancora op het menu.

Lap, ook deze morgen niet even uitslapen....een paar Polen en Italianen vinden het nodig om rond 4 uur zowat iedereen in de slaapzaal erop te wijzen dat het tijd is om op te staan.... We maken ons klaar om de pittige etappe van vandaag aan te vatten. We verlaten het slapende kleine dorp. Op ons parcours maken we kennis met een weg vol stenen, grote en kleine kasseien, bospaden... Pas na 16 km vinden we een eerste kleine caféetje. Deze koffie en supergrote chocoladekoffiekoek doen deugd, heel veel deugd. Vol energie stappen we weer verder. Het wordt steeds warmer en het parcours blijft hobbelig en zwaar. De wandelstokken bewijzen méér dan ooit hun nut. We komen door veel kleine dorpjes (dwz één of twee straatjes en een paar 'huizen') zonder caféetje, zonder slaappleatsen. We zetten onverminderd door en onze moed wordt beloond, we komen na 40 km aan in **Val Praya d'Ancora**, een schitterende badplaats. Er heerst een gezellige drukte en vakantiesfeer. In onze Gronze-app vonden we een kleine Albergue/Hotelletje op de dijk met een groot terras met zicht op de oceaan. Blijkbaar voor vele pelgrims onvindbaar want de kamer van 6 personen wordt onze kamer voor 2. Het is ons laatste avond in Portugal...en dat moet je een Porto drinken hé. We genieten van een lekker maar uitgebreid pelgrimsmenu na deze lange wandeldag.

We zijn met twee in een kamer van zes, hoe zalig. We genieten van de rust..... Oeps, we worden pas om 6.30 uur wakker. Goed geslapen dus ! Goed uitgerust. Klaar om er weer in te vliegen. Op de dijk zien we de werkmannen al druk in de weer om de stranden op te ruimen. Voor ons geen ligzetel op het strand, stappen is de boodschap. Vandaag steken we immers de Portugees/Spaanse grens over. We blijven in het gezelschap van de Atlantische Oceaan en maken kennis met een heel gevarieerde weg. Dijken, bospaden, zandwegen volgen elkaar op. We bereiken **Caminha**. Daar liggen op het strand al de bootjes te wachten om ons naar de andere kant te brengen, naar A Guardia in Spanje. Na een korte tocht, speedboatgewijs, bereiken we het andere strandje dat deel uitmaakt van een natuurgebied. Een hilarisch moment toen we in ware 'bootvluchtelingenstijl' aan land gedropt werden. We hadden amper de tijd om uit de boot te springen. We trekken verder richting Mougaz. De kilometerteller

telt steeds verder. We houden halt op een schitterende stopplaats, een fijn terras met zicht op de oceaan. We maken zelfs gebruik van de fitnessstoestellen met 'view on the ocean' 😊. Op weg en op zoek naar een slaapplaats zien we in de afdaling plots een peloton renners de berg op rijden. We dachten eerst dat we met een plaatselijke wielervedstrijd te maken hadden. Tot we een hele rij materiaalwagens, ploegwagens enz... zagen. Dit was dus het rennerspeloton van de Vuelta die ons pad kruiste. Voor het eerst komen we bij een Albergue waar het bordje 'Completo' aan de voordeur hing ☹️. Dikke pech dus. En het was al vrij laat na de middag. Dus trekken wij, met de moed in de schoenen, weer de baan op. Bij een frisse Cola op een campingterras komen we even tot rust. Google-maps wordt geraadpleegd en biedt ons een oplossing. Een hotelletje op zo wat 700 m stappen. Ik bel om te reserveren.... yes, bed/bad gevonden in een gebouw dat echt op klein kasteel lijkt. We worden hartverwarmend ontvangen en krijgen een mooie kamer met zicht op de oceaan aangeboden. Morgen trekken we naar Vigo, het laatste deel van Camino Littoral in het gezelschap van de Atlantische Oceaan.

Ook vandaag zijn we vroeg op pad. In het donker genieten we van de stilte en de wondermooie sterrenhemel. We begeven ons op de Camino da Costa. Net voor zonsopgang worden we getrakteerd op twee stevige beklimmingen door het bos. Af en toe springt er zelfs een echte pad voor onze voeten. Stappen in het donker, het heeft toch iets magisch, een onbeschrijfelijk gevoel. En dit gevoel wordt nog sterker als tussen de bomen de zon haar opwachting maakt ! Zoeken naar een caféetje wordt weer een moeilijk opdracht vandaag. En je vindt er nooit eentje op de momenten dat het echt nodig is. We steken in Baiona de 'Ponte Romantico' over en zetten onze tocht naar Vigo via A Ramollosa verder. Leuke strandjes en natuurgebieden volgen elkaar snel op. Fauna en flora zijn prachtig. De klimpartijen, kort, maar stevig. We bereiken de grote havenstad **Vigo**. Dat Portugezen echte familiemensen zijn konden we op weg naar het centrum vaststellen in de grote parken langs de oceaan. Overal staan grote picknicktafels waaraan gezinnen en vrienden samen genieten van het mooie weer en het samenzijn. Leuk om te zien. Na wat zoekwerk (want de 'gele caminopijlen' waren zo goed als nergens te zien) vinden we samen met enkele andere hopeloze pelgrims de Albergue Municipal. Deze stevige stapdag sluiten we af met een 'menu del perigrino' en een flesje witte wijn. We bekijken ons schema. Nog 100 km tot in Santiago de Compostella. We zien het helemaal zitten.

Na een ware zoektocht in de stad Vigo (en met wat hulp van een voorbijganger) vinden we de vertrouwde wegwijzers terug. En wat een meevaller, na 2 km vinden we al een koffiестop ! We bereiken Redondela, in de verte zien we af en toe nog de Atlantische Oceaan even. We kiezen hier weer voor de bospaden, mooie landschappen met de nodige hoogtemeters wisselen elkaar af. We nemen tijd om foto's nemen en te genieten van de omgeving. Rond 13 u bereiken we **Arcade**. We hebben geluk, nog net twee bedden beschikbaar in de Albergue. Oef. We doen de was en plas. Aperitieven

hoort er uiteraard ook bij. Vanavond geen zin om op restaurant te gaan. Een broodje met 'jamón' op ons zonnig terras smaakt ons. Morgen stappen we naar Briallos.

Dag 7. Het belooft een warme dag te worden. We verlaten Arcade, mooi verlicht dorp....tot we na een paar kilometer via bos-en steenpaden moeten. Via een omleiding (door werken) vervolgen we onze weg door een prachtig natuurgebied tot in Pontevedra waar we onszelf verwennen met een lekker ontbijtje. We verlaten de stad via het historisch gedeelte en komen al gauw weer in het groen terecht. Het is de eerste dag dat we meerdere pelgrims onderweg zien. Leuk om te zien dat ook op deze camino mensen uit alle hoeken van de wereld samen op pad zijn, elk met hun eigen motivatie, met hun eigen verhaal. We komen stilaan in een druivenstreek. De lekkere druiven kan je hier zo maar plukken en dat doen we natuurlijk ! Het wordt warmer, zonnehoedje en zonnebril worden bovengehaald. We vinden 30 km voldoende voor vandaag. In **Briallos**, een piepklein boerendorp, vinden we plaats om te slapen. Zowel fietsers als wandelaars houden hier graag een tussenstop. De volgende albergue ligt immers nog 10 km verder.... We worden met een pelgrismenu en een glaasje witte wijn ☺. Ja, dat glas witte wijn....loopt als een 'rode' draad door ons verhaal hé.

Vandaag 'maar 25 km gepland'. Van Briallos trekken we via Caldas de Reis, een bekend kuuroord, naar **Padron**. De pelgrims worden steeds talrijker. Vandaag genieten we van een lichtglooiend landschap en leuke tussenstops. We bereiken Padron, installeren ons in de herberg vlakbij de kerk. We bezoeken de stad, gaan lekker eten (met een....wit wijntje....). Het is de eerste keer dat we de kans krijgen om een pelgrim-mis bij te wonen. De tijd op de Camino vliegt, we stappen morgen onze laatste etappe.

Santiago de Compostella is ons doel. Al heel vroeg zien we veel pelgrims aan onze herberg voorbij komen. Vandaag is het voor ons de tweede keer dat we op het grote plein, de **Plaza de Obradoiro**, aan de Kathedraal aankomen. Onderweg flitsen allerlei gedachten door ons hoofd. We denken aan ons thuisfront, onze vrienden en familie. Hoe dichterbij Santiago komen, hoe meer de emoties naar boven komen. We komen aan op een zonovergoten plein, pinken wat tranen van geluk weg. We gingen aan de kant zitten om alles 'tot ons te laten doordringen', om samen



te genieten van dit moment. We realiseren ons stilaan wat we gedaan hebben. 295 km op 9 dagen. 295 km genieten van elke kilometer, elk landschap, elk moment. We halen onze 'credential' op in het Huis van Pelgrims, genieten van een fijne babbel met een vrijwilliger in het Huis van de Lage Landen. En we trakteren onszelf op een lekker ijsje !!

's Avonds gaan we naar de pelgrim-mis in de overvolle Kathedraal. De mis heeft op ons een heel diepe indruk nagelaten. Samen op weg zijn, het maakt zoveel emoties los bij een mens, het is een unieke onvergetelijke ervaring voor het leven en het maakt je leven zoveel rijker !

We logeren in de Mundo-Albergue, vlakbij de Kathedraal. Het klokkengelui nemen we er met plezier bij. Morgen starten we het tweede deel van ons avontuur : de **Camino Fisterra – Muxia**. Dit is de enige Camino die vertrekt vanuit Santiago de C. Deze tocht zien we meer als een sportieve uitdaging. In het latijn is dit Finis Terrae, het einde van de wereld, zoals de mensen in de oudheid geloofden. De als een vinger in de Atlantische Oceaan uitstekende landpunt was voor Feniciërs, Kelten en Romeinen een mystieke plaats, waar ze zonne-en vruchtbaarheidsriten vierden. Na de vondst van het graf van de apostel herleefde de fascinatie voor 'het einde van de wereld'. Het werd nog bekender toen men de Jacobuslegenden in Finisterre en Muxia begon te situeren. Het noordwesten van Galicië is bekend als de Costa da Morte. De doodskust. Ontelbare schepen zijn in deze onberekenbare wateren gezonken. De meeste recente ramp gebeurde in 2002. De olietanker Prestige veroorzaakte een ware natuurramp, 70000 ton olie kwam in zee terecht. Dit was voor Galicië een catastrofe op ecologisch

en economisch gebied. Alles lijkt nu opnieuw genormaliseerd. Sinds 2007 behoort de Kaap Fisterra tot het Europees erfgoed.

Het regent bij ons vertrek, maar niet voor lang. Algauw wordt het mooi wandelweer. We trekken doorheen het groene Galicië en bereiken na een prachtige etappe O-Pena, een klein dorpje, alweer op den boerenbuiten. We logeren in de enige maar heel fijne Albergue. De 'rode draad' trekt zich verder door...ook hier kunnen we genieten van ons witte wijntje ☺.

Morgens is het alweer vroeg dag. Een constante gewoonte bij zowat alle pelgrims. Samen zoeken we de weg in het donkere bos naar onze volgende bestemming, **Hopital**. De bosrijke gebieden maken plaats voor het agrarische deel



van Galicië. Hier vind je heel grote landbouwbedrijven. Mooie afwisseling in het landschap. We genieten ervan en komen netjes op tijd aan in Hopital. We melden ons zoals afgesproken bij de reservatie in het café O'Castelino. De bazin, een Spaanse dame met heel veel temperament, verwelkomt ons en wil ons kost wat kost met de auto naar de slaapplek brengen zo'n 600 meter verder. Tegenpruttelen heeft géén zin. Ze brengt ons samen met andere pelgrims weg en nodigt ons tevens uit voor het 'gezamenlijke menu del peregrino'. We komen terecht in een heel fijne nette Albergue. Tijd voor een heerlijke douche en om de was te doen....lap, de wasmachine doet het niet meer....geen probleem, onze Spaanse Albergue-genoten bellen naar onze kotmadam. En in een minimum van tijd staat onze kotmadame in ware Speedy-Gonzales-stijl terug in het huis om het wasmachineprobleem op te lossen.

Stipt om 19 uur staat onze Spaanse dame opnieuw aan de deur. Alle pelgrims (een tiental) worden terug naar O'Castelino gebracht. Er wacht ons een heerlijke maaltijd (door onze bazin klaargemaakt), inclusief rode en witte wijn ! Fijne avond gehad met de andere pelgrims. Dat is het leven op de Camino !

Dag 12, Ons doel **Fisterra** (vorig jaar bezochten we deze plaats met bus en auto). Alweer in het donker op pad, via een saai industriegebied kwamen WE tegen zonsopgang in een wondermooi wandellandschap terecht. De hoogtemeters volgen elkaar snel op. We bereiken de kleine steden Cee en Corcubion en nog meer klim-en afdaalwerk zijn we blij om opnieuw de Oceaan in het vizier te krijgen. Finisterre, Fistera of Finis Terrae komen steeds dichterbij. Na 29 km strijken we neer in onze Albergue met de mooie naam 'El Fistellina'. We deponeren onze rugzakken op ons bed en trekken verder door naar de Vuurtoren, Cabo de Fisterra. We trakteren ons onder een stralende zon op een terras met zicht op 'onze oceaan' op.....een fris glaasje witte wijn. We sluiten deze warme wandeldag af op een strand. Schoenen uit....en met voetjes in het water....de oceaan is echter vrij onvoorspelbaar....Marleen hield aan de grote golfslagen natte kleren over. Maar... We waren daar ook getuige van een adembenemende mooie zonsopgang (ook al waren de wolken een beetje 'de spelbrekers').



Dag 13, lang slapen, of beter gezegd slapen, wat géén optie. Nog nooit zo'n luid gesnurk gehoord. Een Hollandse madame zorgde voor de nodige decibels en joeg zowat iedereen uit hun bed. Nog één keer de rugzak herschikken. Een tocht van 30 km brengt ons naar Muxia, ons einddoel van deze Camino. Fisterra in de vroege donkere ochtend, heel charmant. De hoogtemeters stapelen zich op. De zon deed een verwoede poging om zich te laten zien....maar ze bleef vandaag toch liever achter de wolken zitten. Na een dikke 15 km zijn we content om een open koffiebar te vinden. Een heerlijke koffie en een smakelijke chocoladecroissant doet ons energiepijl terug stijgen. We zijn klaar voor de volgende klimpartijen. De oceaan konden we ofwel horen, ofwel zien, gewoon zalig. We bereiken het vissersdorp Muxia. Een beetje moe, maar o, zo dankbaar, gelukkig en content sluiten we deze dertiende wandeldag en onze dubbele Camino af. Nu nog wachten op de bus die ons terug naar Compostella moet brengen.

Dus maken van de nood een deugd. We zetten ons op een terras en bestellen twee glazen witte wijn, kwestie van in stijl de Camino-tocht af te sluiten. Er overvalt ons een klein hongerke. Marleen gaat binnen om 2 zakjes chips te bestellen, alleé, dat dacht ze toch. Even later komt de ober buiten met twee kommen overheerlijke goedgebakken frietjes !! En of ze gesmaakt hebben.....

Na een busreis van 3 uur komen we aan het immense station van Compostella. Twee lieve dames zetten ons op de juiste weg om naar de Kathedraal te stappen. Het regent maar we laten het niet aan ons hartje komen. Fier als twee gieters stappen we samen het grote plein 'Plaza Obradorio' op.

Vrijdag 6 september – Dag 14 – We trakteren onszelf op een welverdiende rustdag. Het regent. We nemen de tijd om te gaan ontbijten in de stad en rond te kuieren in de winkelstraatjes. Na de middag trekken we te voet naar de camping waar Ivan ons opwacht. Na een overheerlijk middagmaal in het restaurant keert Marleen terug naar de Albergue in de stad. Zij vliegt zaterdag naar huis en kijkt er naar uit om haar familie terug te zien. Zij stonden klaar met een bloemetje, een fruitmand om haar te verwelkomen en keken ernaar uit om haar verhalen te horen bij een lekker etentje !

423 km, 13 dagen stappen. We deden het weer. We houden niets anders dan leuke herinneringen over aan deze tocht. Nu is het tijd om na te genieten, familie en vrienden terug te zien en te dromen van.....wie weet.....een vervolg op dit avontuur.

De stelling dat 'eens je geproefd hebt van de sfeer op de Camino, wil je steeds terug' is zeker en vast waar. Het is moeilijk om dat aan iemand uit te leggen die deze ervaring nog niet meemaakte.

Een welgemeende dankjewel aan onze familie en vrienden die ons gesteund hebben tijdens dit avontuur !

Buen Camino !
Dina en Marleen,

Overzicht onze stapdagen in kilometers :

Camino Portuguès

- 24 augustus: **Porto** → Vila do Condo 41.91 km
- 25 augustus: Vila do Condo → Marinha 29.34 km
- 26 augustus: Marinha → Val Praya d'Ancora 42,43 km
- 27 augustus: Val Praya d'Ancora → Mougas/Oia 35.63 km
- 28 augustus: Mougas/Oia → Vigo – 38.09 km
- 29 augustus: Vigo → Arcade 26.53 km
- 30 augustus: Arcade → Briallos 31.61 km
- 31 augustus: Briallos → Padron 24.55 km
- 1 september: Padron → **Santiago de Compostella** 26.09 km

Camino Fisterra en Muxia

- 2 september: **Santiago de Compostella** → O-Pena 30.68 km
- 3 september: O-Pena → Hopital 31.63 km
- 4 september: Hopital → Fisterra-stad +
bezoek Fisterra-vuurtoren 34.93 km
- 5 september: Fisterra-stad → **Muxia** 30.68 km

De terugreis van Muxia naar Santiago de Compostella deden we met de bus.

**W. DE BRUYN**
MACHELEN

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





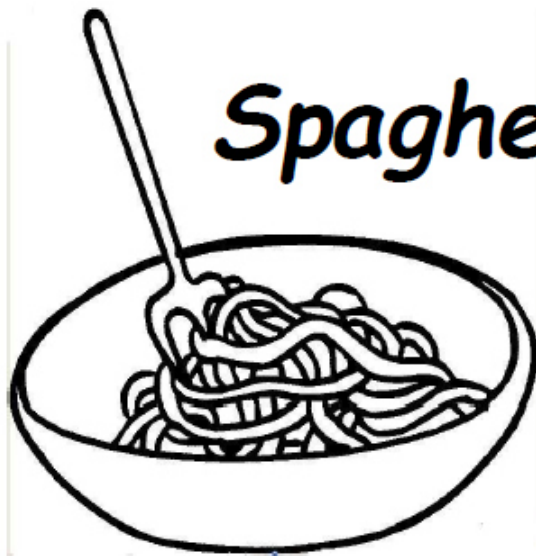
**Turcksinstraat 47
1830 Machelen
BTW : BE 0758.502.980
E-mail : info@smakflowers.be
Tel : 02/527 51 28**



**Koninklijke
Machelse
Atletiek
Club**



heeft het genoeg u uit te nodigen op haar



Spaghettifestijn

Spaghetti "à volonté"
(bolognese & veggie)
croque monsieur

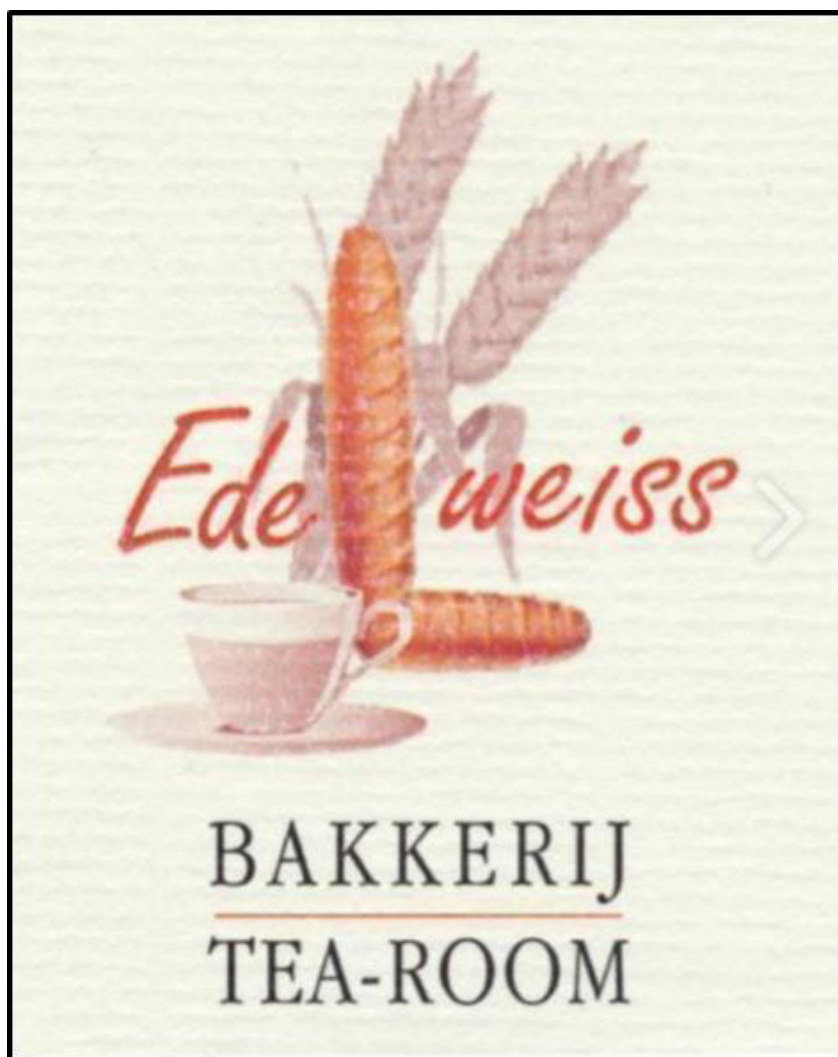
Zaterdag 30 november 2024 van 11u30 tot 21u.
in "Zaal Nova", Kerklaan 19 - 1830 Machelen

Ook take away mogelijk




Een actie voor
Kom op tegen Kanker
De MAC schenkt een deel van de
opbrengst aan Kom-op-tegen-kanker

V.U. Guido Dierckx ☒ C.Peetersstraat 22A 1830 Machelen ☎ 0486 06 50 77



MACHELEN-DIEGEM





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



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