‘t Vedetteke



2026 – nr. 2

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

April - Juni 2026



David, Johan, Nele, Cato en Chris
aka “Team Florida”

Het volgende Vedetteke verschijnt in juli 2026.
Stuur uw artikels voor 15 juni naar
“ludo.jappens@telenet.be”

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

www.machelen-ac.be



April

ASSIA ABIDAR
LINA GHANNAM
NAYLA GHANNAM
SOULEYMEN IDRISSI
BERRIN KÖKSAL
OUMNIYAH LASFAR
DJIBRIL LULENDO

EMILIE PETIQUEUX

Mei

GILBERT DENNEQUIN
STIEN DESMET
SARAH DIERCKX
SANNE DIERCKX
PETER OLBRECHTS
MARIE-THERESE THOMAS
MARTE VAN HOEY

WALTER VANDEN EYNDE
GILBERT DENNEQUIN

Juni

ARIANA ALCAIDE
HANNA AMMARI
HARWA ASNOUSS
POYRAZTURAN AYRACI
NUSAIR RAHMAN
HARIS RAHMAN
SOPHIE VANDEROUGSTRAETE
ZITA VANDERSCHRICK
ANDREAS WOUTERS
ARIANA ALCAIDE
HANNA AMMARI

BESTE MAC'ERS

Je kan er niet omheen: "*Daar is de lente, daar is de zon*". "*De blaadjes krijgen bomen*". "*De bloembollen barsten open met een knal en de meisjes ontbloten de kuiten*". Dat geldt eveneens voor atleten: de fluohesjes, de handschoenen en de leggings worden weer opgeborgen in de kast. Van de drie laagjes kledij volstaat weldra een t-shirt om comfortabel te sporten. Dat scheelt gemakkelijk een wasmachine per week.

Op de trainingen wordt de aandacht verlegd van de winterbezigheden (indoor en veldlopen) naar het zomerseizoen (stratenlopen en piste).

In dit nummer van het clubblad

- blikken we terug op de prestaties van onze atleten in de eerste drie maanden van het jaar.
- In een traditionele familieclub als de MAC moeten we af en toe stilstaan bij het lief en leed van onze leden.
- De Koninklijke Machelse Atletiek Club gaat een strategische samenwerking aan met de Power Gym, die na drie jaar onderbreking in april een nieuw hoofdstuk start in de Bosveldsite.
- Lopen en goede doelen gaan goed samen. De 100 km. van Kom-Op-Tegen-Kanker en de Wünderbar run bewijzen dit.
- Ondertussen hebben we ook het uurrooster klaar voor de meetings die we dit jaar organiseren.
- Dit alles wordt aangevuld met atletiek gerelateerde verhalen uit de media.

Veel leesplezier



Met sportieve groet,
Ludo
Voorzitter KMAC

FAIR TEAM WEAR
ISPORT11
WWW.ISPORT11.BE

Clubnieuws

Noordrand

De UiTPAS is een voordeelkaart voor verrassende vrije tijd buitenshuis. Door deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten in heel Vlaanderen kan je punten winnen. Die punten kan je vervolgens inruilen voor voordelen. De MAC is één van de 11 Machelse verenigingen die het project ondersteunen. 12 leden met een uitpas kregen 25 punten gekregen in ruil voor hun lidmaatschap. Drie leden hadden bij inschrijving recht op het kansentarief.

Activiteiten MAC in het jaar 2026

- Hamerslingermeeting – Provinciaal Kampioenschap Vlaams-Brabant – zaterdag 27 augustus 2026 (zie uurrooster)
- Meeting voor pupillen, miniemen en kadetten – zaterdag 26 september 2026 (zie uurrooster)
- Donderdag 24 september 2026; "**Bewegingsloop**"; een organisatie van Sport Vlaanderen en "Move". Dit vervangt de scholenveldloop, een activiteit die sinds Covid weggedeemsterd was.

Oproep

Het bestuur is dringend op zoek naar nieuwe krachten. Wie zich wil inzetten om mee de toekomst van de club vorm te geven kan zich bij Guido melden.

Sponsors

Een atletiekvereniging kunnen we alleen *draaiende houden* dankzij de steun en de inbreng van onze leden, trainers, sympathisanten, de gemeentelijke overheid en de sponsors. Zij *steunen* onze vereniging door te adverteren in ons clubblad, dat viermaal per jaar verschijnt.

De tarieven blijven ook in 2026 onveranderd.

- Goud: 300 € (1 blad)
- Zilver 175 € (1/2 blad)
- Brons: 125 € (1/4 blad)

Het embleem van de sponsors wordt geafficheerd op elke clubmanifestatie.

Laat ons gerust weten of je een potentiële *nieuwe* sponsor kent.

Atleten in actie

Peter Olbrechts (M45) is “still on fire”. Afgelopen winter heeft hij zich aan enkele veldlopen gewaagd met een vierde plaats in Grimbergen in een wedstrijd M35-49 (4/1/2026) en een tweede plaats in Vilvoorde (31/1/2026). De kers op de taart was een tweede plaats in de categorie M45 op het provinciaal kampioenschap in Tienen (11/1/2026).
De crossen dienden blijkbaar als opwarming voor het Belgisch Kampioenschap Halve Marathon (8/3/2026) dat net als verleden jaar betwist werd in de Runners Lab Bashir’s Run in Gentbrugge. Peter eindigde er dit jaar op de derde plaats, voorafgegaan door jongere collega’s. Hij schuift dan ook langzamerhand op naar boven in zijn leeftijdscategorie.



Peter Olbrechts op het PK in Tienen



Vic Van Malder neemt enkele scholieren en masters op sleeptouw

Wie we ook geregeld in de veldlopen gezien hebben zijn de scholieren **Marcel Nobels** (Tienen), **Arthur Dhondt** (Tienen en Grimbergen). **Vic Van Malder** deed ook mee in Tienen maar verzwikte er zijn voet en moest opgeven. Verder trad hij ook aan in Grimbergen en in Duffel (8/2/2026).
Dat we in dit clubblad foto’s kunnen tonen van onze atleten hebben we te danken aan Joeri Van Malder, de vader van Vic. Niets is zo mooi als veldlopen in een feeërieke sneeuwlandschap; wit is immers altijd schoon.



Marcel Nobels en Arthur Dhondt

Normaal gezien verklappen we nooit de leeftijd van dames, maar in atletiektermen is het zo relevant dat we het niet onvermeld kunnen laten. **Nadine Balduck** is van net categorie veranderd (W65) en is er dus op gebrand om een nieuwe reeks records aan te vallen en om kampioenstitels te vergaren. Het Belgische kampioenschap indoor in Louvain-la-Neuve op 14 februari 2026 was de eerste gelegenheid. De woensdag voordien (op haar verjaardag) kreeg ze koorts en last aan de keel, wat haar niet belette om consultaties af te werken met een masker. De dag van de wedstrijd kreeg ze gelukkig een beter gevoel en na eerst nog wat patiënten afgewerkt te hebben, vertrok ze naar de meeting. Een goede tijd lopen was in de gegeven omstandigheden niet mogelijk. Toch stond ze tweemaal ze op het hoogste schavotje (800 m. en 1.500 m.).



Nadine op het hoogste schavotje

Zij had graag meegedaan aan de Europese Indoorkampioenschappen voor masters in Polen eind maart, maar miste de deadline voor inschrijvingen. Zij kijkt in iedere geval uit naar het outdoor wereldkampioenschap masters in Daegu (Zuid-Korea).

Onze sprinter sprinters **Joeri Renet** en **Marine Nange** zijn ook succesvol bezig geweest deze winter. Beide verbeterden een clubrecord dat al geruime tijd op de tabellen stond. Joeri liep op 4 februari in Gent 7”37, beter dan de 7”34 die Cedric Dewaerheid in 2002 neerzette. Ook op de 200 m. verbetert hij zienderogen. Met zijn persoonlijke bestprestatie van 24”34 benadert hij al het clubrecord (23”83) dat Dieter Biesemans neerzette in 2002.
Marine verbeterde zelfs twee indoor clubrecords die op naam stonden van Sophie Vanderougstraete. Op het provinciaal kampioenschap van 4 januari liep ze 8”49 op de 60 m. (Sophie klokte in 1997 8”49) en 30”15 op de 200 m. (tegenover 30”15 voor Sophie in 2002).



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



Lief en leed in de club

Op 1 februari 2026 overleed op 67-jarige leeftijd **Ivan Robb**elein na een korte ziekteperiode. Ivan was de echtgenoot van Dina Deygers, al jaren actief als secretaresse van onze atletiekclub en van Okra. Hopelijk krijgt ze vanuit dat uitgebreide netwerk de nodige steun om dit verlies te verwerken. Er was alvast sprake van een derde Compostellatocht met Marleen.



Op 10 maart 2026 overleed in Jette **Arlette Bulton** (74 jaar) , de echtgenote van Leo de Raes.



Leo staat altijd paraat wanneer we op een meeting of eetdag een helpende hand nodig hebben. Op haar vraag kon Villa Samson gesteund worden. Villa Samson is een unieke zorgfaciliteit, pal naast het UZ Brussel. Een patiënt kan er tijdens een (langere) ziekenhuisopname contact houden met een huisdier (hond of kat), als de medische toestand dat toelaat.

Begin januari was **Jef Smolders** nog volop bezig met de voorbereidingen van de zomermeetings in 2026. Hij moest dat noodgedwongen van thuis uit doen omdat hij geconfronteerd werd met een bronchitis waarvoor hij zware antibiotica moest slikken. Op 18 januari maakte hij nog een laatste stand van zaken op via Whatsapp. Francis, onze speaker had de data in zijn agenda genoteerd. De toestand van Jef verslechterde zienderogen, waardoor hij opgenomen moest worden in het ziekenhuis en in op intensieve terecht kwam. De berichten die we van dochter Ilse doorkregen waren onheilspellend. Maar Jef is door zijn atletiekverleden een vechter. Na een maand op intensieve kon hij in isolatie terecht en weer gewone maaltijden eten. De volgende stap is een revalidatie in het militaire hospitaal om terug leren te stappen. Hopelijk zien we Jef binnenkort terug op de club.



Wie we ook al een tijdje missen op de training is trainster **Nadia**. Daar is een goede reden voor. Zij werd eind november 2025 in AZ Sint-Maarten Mechelen aan de knie geopereerd (een TKP-operatie voor de ingewijden). In haar rechterknie zit nu een prothese. Haar revalidatie liep echter niet van een leiden dakje. Eerst was er gevaar voor een trombose. Een ongeluk komt zelden alleen. Haar linker grote teen is ooit geplet geweest en blijft nu parmantig omhoog staan, pijnlijk en lastig tegelijk. Nu weten we allemaal dat Nadia graag het been stijf houdt, maar in dit geval is dat eerder en nadeel dan een voordeel. Daarom was er een nieuwe ziekenhuisopname nodig om de knie volledig los te maken en om met de hulp van een toestel verder te plooien. Dat lijkt ondertussen aardig te lukken, al blijft het een pijnlijk marteltoestel. Na vier maanden lukt toch al een kleine wandeling met de Guy. Ondertussen speelt Nadia op de achtergrond haar rol van trainerscoördinator. Courage en binnenkort hopen we je terug te zien op de trainingen.



Waarom halteroefeningen zo waardevol zijn voor atleten

1. Explosieve krachtontwikkeling
Atletiek draait vaak om **korte, krachtige impulsen**: starten, afzetten, springen, werpen. Halteroefeningen zoals **clean**, **snatch** en **jerk** trainen precies dat:

- snelle krachtproductie
- maximale spiervezelrekrutering
- efficiënte overdracht van kracht van benen → core → armen

Dit is rechtstreeks relevant voor sprinters, springers en werpers.

2. Sterkere basis: core, heupen en houdingsspieren
Haltertraining is **volledig lichaamswerk**. Ze versterken:

- de diepe rompspieren (stabiliteit bij sprinten en landen)
- heupstrekking (cruciaal voor snelheid en sprongkracht)
- houdingscontrole (belangrijk bij lange afstanden en technische nummers)

Een stabiele core betekent minder energieverlies en betere techniek.

3. Verbeterde **coördinatie** en **lichaamscontrole**
Halteroefeningen zijn technisch veeleisend. Daardoor trainen ze:

- timing
- ritme
- proprioceptie (gevoel voor lichaamshouding)
- neuromusculaire efficiëntie

Atleten die goed kunnen "organiseren" in hun bewegingen presteren consistenter en met minder fouten.

4. **Blessurepreventie**
Door de combinatie van kracht, stabiliteit en mobiliteit:

- worden pezen en ligamenten sterker
- verbetert de belastbaarheid van knieën, enkels en heupen
- neemt de kans op overbelastingsletsels af

Vooral in seizoenen met veel wedstrijden is dit goud waard.

5. Betere **loop**- en **sprongmechanica**
Haltertraining versterkt de spieren die verantwoordelijk zijn voor:

- krachtige knieheffing
- efficiënte heupstrekking
- stijve enkel- en voetafzet (belangrijk voor snelheid)

Sprinters en springers profiteren hier enorm van, maar ook afstandslopers krijgen een **economischer looppatroon**.

6. Meer **power** zonder "onnodige massa"
In tegenstelling tot klassieke bodybuilding leidt haltertraining tot:

- functionele kracht
- minimale hypertrofie
- maximale kracht-gewichtsverhouding

Precies wat een atleet nodig heeft.

7. **Mentale voordelen**

Haltertraining vraagt focus, discipline en technische beheersing. Dat vertaalt zich naar:

- betere wedstrijdconcentratie
- meer zelfvertrouwen
- een sterkere “ik kan dit”-mentaliteit







De **VZW Power Gym Machelen-Diegem** werd opgericht op 1 mei 1991 met als doelstelling het aanbieden van volgende sporttakken:

- spierontwikkeling
- figuurcorrectie
- afslanken
- conditie verbeteren
- sportgericht trainen

https://www.powergym.be/



Tot enkele jaren terug was de club gehuisvest in het Robusta gebouw aan de C. Peetersstraat te Machelen. Toen dit gebouw werd afgekeurd, moesten zij hun activiteiten noodgedwongen stilleggen. De toestellen bleven verweest achter in een ruimte die bovendien af en toe last had van wateroverlast..

Het bestuur zocht samen met de gemeente naar een nieuwe locatie. Die is inmiddels gevonden in de voormalige conciergewoning van de Bosveldsite.

Alle toestellen werden grondig gekuist en roestvrij gemaakt. Omdat de nieuwe ruimte krapper is dan de vorige kunnnen er minder toestellen geplaatst worden.

De Powegym kan met enige fierheid de heropening aankondigen in april 2026

Lidgeld

- Leden, **gedomiciliëerd te MACHELEN** (inclusief deelgemeente), die zich inschrijven in de loop van het jaar, betalen : vanaf januari: 100 €; vanaf april 2026: 88 €
- Leden, **NIET gedomiciliëerd te MACHELEN** (inclusief deelgemeente), die zich inschrijven in de loop van het jaar, betalen : vanaf januari: 150 €; vanaf april 2026: 128 €

De Koninklijke Machelse Atletiek Club gaat met de Power Gym en de gemeente een strategische samenwerking aan. Onze club komt financieel tussen voor clubleden die ook aansluiten bij de Power Gym. Meer info bij Guido.

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

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

50
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

Wat een reglementswijziging kan teweegbrengen

Een opvallende vaststelling dit indoorseizoen: de Belgische - en de wereldrecords op de 800 m. indoor sneuvelden aan de lopende band. De Britse ***Keely Hodgkinson*** verbeterde het 24 jaar oude wereldrecord met een volle seconde tot 1’54”87. Ook ***Eliott Crestan*** pitste liefst 86 honderdsten van zijn eigen nationaal record af en scherpte zijn Belgisch record aan tot 1’43”83.

Uiteraard worden de atleten met de jaren sterker en verbeteren de spikes ook revolutionair, maar de meeste winst was deze keer te halen uit een eenvoudige reglementswijziging. De 800 m. indoor kreeg namelijk een nieuwe **breeklijn**. Die breeklijn ligt nu, net als in de 400 m. indoor, na de tweede bocht, dus na 165 m. Voordien moesten de lopers reeds na de eerste bocht, na 65 m. invoegen. Dit had voor gevolg dat men na de start (in een aparte baan) sterk optrok om bij het invoegen het risico te lopen om op elkaar te botsen. Om dat te vermijden bleef men langer in de baan hangen, wat meer meters opleverde of moest men sterk afremmen. De nieuwe looplijnen zijn nu meer op maat van supertijden.





Het is eens iets ander

Op 28 februari 2026 organiseerde Wünderbar in Kampenhout een nieuwe versie van de Urban Run&Walk. In het parcours zaten landelijke wegen, maar evengoed een kerk waar men door liep. De opbrengst was gewoontegetrouw voor enkele lokale goede doelen. Dit jaar waren dat de *scouts* van *Berg*, *Ons Tehuis Brabant* en *Realisatie Veldhelden*. Moeder Brigitte en dochter Gwenny (beide trainsters van de club) lieten zich niet pramen en trokken de loopschoenen aan.







KOTK 100 km. run

Op zondag 15 maart heeft team Florida voor de 8ste maal deelgenomen aan de KOTK 100km run. Dit evenement ging door in domein De Schorre te Boom en ondersteund wetenschappelijk onderzoek ten voordele van betere preventie, genezing en patiënten-ondersteuning van kanker. Meer dan 1200 teams van 4 leden zamelden elk 2750 Euro in (totale opbrengst is 3.396.250 Euro) en liepen de 100km in teamverband. Team Florida had vorig jaar in september een succesvol loop/wandel event georganiseerd om de nodige centen bij elkaar te sprokkelen.
De 100km wordt als volgt gelopen; de startloper begint aan zijn loop van 40km, na10km sluit de volgende loper aan samen lopen ze dan 30km, zo volgt ook de 20 en 10km, tezamen loopt met dus 100km.



Zondag was het schitterend weer, een beetje frisjes maar de zon was de ganse dag van de partij, dit zorgde voor extra sfeer en duizenden supporters in De Schorre en langs het parcours. Spijtig genoeg had team Florida met een aantal blessures te kampen maar gelukkig konden we rekenen op Johan om in te springen voor de langste afstand namelijk de 40km. Een creatieve oplossing zorgde er nadien voor dat het volledige team toch nog de 100km heeft kunnen afwerken (wel met 5 lopers i.p.v. 4).

Team Florida bestaat uit: MAC leden **Chris, David**, ex-MAC-er **Nele** en **Cato**. Met dit jaar dus een '*special act'* van MAC-er **Johan**.

Het team is reeds ingeschreven voor de editie van 2027, met een sponsoring loop/wandeltocht gepland voor **13 september 2026**, noteer alvast in jullie agenda.

Chris en het volledige team Florida

PS

De dag kon eigenlijk al niet meer stuk maar om het nog mooier te maken knalde Myron Van Brederode te 20:15 de Malinwa naar de Champions Play-offs, Florida teamcaptain Chris mocht dit gelukzalig moment live Achter De Kazerne meemaken!!





SlagerijLens.be

Slagerij
Lens

Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37
Turcksinstraat 25, 1830 Machelen

Gedragscode van Atletiek Vlaanderen

De gedragscode van Atletiek Vlaanderen legt vast **hoe atleten, trainers, ouders, juryleden en clubs zich moeten gedragen** om een **veilige, respectvolle en ethische sportomgeving** te garanderen.
Ze vormt de basis voor *veilig sporten*, *goed bestuur* en *positieve sportbeleving*.

1. Kernprincipes

Respect

- Respect voor **medesporters**, **trainers**, **jury**, **tegenstanders**, **vrijwilligers** en **materiaal**.
- Geen discriminerende, kwetsende of agressieve taal of houding.

Integriteit & eerlijkheid

- Eerlijke competitie, geen vals spel.
- Transparante communicatie en correcte omgang met regels en afspraken.

Veiligheid

- Een omgeving creëren waarin **fysieke en mentale veiligheid** centraal staat.
- Grensoverschrijdend gedrag (fysiek, verbaal, psychologisch, seksueel) is **onaanvaardbaar**.

Gezonde sportbeoefening

- Verantwoord trainen, aandacht voor blessurepreventie.
- Geen doping, geen middelenmisbruik.

2. Specifieke richtlijnen per rol

Atleten

- Sportief gedrag tonen, afspraken naleven.
- Respect voor trainers en jury.
- Positieve teamspirit en fair play.

Trainers

- Professionele, veilige en pedagogisch verantwoorde begeleiding.
- Grenzen respecteren, voorbeeldfunctie opnemen.
- Aandacht voor welzijn, gezondheid en ontwikkeling van elke atleet.

Ouders

- Positieve ondersteuning, geen druk of ongepast gedrag langs de zijlijn.
- Respect voor trainers en jury.
- Kinderen stimuleren in plezier, niet in prestatiedruk.

Juryleden

- Onpartijdig, correct en consequent optreden.
- Respectvolle communicatie met atleten en coaches.

3. Grensoverschrijdend gedrag

De federatie benadrukt dat **elke vorm van grensoverschrijdend gedrag verboden is**. Er bestaan duidelijke meldprocedures en ondersteuning via *Veilig Sporten*. Deze focus werd recent nog versterkt in het kader van federatiebrede hervormingen.



4. Goed bestuur & clubwerking

- Clubs moeten een **transparante, veilige en ethische werking** garanderen.
- Vrijwilligers en medewerkers volgen dezelfde waarden en principes.
- De gedragscode maakt deel uit van het bredere beleid rond *Veilig Sporten* en *Ethisch & Gezond sporten*.

5. Doel van de gedragscode

- Een **positieve sportcultuur** creëren.
- Conflicten voorkomen en oplossen.
- Een gedeeld referentiekader bieden voor iedereen in de atletiekwereld.



Open PK Hamerslingeren Vlaams-Brabant

Zaterdag 29 augustus 2026

Dit is inmiddels het zesde hamerslingerkampioenschap dat doorgaat in Machelen. Het uurrooster kan veranderen i.f.v. van de inschrijvingen.

13:00u - 14:15u	W50-W55-W60-W65-W70-Cad-Schol	Kogelsl
13:00u - 14:15u	W75	Kogelsl
14:15u - 14:45u	M80	Kogelsl
14:45u - 15:15u	M70-M75-Cadetten	Kogelsl
15:15u - 16:15u	W35-W40-W45-Junioren-Senioren	Kogelsl
16:15u - 17:00u	M60-M65-Scholieren	Kogelsl
17:00u - 18:00u	M50-M55-Junioren	Kogelsl
18:00u - -	M35-M40-M45-Senioren	Kogelsl



Open meeting Jeugd Pupillen/Miniemen/Cadetten

Zaterdag 26 september 2026

Als experiment organiseren we een jeugdmeeting t.e.m. cadetten, met een spurtnummer, een 1.000 m. en kampnummers.

2,50 € per proef – inkom 4 € - MAC-atleten gratis

13:00u - -	CAD-M	Discus
13:00u - -	MIN-M	Kogel
13:00u - -	CAD-V	Ver
13:15u - -	PUP-M	60m
13:30u - -	PUP-V	60m
13:45u - -	MIN-M	80m
14:00u - -	PUP-M	Kogel
14:00u - -	PUP-V	Ver
14:15u - -	MIN-V	80m
14:15u - -	MIN-M	Discus
14:45u - -	CAD-V	100m
15:00u - -	CAD-M	100m
15:00u - -	MIN-V	Kogel
15:00u - -	PUP-M	Ver
15:30u - -	PUP-V	Discus
15:45u - -	MIN-M	1000m
16:00u - -	PUP-M	1000m
16:00u - -	CAD-V	Kogel
16:00u - -	MIN-V	Ver
16:15u - -	CAD-M	1000m
16:30u - -	PUP-V	1000m
16:45u - -	MIN-V	1000m
16:45u - -	CAD-M	Ver
17:00u - -	CAD-V	1000m

Waarom is spierpijn pas twee dagen na het sporten het ergst

De Standaard – 20 maart 2026

Hij had achttien kilometer gerend, ergens tussen elf uur 's ochtends en een uur 's middags. De volgende ochtend voelde Marc Rombaux uit Louvain-la-Neuve zich kiplekker. "Geen enkel pijntje", mailt hij. Helaas sloeg de gevreesde spierpijn een dag later alsnog toe. "Die komt bijna altijd twee dagen later", schrijft Rombaux. "Waarom?"

Wetenschappers noemen het DOMS: *delayed onset muscle soreness*, spierpijn met vertraagde aanvang. Die vertraging kan een dag of zelfs drie dagen zijn. Wim Derave, professor inspanningsfysiologie aan de Universiteit Gent, vertelt dat de pijn het resultaat is van een soort ontstekingsreactie. "Als je een te grote kracht op je spieren zet, kunnen er kleine beschadigingen ontstaan. Het zijn scheurtjes waar witte bloedcellen naartoe moeten om die te repareren."

Die ontstekingsreactie heeft wat tijd nodig om goed op gang te komen. Wanneer het zover is, worden de spieren warm en zwellen ze op doordat er zoveel vocht naartoe stroomt. Dat doet pijn, maar het is niets om je zorgen over te maken. Integendeel, je wordt er net sterker door. "Door de ontsteking gaan de spieren zich herorganiseren, zodat je de volgende dag beter voor de dag komt", zegt Derave.

Niet elke renpartij leidt tot uitgestelde spierpijn. Het gebeurt meestal als je heviger sport dan je gewend bent, vooral bij zogeheten excentrische bewegingen. Bij die bewegingen rekken de spieren zich uit, terwijl ze zich tegelijkertijd samentrekken om kracht te zetten. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer je een berg afrent, of een trap. "Er komt dan veel kracht op de spieren te staan", vertelt Jeroen Aeles, professor biomechanica van de VUB. "De kleinste deeltjes van de spiervezels, de sarcomeren, worden bij excentrische bewegingen vaak te ver opgerekt, waardoor die scheurtjes ontstaan."

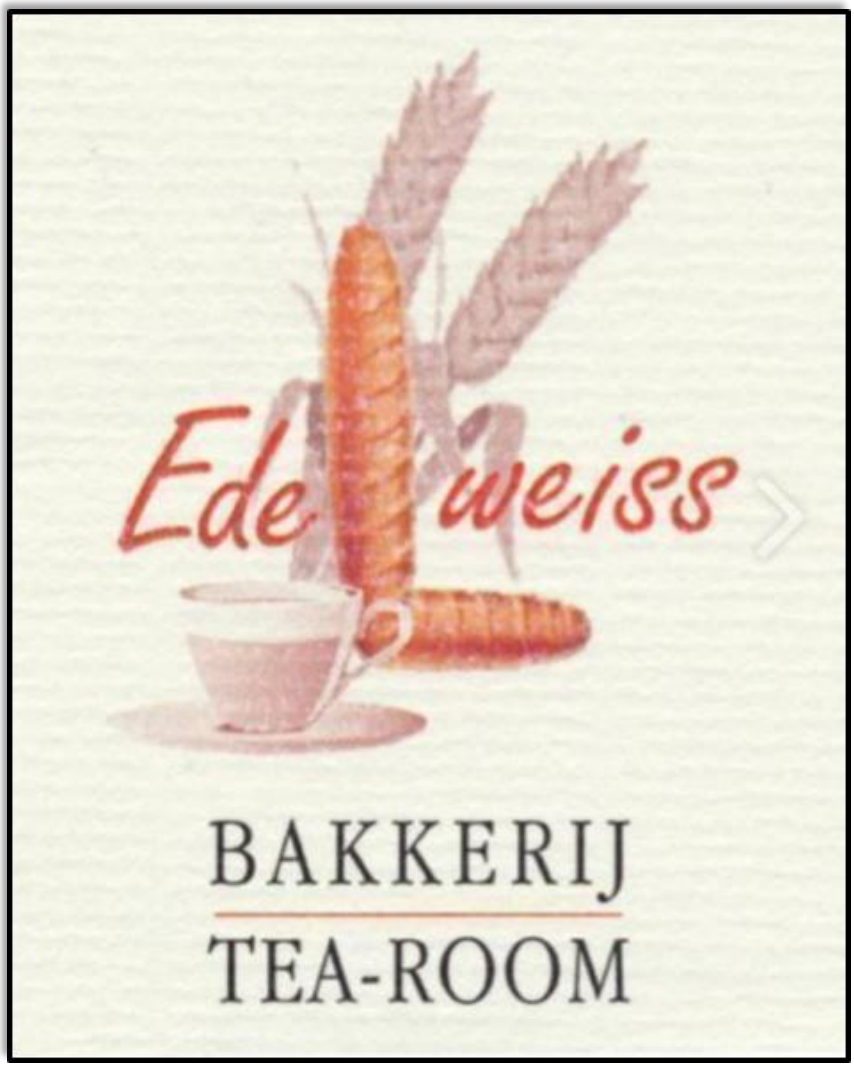
Volgens Aeles vormen de scheurtjes en de ontstekingsreactie niet het hele verhaal. "Die zijn niet voldoende om zoveel pijn te verklaren. De theorie is dat ook het zenuwstelsel een rol speelt. Daarnaast is er indirect bewijs dat het bindweefsel en de pezen om de spieren eveneens beschadigd raken. Heel precies weten we het niet."

Dat verzuring iets met de kwestie van doen zou hebben, is in elk geval een misverstand. Verzuring is een teken dat er niet genoeg zuurstof naar je spieren gaat. Daardoor ontstaat direct melkzuur, wat een brandend gevoel kan geven, maar met spierbeschadiging heeft het niks te maken. Nog zo'n misverstand is dat stretchen na afloop spierpijn helpt voorkomen. Derave: "Dat is helemaal niet waar."

De beste manier om uitgestelde spierpijn te voorkomen, is het sporten langzaam op te bouwen. "Je kunt er ook voor kiezen om iets trager de berg af te lopen, of een deel achteruit te wandelen", tipt Aeles. En heb je na twee dagen toch onverhoopt last van uitgestelde spierpijn, dan is lichte fysieke inspanning een goede manier om er zo snel mogelijk weer van af te komen. "Er is dan een grotere doorbloeding, waardoor de herstellende stoffen sneller op gang komen en de negatieve stoffen sneller worden afgevoerd."

Ga dus niet in de zetel liggen wachten tot de spierpijn verdwijnt. Langzaam wandelen, of rustig fietsen, is het beste.





VOORUIT
Machelen

efdicor
bank en verzekeringen
Zaventem

crelan

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