‘t Vedetteke



2026 – nr. 3

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

Juli - september 2026



Nadine Balduck, Belgisch Kampioene 800 m. (W65)
in een nieuw Belgisch record

Het volgende Vedetteke verschijnt in oktober 2026.
Stuur uw artikels voor 15 september 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



Juli

LINA FERRARA
MARYAM BENNIS
DINA DEYGERS
WIDED EL KHALIDY
DALIA ETTALBI
LEWIS HAEZELEER
AFNAN ISMAILI TAMIM
CHRIS JANSSENS
AYA MASOUDI
VIK PAREDIS
MILAN PIRRHYN
KARINA ROMBAUTS
AYA SABBAH
LUNA VAN DE MOORTELE
JOHAN VAN HOEY
LIEVE VAN ROYE
ELENA WOUTERS

Augustus

MIMI BARAMOTO
ANTOINE FERRARA
BRETT HOOLANTS
BAKURI JANIASHVILI
LUDO JAPPENS
AMBER LAROUSSI
OSCAR MEYS
EMILIA ROSE VAN DAMME
VIC VAN MALDER
JOHAN VAN PEE

September

YOUSSEF AKOUDAD
AMELIA ALCAIDE
CLARA BEAZAER
DAVID DEHAIRS
AYOUB EL HASSOUNI
FATIMA ELOUAZZANI
LENA ERDOGAN
NOAH VAN DE MOORTELE
HANNAH VAN THIEGHEM

BESTE MAC'ERS

De wereld kreunt onder de hittegolven. We stevenen af op de hoogst waargenomen temperatuur ooit in ons land gemeten en de zomer moet nog op gang getrokken worden. De studenten moeten proberen om in die omstandigheden het hoofd koel houden. Alle teamcompetities liggen stil zodat de wereldbeker in de VS, Canada en Mexico alle aandacht opslorpt.

De meeste sportclubs houden in de zomer een uitgebreide break om pas in september het nieuwe seizoen voor te bereiden. De KMAC is in principe het gans jaar door actief en de belangrijkste meetings spelen zich trouwens af in de zomermaanden. Door de uitzonderlijke weersomstandigheden heeft het bestuur wijselijk beslist om een aantal trainingen af te gelasten. Wij gaan in deze editie van het clubblad dieper in op het risico van sporten in een hittegolf.

In dit nummer van het clubblad:

- blikken we terug op de prestaties van onze atleten in het tweede trimester van het jaar, met speciale aandacht voor Nadine Balduck die op het Belgisch kampioenschap een nieuw Belgisch record 800 m. liep in haar categorie (W65).
- In een traditionele familieclub als de KMAC staan we graag stil bij de familieverhalen in de marge.
- Georges Schroeder, ooit trainer in de club, viert dit jaar de 50ste verjaardag van zijn Belgisch record kogelstoten.
- We vragen ons af in hoeverre marathons gezond zijn voor een jong lichaam.
- De podcast "*Loopje met de wetenschap*" is zeker het vermelden waard.
- We zetten alles op een rijtje wat je moet weten om als KMAC-lid succesvol deel te nemen aan een meeting.
- Tenslotte blikken we vooruit op de meeting die de club zelf organiseert.

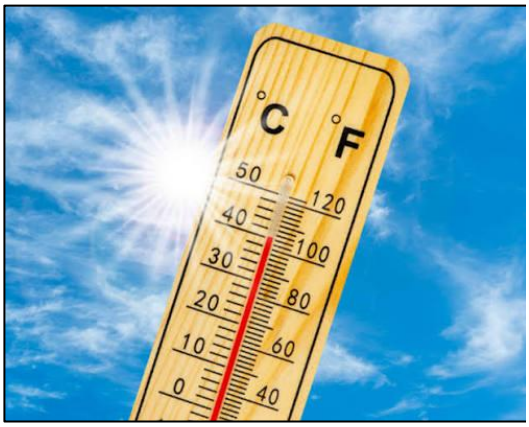
Veel leesplezier



Met sportieve groet,
Guido
Voorzitter KMAC

FAIR TEAM WEAR
ISPORT11
WWW.ISPORT11.BE

Sporten in een hittegolf



We moeten er rekening mee houden dat hittegolven schering en inslag worden. In België spreken we van een *hittegolf* wanneer aan twee voorwaarden tegelijk voldaan is:

1. Minstens 5 opeenvolgende dagen met een maximumtemperatuur ≥ 25°C
2. Waarvan minstens 3 dagen met een maximumtemperatuur ≥ 30°C

Deze metingen gelden specifiek voor het Koninklijk Meteorologisch Instituut in Ukkel, omdat dat het officiële referentiestation is voor nationale klimaatstatistieken. Dit jaar hebben we het al vlaggen in de maand juni. Bovendien worden maxima voorspeld en/of opgemeten tot 38°. Wie durft nog te beweren dat het met het klimaat niet de verkeerde kant uitgaat.
Ook de atletiekclub moet zich aanpassen aan de omstandigheden. Na een zorgvuldige evaluatie werden een aantal trainingen gecanceld.

Sporten boven 33°C is af te raden omdat je lichaam zijn warmte niet meer kwijt kan, waardoor het risico op **oververhitting, uitdroging en hitteberoerte** sterk stijgt. Bij inspanning produceert je lichaam warmte. Normaal raak je die kwijt via **zweten** en via **warmteafgifte aan de huid**. Maar:

- **Boven ~30–33°C werkt dit mechanisme veel minder goed**, zeker bij hoge luchtvochtigheid. Het zweet verdampt niet meer efficiënt.
- Je lichaam stuurt **meer bloed naar de huid** om af te koelen, waardoor **minder bloed naar je spieren** gaat → je hartslag stijgt sneller en je prestaties dalen.
- Je verliest veel vocht en zout, waardoor **uitdroging en krampen** kunnen ontstaan.
- Als de warmteproductie groter wordt dan de warmteafgifte, stijgt je **kerntemperatuur gevaarlijk snel** → risico op **hittestuwing of hitteberoerte**.

Daardoor ontstaan er risico's bij sporten boven 33°C

- **Uitdroging** door hoge zweetverliezen
- **Hitte-uitputting** (duizelig, misselijk, zwak)
- **Spierkrampen** door zoutverlies
- **Hittestuwing / hitteberoerte**: levensgevaarlijk, kerntemperatuur > 40°C
- **Flauwvallen of bewustzijnsverlies**

Bij deze temperaturen moet je lichaam zó hard werken om af te koelen dat zelfs goed getrainde sporters snel in de gevarenzone komen.

Uit sportfysiologie blijkt dat **vanaf ~28°C** je inspanningsvermogen al merkbaar daalt. **Boven 33°C** wordt het risico op oververhitting **exponentieel groter**, zeker bij vochtige

lucht. In zulke omstandigheden kan je lichaam de warmte niet meer kwijt, zelfs niet bij matige inspanning.

Signalen dat je onmiddellijk moet stoppen

- Hevige hoofdpijn
- Duizeligheid, misselijkheid
- Koude rillingen of kippenvel (gevaarlijk!)
- Verwardheid of sufheid
- Ongewone hartslag



Taverne TB Bosveld
machelen



Atleten in actie

Het podium van de 800 m.

In de categorie W60 loopt er met Sabine Dejaeghere (AVR) een dame die alles wint. Eerder dit jaar ontnam ze de twee nationale records op de 800m. en de 1500m. van onze **Nadine Balduck**.

Nadine, die net is overgestapt naar de categorie W65 zorgde op het Belgisch Kampioenschap in Lokeren (7 juni 2026) zelf voor een pleister op de wonde. Ze liep een nieuw Belgisch op de 800 m. De nieuwe tijd is 2.57.71, uiteraard goed voor een Belgische titel.

Een uurtje later had ze nog genoeg “jus” in de benen te hebben voor een folieke: een voor haar ongebruikelijke 200 m.



In de achtergrond: de close finish van Nadine Balduck in de 200 m.

De overwinning van haar reeks was weggelegd voor een atlete uit een andere leeftijdscategorie. Daarna was Nadine in een intense strijd gewikkeld met leeftijdsgenote Judy Claes. Het voordeel aan de meet was amper 2 honderdsten van een seconden in het voordeel van Nadine, kampioene met een tijd van 35.67.



Cadette Anna Quancah op de open meeting in Wespelaar (1 mei 2026) met een persoonlijke beste prestatie op de 100 m.: 14.53



Jeugdtrainers Jenthe (links) , Gwenny en Brigiitte (rechts) liepen de Trialberg in Everberg, tijdens de Flurkfeesten (26 april 2026

Senior Joeri Renet levert op haast elke meeting een persoonlijke beste prestatie af. Zo verbeterde hij zich op het Provinciaal Kampioenschap in Kessel-Lo (25 april 2026) op de 100 m. naar 11.72 en op de 200 m. naar 24.05.



Minieme Emilia Rose Van Damme liep op de Jeugdmeeting in Wespelaar de 80 m. in 14.92



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



Clubnieuws

Voetballer/Loper Adrien

Sparta Melsbroek, speelde dit seizoen vlot kampioen speelde in vierde provinciale D. Dat hebben ze mee te danken aan twee basisspelers die de schoenen aan de haak hangen. Opvallend is dat Adrien Rami (28) en Max Cools (22) nog heel jong zijn. Hun kennen wat gelijkenissen. Beide spelers kiezen ervoor op jonge leeftijd een andere weg in te slaan. "*Er zijn nog andere dingen naast het voetbal*", klinkt het bij de twee. Adrien zien we sindsdien geregeld opduiken op de clubtrainingen van KMAC.



Max Cools (links) en Adrien Rami (rechts).

Adrien Rami was een aantal jaar geleden nog in eerste provinciale actief bij Crossing Schaarbeek en tot vorig seizoen speelde hij bij Machelen B. Afgelopen seizoen was zijn eerste in Melsbroek. "*Ik ben dit jaar mee in het nieuwe project van Melsbroek gestapt en ben ontzettend blij dat we onze ambities hebben kunnen waarmaken. Toch is de echte drive er wat uit bij mij. De verplichtingen van wekelijkse trainingen en wedstrijden eisen veel discipline*."
"*Maar ik ben wel van plan om te blijven sporten. Al vanaf mijn veertiende doe ik naast het voetbal aan atletiek. Daar ga ik me nu meer op toeleggen en dat kan op mijn eigen ritme. Zo kan ik meer tijd besteden aan andere dingen. Het kleedkamergebeuren en de grappen en grollen met de ploeggenoten zal ik wel missen, maar na 23 jaar voetbal is het voor mij welletjes geweest. Ik ga vanaf nu aan sport doen zonder enige verplichting en dat gaat me veel voldoening geven*", aldus Rami. Welkom terug Adrien.

Odon Renard.

Op 2 februari 2026 overleed Odon Renard in het « *établissement de défense sociale* (EDS) » van Paifve in de provincie Luik. Met Freddy Horion (die in hetzelfde jaar een gezin uitmoordde) en Staf Van Eyken (de vampier van Muizen) was hij de langst in de cel zittende crimineel.

De militair Odon Renard opende in november 1979 met zijn jachtgeweer het vuur tijdens de veldloop van Hannuit. Twee mensen overleefden het niet, waaronder Helena Verhofstadt, lid van onze club. Meerdere personen werden ernstig gekwetst. Zo werd Claude Verbinnen zwaargewond afgevoerd naar het ziekenhuis van Luik. Het begin van een zeer lange revalidatie.



Atleet Leon Schots (links) kon schutter Odon Renard bedwingen in 1979 in Hannuit.

Wat begon als een leuke busuitstap naar de cross eindigde in de zwartste pagina uit de clubgeschiedenis. In 2019 verscheen in dit clubblad het verhaal van die dag.

Gouden huwelijksjubileum



Begin juni werden Dirk Bolsens en Marikke Van Roij door de gemeente gehuldigd voor hun 50ste huwelijksverjaardag. Marikke jogde ooit bij onze club, na het volgen van de eerste Start2run cursus.
Nu heeft ook haar kleinzoon Briek Bolsens de weg gevonden naar de KMAC

Jef Smolders, de Machelse kei van 2026

In het verleden zette de gemeente de sportkampioenen in de bloemetjes voor hun sportverdiensten. Maar achter de schermen van élke vereniging staan er ook mensen die bergen werk verzetten. Met de "***Machelse Keien***" wil de gemeente mensen in de bloemetjes zetten die zich met hart en ziel inzetten voor hun vereniging: vrijwilligers, trainers, bestuursleden of andere helpende handen die vaak achter de schermen een onmisbare rol spelen.
Elke erkende vereniging mag één persoon voordragen. De geselecteerde Machelse Keien worden tijdens Machelen Zomert op zaterdag 4 juli op een feestelijke en symbolische manier gehuldigd.

Verleden jaar droeg KMAC het trainerskorps voor. Dit jaar wil de Koninklijke Machelse Atletiekclub **Jef Smolders** eren als *"Machelse kei". Jef,* de man die generaties Machelse jongeren leerde lopen, stond in 1973 mee aan de wieg van MAC, het begin van een levenslang engagement. Hij is gepokt en gemazeld in de atletiek en was destijds zelf een voortreffelijke atleet. Binnen de club nam hij jarenlang de taak van secretaris op zich en begeleidde hij talloze atleten als trainer. Daarnaast is hij een toegewijd jurylid. Vandaag maakt Jef nog steeds deel uit van het bestuur, waar hij verantwoordelijk is voor de sportieve organisaties.

De voorbije maanden liet zijn gezondheid hem wat in de steek, maar Jef heeft door de sport geleerd om de moed nooit te latten zakken en werkt nu volop aan zijn revalidatie.

Geboortenieuws



31/3/2026 **Theo** Van de Weghe,
Kleinzoon van Dirk Van de Weghe en Lieve Van Roye
Zoontje van gewezen atlete Sanne Coppens



2/5/2026 **Max** Decocker,
Zoontje van Sanne Dierickx,
Kleinzoon van Guido Dierckx en Martine Vandevelde



Georges Schroeder 50 jaar recordhouder

*Op **30 mei 2026** vierden we de verjaardag van het oudste Belgische atletiekrecord. In 1976 kende Georges Schroeder een superdag. Die dag leek de kogel hem maar een pluimpje. Georges was ooit nog trainer in onze club. De media besteedden er aandacht aan. Wij grasduinen uit de tekst van VRT-Nws*



Georges Schroeder bij zijn BR op 30 mei 1976 in het Heizelstadion

Er is er eentje jarig vandaag. Geen persoon, wel het oudste Belgische atletiekrecord en het oudste Belgische record tout court als het over olympische disciplines gaat. Exact 50 jaar geleden stootte Georges Schroeder zijn kogel 19 meter en 34 centimeter ver. "*Maar ik hoop dat het nog sneuvelt vóór ik in mijn graf lig*!". De Belgische records op de 100 meter en in het hoogspringen bij de mannen staan al 41 jaar op de tabellen. Maar het BR kogelstoten outdoor doet dus nog bijna een decennium "beter". Georges Schroeder, vandaag 76, keert met plezier een halve eeuw terug in de tijd.

Op 30 mei 1976 stond voor hem in het (oude) Heizelstadion een selectiewedstrijd voor de Spelen van 1976 in Montreal op het programma.
"*En ik voelde me die dag fantastisch, echt fantastisch. Die kogel woog niets, dat was net een pluimpje*." Ter info, zo'n kogel weegt 7,257 kilogram, maar dat voelde dus een stuk lichter aan voor Schroeder. "*En mijn techniek zat ook goed. Bij kogelstoten moet alles op elkaar afgestemd zijn: voeten, benen, romp. En dan "tak, tak, tak", versnellen en werpen*."
Al tijdens de opwarming voelde hij dat er iets moois in zat en dat kwam er ook helemaal uit. Met 19 meter en 34 centimeter verpulverde hij het Belgische record, dat toen al 6 jaar op naam van Bertrand De Decker stond, met 17,80 meter. "*Ik was die dag buitengewoon, dat heb ik niet meer meegemaakt.*"

Schroeder had de rotatietechniek helemaal onder de knie, een uitzondering in België. Bij die techniek draait de werper verschillende keren rond zijn as om dan te gooien, zoals bij het discuswerpen. "*Ik had daarover gelezen in de krant, dat de Rus Aleksandr Barysnikov zo gooide. Dat moet ik eens proberen*", *dacht ik en het ging mij al snel goed af*." Schroeder moest het wel allemaal zelf uitzoeken, een coach had hij niet. En profatleet was hij al zeker niet: hij combineerde kogelstoten en discuswerpen met een job als leerkracht LO.

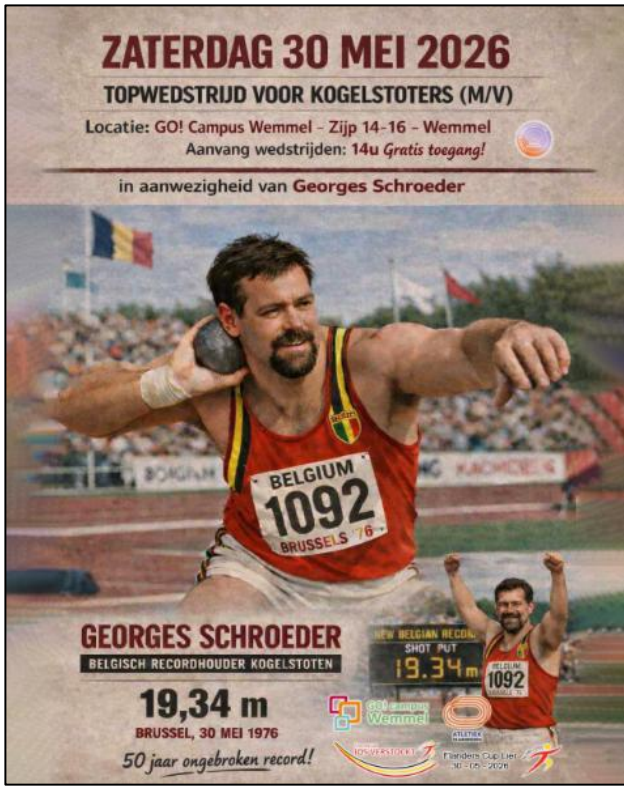


Georges Schroeder is inmiddels 76 jaar oud

"*Door een gunstig lesrooster kon ik dat jaar wel extra veel trainen." Trainen in goede omstandigheden bovendien, want 1976 was uitzonderlijk droog en warm"* Op stage gaan zat er voor Schroeder niet (meer) in: door mindere prestaties het jaar ervoor was hij bij de atletiekbond en bij Sport Vlaanderen uit de boot gevallen. Maar met een scheut frustratie en revanchegevoel erbij bekwam Schroeder de perfecte cocktail die tot zijn BR zou leiden.

Dat Belgisch record is intussen stokoud. Dat kogelstoten in België niet meteen populair is, heeft daar natuurlijk ook veel mee te maken. "*Veel sporters met een goed "postuur" voor kogelstoten of discuswerpen, kiezen voor volleybal, basketbal of andere, misschien leukere sporten. Want bij kogel train je natuurlijk vaak alleen en tegen jezelf*."

Toch denkt Schroeder dat het niet lang meer zal duren voor zijn record sneuvelt. "Ik hoop dat ik het nog mag meemaken! Dat mijn record sterft voor ik in mijn graf lig", lacht hij. Maar tot nader order blijft Georges Schroeder houder van het oudste Belgische (atletiek)record.



Ter ere van zijn record werd op zaterdag 30 mei een wedstrijd georganiseerd, de Georges Schroeder Cup. Een organisatie van de school in Wemmel waar hij jarenlang les gaf, samen met vier werpcoaches en Atletiek Vlaanderen. De kans was sowieso klein dat iemand net op die meeting het record zou breken. De winnaar, Andreas De Lathauwer van Vlierzele won met 18m74. Nog 60 cm. te gaan.



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

Smak Flowers

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

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

Hoe (on)gezond is een marathon voor een jong lichaam?

Op basis van een Sporza-artikel (di 12 mei 2026)

Fitness is al langer een hype bij jongeren, maar nu lijkt de jeugd ook haar weg gevonden te hebben naar de (halve) marathon. De recreatieve langeafstandsloper wordt op die manier jonger, maar hoe gezond is zo'n (halve) marathon eigenlijk voor een jong lichaam? In mei was er in Nederland nog het tragische overlijden van een 15-jarig meisje tijdens een halve marathon in Leiden. Daar was de toegestane leeftijdsgrens eigenlijk 16.



Katrien Koppo, inspanningsfysiologe aan de KU Leuven, wil zich niet uitspreken over het trieste voorval in Leiden, maar wijst wel op het belang van zo'n leeftijdsgrens bij langeafstandswedstrijden. "*Die grenzen zijn er natuurlijk niet zomaar. Uiteraard heb je op die leeftijd veel individuele verschillen. Sommige jongeren van 15 kunnen fysiek al verder ontwikkeld zijn dan jongeren van 17*", vertelt Koppo in Sporza Daily. "*Bovendien kan het ook best zijn dat een jongere beter voorbereid is op zo'n event dan een volwassene. Maar natuurlijk zijn die individuele verschillen tijdens de puberteit wel enorm groot. Daarom wordt zo'n leeftijdsgrens getrokken. Je kunt als organisator van zo'n event moeilijk iedereen individueel screenen.*"

Door de band genomen, kun je wel zeggen dat een lichaam op die leeftijd vaak nog in volle ontwikkeling is. "*En dan is het des te meer noodzakelijk om signalen van overbelasting snel in te schatten*", benadrukt Koppo. "*Een halve marathon is voor velen geen gewone recreatieve inspanning. Het is een langdurige belasting van je hart en bloedvaten, van je temperatuurregeling, je energiemetabolisme, ...*"
Wanneer daar iets misloopt, is het cruciaal om de alarmsignalen goed in te schatten. "*Maar daar loopt het wel eens verkeerd*", weet Koppo. "*Vaak wordt er met vrienden gelopen, waarbij sommigen boven een tempo gaan lopen en te lang zullen doorgaan, terwijl ze de signalen dat het te zwaar is aan het negeren zijn*."

Opbouwen naar een marathon is daarom cruciaal.
"*Het betekent niet dat jongeren niet mogen lopen, integendeel. Maar je moet je wel afvragen of competitieve halve marathons op jonge leeftijd al noodzakelijk zijn*."
"*Bij extreme inspanningen geldt dat progressie en begeleiding belangrijker zijn dan zo snel mogelijk een lange afstandsevent afvinken op een lijstje*."
"*Voor de meeste jongeren zou ik eerder kortere afstanden aanraden, met voldoende herstel en vooral ook voldoende begeleiding. Daarover kun je ook zeker eens overleggen met je huisarts of met een sportarts*", geeft Koppo nog een advies mee aan de jonge loper.







Loopje met de wetenschap

*Loopje met de wetenschap is een **wetenschappelijke podcast over hardlopen**, gemaakt door De Standaard. Wetenschapsjournalisten **Maxie Eckert** en **Dries De Smet** onderzoeken er wat wetenschap écht zegt over lopen: gezondheid, blessures, schoenen, motivatie, training en mythes.*

1. Wetenschappelijke mythes over lopen onderzoeken
Elke aflevering vertrekt van een concrete vraag die veel lopers bezighoudt, zoals:

- *Is lopen echt zo gezond als men zegt?*
- *Helpen dure schoenen tegen blessures?*
- *Waarom word je sneller door trager te lopen?*
- *Waarom is het zo moeilijk om uit de zetel te komen?* Deze thema's worden onderbouwd met interviews met onderzoekers, artsen en trainers.

2. Hardlopen verklaren vanuit biologie, gedrag en evolutie
De makers leggen uit **wat er in je lichaam gebeurt** tijdens het lopen, waarom motivatie soms faalt, en hoe onze evolutie verklaart dat we eigenlijk gemaakt zijn om te lopen.

3. Praktische inzichten voor lopers
De podcast geeft geen oppervlakkige tips, maar **wetenschappelijk onderbouwde adviezen**, bijvoorbeeld over:

- blessurepreventie
- loopschoenen
- krachttraining voor lopers (in seizoen 2)

4. Toegankelijke, korte afleveringen
De afleveringen duren meestal **25–35 minuten** en combineren journalistiek, wetenschap en praktische toepasbaarheid.

Je vindt de podcast bij de **Apple Podcasts** en gratis op **Spotify.**
De Standaard-app / website publiceert de afleveringen in hun eigen luisteromgeving (soms met extra content).
https://www.standaard.be/podcastreeks/loopje-met-de-wetenschap/

Slagerij Lens

SlagerijLens.be

Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37
Turcksinstraat 25, 1830 Machelen





Deelname Atletiekmeetings seizoen 2026

Alles wat je nodig hebt om als MAC-lid succesvol deel te nemen aan atletiekmeetings.

Wedstrijdshirts

Eerst en vooraf moet je op de meeting een **geel Wedstrijdshirt** dragen, met het logo van MAC en van de hoofdsponsor Efdicor. Dit shirt kan je aanschaffen op de website van **iSport11**. In de MAC-berging liggen er pasmodellen, zodat je vooraf de juiste maat kan kiezen.
Vergeet niet om de **kortingscode** "MAC" in te brengen om van 50% korting te genieten.

- Site iSport11 https://isport11.be/
- Op de site selecteer je achtereenvolgens "*iSport11 TEAM SHOPS*", "*MAC*" en "*Running Shirts*"
- Je kan kiezen tussen:

MAC atletiektopje



Running shirt MAC





Op dezelfde site kan je ook blauwe hoodies, sweaters en shirts aankopen met het MAC logo (eveneens met kortingscode MAC (50 %)).

Inschrijvingen

De leden moeten zelf inschrijven voor de atletiekwedstrijden via de site van ***Atletiek.nu*** (https://www.atletiek.nu/) en steeds hun wedstrijdnummer meenemen naar de wedstrijden. De inschrijvingen voor nationale kampioenschappen gebeuren via de club.
Opgelet! De inschrijving stopt doorgaans één dag voor de meeting. Wacht dus niet te lang. De dag zelf worden er op een meeting geen bijkomende deelnames meer aangenomen.

Op de site van Atletiek.nu selecteer je achtereenvolgens "*Wedstrijden*" en "*Kalender*" voor het land "*België*". Als je de meeting opent, krijg je de wedstrijdinfo en kan je ontdekken aan welke proeven je kan deelnemen en hoe die passen in het tijdschema.

Voor vragen i.v.m. deelname aan atletiekwedstrijden kan je de Jeugdcoördinator (Nadia) of jouw Jeugdtrainer contacteren na de training.

Kalender meetings MAC

Nadia De Mesmaeker, KMAC Jeugdtrainer/Jeugdcoördinator, maakte een selectie van jeugdmeetings die in de buurt worden georganiseerd. Via de link krijg je rechtstreeks toegang tot de meeting op de site van Atletiek.nu.

JULI 2026

Vr 3 juli : ***Londerzeel*** PEGA
- Open meeting vanaf CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44664

Za 4 juli : ***Vilvoorde*** SPVI
- Jeugdmeeting Sparta Vilvoorde KAN/BEN
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44705
- Jeugdmeeting Sparta Vilvoorde PUP/MIN
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44704

Za 4 juli : ***Leuven*** DCLA : WACT Challenger –
- Meeting voor Mon vanaf CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44568

Vr 10 juli : ***Dilbeek*** DAC
- Memorial Vilja Tytgat - Gouden 1000m : vanaf CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44938

Za 11 juli : ***Dilbeek*** DAC / Atletiek Vlaanderen
- KVV Meerkampen CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44483

Zo 12 juli : ***Dilbeek*** DAC
- Dilbeekse Jeugdmeerkampen PUP/MIN
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44826

Za 25 juli en **Zo 26 juli** : ***Kessel-Lo*** DCLA/ Belgian Atletics
- Allianz BK AC (vanaf CAD) en BK G SPORT AMH FYS/VI

AUGUSTUS 2026

Wo 5 aug : ***Pajottegem*** ACP :
- ACP Heremans Printing Meeting CAD t/m MAS en G sport
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44528

Za 8 aug : ***Kortenberg*** ACKO
- Atletiek Meeting Julien Schots vanaf PUP t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44641

Za 15 aug : ***Oordegem*** VS /Atletiek Vlaanderen :

- KVV CAD/SCH
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44484

Za 22 aug : ***Tienen*** RCT/ PC Vlaams-Brabant

- PK Estafetten Vlaams-Brabant vanaf PUP t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44667

Za 29 aug : ***Machelen*** KMAC/PC Vlaams-Brabant

- Open PK Hamerslingeren Vlaams-Brabant vanaf CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44741

Za 29 aug : ***Naimette-Xhovemont*** Luik RFCL / Belgian Atletics

- BK CAD/SCH

SEPTEMBER 2026

Za 5 sep : ***Vilvoorde*** SPVI

- Open Meeting vanaf CAD t/m MAS
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44726

Zo 6 sep : ***Vilvoorde*** KVAC

- Jeugdmeeting KAN/BEN
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44727
- Jeugdmeeting PUP/MIN
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44728

Zo 6 sep : ***Moeskroen*** JSMC/ Belgian Atletics

- BK HAMERSLINGEREN CAD/SCH/JUN/BEL

Zo 13 sep : ***Lier*** AVLL/ Belgian Atletics

- BK JUN/BEL

Zo 20 sep : ***Kessel-Lo*** DCLA / Belgian Atletics

- BK Estafetten CAD/SCH/JUN/AC/MAS en G sport AMH

Za 26 sep : ***Machelen*** KMAC

- Open Meeting Jeugd PUP/MIN/CAD
  https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/44742

Copy Center Vilvoorde

U kunt bij ons terecht voor al uw visuele communicatie- en reclamemateriaal

Wij laten u graag meegenieten van onze jarenlange ervaring!

- ontwerpen
- printen
- brochure
- cursus
- cataloog
- kopiëren
- stickers
- belettering
- digitaal printen
- etalages
- reclamepanelen
- magneetborden
- zandstraalfolie
- wagendecoratie
- afwerking
- eindwerk
- handleiding
- boeken
- foto's
- planafdruk

info@copycentervilvoorde.be
www.copycentervilvoorde.be

Tel. 02 252 47 50

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN



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

N-VA
NIEUW-VLAAMSE ALLIANTIE
MACHELEN-DIEGEM

- Donderdag 24 september 2026; "**Bewegingsloop**"; een organisatie van Sport Vlaanderen en "Move". Dit vervangt de scholenveldloop, een activiteit die sinds Covid weggedeemsterd was.



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



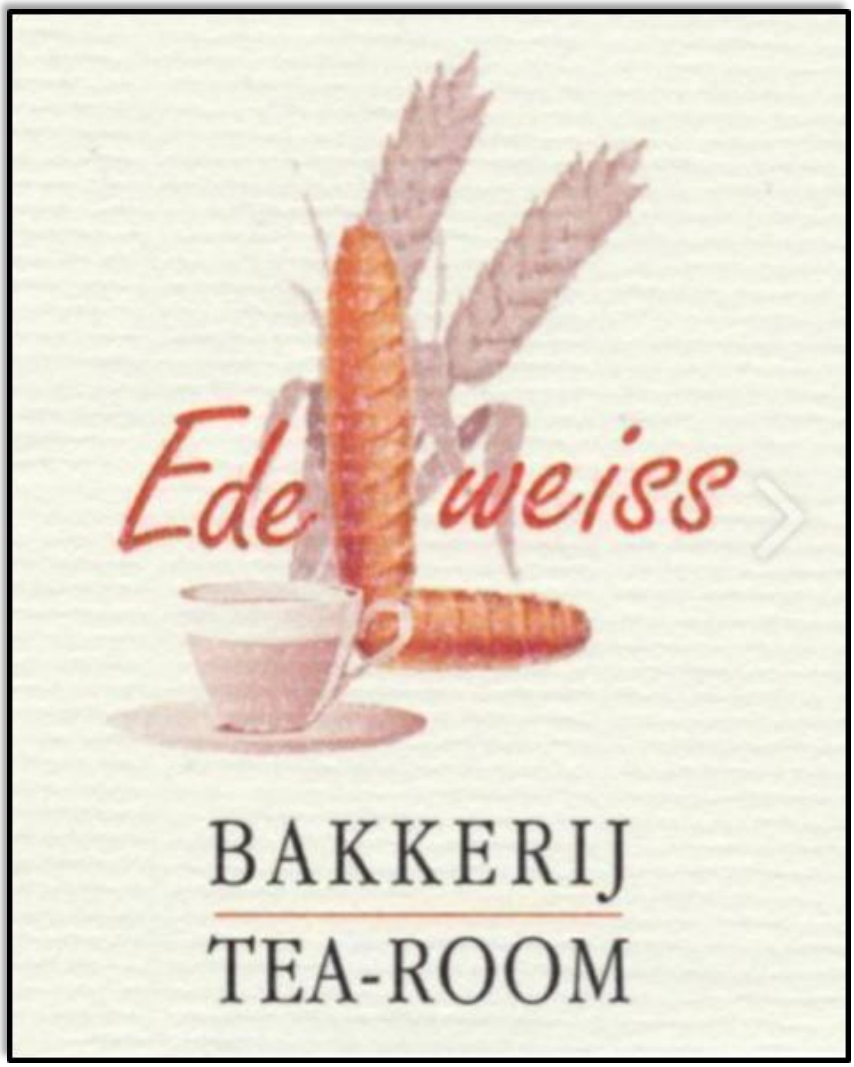
Pizza – Pasta – Italiaanse gerechten

www.pizza-clara.be 02 345 39 66

www.facebook.com/PizzaClara28/

Openingsuren:

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



VOORUIT
Machelen


BISTRO FM
GOOD FOOD / GOOD SPIRITS / GOOD VIBES
/ info@BISTROFM.be / www.BISTROFM.be
/ TURCKSINSTRAAT 24 - 1830 MACHELEN / 02 / 309.50.01


cafe
Den Arend

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