



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

Januari - Maart

Driemaandelijks tijdschrift van de VZW Machelse Atletiekclub

www.machelen-ac.be

Verantwoordelijke uitgever

G. Dierckx, C.Peetersstraat 22, 1830 Machelen



De laureaten van de eindejaarswedstrijd

Het volgende Vedetteke verschijnt op 01/04/21. Stuur uw artikels uiterlijk op 25/03/21 naar gustaaf.brodala@gmail.com

Ruben maakte er toch nog een mooi seizoen van.

....“Hoofddoel is onder de 1.50 duiken op de 800 meter.”

Ruben Bosschaerts maakte van dit vreemde seizoen een groot succes. De Machelaar werd de beste junior van het seizoen over de 800 en 1000m. Hij verpulverde het 24 jaar oude 800m-clubrecord van Steve Deroover met 5 seconden. “Dat gebeurde op een micrometing in Vilvoorde”, zegt de pupil van Guy Crabbé en Danny Pollet.

“Ik heb veel te danken aan clubgenoot Thomas Van der Bijl, de perfecte gangmaker. We kwamen door in 1.14 na 500m: ideaal. Ik kwam uit op 1.53.10, de beste chrono van het land voor een junior.”



Voor dit seizoen stond Rubens record op 1.58.8. Begin augustus bracht hij dat op de Heizel op 1.56.03. In Vilvoorde plaatste hij het orgelpunt. Even voordien in Kortenberg toonde hij zijn vorm al op de 1000m, waar hij het clubrecord, ook op naam van Deroover, op 2.30.85 bracht.

Ook die chrono was de beste in ons land voor een junior.

“Ik realiseerde een superseizoen ondanks corona. Guy en Danny zorgden ervoor dat we konden blijven trainen in een periode met weinig wedstrijden.”

Ruben Bosschaerts was aanvankelijk tennisser, maar dat was niet zijn ding. “In 2015 vond ik mijn gading in de atletiek in Machelen. Mijn interesse ging eerst naar 1500m. Als tweedejaarscholier lukte ik 4.09. Dit jaar was ik gefocust op 800m. Mijn hoofddoel: onder de 1.50 duiken.”

Aan de Hogeschool in Mechelen volgt Ruben communicatiewetenschappen.
Hij heeft het topsportstatuut.

Varia

We zijn er nog niet helemaal ...

- Het Provinciaal Kampioenschap, voorzien op zaterdag 02 januari in de Topsportthal in Gent is ondertussen niet doorgedaan.
- De Atletiekbond verlengde de competitiestop tot 15 januari.
- Het PK outdoor alle categoriën op 24 en 25 april is toegewezen aan VAC Vilvoorde.
- De MAC jogging is wel gepland op zaterdag 19 juni 2021. !!!

www.kbc.be



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





2020, een raar jaar....

Het was zo anders dan anders.

Niet met vrienden en familie gezellig bij elkaar.

Afstand nemen, geen warme knuffels meer.

Onze clubactiviteiten worden 'on-hold' gezet.

We worden beperkt in het beoefenen van onze favoriete sport.

2021.....

Schept nieuwe verwachtingen
geeft ons leven weer zin.

Laat ons samen
vooruit kijken,
plannen en dromen,
en hopen op een nieuw begin.

Wij wensen jullie prettige eindejaarsfeesten en een schitterend, gezond en sportief 2021 !

uw MAC-bestuur en de trainers

Express



Cornelis
Peetersstraat

Cornelis Peetersstraat 8 1830 Machelen

Maandag: 12u-19u

Dinsdag tot donderdag:

8u30-19u

Vrijdag: 8u30-20u

Zaterdag: 8u30-18u

Zondag: 8u30-12u



Verzekeringen, service & expertise

Kerklaan 9
1830 Machelen
T: 02 251 24 50

info@zkg.be
www.zkg.be

Uw onafhankelijke verzekeringsmakelaar
die uw belangen verdedigt!



In memoriam **Leo de Schutter** (1930-2020)



Jaak en Martine Nijs-Mertens vonden op de website van de Brusselse atletiekclub Excelsior een overlijdensbericht van oud-trainer **Leo De Schutter**.

Hij overleed op 1 november 2020 op de gezegende leeftijd van 89 jaar.

De club benadrukte uitvoerig het belang van Leo.

We resumeren de belangrijkste feiten:

“Als atleet, vervolgens als officieel en uiteindelijk als jeugdcoach, drukte hij zijn stempel op generaties atleten. Leo was een icoon, een rolmodel, een monument van Excelsior waar hij vele kampioenen heeft gecoacht en opgeleid.

Hij wist de jeugdatleetjes van zijn trainingsgroep voortdurend te boeien met zijn verhalen, anekdotes en ervaringen. Leo trok destijds met zijn pupillen door heel België om ze op de piste of langs het crossparcours te begeleiden. Leo was een gekende figuur in het Brusselse atletieklandschap.”

We leerden Leo kennen in de hoedanigheid van begeleider.

MAC was altijd zeer blij wanneer Excelsior in grote getale deelnam aan onze jeugdmeetings. Leo verscheen stevast op het secretariaat om de inschrijvingen van de hoofdzakelijk Franstalige atleetjes te regelen.

Uitzondering op die regel: de piepjonge Vincent Kompany, die ons in perfect Nederlands en uitermate hoffelijk te woord stond.

Leo vertelde me ooit over de warme ontmoeting met de voetbalwereldster toen die hem in het Koning Boudewijnstadion toevallig tegen het lijf liep tijdens een training van de Nationale ploeg.

Leo woonde in Koningslo Vilvoorde en was al jeugdtrainer bij Sparta Vilvoorde toen hij in 2010 besloot om er de MAC gedurende een aantal jaren bij te nemen. Hij had geen wagen en kwam telkens met de lijnbus naar Machelen. Ik mocht hem dikwijls 's avonds afzetten aan de halte van de Luchthavenlaan voor een late bus naar huis, ook al wou ik hem even goed naar huis voeren. Zijn specialisatie waren de kamp- en springnummers en hij was niet beroerd om de techniek in de praktijk voor te doen.

Wij stonden vaak versteld hoeveel souplesse hij nog aan de dag kon leggen.

Het maakt ons stil en intens verdrietig
het heengaan te melden van

DE HEER

Leo DE SCHUTTER

*Ex-atleet en ex-jeugdtrainer
van Royal Excelsior Sports Club en Sparta Vilvoorde*

weduwnaar van mevrouw Odette GOEMAN

geboren in Berlare op 21 november 1930
en overleden in Vilvoorde op 1 november 2020.

Dit melden U met droefheid :

Willy en Anne DE SUTTER - DE SCHUTTER

Jean (†) en Patricia VINCKE - DE SCHUTTER

zijn kinderen ;

Inge DE SUTTER en Kevin TIMMERMANS,
Maya

David DE SUTTER

Kevin VINCKE

zijn kleinkinderen en achterkleinkind ;

zijn zus, schoonbroer, schoonzussen, neven en nichten.

De families DE SCHUTTER, GOEMAN en aanverwanten.

Wegens de huidige opgelegde maatregelen zal de afscheidsplechtigheid
plaatsvinden in besloten familiekring.

Na de training dronk hij enkele Duvels in onze gezellige kantine onder het voormalige sportstadion, terwijl we geanimeerde gesprekken voerden over atletiek, zijn job bij de MIVB of het matrozenbestaan op de lange vaart. Soms bracht hij een oud vergeeld persartikel mee om een anekdote of een bewering te staven.

Toen hij vernam dat ik ooit een boek had geschreven over de Belga filmstudio in Machelen waar in de jaren '20 van de vorige eeuw stomme films werden opgenomen, was de filmliefhebber onmiddellijk geïnteresseerd. Hij bezat een schat aan naslagwerken en ging in het filmmuseum geregeld oude zwart-wit films bekijken.

Na een tijdje vroeg hij me om bio's op te zoeken van acteurs uit lang vervlogen tijden. Elke week kribbelde hij drie namen op een papiertje. Op zondag, met de deadline van de maandagtraining voor ogen, googelde ik op Wikipedia hun levensverhaal en carrière. Daarvoor moet je echt geen filmkenner zijn.

Leo was telkens verwonderd hoeveel informatie er op het net te vinden was. Vermoedelijk werden de print-outs nadien netjes geklasseerd in zijn archief.

Het meeste plezier beleefden we wanneer hij vertelde over zijn avontuurlijk leven als jonge matroos op de lange vaart.

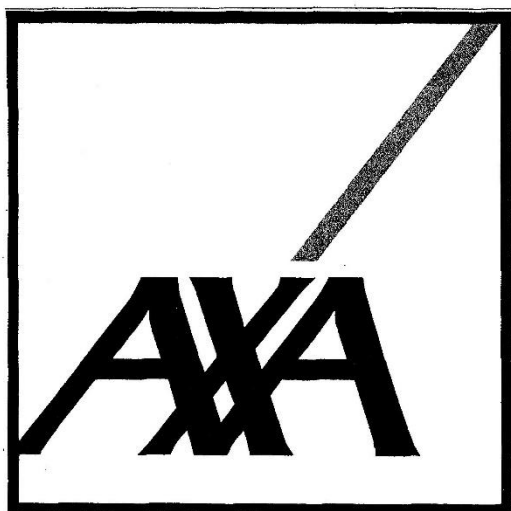
Wij waren vooral geïnteresseerd in de liederlijke escapades in de wereldhavens waar ze aanmeerden.

Eind 2018 stopte hij als trainer bij Excelsior.

Op 2 april 2020 overleed zijn vrouw Odette. Leo volgde enkele maanden later.

Rust in vrede, Leo.

Ludo Jappens



AXA Bank & Verzekeringen

Bvba Equifin

Dorpsplein 3 , 1830 Machelen

02/252.64.53

Agency.13881@axa-bank.be

Verjaardagen

Januari

Jaak Nijs
Abdousamad El Bidari
Leo De Raes
Eveline De Wachter
Nicole Eppe
Souhayl Mourou
Layla Hachmi
Matthew Janssens
Lore Swerts
Inaya Ghazouani
Bo Soetemans
Ines Ahmidi
Lucy Sacre
Nour Senhaji
Fred Berden

Februari

Safora Hamdaoui
Michael Sacré
Mieke Van Eeckhoudt
Nadine Balduck
Roy Fatoux
Yanis Lahchiri
Nida Sarar
Gustaaf Brodala
Emiel Peeters
Zakiya Bandaogo
Christa Vergauwe
Lina Aneba
Sirini Mohdi Alaoui
Esma Yildirim
Jeanine Van Hamme

Maart

Rayhane Bennour
Alec Ameloot
Guido Dierckx
Laura Peeters
Maria Peeters
Dayoud Yedri
Dirk Van de Weghe
Yasmine Ahmidi

Alexis Tielemans
Mohamed Aachaoui
Herman Thomas
Anouk Delaere
Inse Van Eyck
Sarah Begdouri Terraf
Imran Begdouri Terraf



steunt
het
verenigingsleven

CDV
&
Machelen-Diegem

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



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

open **vld**

Machelen – Diegem



www.machelen.openvld.be



clubrecords indoor

1973 - 2020

dames

benjamins

60 m	10"09	Voet Enya	Gent	2000
1 000 m	3'50"78	Voet Enya	Gent	2000
ver	3,21	Jappens Lien	Gent	1993
kogel 1 kg	6,33	Vanden Eynde Joyce	Hoboken	2006

pupillen

60 m	9"10	Miri Yasmina	Hoboken	2005
60 m horden 0,76 m	12"53	Chovau Mirte	Gent	2013
1 000 m	3'32"50	Willems Lenny	Gent	2002
ver	3,65	Chovau Mirte	Gent	2013
hoog	1,15	Chovau Mirte	Hoboken	2013
	1,10	Ghani Souhaila	Mol	2010
kogel 2 kg	8,20	Ghani Souhaila	Mol	2010

miniemen

60 m	8"7	Putseys Heidi	Hoboken	1987
60 m horden	12"39	Van den Eynde Joyce	Hoboken	2010
150 m	22"74	Van den Eynde Joyce	Gent	2010
800 m	3'10"8	Van den Eynde Joyce	Saarbrücken (D)	2010
1 000 m	3'19"4	Dierckx Sanne	Gent	2006
4 x 200 m	2'12"6	Putman Nina	Gent	2010
		Janssens Nele	Gent	2010
		Willaert Niki	Gent	2010
		Dobbelaere Elke	Gent	2010
ver	3,95	Van Dam Annelies	Gent	1992
polstok	2,10	Van den Eynde Joyce	Saarbrücken (D)	2010
hoog	1,25	Van den Eynde Joyce	Gent	2010
kogel 2 kg	13,63	Sterckendries Vanessa	Hoboken	2008

kadetten

60 m	8"13	Baramoto Anne-dominique	Gent	2017
200 m	26"46	Baramoto Anne-dominique	Gent	2017
400 m	58"92	Miri Yasmina	Gent	2009
800 m	2'23"78	Schils Marlies	Gent	2005
1 000 m	3'16"58	Gabriels Anneleen	Gent	2010
4 x 200 m	2'3"33	Picard Marthe	Gent	2012
		Willaert Niki	Gent	2012
		Dobbelaere Elke	Gent	2012
		Janssens Nele	Gent	2012
ver	4,92	Baramoto Anne-dominique	Hoboken (Antv)	2017
hoog	1,40	Abdelhadji Oumaima	Hoboken	2010
hinkstap	9,33	Abdelhadji Oumaima	Gent	2010
kogel 3 kg	12,23	Sterckendries Vanessa	Alken	2010

scholieren

60 m	8"17	Verheyden Margot	Gent	2006
200 m	26"30	Baramoto Rebecca	Gent	2017
300 m	51"06	Schalckens Joanne	Gent	2006
400 m	58"45	Miri Yasmina	Gent	2010
800 m	2'13"91	Schils Marlies	Gent	2007
1 000 m	2'57"7	Schils Marlies	Gent	2007
ver	5,39	Baramoto Anne-Dominiqu	Gent	2019
hoog	1,35	Vanderougstraete Sarah	Gent	1997
hinkstap	9,18	Janssens Nele	Gent	2014

indoorclubrecords M.A.C. 1973 - 2020

scholieren

kogel 4 kg	11,22	Sterckendries Vanessa	Gent	2011
kogel 3 kg	12,64	Putseys Heidi	Gent	1991

juniors

60 m	8"5	Vanderougstraete Sophie	Gent	1996
200 m	27"16	Schils Marlies	Gent	2008
400 m	59"20	Schils Marlies	Gent	2008
800 m	2'11"27	Schils Marlies	Gent	2008
1 000 m	2'53"65	Schils Marlies	Gent	2008
1 500 m	4'30"66	Smolders Ilse	Gent	1988
ver	5,63	Baramoto Anne-Dominiqu	Louvain-la-Neu	2020
kogel 4 kg	11,15	Putseys Heidi	Tienen	1992

seniors

60 m	8"49	Vanderougstraete Sophie	Gent	1997
200 m	30"15	Vanderougstraete Sophie	Gent	2002
800 m	2'17"0	Smolders Ilse	Dortmund	1989
1 500 m	4'34"49	Smolders Ilse	Gent	1992
ver	4,90	Vanderougstraete Sophie	Gent	1997
hoog	1,45	Vanderougstraete Sophie	Gent	1998
kogel 4 kg	10,50	Putseys Heidi	Gent	1994

masters+35

800 m	2'50"0	Thoumire Francoise	Gent	2000
-------	--------	--------------------	------	------

masters+40

800 m	2'53"34	Thoumire Francoise	Gent	2001
kogel 4 kg	11,22	Geerts Myriam	Alken	2009

masters+45

800 m	2'36"22	Balduck Nadine	Gent	2010
1 500 m	5'25"95	Balduck Nadine	Gent	2009
kogel 4 kg	6,82	Mertens Martine	Gent	2004

masters+50

800 m	2'35"76	Balduck Nadine	Gent	2011
1 500 m	5'14"6	Balduck Nadine	Gent	2011
kogel 3 kg	7,98	Mertens Martine	Gent	2007

masters+55

200 m	35"79	Balduck Nadine	Gent	2019
400 m	1'17"83	Balduck Nadine	Gent	2019
kogel 3 kg	7,86	Mertens Martine	Gent	2011

masters+60

kogel 3 kg	7,48	Mertens Martine	Tienen	2015
------------	------	-----------------	--------	------



clubrecords indoor

1973 - 2020

heren

benjamins

60 m	10"42	Peeters Julian	Gent	2013
1 000 m	3'32"40	De Win Jonas	Gent	2004
ver	3,32	Dobbelaere Steven	Gent	2005
hoog	1,00	Mans Issam	Hoboken	2008
kogel	6,71	Deroover Kevin	Hoboken	1999

pupillen

60 m	8"98	Ahmetaj Adrian	Gent	2004
60 m horden	12"77	Peeters James	Gent	2013
1 000 m	3'30"1	Rollier Sven	Gent	1998
ver	4,02	Stroobants Stijn	Gent	1995
hoog	1,42	Stroobants Stijn	Hoboken	1995
kogel 2 kg	7,08	Ahmetaj Adrian	Gent	2004

miniemen

60 m	8"59	Ahmetaj Adrian	Hoboken	2006
60 m horden	11"2	Evens Kevin	Hoboken	1993
150 m	20"72	Ahmetaj Adrian	Gent	2006
1 000 m	3'21"77	Rollier Sven	Gent	1999
ver	4,50	Ahmetaj Adrian	Hoboken	2006
hoog	1,58	Stroobants Stijn	Hoboken	1997
kogel 3 kg	9,01	Ahmetaj Adrian	Hoboken	2006

kadetten

60 m	8"13	Devolder Sobian	Hoboken (Antv)	2016
60 m horden	11"17	Ahmetaj Ari	Hoboken	2005
200 m	26"64	Ahmetaj Ari	Gent	2005
300 m	48"03	Putman Jonathan	Gent	2010
400 m	59"01	Leduc Jeremy	Gent	2001
800 m	2'7"23	Letellier Eric	Gent	1999
ver	4,92	Ahmetaj Ari	Hoboken	2005
hoog	1,60	Deroover Steve	Hoboken	1991
hinkstap	9,76	Dobbelaere Gert-Jan	Gent	2009
kogel 4 kg	10,73	Ahmetaj Ari	Hoboken	2005

scholieren

60 m	7"33	Van Grunderbeek Wim	Gent	1995
200 m	23"56	Van Der Bijl Thomas	Gent	2018
300 m	35"98	Van Der Bijl Thomas	Gent	2019
400 m	51"67	Van Der Bijl Thomas	Gent	2019
800 m	2'0"84	Letellier Eric	Gent	2001
ver	5,67	Schalckens Kenneth	Hoboken	1991
hoog	1,45	Ahmetaj Ari	Hoboken	2006
kogel 5 kg	10,90	Ahmetaj Ari	Hoboken	2006

juniors

60 m	7"55	Rami Adrien	Gent	2017
200 m	23"92	Rami Adrien	Gent	2017
300 m	40"11	Schils Joeri	Gent	2012
400 m	52"15	Coenen Sven	Gent	2002
800 m	1'57"53	Coenen Sven	Gent	2002
1 000 m	2'37"98	Letellier Eric	Gent	2002
ver	5,41	Nys Edwin	Gent	2004

indoorclubrecords M.A.C. 1973 - 2020

juniors

kogel 6 kg	11,02	Nys Edwin	Gent	2005
------------	-------	-----------	------	------

seniors

60 m	7"43	Dewaerheid Cedric	Gent	2002
50 m	6"54	Nys Edwin	Leuven	2007
200 m	23"83	Biesemans Dieter	Gent	2002
300 m	40"26	Rollier Sven	Gent	2010
400 m	51"93	Biesemans Dieter	Gent	2002
800 m	1'55"80	Deroover Steve	Gent	2000
1 000 m	2'45"6	Decoster Sil	Gent	2014
1 500 m	4'32"88	Verhulst Daniël	Gent	1992
3 000 m	0'19"51	Rollier Sven	Gent	2010
ver	6,40	Trooskens Sven	Gent	2007
polstok	2,80	Rollier Sven	Gent	2010
hinkstap	13,12	Trooskens Sven	Gent	2006
kogel 7,25 kg	12,64	Nys Edwin	Heverlee	2011

masters+40

400 m	56"68	Jappens Ludo	Gent	2000
800 m	2'6"34	Jappens Ludo	Gent	1998
ver	4,61	Chovau Thierry	Gent	2013
kogel 7,25 kg	9,87	Nys Jaak	Hoboken	1995

masters+45

60 m	8"63	Ahmetaj Luan	Hoboken	2005
200 m	30"98	Dobbelaere Frank	Gent	2010
400 m	58"26	Leduc Charles	Gent	2004
800 m	2'4"99	Jappens Ludo	Gent	2003
1 000 m	2'47"83	Jappens Ludo	Gent	2004
ver	4,75	Ahmetaj Luan	Hoboken	2005
hinkstap	8,57	Ahmetaj Luan	Gent	2006
kogel 7,25 kg	9,87	Nys Jaak	Hoboken	1995

masters+50

800 m	2'10"17	Jappens Ludo	Gent	2007
1 500 m	4'41"9	Jappens Ludo	Gent	2010
kogel 6 kg	11,22	Nys Jaak	Hoboken	1995

masters+55

kogel 6 kg	8,86	Nys Jaak	Gent	2002
------------	------	----------	------	------

masters+60

1 500 m	5'8"81	Jappens Ludo	Gent	2017
kogel 5 kg	8,95	Nys Jaak	Gent	2003

masters+65

kogel 5 kg	8,58	Nys Jaak	Tongeren	2010
------------	------	----------	----------	------

masters+70

1 500 m	5'58"83	Geens Louis	Gent	2016
---------	---------	-------------	------	------

masters+75



clubrecords indoor

1973 - 2020

masters+75

kogel 4,0 kg

7,67 Nys Jaak

Tienen

2018

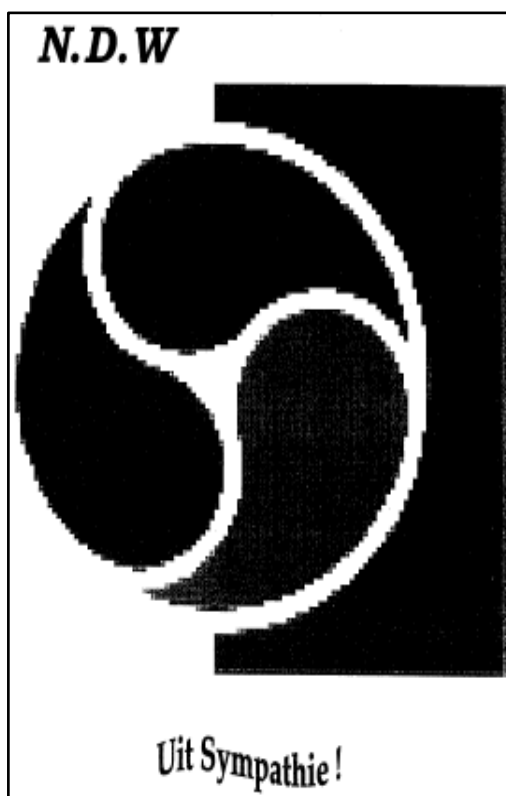
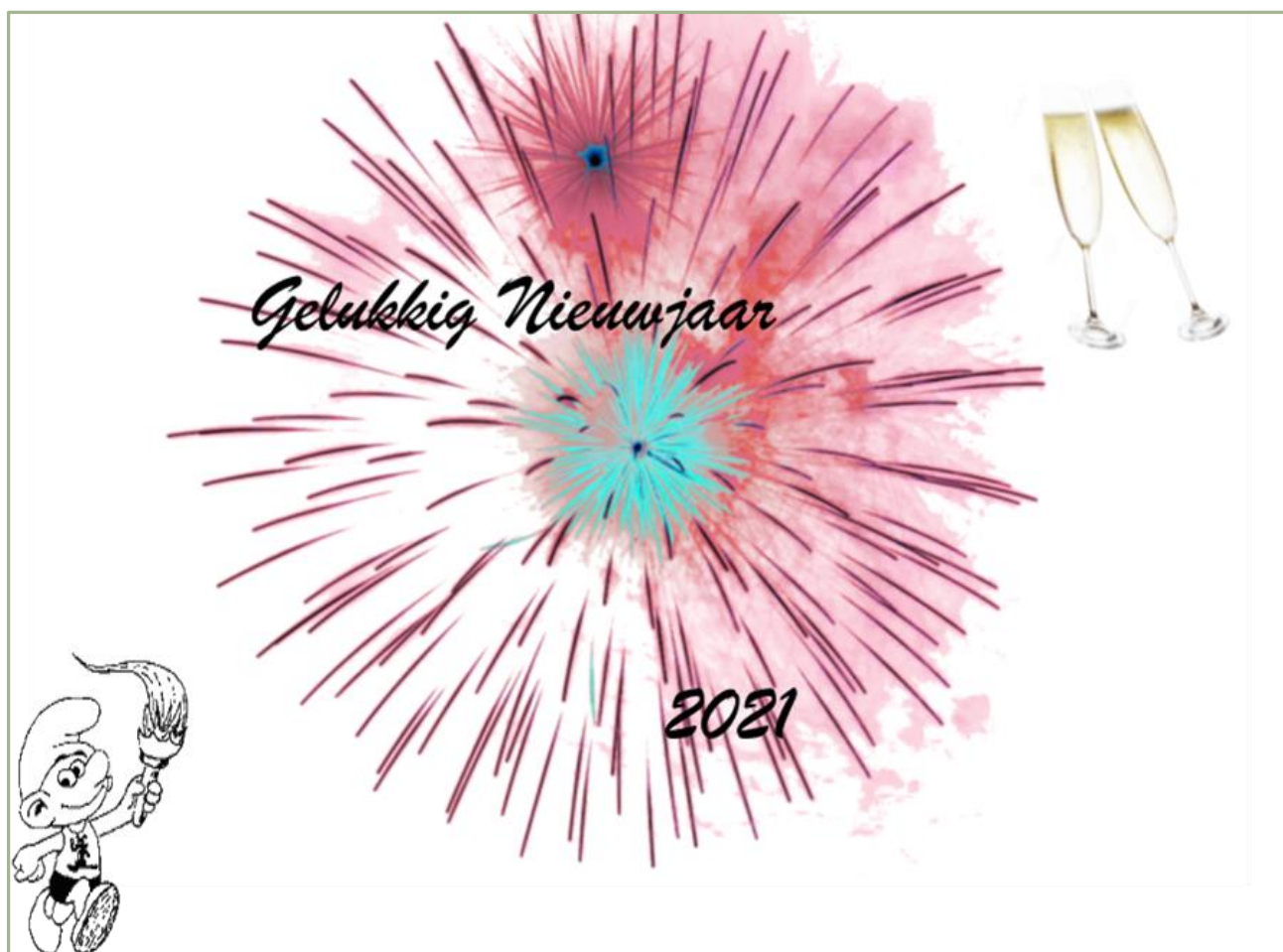
Lexicath

De meest recente Lexicath van onze club, zoals naar gewoonte piekfijn bijgewerkt door Ludo Jappens, vind je samen met de clubrecords op onze website door gewoon even te klikken op de tab “Clubrecords”.

Atleet van het jaar

Ook na een gehavend seizoen heeft de club recht op haar atleten van het jaar.

atleten van het jaar <i>kampnummers</i>							prestatie	BR
jeugd	1	Baramoto Anne-Dominique	juniors	ver	outdoor		5,92	6,55
masters	1	Mertens Martine	masters+65	kogel	outdoor		6,58	9,36
	2	Nys Jaak	masters+75	kogel	outdoor		6,86	10,97
atleten van het jaar <i>loopnummers</i>							prestatie	BR
jeugd	1	Bosschaerts Ruben	juniors	800 m	outdoor		1.53.10	1.47.42
	2	Van Der Bijl Thomas	juniors	400 m	outdoor		51.22	45.95



VDS Drinks

Melkstraat 126

1830 Machelen

T-02/2518194

F-02/2530926

office@vdsdrinks.be

william@vdsdrinks.be



**RAMPELBERG-
SOMERS**

Gereedschappen voor bouw en industrie

WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



ma: 14u-18.30u
di - za: 10u-18.30u
zo: gesloten

Turcksinstraat 47
1830 Machelen
02/305 35 99

info@wizards-online.be



www.wizards-online.be

RPR Brussel BTW BE 0457.875.533



clubrecords outdoor

1973 - 2020

dames

benjamins

60 m	9"54	Miri Yasmina	Vilvoorde	2003
600 m	2'1"28	Chovau Mirte	Dilbeek	2012
1 000 m	3'34"11	Voet Enya	Diest	2001
4 x 60 m	43"15	Abdelhadji Hajar	Vilvoorde	2003
		Abdelhadji Oumaima	Vilvoorde	2003
		Miri Yasmina	Vilvoorde	2003
		De Muer Laura	Vilvoorde	2003
3 x 600 m	8'31"8	Verhulst Amber	Machelen	2009
		Denoyelle Elien	Machelen	2009
		Derademaecker Jill	Machelen	2009
ver	3,71	Voet Enya	Oordegem	2001
hoog	1,06	Voet Enya	Landen	2001
		Choveau Mirte	Machelen	2012
hockeybal	30,47	Chovau Mirte	Nijvel	2012
kogel 1,0 kg	9,00	Ghani Souhaila	Vilvoorde	2008

pupillen

60 m	8"70	Baramoto Anne-Dominiqu Tienen	2013	
60 m hord. 0,76 m	11"25	Voet Enya	Nijvel	2003
1 000 m	3'17"44	Willems Lenny	Oordegem	2002
4 x 60 m	37"6	Liesenborghs Ingrid	Vilvoorde	1991
		Van Dam Annelies	Vilvoorde	1991
		Liekens Marijke	Vilvoorde	1991
		Vandermeulen Cindy	Vilvoorde	1991
ver	4,14	Baramoto Anne-Dominiqu Dilbeek	2013	
hoog	1,40	Baramoto Anne-Dominiqu Vilvoorde	2013	
hockeybal	36,18	Willems Lenny	Ninove	2002
kogel 2,0 kg	10,88	Putseys Heidi	Vilvoorde	1985
discus 0,5 kg	19,44	Vandenbroucke Tina	Machelen	1999
discus 0,6 kg	29,05	Vanden Eynde Joyce	Nijvel	2008

miniemen

60 m hord. 0,76 m	11"0	Putseys Heidi	Dilbeek	1987
80 m	10"81	Baramoto Anne-Dominiqu	Vilvoorde	2014
150 m	20"6	Verheyden Margot	Machelen	2003
150 m hord. 0,76 m	25"08	Van den Eynde Joyce	Aalst	2010
300 m	44"84	Baramoto Anne-dominiq	Machelen	2015
1 000 m	3'12"49	Willems Lenny	Oordegem	2003
4 x 80 m	45"43	Dierickx Sarah	Kessel-lo	2006
		Miri Yasmina	Kessel-lo	2006
		Devloo Dorien	Kessel-lo	2006
		Dierckx Sanne	Kessel-lo	2006
3 x 600 m	6'18"68	Dobbelaere Elke	Kessel-lo	2010

miniemen

		Putman Nina	Kessel-lo	2010
		Janssens Nele	Kessel-lo	2010
ver	4,71	Baramoto Anne-Dominiqu Vilvoorde		2014
hoog	1,52	Baramoto Anne-Dominiqu Vilvoorde		2014
polsstok	2,45	Van den Eynde Joyce	Aalst	2010
kogel 2,0 kg	13,79	Sterckendries Vanessa	Tienen	2008
discus 0,6 kg	41,24	Sterckendries Vanessa	Tessenderlo	2008
discus 0,75 kg	39,47	Van den Eynde Joyce	Bornem	2010
speer 0,4 kg	32,05	Van den Eynde Joyce	Ninove	2010

kadetten

80 m hord. 0,76 m	15"1	Putseys Heidi	Dilbeek	1988
100 m	12"68	Liesenborghs Tania	Dilbeek	1991
200 m	25"72	Liesenborghs Tania	Dilbeek	1991
300 m	43"82	Miri Yasmina	Machelen	2008
300 m hord. 0,76 m	48"85	Devloo Dorien	Tienen	2008
400 m	58"0	Baes Myriam	Heizel	1973
800 m	2'18"20	Miri Yasmina	Ninove	2009
1 000 m	3'1"0	Schils Marlies	Edegem	2005
1 500 m	4'54"47	Schils Marlies	Nijvel	2005
1.500 m st. 0,76 m	5'11"46	Devloo Dorien	Izegem	2008
1 mijl	5'24"68	Dobbelaere Elke	Vilvoorde	2013
2 000 m	7'1"63	Dobbelaere Elke	Tessenderlo	2013
4 x 100 m	56"14	Van Nederveelde Els	Nieuwpoort	2009
		Miri Yasmina	Nieuwpoort	2009
		Abdelhadji Oumaima	Nieuwpoort	2009
		Sterckendries Vanessa	Nieuwpoort	2009
ver	5,26	Baramoto Anne-dominiqu	Brugge	2017
hinkstap	9,49	Janssens Nele	Heusden	2013
hoog	1,45	Baramoto Anne-dominiqu	Vilvoorde	2017
kogel 3,0 kg	12,63	Sterckendries Vanessa	Jambes	2010
discus 1,0 kg	38,82	Sterckendries Vanessa	Gaur.Ramecroi	2010
hamer 3,0 kg	51,48	Sterckendries Vanessa	St.Niklaas	2010
speer 0,5 kg	38,05	Abdelhadji Hajar	Oudenaarde	2011
vijfkamp	2456,00	Putseys Heidi	Dilbeek	1989

scholieren

100 m	12"88	Baramoto Anne-dominiqu	Oordegem	2018
100 m hord. 0,76 m	18"96	Putseys Heidi	Dilbeek	1991
200 m	26"14	Baramoto Anne-dominiqu	Oordegem	2018
300 m	41"59	Schils Marlies	Machelen	2007
300 m hord. 0,76 m	48"51	Devloo Dorien	Oordegem	2009
400 m	58"10	Schils Marlies	Brussel	2007
400 m hord. 0,76 m	70"19	Devloo Dorien	Nieuwpoort	2009
800 m	2'10"22	Schils Marlies	Gent	2007



clubrecords outdoor

1973 - 2020

scholieren

1 000 m	2'50"47	Schils Marlies	Zelee	2007
1 500 m	4'31"3	Smolders Ilse	Hechtel	1986
1 mijl	5'27"16	Dobbelaere Elke	Aalst	2015
2 000 m	7'5"78	Dobbelaere Elke	Vilvoorde	2014
2 000 m st. 0,76 m	7'30"75	Dobbelaere Elke	Lier	2014
3 000 m	9'55"0	Smolders Ilse	Heizel	1986
4 x 100 m	55"97	Schils Marlies	Nieuwpoort	2007
		Miri Yousra	Nieuwpoort	2007
		De Win Karolien	Nieuwpoort	2007
		Verheyden Margot	Nieuwpoort	2007
ver	5,57	Baramoto Anne-dominic	Gentbrugge	2018
hinkstap	9,53	Abdelhadji Oumaima	Tienen	2011
hoog	1,43	Dewandeleer Sofie	Machelen	2008
kogel 3,0 kg	13,59	Putseys Heidi	Vilvoorde	1991
discus 1,0 kg	40,24	Sterckendries Vanessa	Merksem	2011
hamer 3,0 kg	44,40	Sterckendries Vanessa	Ciney	2011
speer 0,6 kg	39,57	Abdelhadji Oumaima	Booischoot	2012
zevenkamp	3302,00	Putseys Heidi	Dilbeek	1991

juniors

100 m	12"8	Baes Myriam	Leuven	1976
100 m hord. 0,84 m	19"6	Vanderougstraete Sophie	Machelen	1996
200 m	25"7	Baes Myriam	Heizel	1976
300 m	43"46	Schils Marlies	Huizingen	2009
400 m	56"7	Baes Myriam	St.L. Woluwe	1977
400 m hord. 0,76 m	1'21"5	Reinartz Myriam	Vilvoorde	1991
800 m	2'9"25	Smolders Ilse	Bosvoorde	1988
1 000 m	2'49"0	Smolders Ilse	Kessel-Lo	1987
1 500 m	4'19"26	Smolders Ilse	Sudbury (Can)	1988
1 mijl	4'52"6	Smolders Ilse	Willebroek	1987
2 000 m	6'19"7	Smolders Ilse	Duffel	1987
2 000 m st.	7'54"23	Dobbelaere Elke	Kortenberg	2016
3 000 m	9'31"33	Smolders Ilse	Tessenderlo	1988
3 000 m st.	11'55"52	Dobbelaere Elke	Wavre ?	2016
10 000 m	41'53"87	Dobbelaere Elke	Vilvoorde	2016
ver	5,92	Baramoto Anne-Dominique	Brussel	2020
hoog	1,50	Vanderougstraete Sophie	Machelen	1995
kogel 4,0 kg	11,79	Putseys Heidi	Machelen	1992
discus 1,0 kg	38,96	Putseys Heidi	Kessel-Lo	1993
hamer 4,0 kg	16,92	Schalckens Joanne	Kessel-Lo	2008
speer 0,6 kg	34,70	Putseys Heidi	Machelen	1992
vijfkamp	1846,00	Deroover Veronique	Machelen	1995

seniors

100 m	12"5	Baes Myriam	Vilvoorde	1980
-------	------	-------------	-----------	------

seniors

100 m hord. 0,84 m	19"8	Putseys Heidi	Machelen	1994
200 m	25"7	Baes Myriam	Luik	1978
300 m	43"43	Vanderougstraete Sophie	Vilvoorde	1998
400 m	56"0	Baes Myriam	Leuven	1980
800 m	2'7"76	Schils Marlies	Gentbrugge	2011
1 000 m	2'47"44	Schils Marlies	Machelen	2011
1 500 m	4'23"17	Smolders Ilse	Ninove	1992
1 mijl	4'57"15	Smolders Ilse	Oordegem	1991
2 000 m	6'11"2	Smolders Ilse	Kessel-lo	1991
3 000 m	9'27"17	Smolders Ilse	Brussel	1992
5 000 m	24'38"2	Thomas Marie-Thérèse	Vilvoorde	1991
uur	12651,00	Van Eeckhoudt Mieke	Machelen	2013
marathon	3u54'52"	Dierckx Sanne	New-York	2018
4 x 100 m	52"59	Sanhaji Yasmina	Booischoot	2009
		Dewandeleer Sofie	Booischoot	2009
		Schils Marlies	Booischoot	2009
		Miri Yasmina	Booischoot	2009
4 x 200 m	1'54"24	Dewandeleer Sofie	Machelen	2009
		Sanhaji Yasmina	Machelen	2009
		Schils Marlies	Machelen	2009
		Miri Yasmina	Machelen	2009
4 x 400 m	4'45"36	Vanderougstraete Sophie	Zwijndrecht	1997
		Couder An	Zwijndrecht	1997
		Deroover Veronique	Zwijndrecht	1997
		Smolders Ilse	Zwijndrecht	1997
4 x 800 m	9'58"90	De Win Karolien	Vilvoorde	2008
		Devloo Dorien	Vilvoorde	2008
		Schils Marlies	Vilvoorde	2008
		Miri Yasmina	Vilvoorde	2008
ver	4,97	Vanderougstraete Sophie	Vilvoorde	1997
hoog	1,45	Vanderougstraete Sophie	Machelen	1997
kogel 4,0 kg	11,08	Kockaert Pascale	Vilvoorde	1987
discus 1,0 kg	37,52	Putseys Heidi	Kessel	1994
speer 0,6 kg	35,98	Putseys Heidi	Dilbeek	1994
vijfkamp	1952,00	Putseys Heidi	Machelen	1994

masters+35

100 m	15"5	Mertens Martine	Ninove	1990
200 m	32"96	Bogaerts Karine	Brasschaat	2004
300 m	54"79	Rombauts Karina	Edegem	2001
400 m	1'16"57	Rombauts Karina	Ninove	2003
800 m	2'41"58	Bogaerts Karine	Brasschaat	2004
1 000 m	3'45"32	Thoumire Françoise	Vilvoorde	2000
1 500 m	5'49"49	Thoumire Françoise	Vilvoorde	1999
1 mijl	7'8"4	Dewaerheit Elianne	Machelen	1987
3 000 m	12'38"13	Thoumire Françoise	Lebbeke	2000



clubrecords outdoor

1973 - 2020

masters+35

uur	12940,00	Thoumire Françoise	Wespelaar	1999
marathon	3u34'46"	Bogaerts Karine	Berlijn	2004
4 x 100 m	1'6"31	Rombauts Karina	Vilvoorde	2000
		Thoumire Françoise	Vilvoorde	2000
		Peeters Monica	Vilvoorde	2000
		Mertens Martine	Vilvoorde	2000
ver	3,25	Debrier Danielle	Dilbeek	1984
kogel 4,0 kg	7,56	Mertens Martine	Machelen	1993
discus 1,0 kg	20,38	Mertens Martine	Vilvoorde	1989
speer 0,6 kg	32,50	Mertens Martine	Ninove	1990
vijfkamp	944,00	Dewaerheit Elianne	Kessel-Lo	1986

masters+40

100 m	16"23	Rombauts Karina	Booischoot	2006
200 m	33"32	Rombauts Karina	Aalst	2003
300 m	56"74	Thoumire Françoise	Edegem	2001
400 m	1'20"72	Thoumire Françoise	Ninove	2003
800 m	3'0"2	Thoumire Françoise	Mechelen	2003
1 000 m	3'55"63	Thoumire Françoise	Vilvoorde	2003
1 500 m	5'44"29	Thoumire Françoise	Aalst	2003
1 mijl	7'37"8	Dewaerheit Elianne	Machelen	1989
3 000 m	13'1"10	Thoumire Françoise	Brasschaat	2004
5 000 m	24'53"0	Thomas Marie-Thérèse	Hasselt	2000
uur	13124,00	Thoumire Françoise	Ninove	2000
marathon	4u17'44"	Thoumire Françoise	Médoc	2004
ver	3,94	Rombauts Karina	Aalst	2003
kogel 4,0 kg	10,68	Geerts Myriam	St.L. Woluwe	2009
discus 1,0 kg	33,58	Geerts Myriam	Ciney	2010
hamer 4,0 kg	25,96	Geerts Myriam	Naim.Xhovemc	2010
speer 0,6 kg	22,90	Mertens Martine	Lebbeke	1994
vijfkamp	1077,00	Dewaerheit Elianne	Dilbeek	1989

masters+45

100 m	15"90	Balduck Nadine	Deinze	2010
200 m	32"47	Balduck Nadine	Mechelen	2010
300 m	54"11	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2010
400 m	72"15	Balduck Nadine	Mechelen	2010
800 m	2'38"12	Balduck Nadine	Deinze	2010
1 000 m	3'25"25	Balduck Nadine	Machelen	2010
1 500 m	5'15"92	Balduck Nadine	Mechelen	2010
2 000 m	7'31"41	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2010
3 000 m	11'40"15	Balduck Nadine	Deinze	2010
2 mijl	13'6"98	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2010
5 000 m	19'50"52	Balduck Nadine	St.Niklaas	2009
10 000 m	41'35"5	Balduck Nadine	Machelen	2010

masters+45

1/2 marathon	1u39'45"	Balduck Nadine	Herve	2009
uur	13806,00	Balduck Nadine	Herentals	2010
marathon	3u20'13"	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2009
kogel 4,0 kg	6,98	Mertens Martine	Eeklo	2003
discus 1,0 kg	23,32	Mertens Martine	Molenbeek	2003
speer 0,6 kg	21,26	Mertens Martine	Merksem	2000

masters+50

100 m	17"43	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2014
200 m	37"43	Balduck Nadine	Lokeren	2015
300 m	57"05	Balduck Nadine	Mechelen	2015
400 m	1'17"50	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2014
600 m	2'7"44	Balduck Nadine	Aalter	2015
800 m	2'50"60	Balduck Nadine	Huizingen	2013
1 000 m	3'48"52	Balduck Nadine	Mechelen	2015
1 500 m	5'38"42	Balduck Nadine	Deinze	2016
1 mijl	6'31"0	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2014
2 000 m	8'28"49	Balduck Nadine	Lokeren	2015
3 000 m	12'25"94	Balduck Nadine	Huizingen	2013
2 mijl	14'5"40	Balduck Nadine	Nieuwpoort	2014
5 000 m	21'24"49	Balduck Nadine	Deinze	2016
10 000 m	44'6"70	Balduck Nadine	Vilvoorde	2016
uur	13366,00	Balduck Nadine	Machelen	2015
marathon	4u1'25"	Vande Velde Martine	Amsterdam	2009
ver	2,03	Mertens Martine	Vilvoorde	2004
kogel 3,0 kg	8,18	Mertens Martine	Tielt	2007
discus 1,0 kg	23,42	Mertens Martine	Torhout	2006
hamer 3,0 kg	22,13	Mertens Martine	St.Niklaas	2008
speer 0,5 kg	19,98	Mertens Martine	Tienen	2007
gewicht 7,26 kg	7,24	Mertens Martine	Machelen	2007

masters+55

1 500 m	5'50"62	Balduck Nadine	Brussel	2017
2 000 m	7'49"99	Balduck Nadine	Mol	2017
2 mijl	13'36"55	Balduck Nadine	Aalst	2018
uur	11118,00	Vande Velde Martine	Machelen	2013
kogel 3,0 kg	8,23	Mertens Martine	Diepenbeek	2010
discus 1,0 kg	22,48	Mertens Martine	St-Truiden	2010
hamer 3,0 kg	25,21	Mertens Martine	Gent	2011
speer 0,5 kg	18,74	Mertens Martine	Gentbrugge	2012
gewicht 7,26 kg	8,00	Mertens Martine	Merksem	2011

masters+60

kogel 3,0 kg	7,56	Mertens Martine	?	2014
discus 1,0 kg	20,98	Mertens Martine	Sint-Niklaas	2014



clubrecords outdoor

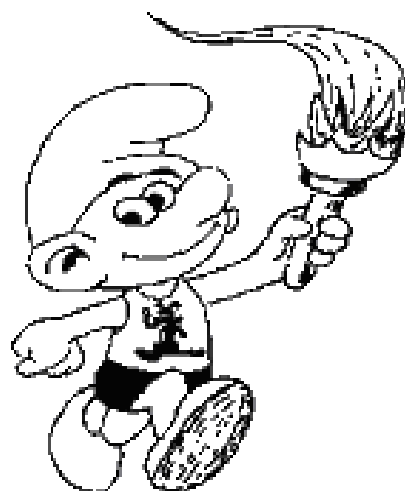
1973 - 2020

masters+60

hamer 3,0 kg	22,48	Mertens Martine	Sint-Niklaas	2018
speer 0,5 kg	17,96	Mertens Martine	Lebbeke	2014
gewicht 5,45 kg	9,14	Mertens Martine	Eeklo	2016
werp5kamp	2623,00	Mertens Martine	Sint-Niklaas	2014

masters+65

kogel 3,0 kg	6,79	Mertens Martine	Eeklo	2019
discus 1,0 kg	18,48	Mertens Martine	Eeklo	2019
hamer 3,0 kg	20,43	Mertens Martine	Tienen	2019
speer 0,5 kg	15,67	Mertens Martine	Tienen	2019
gewicht 5,45 kg	8,43	Mertens Martine	Merksem	2019
werp5kamp	2561,00	Mertens Martine	Sint-Niklaas	2019



THE TRAVEL



COMPANY

**Uw reisbureau
Dirk De Wulf**

Dorpstraat 6 – 1830 Machelen

Tel: 02.252.37.40

Fax: 02.252.00.96

info@thetravelcompany.be



voor zes miljoen Vlamingen

Machelen - Diegem



Verzekeringen, service & expertise

Kerklaan 9
1830 Machelen
T: 02 251 24 50

info@zkg.be
www.zkg.be

Uw onafhankelijke verzekeringsmakelaar
die uw belangen verdedigt!



DAGBLADHANDEL

Sandra

Kerklaan 3
1830 Machelen

TEL: 02.251.41.54



SOCIALISTISCHE VROUWEN VERENIGING



Correct handen wassen met water en zeep

**CORRECT
HANDEN
WASSEN
IN 40 Å 60
SECONDEN:**



1 Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.



2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3 Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4 Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5 Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.



6 Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.



8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9 Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.



10 Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.



Vlaanderen
is zorg

**AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID**



Uitdaging voor onze jongste atleten ...

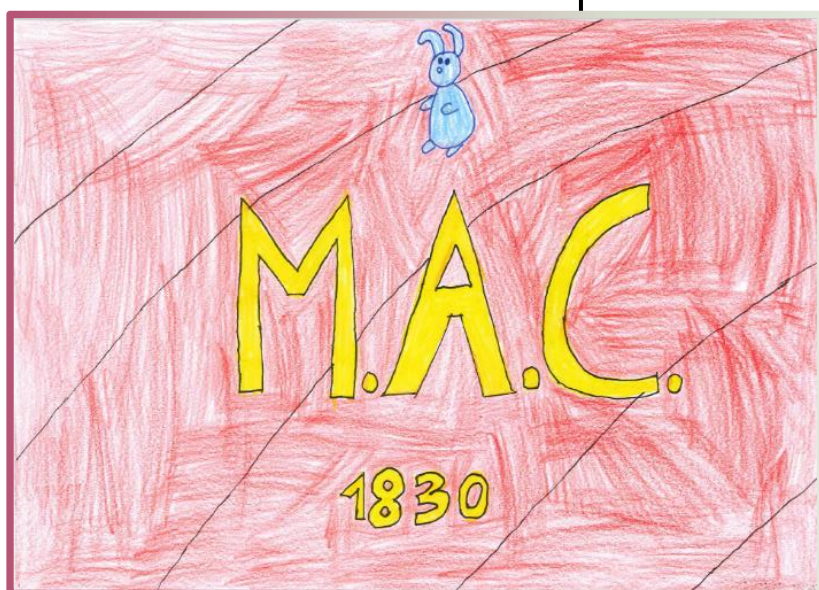
Onze jongste atleetjes hadden nog een extra uitdaging.
Hen werd namelijk gevraagd om een gedichtje of een tekening te maken over hun ervaring bij de MAC.

Helaas bleek de inspiratie niet bijster groot.

Wie wel in de pen of potlood kroop, of een videoclipje maakte werd op 22 december na de training beloond met een mooi T-shirt van de MAC.

Hieronder het ingediende werk.





Atletiek

snel lopen

op de piste

in de mooie natuur

zweeten

Arno Stockman 2011

Maria en Laura hebben een filmke gemaakt



Alle laureaten op een rij:
Maria en Laura, Gregory, Arno, Mathew, Emma en Lore.

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

TEL.: 02.251.13.09



Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen