

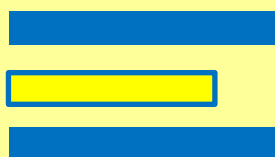


Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

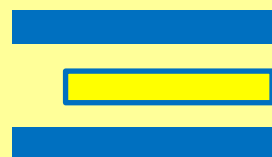
Het volgende Vedetteke verschijnt op 1 juli 2021.
Stuur uw artikels voor 23 juni naar "erwin.delaere@gmail.com"



Sil was er klaar mee! (pagina 10)



April - Juni





Ook in de sneeuw werd er getraind!
(lees verder op pagina 12!)





**Geers
Devos**

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!**





Beste MAC-leden, beste ouders,

Jullie hebben ongetwijfeld het nieuws gevolgd. De coronamaatregelen worden weer aangepast.

De groep atleten per trainer wordt opnieuw naar MAX 10 gebracht vanaf MAANDAG 29 MAART tot EIND APRIL (voorlopig).

**KANGOEROES en BENJAMINS trainen op MAANDAG!
PUPILLEN en MINIEMEN trainen op DONDERDAG!**

De keuze voor één hobby blijft ook nog steeds een aanbeveling.

Onze trainers gaan er even tussen uit! Er is geen training op MAANDAG 5 APRIL (paasmaandag) en op DONDERDAG 8 APRIL. De trainingen worden hervat op MAANDAG 12 APRIL met de huidige coronamaatregelen.

De MAC-jogging is nog steeds gepland op 19 juni! (afhankelijk van de coronamaatregelen op dat moment!)

Met sportieve groeten,

Uw MAC-bestuur en de MAC-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



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

VDS Drinks
Melkstraat 126
1830 Machelen
T-02/2518194
F-02/2530926
office@vdsdrinks.be
william@vdsdrinks.be



DE KANGOEROES, ONZE JONGSTE MAC-ATLETEN

Ze zijn dit seizoen met uitzonderlijk veel! Oorzaak? Willen ze allemaal een atletiecarrière à la Nafi Thiam en vele andere Belgische atletiektoppers? Of heeft de coronacrisis en de vele beperkingen er iets mee te maken ?

Theo, trainer van de Kangoeroes, geeft tekst en uitleg:

Zodra de kangoeroes hun trainer Theo de parking zien oprijden zijn ze niet meer te houden.

Ze zien hem allemaal doodgraag.

Inderdaad, 't zijn springers.

Zodra ze op training komen, staan ze niet stil.

Altijd achter elkaar aanlopen.

Kom maar hier, we zijn weg, en zoef ...

Ze vliegen er in.

OK, we gaan loslopen, 4 rondjes.

En wacht dacht je.....voor sommigen zijn 2 of 3 rondjes ook genoeg.

Dan maar 20 meter versnellingen: oei, oei, dat is moeilijk en lastig.

De ene helft doet goed mee, de andere helft vindt het niet nodig om te versnellen.

Hetzelfde herhaalt zich bij de oefeningen waarbij al lopend golfballen en tennisballen één per één moeten overgebracht worden.

Speerwerpen: met mousse werpspeer. Techniek aanleren, speer boven het hoofd, arm strekken en gooien, de speren vliegen alle kanten uit. Gelukkig zijn het moussesperen.

Verspringen: aanlopen op de tippen, afzetten, 2 voetjes in de zandbak ... nu pas merk ik dat de meesten alleen maar 'hieltjes' hebben.

Looptechniek aanleren, armen mee zwaaien als je loopt, achteruit leren lopen zonder op je poep te vallen, aflossingsoefening met balletjes, het lukt heel moeizaam.

Hordenspringen, oefeningen met hoepel, steevast eindigen deze oefeningen in hilarische beelden van vallen en opstaan.

Niet alles lukt, al doende leren ze wel iets bij, met vallen en opstaan.

Zo gaat dat bij de MAC-kangoeroes: op spelenderwijs kennis maken met de atletiek.

Als beloning gaan we tikkertje spelen of nummertjes lopen.

En om 19 uur is het gedaan, ze 'helpen' met het opruimen en opbergen van de materialen.

En dan allemaal zoef ... terug naar mama en papa.

De rust keert weer op de piste.

En de volgende training ben ik er weer graag bij.

Om steeds weer hetzelfde te herhalen:

Hé, wat heb ik gezegd?

Laat elkaar met rust!

Niet voorbijsteken, duwen, trekken!

Kalm blijven en luisteren naar de trainer als hij de oefening uitlegt.

Iedereen krijgt de kans om een oefening te doen.

Komaan ... je kunt dat (als je goed luistert en oefent uiteraard).

Laat dat laatste nu echt het moeilijkste zijn!

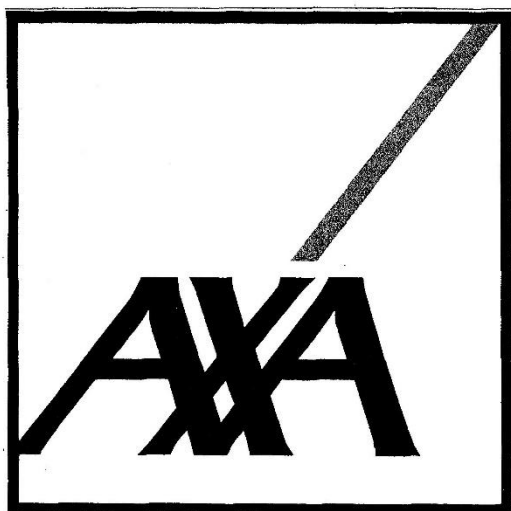
Maar ja, ze zijn nog zo jong hé!

Elke week hoop ik dat ze naast een stel goede beentjes ook hun oortjes bij hebben om de training te volgen.

Ondanks alles vind ik het nog altijd heel tof op met deze kleine pagadders bezig te zijn.

Theo





AXA Bank & Verzekeringen

Bvba Equifin

Dorpsplein 3 , 1830 Machelen

02/252.64.53

Agency.13881@axa-bank.be

Verjaardagen

April

Jozef Smolders
Kawthar Benouda
Quinten Cosco
Charlye Durrance
Wacil Benaissa
Sania Lachiri
Elena Vandenbossche
Jeno Sacré
Cedric Dewaerheid
Djibril Mourou
Hanne Ameloot
Adam Hamdaoui
Roeiyah Lasfar
Ken De Wilder
Joeri Schils
Thomas van de Bijl
Lily Sacré

Mei

Gilbert Dennequin
Kenza Laaquini
Leo Nobels
Marie-Therèse
Thomas
Bart Vandenbossche
Sarah Dierckx
Sanne Dierickx
Walter Vanden
Eynde
Sara El Mazghari
Senne Hofmans

Juni

Roger de Cruyce
Fares Raïs
Nilan Sacré
Haley Van Mol De keyzer
Jonas Dewaerheid
Simon Dewaerheid
Thea Vandenhouten

Luca Van Der Bijl
Sophie Vanderougstraeten
Brent Vernimmen
Maissae Asnouss
Adrien Rami

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



open **vld**

Machelen – Diegem



www.machelen.openvld.be

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

TEL.: 02.251.13.09

NATURARUN HAGELAND HOLSBEEK

Sil was er klaar mee. Al 10 maand geen wedstrijd meer, daar nam hij geen genoegen mee.

Om te weten waar Sil stond met zijn conditie nam hij deel aan de 13 km. Normaal was dit 15 km maar door de coronacrisis werd het parcours ingekort. Iedereen startte apart dus Sil had geen idee hoe goed hij bezig was.

Sil startte na 12u. Met 300 hoogtemeters is deze wedstrijd de zwaarste in zijn soort van de kalender in Vlaanderen.

Hij finishte in het eindklassement op een mooie 9de plaats van 170 deelnemers.



WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be



**RAMPELBERG-
SOMERS**

Gereedschappen voor bouw en industrie

TRAININGEN IN CORONATIJDEN ...

2021nog steeds in coronatijden ... Ondertussen hebben wij al meermaals de trainingen moeten aanpassen. Telkens wanneer de cijfers van de besmettingen dalen of stijgen ... We moesten bij de jeugdgroepen U13 opnieuw trainen in groepjes van 10. De competitiegroep mocht maar in groepjes van 4 trainen, idem voor de joggers. U13 kwam 1x per week trainen: maandag de kangoeroes en benjamins en donderdag de pupillen en miniemen.

In februari hadden wij opeens een koude winterweek, met sneeuw op de piste. De trainers Guy en Danny hadden met vegers een deel van de piste sneeuwvrij gemaakt, opdat de trainingen toch nog konden doorgaan. Enkele moedige atleetjes trotseerden de sneeuwbuien en vrieskou om te komen trainen. Het was echt bibberen in deze vrieskou.



Op 5 maart kwam het goede nieuws dat de jeugdgroepen U13 opnieuw mochten uitbreiden naar 25 per groep. Zo konden alle groepen opnieuw 2x per week trainen. Ook vanaf 13 jaar kwam er een uitbreiding naar 10 per trainer en de joggers mochten met 10 samen lopen. Op 11 maart was er zwaar stormweer met windstoten tot 100 km per uur. De training van onze jongste atleten, de kangoeroes, werd afgelast. De andere groepen kregen een zware training door die windstoten. Zelfs de beschermingsbaren over baan 1 en 2 moesten neergelegd worden in het gras, omdat die gevaarlijk in het rond aan het draaien waren. Kegels zetten was een kunst, enkel de zwaardere exemplaren vlogen niet weg.

Ondertussen kregen ook onze competitie-atleten het slechte nieuws dat alle competities afgelast werden tot einde april ... Geen indoorwedstrijden, geen kampioenschappen, want enkel de elite werd toegelaten. Jammer voor onze toppers Anne-Dominique, Ruben en Thomas ... zij hadden zo hard getraind. Hopelijk mogen zij de competitie hervatten vanaf mei. Anne-Dominique hoopt het minimum te behalen voor deelname in het verspringen op het WK U20 in Nairobi ... wij duimen allemaal mee voor haar.

Opnieuw kwam de Veiligheidsraad vervroegd samen ... geen goed nieuws. Opnieuw verstrengingen ... de jeugdgroepen U13 moesten opnieuw naar 10 per groep en opnieuw 1x per week training ... en dat vonden zij heel jammer. Ook de atleten, vanaf 13 jaar, moesten terug naar kleinere groepjes van 4 wat voor hen ook niet leuk was.

Het zijn rare tijden: bubbels van 25 naar 10, van 10 naar 4 ... allemaal om de besmettingen te kunnen doen dalen. Trainerscursussen en bijscholingen voor trainers en bestuursleden gebeuren allemaal online via Webinars.

Ondertussen komt er een nieuw groot project voor de jeugd en ook nieuwe competitiehervormingen voor de jeugd. Onze MAC-secretaris Dina gaf al heel wat informatie van de Vlaamse Atletiek Liga door aan de trainers. Van die nieuwe competitie kan je heel wat terugvinden op www.atletiek.be ... de moeite om eens te lezen.

Sinds 1 april (geen grap) gaven wij ook groen licht aan de joggers om hun intervaltrainingen met 4 te laten doorgaan op de donderdagtraining, en krijgen zij voorrang op de groep vanaf 13 jaar t/m 18 jaar. En op de maandagtraining krijgt de groep vanaf 13 jaar t/m 18 jaar voorrang, ook maar met 4 atleten. Om alles in goede banen te laten lopen, moeten zij steeds afspreken met trainer Guy. De atleten vanaf 13 jaar trainen steeds volgens afspraak met de trainers.



De paashaas is vroeger langsgekomen op de trainingen, op maandag 29 maart en donderdag 1 april, want tijdens de eerste week van de paasvakantie is er geen jeugdtraining. Vanaf maandag 12 april starten de trainingen opnieuw voor de kangoeroes en de benjamins en op donderdag voor de pupillen en miniemen.

Wij hopen dat de vaccinaties vlotter verlopen, zodat er opnieuw versoepelingen kunnen komen. Hou jullie allemaal gezond en blijf genieten van onze mooie atletieksport

Vanwege de MAC trainers, Nadia.



voor zes miljoen Vlamingen

Machelen - Diegem



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

Berichtje van Magda Ilandts bij het overlijden van Herman.

Dag iedereen,

Bedankt voor de steun via jullie kaartjes en telefoontjes om mij te steunen. Het verdriet zit nog diep maar ik moet alleen verder.

Zo vlug Corona het toelaat kom ik jullie bezoeken (en kijken naar jullie conditie?). Als jullie me nodig hebben voor sportieve raad mag je het altijd vragen. Jaren stond Herman aan mijn zijde bij de MAC. Door zijn ziekte en het wegvallen van de kantine werd het plotseling moeilijk om te blijven komen. Met spijt in het hart moest ik dan stoppen omdat ik bang was hem lang alleen te laten. Indien de joggers nog een hechte groep zijn en regelmatig samenkomen om te lopen zal ik wel eens komen indien jullie dat wensen. Geef dit door zodat jullie weten dat ik jullie niet vergeten ben.

Groetjes,

Magda

**Magda, je bent uiteraard meer dan welkom, we kijken ernaar uit.
Wij zijn jou en Herman uiteraard ook niet vergeten.**



ONZE CLUB STEUNT KOM OP TEGEN KANKER!

Lieve Van Roy (jogger bij de MAC) had voor ons gepland spaghettiëstijf een groot aantal potjes confituur gemaakt om te verkopen ten voordele van KoTK.

Door de Coronacrisis ging ons spaghettiëstijf niet door.

Lieve bleef niet bij de pakken zitten en verkocht de potjes aan MAC-leden, vrienden en familie. Ze mag trots zijn op de mooie opbrengst van 180 euro.

Een welgemeende dankjewel Lieve!



**Geers
Devos**

Verzekeringen, service & expertise

Kerklaan 9
1830 Machelen
T: 02 251 24 50

**Uw onafhankelijke verzekeringsmakelaar
die uw belangen verdedigt!**

**Je Makelaar**
in Leven
en Verzekering



info@zkg.be
www.zkg.be



SOCIALISTISCHE VROUWEN VERENIGING

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

MARATHON GENT

Eindelijk dacht Sil, een jaar later staat hij aan de start van zijn eerste officiële marathon. Er werd gestart in kleine groepjes maar dat maakte voor Sil niks uit. Alleen naar jezelf kijken.

Halfweg kwam Sil goed op schema door in 1u37.47sec.

Van kilometer 30 tot 36 had hij het moeilijk, de wind was de boosdoener. En op 1km van de finish kreeg hij plots een kramp in beide hamstrings maar Sil zette door en finishte in 3u17.57sec. Dat was 4min & 11sec sneller dan zijn eerste poging tijdens de eerste lockdown in Machelen City.

Trainer Guy was super content.
Ex trainer Jef was ook heel fier.





Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen



BISTRO**FM**

GOOD FOOD / GOOD SPIRITS / GOOD VIBES

/ info@BISTROFM.be / www.BISTROFM.be

/ TURCKSINSTRAT 24 - 1830 MACHELEN / 02 / 309.50.01

PAASHAAS OP DE TWEE TRAININGEN

Maandag kwam de paashaas langs bij de kangoeroes en de benjamins, en op donderdag bij de pupillen en de miniemen.

En ook de groteren en de joggers hebben paaseitjes gekregen. Laat ze smaken!



N.D.W



Uit Sympathie!



MOEDIGE WINTERJOGGERS!



NOG MEER MOEDIGE WINTERJOGGERS!



Opgelet:

Na enkele jaren is er een nieuwe redacteur.
Erwin neemt de fakkel over van Gustaaf. Stuur jullie overvloedige artikels
tijdig naar erwin.delaere@gmail.com

Veel succes Erwin

DAGBLADHANDEL

Sandra

Kerklaan 3
1830 Machelen

TEL: 02.251.41.54

