



Afgiftekantoor
1830 Machelen
P508777

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



TOPPRESTATIES VAN MAC-LEDEN
(vanaf pagina 5)



Juli - September



PK Meerkampen PUP-MIN - Jongens & Meisjes - Vlaams-Brabant

Zaterdag 04 September 2021 - Startuur : 13u30

PLAATS : BOSVELDSITE - HEIRBAAN 1830 MACHELEN
Wedstrijdnummer : 21554
Inkom: 2,00 €
Inschrijvingsgeld : 3,00 € Meerkamp

VOORINSCHRIJVING/BETALING : via jouw trainer Nadia of Walter OF via atletiek.nu

Aanmelding : 45 minuten voor de aanvang van uw eerste proef op het secretariaat.

<u>Proeven :</u>	PUP Meisjes	60	1000	DISCUS	HOOG	
	PUP Jongens	60	1000	DISCUS	HOOG	
	MIN Meisjes	80	1000	KOGEL	SPEER	VER
	MIN Jongens	80	1000	KOGEL	SPEER	VER

Pupillen Meisjes		Pupillen Jongens		Miniemen Meisjes		Miniemen Jongens
-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------

13.30	60 (1)		SPEER	VER
14.00		60 (2)		
14.30	DISCUS		80 (3)	
14.45				80 (4)
15.00		HOOG		
15.25			VER	KOGEL
16.15	HOOG	DISCUS		
16.45			KOGEL	SPEER
17.00	1000 (5)			
17.15		1000 (6)		
17.30			1000 (7)	
17.45				1000 (8)

Beginhoogte HOOGSPRINGEN pupillen jongens & meisjes
 1,0 - 1,05 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 en dan + 3cm.

Bedankt voor uw aanwezigheid - MAC en zijn medewerkers

JS



Wij zoeken twee jeugdtrainers/begeleiders M/V

Onze club heeft een groeiende jeugdafdeling. Voor onze jongste groepen 'kangoeroes 5-6 jaar' en 'benjamins 7-8 jaar' zijn wij dringend op zoek naar twee enthousiaste trainers. Ons doel is om de kinderen op een speelse wijze kennis te laten maken met atletiek. Spel-en oefenvormen zijn hierbij het allerbelangrijkste.

Je hebt een trainersdiploma? Of je hebt er geen? Je bent sportleerkracht? Je zou graag je creatieve ideeën delen met onze kinderen? Je zou graag meewerken om onze kinderen wegwijs te maken in de fijne atletieksport? Je zou graag jouw positieve vibes overbrengen op de groep?

Dan willen wij heel graag met jou samenwerken !

Wij bieden jou:

- Een aangename trainingsomgeving en ondersteuning van ervaren trainers
- Een fijne clubsfeer
- Een trainersvergoeding
- Mogelijkheden om extra opleidingen te volgen

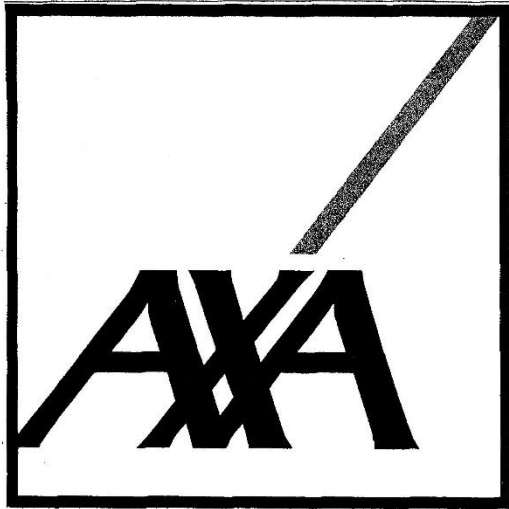
Trainingsmomenten: Elke maandag en donderdag van 18 uur tot 19 uur
Vanaf wanneer ? Zo snel mogelijk !

Ben jij de 'witte raaf' naar wie wij op zoek zijn????

Aarzel niet, contacteer ons !

Via mail : mac@val.be of guido.dierckx@telenet.be

Via GSM : 0486 065 077 Guido Dierckx (voorzitter)



AXA Bank & Verzekeringen

Bvba Equifin

Dorpsplein 3 , 1830 Machelen

02/252.64.53

Agency.13881@axa-bank.be

TOPPRESTATIES VAN MAC-LEDEN!

De overheid liet in mei en juni een dertigtal testevenementen plaatsvinden. Die waren bedoeld om te onderzoeken onder welke voorwaarden evenementen later dit jaar veilig kunnen heropstarten. Zo kon de atletiekclub AC Lebbeke op zondag 23 mei het Vlaams kampioenschap organiseren, gekaderd als een nationaal coronatestevenement.



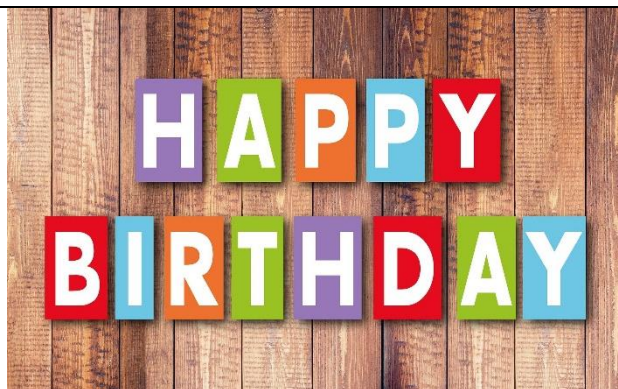
Voor onze club werd het kampioenschap een groot succes. Anne Dominique Baramoto werd Vlaamse kampioen verspringen met 6m08 ... een prachtige prestatie... 🏅👍

En er was meer: Ruben Bosschaerts behaalde de bronzen medaille op de 800m in nieuw persoonlijk record: 1'52"10. Ook een prachtige prestatie...



Trainers Danny en Guy bekijken verderop terug op deze prestaties! (zie pagina's 8-9 en 11-12)





JULI:

THIBAUT WEES
SOUHAYL BENNOUR
NOLAN VANDERBIST
DINA DEYGERS
LIEVE VAN ROYE
KARLA JAPPENS
KARINA ROMBAUTS
JOHAN VAN HOEY
ROBBE VAN WILDERODE
ELINA KÖKSAL
CELIA MEHMEDI
ALISSA MEHMEDI
ANNE-MARIE PANNEELS
LUNA VAN DE MOORTELE
CHRIS JANSSENS
WALID HACHMI
THOMAS VAN DEN BROECK
NOOR BEGDOURI TERRAF
KEVIN DE POURCQ

AUGUSTUS:

ZAID EL MORABIT
STAN VANDENHOUTEN
GREGORY JANSSENS
AMELIE PEETERS
EDDY VAN HECKE
RUDY DE WILDER

KRISTYNA PANNEELS-KADLECOVA
ANNE-DOMINIQUE BARAMOTO
ENES SARAR
EMILIA ROSE VAN DAMME
OUMOU COULIBALY-MINTHE
LUDO JAPPENS
JOHAN VAN PEE
MATIAS RIVAN MARCE
VIC VAN MALDER
LUCAS DELTENRE
BRETT HOOLANTS
ARNO STOCKMAN
SORAYA EL MAZGHARI
KAYLEIGH CRABBE
RUBEN BOSSCHAERTS
JOHAN VAN PEE

SEPTEMBER:

NOAH VAN DE MOORTELE
SENNE DE WINTER
MICHEL CAPPOEN
SIEBE VAN MOL DE KEYZER
ANINA-VIOLETA SCHROONS
YELENA PETITNIOT
KEVIN VAN DEN BROECK
JELLE WEES
INAN KÖKSAL
STAN SOETEMANS
HANNAH VAN THIEGHEM
FEBE PEETERS
ELENA SILVERANS
LOUIS GEENS



Correct handen wassen met water en zeep

CORRECT HANDEN WASSEN IN 40 À 60 SECONDEN:

- 

1. Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid zichtbare 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 raken.



Vlaanderen
is zorg

**AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID**

computers en herstellingen **WIZARDS**

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

DE GOUDEN MEDAILLE VAN ANNE-DOMINIQUE BARAMOTO

Het relaas van trainer Danny:



9 maanden is het reeds geleden dat onze atleten nog eens in actie konden komen op een wedstrijd. Voor Anne-Dominique startte het seizoen op 13 mei met de Harry Schulting meeting in Vugt (Nederland). In België hanteert men minima om te mogen deelnemen aan de wedstrijden. Met haar PR van 5m92 kwam ze daarvoor 6 cm te kort.

Wij dus de grens over om eens te voelen en te zien wat de wintertrainingen hebben opgebracht. Vooraleer we het stadion binnen mochten, moesten we eerst een sneltest ondergaan. Met een “positief”

gevolg (lees: negatief) en dus goedgekeurd om onze dag daar verder door te brengen.

Het weer was ons gunstig gezind met een zonnetje en lichte bries. Onze noorderburen hunkeren ook naar wedstrijden met het oog zich te kwalificeren op de komende internationale kampioenschappen.

En dus werden alle wedstrijden waar kon met windvoordeel gelopen of gesprongen.

Anne-Dominique stond als 11de prestatie ingeschreven van de 12 deelnemers. Bijna alle toppers waren daar aanwezig. Een moeilijke opdracht om bij de beste 8 te komen en zo 6 sprongen te mogen afwerken. Eindresultaat: 9de met 5m78. Dit was een evenaring van haar 2de beste sprong ooit waarmee ze brons pakte op het BK 2020.

Besluit: goede start ondanks maar 3 pogingen.

De volgende wedstrijd kwam er vrij snel aan, nauwelijks een week later, op 23 mei, het KVV AC (Kampioenschap van Vlaanderen Alle Categorieën) in Lebbeke. Deelname werd bevestigd met een 5de plaats op de inschrijvingslijst. Nu was het zo dat de atleten mochten inschrijven met hun beste prestatie vanaf 1 april 2019 wat een vertekend beeld geeft van wat het huidige vormpeil is. Voor Anne-Dominique lag het podium binnen bereik. Ik gokte op de 3de plaats met 5m90.

Na 3 pogingen bleek dat al een goede gok. Goed begonnen is half gewonnen. De finale kon beginnen. Twee foutsprongen die 6m waard waren en een plaats gezakt in de rangschikking, waardoor geen medaille. Maar dit was buiten de vechtlust en koelbloedigheid van Anne-Dominique gerekend. Met een krachtige aanloop, vol overgave ging het richting afzetbalk. Wat volgde had niemand nog verwacht maar wel gehoopt: 6m08 en naar de leiding. Het podium was een feit, nu was het afwachten of de 2 andere atletes nog beter deden. Niet dus en Anne-Dominique werd kampioen van Vlaanderen en sprong voor de eerste keer voorbij de 6m- grens. Deze prestatie kwam er ook met de steun van Eve, haar trainingsmaatje die 6de eindigde.

De euforie was nog niet voorbij want even later werd Ruben 3de op de 800m met een verbetering van zijn PR naar 1'52"10 en dit in zijn eerste wedstrijd. Meer hierover verderop in het artikel van Guy (pagina's 11-12).

De 6m-grens werd een week later op de IFAM in Oordegem opnieuw overschreden met 6m06. Beide 6m sprongen genoten echter van een teveel aan rugwind waardoor niet homologeerbaar. In deze wedstrijd werd er wel een geldig PR en CR gesprongen van 5m98.



Nu voorbereiden naar het BK AC op 27 juni in het Koning Boudewijnstadion.



open vld

Machelen – Diegem

www.machelen.openvld.be

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

Geers Devos

Verzekeringen, service & expertise

Kerklaan 9
1830 Machelen
T: 02 251 24 50

info@zkg.be
www.zkg.be

Je Makelaar
Advies
Verzekering

DE BRONZEN MEDAILLE VAN RUBEN BOSSCHAERTS

Het relaas van trainer Guy:

Op 23 mei trokken we met twee van onze atleten richting Oost-Vlaanderen. Dit kampioenschap ging door in het landelijke Lebbeke. Anne-Dominique Baramoto behaalde hier de gouden plak zoals je al kon lezen in het relaas van Danny Pollet.

Onze andere deelnemer was Ruben Bosschaerts die zijn kans waagde op de 800m. Ruben liep vorig jaar op één van de schaarse meetings 1'53"10, zowaar de beste prestatie bij de junioren. Dit jaar werd de voorbereiding ook geen lachertje dankzij onze vriend Corona. Wij hoopten allemaal te schitteren op de indoorkampioenschappen maar deze gingen andermaal aan onze neus voorbij. Als trainer kan je dan alleen maar de atleten



overtuigen om verder te trainen en ze scherp te houden. Er werd dan ook gereld een test gehouden om te zien hoe goed de conditie was. Uiteindelijk kreeg het Kampioenschap van Vlaanderen dan toch groen licht, weliswaar onder strenge Coronavooraarden.

Danny en ik hadden Ruben er voor gewaarschuwd dat het waarschijnlijk een tactische wedstrijd zou worden en dit zeker in zijn voordeel zou zijn gezien zijn scherpe finish. Toen het startschot weerklonk werd er tegen alle

verwachtingen in snel gelopen. Geen paniek echter want Ruben had de goede conditie te pakken en zou zijn mannetje wel staan. In een winderige wedstrijd knokte Ruben zich naar de bronzen medaille. Hij verbeterde zijn persoonlijk record met 1 volle seconde tot 1'52"10 en verpulverde het clubrecord van MAC.

Op 12 juni trok Ruben naar de Grand prix in Brussel om er zijn eerste 400m ooit te lopen. Ruben pakte uit met een prachtig resultaat 49"54 en ook hier een fikse verbetering van het clubrecord.

Proficiat aan al onze deelnemers, alsook trainers, begeleiders en supporters. Nu de Coronamaatregelen versoepelen hopen we op meer wedstrijden en dan zullen de prestaties wel volgen.





**RAMPELBERG-
SOMERS**

Gereedschappen voor bouw en industrie

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

RUN FREE !

Een project met steun van de Europese Commissie.

In dit kader richt de Vlaamse Atletiekliga zich naar de ontwikkeling van loopgroepen die inspelen op sociale inclusie.

Heb je nog oude sportkledij die je niet meer gebruikt ?

Kocht je een paar loopschoenen in de foute maat ?

Wil je dit alles schenken aan een goed doel ?

Welke sportkledij zoeken we ?

We zoeken tweedehands loopkledij in goede staat :

Loopschoenen – loopbroeken/leggings – shorts – regenjassen -sweaters – loopshirts – handschoenen – mutsen – sportsokken – shirts met lange mouwen

Let wel : versleten sportkledij zoeken we NIET!

De eerste inzamelactie loopt van **maandag 5 juli tot en met 30 juli**

Breng alles netjes ingepakt mee naar de MAC-training op maandag of donderdag.

Funded by
the European Union

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

Geef je sportkleding nieuwe kansen.

Doneer ze hier!

Dit initiatief kadert in het Europees project RUNFREE van de Vlaamse Atletiekliga. Wij verzamelen kledij voor vooral volwassen personen (16j+) uit opvangcentra die graag willen sporten. Meer info: www.atletiek.be/nieuws/run-free



N.D.W



Uit Sympathie !



voor zes miljoen Vlamingen

Machelen - Diegem



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



BISTRO FM

GOOD FOOD / GOOD SPIRITS / GOOD VIBES

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

/ TURCKSINSTRAT 24 - 1830 MACHELEN / 02 / 309.50.01

COAST WALK – te voet van De Panne naar Knokke ...

Het relaas van Dina Deygers:

De eerste editie vond plaats in mei 2019. Door een familiefeest kon ik er toen niet bij zijn. Niet getreurd dacht ik, familie gaat voor, in 2020 is er toch weer een Coast Walk. En inderdaad, in januari 2020, toen Corona nog een 'ver van ons bed-show' of 'iets wat in China gebeurde' was, viel de uitnodiging voor de editie 2020 in de mailbox. Ik bracht onmiddellijk mijn inschrijving in orde. Wandelen is één van mijn passies, deze tocht mocht ik NIET missen !



Corona bleek echter niet langer een 'ver van mijn bedshow', ons leven viel stil, ons leven werd beheerst door dit vervelende virus. Alle evenementen werden afgelast. Ook de tocht van De Panne naar Knokke kon niet doorgaan. Maar ... uitstel is géén afstel. In maart 2021 kwam het verlossende bericht dat de Coast Walk op 8 mei helemaal coronaproof kon doorgaan! Het aftellen kon beginnen.



Zaterdagmorgen 3 uur, de wekker loopt af. Ik maak me klaar. Manlief wakker gemaakt om mij tegen 4 uur naar de startplaats in De Panne te brengen. Vrije start tussen 4 uur en 5.30 uur, zo werd het mogelijk om met 'social distance' te starten. Rond 4.10



uur passeer ik over de startmat, de 80 km lange tocht naar Knokke kan beginnen. In het donker ... een mooi zicht om al die looplampjes te volgen op het donkere strand van De Panne. Via stranden en dijken, de promenade in Nieuwpoort, de jachthaven kom ik in Westende aan de eerste rustpost. Bevoorrading is top. Alles individueel verpakt. Buiten op een bank eten en drinken en terug op pad. En toen ... vielen ook de eerste regendruppels ... ik vervolg mijne weg, babbel tussendoor met een paar

wandelaars maar stap vooral op mijn eigen tempo. En de regen blijft mij achtervolgen... Er zijn nog bevoorradingen en tussenstops voorzien in Oostende (waar deelnemers van de 42 km vertrokken), De Haan (waar de deelnemers van de 25 km aan hun tocht begonnen) en daar stopte het dan toch eindelijk met regenen. Ik werd er samen met alle stappers zowaar vrolijk van. De weg naar Blankenberge en Zeebrugge konden we onder een stralend zonnetje afwerken. Rond 18.00 bereik ik dan toch samen met vele andere moedige stappers de eindmeet in het Lippenspark in Knokke. Moe, maar heel blij dat het mij gelukt was ! Leuke medaille en t-shirt afgehaald en blijgezind terug naar Oostduinkerke (met de tram 😊). Thuis stond de champagne reeds koel! En of ik ervan genoten heb ... Na een deugddoende douche ben ik als een blok in slaap gevallen. Ik kan al weer dromen van nog méér wandeluitdagingen.





Slagerij**L**ens.be



Vakmanschap,
Kwaliteit &
Service

Tel: 02/309.93.37

Turcksinstraat 25, 1830 Machelen

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





MAGDA ILANDS (71) LIEP IN 1988 OLYMPISCHE MARATHON IN SEOUL:
“We waren echte pioniers”

Erik Vandeweyer 02-07-21, *Het Laatste Nieuws* 2/7/2021



Magda Ilands koestert terecht haar olympische herinneringen. © Mpics

Eenenzeventig is ze intussen, maar lopen doet ze nog altijd als een dartele hinde. Magda Ilands was jarenlang een van de leading lady's in de Belgische atletiek. Ze bouwde een bewonderenswaardige sportcarrière uit. Titels, records en medailles waren haar deel. Toch is haar rol als vrouw in de sport minstens even belangrijk als haar prestaties op het terrein. Ilands was een van de eersten om vrouwenatletiek een gezicht te geven.

Als kind wees niets er aanvankelijk op dat Magda Ilands zou uitgroeien tot een topatlete op de lange afstand. “In mijn kinderjaren zwom ik en deed ik aan atletiek. Op de speelplaats werd er al eens een touw gespannen, zodat we geïmproviseerd konden volleyballen. Sporten voor dames was niet evident, het werd ook niet gepromoot.”



Magda Ilands belandde via het veldlopen in de wereld van de marathon. © RV

“Pas op mijn negentiende begon ik aan atletiek te doen. Ik was dus een laatbloeier. Via een vriend belandde ik bij Daring Club Leuven. Van professionalisme was geen sprake. Ik werkte voltijds en stond niet stil bij speciale voeding, bloedanalyses of geavanceerde doktersbezoeken. Toch zagen mijn trainers Guy Van Diest en Mon Vanden Eynde iets in mij. Mijn hart lag meteen bij de langere nummers. Voor de buitenwereld was dat zeer vreemd. Dames konden lopen tot 1.500 meter. Wie langer wou lopen, werd als ‘abnormaal’ beschouwd. Geld was niet mijn drijfveer. Ook later is dat

nooit het geval geweest. Tot mijn dertigste zou ik blijven werken. Toen wou ik meer tijd vrijmaken om goed te kunnen trainen en vroeg ik aan mijn baas om mijn ontslagbrief te schrijven. Hij weigerde. Ik was veel te braaf en nam zelf ontslag. Het gevolg was dat we met één loon verder moesten. We hadden net een huis gekocht. Ik deed gewoon graag aan atletiek.”

Los Angeles 1984 gemist

In 1984 – Magda Ilands was toen al 34 jaar – hoopte Magda Ilands de Olympische Spelen in Los Angeles te halen. Het pakte anders uit. “Ik was geblesseerd en kon me niet bewijzen op de marathon. Op het WK veldlopen

had men die winter balken geplaatst. Vooraf kon ik tijdens de training de hindernis vlot nemen, maar tijdens het kampioenschap niet. Ik viel. Op zich leek alles mee te vallen. Toen ik na het WK een eerste keer ging loslopen, liep ik onmiddellijk een spierscheur op. Ik had met mijn kleine gestalte onder de balk moeten doorlopen, maar wellicht had men mij dan gediskwalificeerd. *(lacht)* Mijn resultaten op 10.000 meter waren onvoldoende voor uitzending. Ik zat voor de televisie te kijken hoe Marie-Christine Deurbroeck, Francine Peeters en Agnes Pardaens aan de start stonden. Mijn man zat naast mij terwijl ik weende.”



“Ik nam me voor om er in 1988 alleszins bij te zijn. Mijn man vroeg me of ik op mijn kop was gevallen. Ik zou dan op mijn achtendertigste mijn olympisch debuut maken. Die marathon was al van bij het begin van mijn carrière een doel. In België mocht een vrouw gewoon geen 42,195 kilometer lopen. Een vrouw kon dat gewoon niet. Wat een wereldbeeld. In 1976 trok ik naar het Duitse Waldniel en liep toch de marathon. Bij mijn debuut werd ik zevende in 2u54. Het bloed pletste uit mijn loopschoenen. Mijn materiaal was niet aangepast en ik kon een week gaan werken met dikke Noorse sokken aan. *(lacht)* Toen ik terug in het land was, moest ik voor de tuchtcommissie van de atletiekbond verschijnen en werd ik voor tien dagen geschorst.”

“In de jaren zeventig kwam het geregeld voor dat vrouwen als man verkleed de marathon liepen. Regelmatig werden ze betrapt en onverbiddelijk uit koers genomen. Ik had die drang om lange afstand te lopen, omdat ik me wou bewijzen als mens en als vrouw. Als wees werd ik achtergelaten en kwam ik in een pleeggezin terecht. Ergens zorgde dat voor een overlevingsdrang. Fysiek was ik mager, maar wel sterk. Het hielp me om door te zetten.”

“De Amerikaanse Joan Benoit won die eerste olympische marathon. Veel mensen weten dat misschien niet meer, maar de beelden van de Zwitserse Gabriella Andersen-Schiess waren wel beklijvend. Zij zwalpte in die laatste honderd meter letterlijk van links naar rechts naar de finish. Ook zij had dat overlevingsinstinct, hoewel ze wel over de grens was gegaan. Ik heb altijd geluisterd naar mijn lichaam. Als ik een mindere dag had, dan was dat zo en deed ik iets minder. Van mijn echtgenoot kreeg ik veel steun. Ik trainde twee keer daags en moest een huishouden runnen. Ik keek in die dagen op naar Grete Waitz. Zij woonde in Noorwegen en had een verleden als langlaufster. In de winter beoefende ik die sport ook twee weken. Het zorgde voor een goede basisconditie. We waren echte pioniers.”

Aanloop naar Seoul

Magda Ilands kwam haar eigen belofte na en maakte zich in 1988 op om deel te nemen aan de Olympische Spelen in Seoul. Om dat doel te bereiken, moest ze zich eerst wel kwalificeren. “In april werd het Belgisch kampioenschap in Hoesi georganiseerd. Dat BK viel samen met EK voor landenteams. Ik won het BK en werd elfde in het algemene klassement. Meteen was mijn olympisch ticket een feit en ging een lang gekoesterde droom in vervulling. Veertig jaar geleden waren er te veel starters op een BK, nu moet men krabben om voldoende deelnemers te hebben. In Hoesi ging ik in de slotfase een Oost-Duitse atlete voorbij. Het bloed sijpelde uit haar neus. Ik stelde me daar vragen bij.”

“In de stadsmarathon van Berlijn maakte ik iets gelijkaardigs mee. Ik ging ervan uit dat ik op de tweede plaats zou stranden. In de laatste twee kilometer passeerde ik een Engelse atlete. De urine stroomde van haar benen, ze liep letterlijk leeg. Toen ik haar in het vizier kreeg, speelden er allerlei gedachten door mijn hoofd. Ik vroeg me af wat er zou gebeuren, als ze ter plaatse neerviel. Ik vond dat zo erg voor haar. Dergelijke taferelen kom je nu haast nooit meer tegen. Zelf kon ik ook niet tegen de warmte, maar ik stopte wanneer het te heet werd. Als geen ander kende ik mijn limieten. Ik stoorde me enorm aan doping. Het is zo oneerlijk. Je neemt gewoon iets af van een ander.”

De olympische marathon

Het olympisch verhaal van Magda Ilands zit nog stevig in het hoofd

verweven. “Ik was achtendertig jaar en werd geconfronteerd met twee serieuze dopinggevallen. Ben Johnson haalde de wereldpers. Ons land werd opgeschrikt door het verhaal rond Ria Van Landeghem. Ria was eveneens aangeduid voor de marathon en we deelden samen de kamer in het olympisch dorp. Plots werd ze apart genomen en moest ze het olympisch dorp onmiddellijk verlaten. Ik heb haar nog geholpen om haar valiezen in te pakken. Ria ontkende in alle toonaarden en werd nadien ook over de hele lijn vrijgesproken. Voor haar was dat een echt drama. Op dat moment zat ik echter in een situatie waar ik totaal geen vat op had. Wat was er juist gebeurd achter de schermen? Ik wist niets.”

“Toen ik terug thuis was, heb ik altijd gesteld dat die twee dopingzaken een invloed hebben gehad op mijn gemoed. Ik werd geconfronteerd met alle facetten van topsport. Zelf was ik een ‘vliegje’ die haar doel had bereikt. Het was een eer dat ik zo ver was geraakt. Ter plaatse zou ik wel zien waar het schip strandde. De Spelen gingen door van 13 september tot 2 oktober. Voor mij was dat een voordeel. In het najaar was de hitte in Zuid-Korea al veel draaglijker. Bovendien werd er al in de ochtend gestart. Uiteindelijk werd ik vijfendertigste. Ik heb er uitgehaald wat mogelijk was. Bij het loslopen vooraf had Van Landeghem nog gezegd dat ik 2u35 kon lopen. Dat lukte niet, maar het was wel een mooi avontuur. Een droom was uitgekomen, maar toch hoopte ik nog enkele jaren door te kunnen gaan.”



Afscheid

In 1991 liep Magda Ilands haar laatste marathon. “Ik kon mijn carrière in schoonheid afsluiten met de marathon in Hamburg. Ik moest er te veel voor doen om me te kunnen handhaven aan de top. Ik stopte met de competitie, maar tot de dag van vandaag blijf ik recreatief lopen. Het was tijd om aan een ander deel van mijn leven te beginnen. Toch liet de atletiek me niet los. Ik volgde een trainerscursus en begon atleten te begeleiden. Dat doe ik vandaag de dag nog altijd. In coronatijden was het niet altijd even makkelijk om jonge sporters te motiveren, maar ik doe het graag. Ik wil anderen helpen.”

“Van mijn sport ben ik nooit rijk geworden. Toen ik in 1983 de marathon van Seoul won, kreeg ik een schitterende trofee die nog altijd in mijn salon staat. De trofee mocht in business class naar ons land vliegen, ik in economy class. *(lacht)* Vijf jaar later werd ik tweede in de marathon van Los Angeles. Op 500 meter van de finish werd ik voorbijgestoken door een Mexicaanse loopster. Ze had voordien een tijd achter haar naam staan die tien minuten trager was dan de mijne. De Mexicaanse kreeg een Mercedes voor haar winst, ik een fototoestel. Dat was even slikken. Ik zat daar helemaal alleen in de States. Mijn man was niet mee, omdat zijn vader net gestorven was.”

“Toch heb ik veel voldoening gehaald uit mijn sport. Mijn mooiste herinnering? Mijn kwalificatie voor de Spelen in Hanoi of mijn eerste titel in het veldlopen? Of dan toch die eerste marathon in Waldniel? In het begin trainde ik tot tachtig kilometer per week, later tot honderdzestig kilometer. Stiekem deed ik daar nog enkele kilometers bij, maar mijn man *(die me begeleidde, red.)* kwam het toch te weten. Mijn loopschema plakte op de frigo. Ik was een laatbloeiër zonder wetenschappelijke begeleiding, maar ik ben fier op datgene wat ik gepresteerd heb. Het was een mooie periode, maar ik heb mijn gezin nooit achteruitgeschoven. Als vrouw moest ik mijn mannetje staan. Na een halve marathon in Herent kreeg ik te horen dat ik beter achter mijn ‘kastrollen’ kon staan. Tijdens een fartlektraining *(training met wisselende snelheden, red.)* vroeg een man me of ik enkele lappen wou hebben, omdat ik steeds versnelde. Tijden zijn veranderd. Jaja, we waren echte pioniers.”

Steekkaart

Geboren: 16 januari 1950 in Leuven.

Woonplaats: Mechelen.

Sportieve hoogtepunten: 35ste in olympische marathon Seoul 1988; winnares van de marathons in Berchem (1978, 1980, 1981, 1982), Kopenhagen (1982), Seoul (1983), Antwerpen (1983), Berlijn (1985), Hamburg (1986), Hoi (1988); Belgisch kampioen veldlopen (1975, 1980, 1982); 9 deelnames aan WK veldlopen (12de plaats in Rabat 1975 als beste resultaat); Belgisch kampioen 3.000 meter (1975); Belgisch kampioen 10.000 meter (1985, 1986, 1987); 20ste plaats WK 10.000 meter in Madrid (1984); winnares 20 km van Brussel (1980), winnares halve marathon Egmond-aan-Zee (1987).

Persoonlijke records

3.000 meter: 9.21,6, 22/6/1975 (Brussel)

5.000 meter: 16.11,85

10.000 meter: 33.10,62, 30/8/1986 (Stuttgart)

Marathon: 2u33.53, 28/9/1986 (Berlijn)

Herman Moons (° 1937 + 2021)

Op 26 januari 2021 stierf Herman Moons op 84-jarige leeftijd. Hij was de man van Magda Ilands, jarenlang trainster in onze club. Herman was een geboren Mechelaar en zat op een gegeven ogenblik in de klas met Louis Neefs, een andere iconische Mechelaar. Wanneer hij Magda vergezelde naar Machelen, dronk hij in de kantine een biertje en liet hij met kennis van zaken zijn licht schijnen over het atletiekgebeuren. Met de sloop van de tribune, verdween ook onze kantine als ontmoetingsplek. Omdat het niet meer mogelijk was om de training op een comfortabele manier te volgen zagen we hem minder.



Herman was als atleet bij Racing Mechelen een loopmaat van de jonge Jef Smolders. Nadien schoolde hij zich op tot trainer. In die hoedanigheid leerde hij bij AC Duffel Magda kennen en werden ze een onafscheidbaar atletiekkoppel.

Magda was een pionier van de Belgische atletiek. Het lopen bracht haar in alle werelddelen en Herman probeerde in de mate van het mogelijke mee te reizen. Toen Magda in 1988 als tweede eindigde in Los Angeles, moest hij echter thuis blijven omdat zijn vader net was gestorven. Om aan de lijve te ondervinden wat een marathon met een atleet doet, besloot hij er zelf een te lopen. Het hoogtepunt in de sportcarrière van Magda was ongetwijfeld een 35^{ste} plaats op de Olympische spelen van Seoul in 1988. In 1991 liep ze als 41-jarige haar laatste marathon om zich vervolgens om te scholen tot trainer. Rond 2004 besloot Magda, naast Regio Atletiek Mechelen, ook de Machelse joggers te begeleiden.

Herman sukkelde de laatste jaren meer en meer met de gezondheid. Toen de mantelzorg te veel energie en tijd opslopte, was Magda genoodzaakt om haar inzet in de atletiek af te bouwen.

Herman stierf in volle Coronatijd. Amper 15 personen mochten de rouwplechtigheid bijwonen. De vele steunbetuigingen vanuit onze atletiekclub bewezen in ieder geval dat MAC Herman en Magda niet vergeten is.

Ludo Jappens

DAGBLADHANDEL

Sandra

Kerklaan 3
1830 Machelen

TEL: 02.251.41.54



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!**





steunt
het
verenigingsleven

CDV
&
Machelen-Diegem

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

GEETS

Natuurbeenhouwerij

Frank & Marika

Brounstraat 63

1830 MACHELEN

TEL.: 02.251.13.09



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

WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse

INFO & CONTACT :

E-mail : watermolensport@skynet.be

www.watermolensport.be

www.kbc.be

**Wat kan
KBC voor ù
betekenen?**

KBC Bank & Verzekering

Van Obberghenstraat 4

1830 Machelen

Tel. 02 254 79 80 - fax 02 254 79 81

