

# hamok

Voorzitter	André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484/482886 andre.aerts@hamok.be	Bestuurslid	Luc Melis VVO: sport en kaarten Oude Melsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Secretaris (intern)	Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485/41.94.38 pascal.mylle@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Velmerlaan 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Karin Declercq Maasbeekstraat 16 3945 Ham Rekening: BE84 7795 9196 4459 karin.declercq@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. IBAN BE68 4581 0482 3134 BIC KREDBEBB 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Organisaties	Luc Bouve Beringssteenweg 44 3971 Leopoldsburg 0473/930069 luc.bouve@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel IBAN BE71 7350 2279 3469 dominique.schutjes@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
		Jeugd	Dries van der Kleij VVO: ploegencommissie Blandenstraat 208 3052 Haasrode dries.vanderkleij@hamok.be

## Voorwoord



Mijn verontschuldigen aan diegenen die in februari zo hard met de fiets gereden hebben op het BK MTBO la Gileppe. Het verslag stond in de vorige knijptang doch ik wil nog steeds Marijs, Peter en Dirk vermelden die als Belgische kampioenen gehuldigd zijn. Bij deze is dat recht gezet.

De eerste wedstrijd van de maand maart was onze HAMOK-aftap in het kader van de Bosland o-series. Van iedereen die daar was, felicitaties dat het puik georganiseerd was. Iets meer helpers, om de leken wegwijs te maken met kaart en kompas, is me mee gegeven. Doch het smaakt naar meer. De website die hiervoor is aangemaakt, is praktisch en helder opgesteld.

De nationale op de Sahara vinden we verder terug in het clubblad. Met de Challenge Oosterlynck konden we toch net op het podium

klimmen. Een derde plaats.

Doch podiumplaatsen, daar draaide het om als we naar den Autmans gingen. De kaart kenden we al een beetje, omdat we er enkele weken terug een nationale gelopen hebben. Mede door het spijtige afzeggen van Nancy, werd de voorzitter geflankeerd door de broers VDK. Dus ik was in uitstekend gezelschap en het zou van mij afhangen waar we zouden eindigen. Ik heb niet te veel laten liggen, en daarom konden we doch als 2 de finishen of als 1ste burgerploeg. Chapeau Dries en Thomas en een beetje voor mezelf.

Dus moest het ervan komen, dat we toch eens op het hoogste schavotje in een aflossing konden staan. Dank zij mijn oproep naar alle atleten, had ik een keuze uit 21 HAMOKKERS die deelnamen aan de militaire wisselbeker

Beverlo. Niet dat iedereen in de punten kon lopen, doch een sterk team moedigt aan. En ziedaar wat gebeurde. Met Tomas, Dirk en Luc M. konden wij de trofee die nog op ons palmares ontbrak, binnenhalen. Na 10 jaar staat ook onze naam op het plaatje. Gisteren nog een mooie kader met afbeelding van de gewonnen trofee in ontvangst mogen nemen. Om op te hangen in ons clublokaal!!!

De laatste wedstrijd voor deze knijptang is de VK sprint in Tessenderlo. Verder in het clubblad leest ge nog meer ivm het verloop van de wedstrijd. Ik geef u nog de Vlaamse HAMOK-kampioenen mee: Amber T. (DMA), Rosa G. (DME), Jorn K. (Hesp.), en een vermelding voor Ninthe en Bent.

Wat komt eraan?

Aprilmaand, is Pasen en natuurlijk onze traditionele paascross op Baekelandt. Altijd een verrassing. Wij kijken uit naar de Mellebeken, die instaan voor de omlopen.

Verder de Bosland series met deze maand, bos Groote Hof. Doch niet allen HAMOK richt in ook de andere clubs doen hun best met iets kleinere en meer toegankelijke crossen. De OV-kalender puilt bijna uit van de wedstrijden. Keuze meer dan genoeg.

Na de winter komen de lenteloopjes eraan, en daar is HAMOK voor de wedstrijd in Leuven en deze aan het Slagveld waar vorig jaar de beker van de secretaris gelopen is.

Doch verder op in de meimaand, doch ik laat het nu al in uw agenda aanstippen: BK sprint in Overpelt met tekenaar en baanlegger Wim H.

Ook in de meimaand gaan Maya en Jill richting het Noorden om de Belgische kleuren voor ISF mee te verdedigen, onder de vakkundige leiding van o.a. Luc B. Wij wensen hen veel succes toe en we lezen misschien hun ervaringen wel in de volgende knijptang.

Tot de volgende cross

Uwe voorzitter.

# Inschrijvingen

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

## Nationale MD

In het prachtige Sankt-Vithewald wordt op 28 april een nationale middenafstand gelopen. Dat wil zeggen: op vol tempo door het witte bos vliegen.

Inschrijven voor 14 april.

## BK MD

Uw dienaar zijn eerste niet-Vlaamse oriëntatiecross was in Stambruges, op 23 maart 1999. Dat gaat ons op 12 mei eindelijk voordeel opleveren. Wij hebben toen elke hoek van die kaart wel 5 keer moeten doorzoeken op weg naar de post. Dit keer gaat het beter. Zeker omdat het toen één bramenpartij was en hadden wij toen geen rode hamokgetten aangehad, dan zouden onze benen dezelfde kleur gehad hebben. Dit keer staat er in de uitnodiging: 'relatief goed doorloopbaar bos'.

Inschrijven voor 28 april.

## BK Sprint

Op 19 mei organiseert onze club het BK sprint in Overpelt. De vele pleinen, parken en scholen gaan gegarandeerd een aangename wedstrijd opleveren.

Inschrijven voor 5 mei.

## Tweedaagse van Brabant

Op 1 en 2 juni organiseert KOVZ nog eens een Tweedaagse van Brabant. Dit keer zal dat in de omgeving van Vlierden gelopen worden op de mooie kaart van Brouwhuisseheide.

Clubgenoten die niet mee gaan naar de Dolomieten, kunnen zich best voor 26 mei inschrijven.

## Driedaagse van België

Een weekje later, in het pinksterweekend, 8-10 juni, kan je in de buurt van Marche de Driedaagse van België meelopen. Dat zijn drie wedstrijden op de erg mooie kaarten van het militaire domein daar.

Inschrijven aan het goedkoopste tarief doe je voor 12 mei!



# Beker van de Secretaris

Hallo hamok,

Op vrijdagavond 10 mei houden we onze algemene vergadering. Ook nu wordt deze vooraf gegaan door de Beker van de Secretaris. Het wordt vast en zeker een gezellige, sportieve, informatieve avond.

## Beker van de secretaris

We zetten de avond goed in met de Beker van de Secretaris. Het concept van de wedstrijd is dat deze in een onuitgegeven concept komt. Ze is uiteraard enkel toegankelijk voor hamok-leden.

Mis deze kans op extra training een week voor ons eigenste BK Sprint niet.

- CC: Sporthal 't Vlietje, Sportlaan in Kwaadmechelen
- Opening CC om 18h00
- Briefing en vertrek naar de start om 18h45
- Kaart: Knip- en plakwerk ?!
- Schaal: Wie weet dat nog.
- Afstand: Afhankelijk van jou snelheid.

Er zijn douches beschikbaar.

## Algemene vergadering

De algemene vergadering is dé gelegenheid voor het hamokvolk om het bestuur te interpellieren of toe te juichen. Laat deze kans niet voorbij gaan.

Op het programma staan een aantal verplichte nummers, maar er is ook plaats voor oriëntante zaken:

- welkom
- sportief verslag
- financieel verslag en aanduiden controleurs

*en algemene vergadering.*

- samenstelling bestuur
- hamok internationaal
- jeugdbeleid
- rondvraag
- ...

Tussen beide items voorzien we nog een hapje zodat je niet met honger moet vergaderen.

Zoals steeds is deelname aan de Beker van de Secretaris helemaal voor niets en de algemene vergadering volledig gratis.

Stuur voor 7 mei 2019 een mailtje naar [pascal.mylle@hamok.be](mailto:pascal.mylle@hamok.be) en je bent ingeschreven!

Sportieve groeten,

– Pascal, jullie secretaris



# Nationale Lang

'Lang'

17 maart 2019 – Lommel

Eerste
Jil Mylle (D-16)
Ellen Mols (D35)
Elisabeth Schutjes (D40)
Amber Thys (D45)
Kobe Deferm (H-10B)
Jorn Kennis (H-14)
Jeroen Hoekx (HE)
Siegfried Bakelants (H35)
Bart Mellebeek (H50)
Luc Melis (H55)
Wim Hoekx (H60)
Jos Duchesne (H85)
Tweede
Frederik Meynen (H21)
Sam Deferm (H40)
André Aerts (H65)
Derde
Greta Mols (D55)
Kaan Celik (H-10B)
Stefaan Schutjes (H40)
Marc Mertens (H45)

Eric Vandebroek (H55)

71 clubgenoten aan de start van de nationale wedstrijd lange afstand op de Sahara. Dat is waarschijnlijk één van de hoogste opkomstpercentages van de voorbije jaren. Dat resulteerde ook in heel wat podiumplaatsen. Deze bladzijde is bijna gevuld door dat kadertje alleen.

Wij hoorden zelfs hier en daar klachten dat de wedstrijd veel te kort was voor een nationale lang. We zien dan ook dat een aantal clubcoryfeeën deze wedstrijd in de tijd van een middenafstand konden afwerken. De vraag blijft natuurlijk of de wedstrijd te kort was, dan wel de heren en dames te snel.

Mooi de lijn houden, paadjes gebruiken waar mogelijk en dan zeker niet missen in het kleine reliëf of in de gedetailleerde vegetatie was de sleutel tot succes.



# Nationale Sprint

## Sprintpretpark

31 maart 2019 – Lichtaart

Eerste
Ninthe Wolles (D10B)
Greet Oeyen (DE)
Hélène Gielen (D75)
Roza Goos (D80)
Sigi Bakelants (H35)
Roger Hendrickx (H65)
Tweede
Jeanne Renard (D-12)
Amber Thys (D45)
Jorn Kennes (H-14)
Tomas Hendrickx (HE)
André Aerts (H65)
Pierre Theunkens (H80)
Derde
Fin Mylle (D-12)
Maya Renard (D-14)
Jen Vanreusel (D60)
Phil Mellebeek (H75)
Tuur Cloostermans (H80)

“Bobbejaanland is een pretpark in Lichtaart, gelegen tussen Herentals en Kasterlee in België, en is genoemd naar zijn oprichter Bobbejaan Schoepen. Het pretpark is gelegen in een moerassig gebied in de vallei van de Kleine Nete. “

Tot zover de wikipedia-inleiding omtrent de locatie van de ‘Nationale sprint’. De naam ‘Bobbejaanland’ haalde desalniettemin 527 oriëntatielopers over de schreef om op een lentevolle zondagochtend het bij wijlen zo fel gecontesteerde oriëntatiesprinten te gaan beoefenen. Was het het aantrekkelijk vooruitzicht om filevrij te genieten van stilliggende attracties, de beate bewondering voor de acht achtbanen met ronkende namen zoals ‘Bob expres’, ‘Naga Bay’, ‘Dream Catcher’, ‘Okidoki’ en andere ‘@evolutions’ of de droge kennismaking met vijf waterattracties zoals daar zijn ‘Banana Battle’, ‘Big Bang’, ‘El Rio’, ‘Indiana River’ of ‘Wil Water Slide’? Of

was het toch maar domweg het goedkoopste ticket (6 €) in de geschiedenis van het pretpark dat velen kon verleiden?

Het zou natuurlijk ook kunnen dat het somptueuze aanbod van Trol zorgde voor de aanwezigheid van 150 FRSO-ers, 315 OV-ers en een 50-tal buitenlanders. Niet elke dag heeft een sprintorganisatie immers ook nog een ‘Mixed Relay’ en een ‘Indoor-in-Kinderland’ op het menu. Een kniesoor die dan nog durft thuis te blijven.



## Nationale

Stonden de kaartenbakken nog net buiten de omheining dan werd iedereen van bij de startbalise ondergedompeld in het wereldje van de pretparken. Bizarre constructies, waterpartijen, exotisch groen, bruggetjes, smalle doorgangen, kronkelende paadjes, pleintjes, kraampjes, trapjes ... noem maar op. En dan bleven de constructies in de lucht nog van de kaart verwijderd. Of een oriëntatieloper oog heeft voor al dat fraais is nog maar de vraag, hij wil immers zo snel mogelijk naar dat rood-witte banale object, genoegzaam 'balise' genoemd. Dat hij daarvoor langs vele miljoeneninvesteringen moet laveren zal hem worst wezen. Voor hem blijft een zwart kruisje een object, een zwart lijntje iets onoverschrijdbaar en een grijze zone onbetreedbaar. Voor de specialisten was het een 'echt' pretpark, voor velen een doolhof en voor controleur Luc Melis een enorme opstoot aan binnenpretjes bij het zien van de openluchtvoorstelling oriëntatiefoutjes. Voor hen die het lezen van postenbeschrijvingen systematisch negeren was boven immers dikwijls onder, binnen bijna altijd buiten, links gewoonlijk rechts, voor altijd achter en vice versa. Lachkrampen wist hij nauwelijks te onderdrukken.

Is het dan te verwonderen dat ook hier weer schuim komt bovendrijven. Met name de twee wereldkampioenen in deze discipline die hamok nog maar pas in zijn rangen telt: Tomas en Roger Henrickx. Eerstgenoemde H35-er moest in de elitecategorie alleen de duimen leggen voor Tristan Bloemen, ook al Europees sprintkampioen bij de junioren in zijn hamokperiode en Roger, volgens eigen zeggen oriënteur-op-pensioen, wist op bescheiden maar besliste wijze alle H65-ers aan zijn titel te herinneren. Onder hen ook onze voorzitter, trots als een pauw met nauwelijks 40" achterstand op een ex-wereldkampioen! Greet Oeyen, hamokcoryfee sinds mensenheugenis, kroonde zich bij de Dames Elite tot 'Looping Star' (een rollercoaster met stevige reputatie!) en Sigi Bakelants, vorig jaar nog A-finalist op de WMOC en vurig pleitbezorger van het

fenomeen sprint, liet zijn categoriegenoten H35 vele attracties achter. Met zijn kilometertijd had hij ook bij de elites op het podium gestaan.

Ninthe Wolles, Jeanne Renard, Jorn Kennes, Fin Mylle, Maya Renard, Hélène Gielen, Roza Goos, Pierre Theunkens, Phil Mellebeek en Tuur Cloostermans deden 'Bobbejaanland, pretpark voor jong en oud' alle eer aan!

## Mixed Relay

120 ploegen voor een gemengde aflossing, dat is in onze contreien een succes en ook een beetje vragen om problemen. Niet zo voor het organiserend Trol-team met Dirk Goossens, Koen Wilssens en Jeremy Genard als trekkrachten. Massastart in de grote hangar-met-tribune waar de deelnemers ook als passanten (2X2) en aflossers (3X) te bewonderen waren. Ieder teamlid liep immers 2 keer, op een A-4tje stonden de vier omlopen en kaart en SI werden doorgegeven. Een eenvoudig, efficiënt én spectaculair concept. De eerste ploeg liep na 26'42" over de eindmeet - 6 à 7 minuten per omloop - en dan nog even tussendoor komen wuiven in de hal: animatie verzekerd! Zeven ploegen onder de 30 minuten en evenveel boven het uur! Voor de ene ploeg een blitse intense competitie, voor andere een uurtje dolle pret!

Door het gebruiken van voornamen en het moeten kiezen van een team-naam is het soms raden welke personen in de uitslagenlijst schuil gaan. Al legt een teamnaam soms meer bloot van de dragers dan de eigen familienaam.

Wat moeten we immers denken van 'Looking for a woman', Paté Gaumais', Giechelduo, 'Hamok & Ardoc are Lit', 'Nachtvlinders' of 'Hond en Kat'. Wie een studie wil wijden aan 'Hectela', 'Tesla' of team 'Helga' laat het maar weten.

Pretduo was ondergetekende samen met zijn dochter. De pret duurde precies tot aan post 5 toen die blindelings werd voorbijgelopen en werd gereikt naar een wenkende post die 15 m verder stond en al driemaal was bezocht.



## Indoor Kinderland.

Als toetje kreeg het zeer diverse gezelschap ook nog een indoor gepresenteerd in de binnenspeeltuin 'Kinderland'. Schaal 1/750 en drie verdiepingen, maar nooit gedacht dat binnenpret ook weggelegd was voor bejaarden die moeten slalommen tussen ballenbaden, draaimolens, schuifafjes en andere doolhofjes. Spiraalsgewijs van etage wisselen of toch maar de buitentrapp nemen of onder luid hoongelach teruggewezen worden waar je

fatsoenlijkheidshalve als oriëntatiefanaat niet mag overwippen. Het hoorde erbij als de trede bij de trap en de lade in het schap. Vier 'coursen' met Pascal Mylle (1), Amber Thys (2), Ronny Timmers (3) en Sigi Bakelants (4) als beste vertegenwoordigers van hamok. Al moet gezegd worden dat de jeugd van hamok wel heel erg hun best deed. Zij bezochten de post bovenaan de schuifaf wel vier maal!

Om zeker te zijn dat ze hem niet gemist hadden?  
– knijper

## VK Sprint

7 april 2019 – Tessenderlo

Goud
Amber Thys (DMA)
Roza Goos (DME)
Jorn Kennis (HESP)
Ninthe Wolles (DPUP B)
Bent Krampiltz (HPUP B)
Zilver
Jeanne Renard (DPUP)
Daniëlle Nolens (DMD)
Tomas Hendrickx (HOPEN)
Wim Hoekx (HMC)
Nore Sels (DPUP B)
Brons
Fin Mylle (DPUP)
Jil Mylle (DESP)
Marijs Vandeweyer (DMB)
Jen Vanreusel (DMC)
Maria Delarbre (DMD)
Jos Thys (HMD)
Jo Duchesne (HME)

Onze club organiseert dit jaar de twee grote sprintkampioenschappen. Het Vlaamse kampioenschap in Tessenderlo, al maanden in voorbereiding door hoofdorganisator in loopbaanonderbreking Luc Bouve, was alvast een geslaagde repetitie voor het BK binnen

### *Alle hoeken van Tessenderlo*

enkele weken. De deelnemers aan de lenteloop met de World Orienteering Day vorig jaar, wisten al dat er wel enkele mooie zones waren, te vinden in Tessenderlo.

Een op het eerste zicht rechttoe-rechtaan sprint wordt niet gewonnen door het verstrikken in wegkeuzes, maar het geconcentreerd blijven van start tot finish. Elk tijdsverlies is fataal.

Wij zien dat vooral onze dames daar met veel succes in slaagden, maar ook bij de heren waren er mooie resultaten, om over de jeugd dan nog te zwijgen!



# Organisatiehoekje

## *Wedstrijden in 2019!*

April is voor onze club de maand van kleinere wedstrijd. Zo staat er enkel een regionale op Baeckelandt en een lenteloop op Slagveld op het programma. Kleine wedstrijden waar we toch ook graag de nodige aandacht aan besteden qua organisatie. Meestal zijn het beginnende baanleggers die hiervoor gevraagd worden. Hoe meer hulp dus, hoe rustiger het voor hen wordt.

Misschien ook al even melden dat we in mei misschien wel de grootste Hamok-organisatie van het jaar hebben, nl. het BK sprint in

Overpelt. Bij een sprintwedstrijd moeten alle details tot in het puntje uitgewerkt worden want elke seconde beslist soms over winst of verlies. Daarom doen we een oproep om zoveel mogelijk medewerkers bij elkaar te krijgen. Sprintoriëntatie geeft de nodige stress en het altijd fijn als iedereen ook zijn wedstrijd rustig kan voorbereiden en niet tot enkele minuten voor zijn start in de weer moet zijn.

– Luc Bouve

## **2019**

22 apr 19	Regionale Victor Mellebeek	Baeckelandt Visclub Patria
24 apr 19	Lenteloop André Aerts	Slagveld Kristoffelheem
8 mei 19	Lenteloop (SLOK) Toon Melis	Arenbergpark Sportkot Leuven
19 mei 19	BK Sprint Wim Hoekx	Overpelt Sporthal De Bemvoort
16 jun 19	Regionale Peter Hoogstrate	Balendijk (?)
11 aug 19	Regionale Patrick Bleyen	Holven Voetbalkantine Holven (?)
24 nov 19	Regionale Thomas van der Kleij	Kolisbos FC Herkol (?)
29 nov 19	Avond Wim Geerts	Galbergen FC Red Star (?)
28 dec 19	Sylvester Dirk Deijgers	Opglabbeek Sentower Park (?)

# Kalender 2018-2019

Dit is de VVO kalender voor de komende drie maanden, met wegaanduiding voor zover die bekend is.

13 april 2019	hamok	Bosland Oriëteering Series De Grote Hof/Hobos Winnerstraat 40
14 april 2019	Trol	City-O Sint-Niklaas Plezantstraat 135 Sint-Niklaas
20 april 2019	Trol	Gent Oriëteering Series Moscou
22 april 2019	hamok	Paascross Baeckelandt Vanaf baan Hechtel-Leopoldsburg
24 april 2019	KOL	Lenteloop Hulsen Vanaf baan Mol-Meerhout
25 april 2019	Omega	Hasselt Oriëteering Series Runkst Spoorwegstraat 80
28 april 2019	Ardoc	Nationale MD Sankt-Vither Wald Inschrijven voor 14 april E42, afrit 16
1 mei 2019	Trol	Stads-O Turnhout Boomgaardstraat 60
4 mei 2019	KOL	Kempen Oriëteering Series Congo Vanaf kruising Rijsbergdijk en Wezelbaan
5 mei 2019	Omega	Stads-O Geel Schuttershof 2B Geel
8 mei 2019	SLOK	Lenteloop Arenbergpark
9 mei 2019	Trol	Antwerp Oriëteering Series Te Boelaerpark
11 mei 2019	hamok	Bosland Oriëteering Series Sahara
12 mei 2019	ASUB	BK Middel Stambruges Inschrijven voor 28 april 2019 Vanaf kruising N50-N505
15 mei 2019	hamok	Lenteloop Ham
19 mei 2019	hamok	BK Sprint Overpelt Inschrijven voor 5 mei Vanaf de N74, afrit Mariaziekenhuis
23 mei 2019	Omega	Hasselt Oriëteering Series Heilig Hartwijk Alverbegstraat
25 mei 2019	hamok	Bosland Oriëteering Series Kattenbos
26 mei 2019		Checkpointwandeling Be-Mine

30 mei 2019	KOL	Kempen Orienteering Series Balen Hoolsterberg
1 juni 2019	KOVZ	Tweedaagse van Brabant – Vlierden Vanaf A67 afrit 36, Asten Inschrijven voor 26 mei
2 juni 2019	KOVZ	Tweedaagse van Brabant – Vlierden Vanaf A67 afrit 36, Asten
8 juni 2019	Trol	Gent Orienteering Series Rozebroeken
8 juni 2019	Balise 10	Driedaagse van België – Marche-en-Famenne (LD) Inschrijven voor 12 mei
9 juni 2019	Balise 10	Driedaagse van België – Marche-en-Famenne (LD) Inschrijven voor 12 mei
10 juni 2019	Balise 10	Driedaagse van België – Marche-en-Famenne (MD) Inschrijven voor 12 mei
13 juni 2019	Trol	Antwerp Orienteering Series Noordkasteel
15 juni 2019	KOL	Kempen Orienteering Series Keiheuvel
16 juni 2019	hamok	Regionale Balendijk
19 juni 2019	KOVZ	Lenteloop (?)
22 juni 2019	hamok	Bosland Orienteering Series Holven
23 juni 2019	OLVE	BK Clubaflossing Vielsalm
26 juni 2019	KOL	Lenteloop Vossemere
27 juni 2019	Omega	Hasselt Orienteering Series Banneux Chiro OLVA, Kiewitstraat 163
28 juni 2019	Trol	ASOM Mixed Relay Fort Napoleon
29 juni 2019	Trol	ASOM 2 sprinten Oostende
30 juni 2019	Trol	ASOM Stads-O + WRE Sprint Oostende