



hamok



Wenst jullie allen een gezellig en sportief jaareinde

Voorzitter

Luc Melis
VVO: sport- en
kaartencommissie
Oude Molse baan, 32
2490 Balen
014/816202
luc.melis@skynet.be

Public Relations (Trusting)

Bart Mellebeek
Ploegencommissie
Korteweg, 13
3971 Heppen
011/391397
bart.mellebeek@fulladsl.be

Ondervoorzitter

Marc Hermans
Hamse steenweg, 11
3971 Heppen
011/344734
hermans.ma@skynet.be

Lid

Bart Herremans
Informatica
Nieuwstraat, 6
3806 Velm
Bart.Herremans@scarlet.be

Secretaris (extern) Materiaal

Tuur Cloostermans
Olmense steenweg, 103
3945 Ham
011/343880
tuur.cloostermans@telenet.be

De knijptang redactie

Jos Thijs
VVO:beheerraad
Driegezustersstraat, 36
3582 Beringen
011/421097
joseph.thys@pandora.be

Secretaris (intern) Lidgeld

Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg
011/345575
REKENING: 779-5919644-59
fernand.scheelen@khk.be

De knijptang Sportief

Wim Hoekx
Sterstraat, 19
3920 Lommel
011/552440
hoekx.battiau@scarlet.be
<http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm> (regelmatigheid)

Schatbewaarder Kantine Ploegencommissie

An Verberne
Hulsen, 78
2490 Balen
0476/755895
REKENING: VZW HAM O.K.
458-1048231-34
anverberne@hotmail.com

Sponsoring

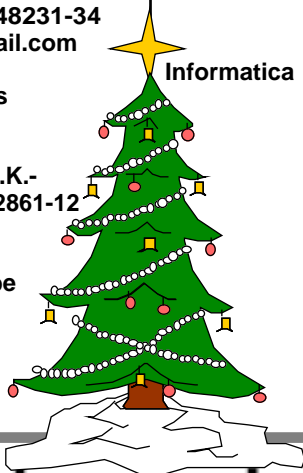
Dirk Godelaine
Molenstraat, 41
3980 Tessenderlo
013/675562
dirk.godelaine@skynet.be

Inschrijvingen

Dominique Schutjes
Peerderbaan, 13
3940 Hechtel
REKENING: HAM O.K.-
HECHTEL 455-6052861-12
tel.: 011/734453
fax.: 011/733611
schutjes@scarlet.be

Informatica

Ronny Timmers
VVO: Sport &
Kaartencommissie
Sonnisstraat, 119
3530 Helchteren
011/526341
rti@technum.be





Tussen berm



... en toog

Met zeven eigen hamokploegen kleurde de vijfde hamokcup in Hamont wel erg rood. De overwinning was niet voor de ploeg die Danielle als 'topteam' had ingeschreven maar dat maakte de zege van de ploeg met Jeroen, Greet, Luc, Martine, Koen en Tristan natuurlijk nog veel mooier. Deze zes hadden natuurlijk vooraf ook al heel wat bewezen en ze werden zeker bij de outsiders gerekend.

Het voorspel had voor een aantal teams heel wat angels in het gras verborgen zodat er aan de eigenlijke wedstrijdstart al een serieuze schifting was gebeurd. Ook het hamokteam met kampioen Thomas moest hier heel wat minuten (maal zes!) prijsgeven. Twee hamokploegen op het podium met de naturaprijzen en de hamoktrofee terug in eigen rangen is bijzonder goed natuurlijk, al weten we ook dat het VVO junioren- en

seniorenweekend bij de andere clubs voor heel wat ploegproblemen zorgde. We zijn dan ook blij dat Greet, Jeroen en Thomas op de eigen hamokcup toch zeker aanwezig wilden zijn! Het belang dat door de lopers aan deze ploegencrossen wordt gegeven, bleek weer uit de grote en felle inzet maar ook uit de vele déclasseringen... en niet van de minsten... zes teams déclassé waaronder onze twee dorpsteams en de sterkste Trolleploeg.

Op het fietskampioenschap in Halen konden de laatste titels worden behaald. Bart Mellebeek behaalde de overwinning in een zware veteranenreeks. Proficiat maar ook voor Thomas en Vic met hun tweede plaats en voor Greet, An, Jen en Dirk met de derde plaats! En ook Jos Thys heeft na twee jaar eindelijk zijn MTB-titel 2006 binnen. Na de sporttuchtcommissies heeft nu ook de



rechtbank ingezien dat R.T. wel degelijk een sjoemelaar genoemd mag worden. En Jos heeft de zwaarst bevochten zege uit de O-geschiedenis beet!

In december zijn er naast de militaire (voorlopig laatste) cross op onze Zonhovense kaart twee zware hamokorganisaties. De oro-hydroherfstwisselbeker in Kattenbos op 7/12 met als baanleggers de drie broers van der Kleij. Oriëntatietalent genoeg bij de baanleggers, we kijken dan ook uit naar de wedstrijd in die mannen hun trainingsgebied. Vorig jaar konden Jeroen, Martin, Greet, An en Tuur de overwinning behalen. Hetzelfde doen zal al heel moeilijk worden...

Een andere zware organisatie is natuurlijk onze World Ranking Event op de laatste dag van de Sylvester met de nieuwe kaart van de Schrikkelberg in Moorsel- Sterrebeek. Kaartverkenner en baanlegger Luc Cloostermans is erg tevreden over het getekende terrein. Ik denk dat we er dus een hoogstaande middle-distance gaan kunnen lopen! De laatste Sylvesterdag met de prijsuitreiking is altijd wel een zware wedstrijd voor de organiserende club. In Sterrebeek zullen we dus weer op heel wat hulp moeten kunnen rekenen. En hopelijk staan we daar die dinsdagochtend niet aan te schuiven in de klassieke dagelijkse file...

Vier dagen later al, traditioneel op de eerste zaterdag van het jaar, nodigen clubkampioen Tristan, Martine en Luc (alweer hij...) ons uit voor het steeds heel zwaar bevochten clubkampioenschap, ditmaal op de kaart van Baeckelandt. Ik ben erg benieuwd wat we weer gaan voorgeschoteld krijgen en wie het hamokkunstwerkje mee naar huis zal nemen! Tristan en C° zorgen voor het sportieve genot, Hamok en de kantineploeg zorgen voor het genot nadien. Iedereen hopelijk aanwezig op deze toch wel unieke en heel plezante wedstrijd maar tegelijkertijd ook altijd spannend en zwaar bevochten! De lijst met de winnaars oogt erg mooi! Al zeg ik het zelf...

Tot op de Sylvester!

Luc

Schoenen

De VVO-shop zal zijn producten aanbieden op de derde dag van de Sylvestervijfdaagse. Voeten wassen en gewassen sokken aandoen voordat de VVO-madammen zich buigen over jouw sporenzoekers!

Verloren en gevonden

Na de mededeling in de Knijptang van oktober en de herhaling in november volgt hier de derde en laatste melding van een gevonden hamokjasje van de jongste generatie. Vanaf 1 januari 2009 wordt dit jasje gedropt in het lucratieve circuit. (kledingboxen, cadeautje, naakten kleden, vogelschrik, lampekap, hamoktombola,)

Trainingen

hamok voorziet gezamenlijke technische trainingen met omega op volgende dagen:

- zaterdag 24/01 Kattenbos
- zaterdag 21/02 Ham

Meer info in volgend clubblad
Deelnemers inschrijven bij Luc Melis

Mededeling

Met genoegen kunnen wij U mededelen dat de Rechtbank van Eerste Aanleg te Brussel een vonnis heeft uitgesproken waarbij de eis van de heer Robert Timmermans als ongegrond werd afgewezen.

De heer Timmermans werd veroordeeld tot betaling van de rechtsplegings-vergoeding, zijnde 1.200 EUR.



Voorinschrijvingen

2008

- Vr 5 dec M Zonhoven Zonhoven St Prov Limb
 Zo 7 dec W Kattenbos Lommel Hamok
 Herfstwisselbeker (ploegen moeten al
 ingeschreven zijn)
- Vr 12 dec M Hechtelse Duinen O Leopoldsburg2/4L
 Vr 12 dec N De Keiheuvel Balen Kol
 Zo 14 dec W Ravels Noord Ravels Trol
 Wo 17 dec Tr. Zwarte Weg Leopoldsburg 10 W Tac
 Inschrijven voor 12 december 2008
 Zo 21 dec W Sahara Lommel Kol

Sylvester: inschrijvingen voor 7 dec.
 daarna: enkel daginschrijving
 tarieven: zie knijptang november

- Vr 26 dec S Oostelbeersche Heide Oirschot Kovz
 Za 27 dec S Witte Bergen Lichtaart Trol
 Zo 28 dec S Sledderlo Genk Omega
 VVO-shop aanwezig
- Ma 29 dec S Klein Schietveld Brasschaat Borasca
 Di 30 dec S Schrikkelberg Sterrebeek Hamok

2009 *

- Za 3 jan HamokClubkampioenschap
 Leopoldsburg
- Zo 4 jan R De Klinge De Klinge Trol
 Vr 9 jan M Hamont Hamont 10bnlog
 Vr 9 jan N Prinsenspark Retie Trol
 Zo 11 jan R De Winner Hechtel-Eksel Hamok
 Selectiewedstrijd voor VVO-interland in
 Burnham (Windsor nabij Londen)
 op 21 en 22 februari 2009
- Vr 16 jan N Pijnven Vlasmeer Hechtel Omega
 Zo 18 jan R Weelde Vliegveld Weelde Trol
 Wo 21 jan SVS Geel-Bel Geel Svs
 Vr 23 jan N nog onbekend onbekend Trol
 Zo 25 jan R Masy Houthalen-Helchteren Kol
 Vr 30 jan M Kattevenia Genk 8/9li 1bde
 Zo 1 feb R Geneberg Ham Hamok
 Wo 4 feb SVS Genemeer Beringen Svs
 Vr 6 feb N onbekend onbekend Kovz

* voorlopige kalender (in afwachting van goedkeuring
 ANB en eigenaars)

Clubkampioen 2008 Tristan Bloemen



nodigt u allen uit op het
clubkampioenschap
2009

in

Leopoldsburg

3 januari 2008

Nieuwjaarswensen vanaf 12.30 u
 Massastart 13.30 u
 Wegaanduiding vanaf rond punt in Leopoldsburg

Inschrijven voor 30 december 2008
 bij Martine

(tine.taffeiren@telenet.be of 0485/479121)



Hamokkalender 2009

<u>data</u>	<u>kaart</u>	<u>aard</u>	<u>baanlegger</u>	<u>cc</u>	<u>peter</u>
03-Jan	Baeckelandt	Klubkamp.	Tristan Bloemen	Union	Luc Cl.
11-Jan	Winnerheide	Selectie VVO	Stefaan Schutjes	De Locht	
21-Jan	Bel	svs	Karl Keuppens		
01-Feb	Geneberg	Wintercriterium	Vladimir/Ian	Sporthal Oostham	
04-Feb	Genemeer	svs	Jos	Jeugdlokalen	
13-Feb	Den heuvel	nacht		Tennis	
01-Mar	Waterschei	Nationale 1	Martin Beckers		
13-Apr	Baeckelandt	paascross	Ivan Heyninck	Patria	
22-Apr	Holven	Lenteloop			
20-May	Klitsberg	lenteloop			
21-Jun	Russendorp	Regionale	Thomas/Benjamin	parochiezaal	
26-Jun	Heidehuizen	Finse aflossing	Frederik/Toon	VV Hei	Koen
04-Jul	Opglabbeek	WRE + 3DVB	Marc		
19-Jul	Pelter Rallye	Regionale		Dommelhof	
13-Sep	Engsbergen	BK lang	Dirk Deijgers	Jagershuis	
04-Oct	Yskelder Merode	Vlaams midden	Luc Cloostermans		
15-Nov	Gerhees	Hamokcup	Luc	Warande	
28-Nov	Balendijk	nacht			
20-Dec	Hengelhoef	Wintercriterium	Guido Timmers		

**Nog enkele baanleggersplaatsen zijn er te begeven. Laat u niet pramen.
Na een eerste baanlegging ziet het oriëntatieleven er totaal anders uit!
Naam opgeven (en cursus Luc Cloostermans blokken) aan Luc Melis!**

o o o o o o o o o o hamok o o o o o o o o o o



Nationaal regelmatigheidscriterium

EINDSTAND

HAMOK grossiert in zilver

GOUD

Jeroen Hoekx (H Elite)
Gunther Deferme (H35)
Roza Goos (D65)

ZILVER

Kwinten Claes (H-10)
Bart Mellebeek (H40)
Martin Beckers (H45)
Wim Hoekx (H50)
Tuur Cloostermans (H70)
Greet Oeyen (D Elite)
Marys Vandeweyer (D40)
Danielle Nolens (D60)

BRONS

Kobe Claes (H-12)
Stefaan Schutjes (H21A)

Omega grootste slokkop vooral bij de vrouwen

Op basis van de behaalde podia in het nationaal regelmatigheidscriterium zien dat onze club op een vierde plaats strand. Zoals steeds zijn de Vlaamse clubs bovenaan in het lijstje terug te vinden.

Omega maakte het verschil opnieuw bij de dames.

Wie van de mannen brengt zijn vrouw volgend jaar mee om daar verandering in te brengen?

	GOUD	ZILVER	BRONS	TOTAAL
1. OMEGA	11	8	3	22
2. KOL	8	4	6	18
3. ASUB	5	2	4	11
4. HAMOK	3	8	2	13
5. OLG ST.VITH	3	6	5	14
6. TROL	3	2	4	9
7. PÉGASE	1	1	1	3
8. NSVA	1	1	0	2
9. CO LIÈGE	1	0	2	3
10. BORASCA	1	0	0	1
11. BALISE 10	0	3	0	3
12. HERMA	0	2	2	4
13. OLVE	0	1	3	4

Hamok behaalt 23 dagoverwinningen in nationale wedstrijden

4 overwinningen:

Gunther Deferme (H35)

3 overwinningen:

Greet Oeyen (D Elite)

2 overwinningen:

Jeroen Hoekx (H Elite)
Bart Mellebeek (H40)
Marijs Vandeweyer (D40)
Roza Goos (D65)

1 overwinning:

Thomas Van Der Kley (H Elite)
Kwinten Claes (H-10)
Kobe Claes (H-12)
Martin Beckers (H45)
Wim Hoekx (H50)
Phil Mellebeek (H65)
Elien Melis (D-20)
Elisabeth Schutjes (D21A)



Jeroen Hoekx, nog maar 22, en al de meest regelmatige eliteloper in België

H-10

1	KEUPPENS Wout	Omega	184
2	CLAES Kwinten	hamok	151
3	AMERIJKX Cédric	ASUB	112

H-12

1	CEULEMANS Rob	Omega	183
2	BREDO Jérémy	O.L.V.E.	181
3	CLAES Kobe	hamok	159
6	BIERKENS Lennert	hamok	100

H-14

1	GILLET Thomas	A.S.U.B.	189
2	LEEUWS Evert	Omega	180
3	KEUPPENS Arno	Omega	165
10	GELDOF Ian	hamok	84
15	BLOEMEN Tristan	hamok	67
20	CLAES Kasper	hamok	37

H-16

1	PARMENTIER Bruno	A.S.U.B.	195
2	VAN BAELEN Michael	TROL	170
3	BREDO Thomas	O.L.V. Eifel	164
5	MELIS Toon	hamok	145

H-18

1	LEEUWS Wouter	Omega	192
2	MICHIELS Yannick	K.O.L.	181
3	HOFMANS Benjamin	A.S.U.B.	167
5	MEYNEN Frederik	hamok	136

HE

1	HOEKX Jeroen	hamok	159
2	SILLIEN Nicolas	C.O. Pégase	155
3	PEETERS Ken	TROL	127
4	PASQUASY Fabien	Hainaut O.C.	115
5	BASTIN Michel	O.L.G. St. Vith	107
6	VAN DER KLEIJ Jeroen	hamok	102
7	OEYEN Jan	Borasca	101
8	DELOBEL Bart	Omega	97
9	VAN DER KLEIJ Thomas	hamok	91
10	BERNARD Christophe	A.S.U.B.	88
11	VAN DER KLEIJ Dries	hamok	75
26	DEFERME Gunther	hamok	36
35	TIMMERS Ronny	hamok	15
41	GELDOF Vladimir	hamok	2

H21

1	HEUNINCKX Dries	K.O.L.	176
2	DELOBEL Jan	Omega	118
3	SCHUTJES Stefaan	hamok	112
10	SCHILDERMANS Bob	hamok	56
12	SELS Dieter	hamok	50
15	ANCIAUX Benjamin	hamok	42
16	TIMMERS Ronny	hamok	40
28	GEVAERT Marlon	hamok	20
	JIMENEZ Jean-Claude	hamok	15

H35

1	DEFERME Gunther	hamok	162
2	CHATTLAIN Olivier	O.L.G. St. Vith	148
3	BUYTAERT Frank	TROL	134
22	VANDEPUTTE Peter	hamok	25
26	BOS Bart	hamok	20
32	LORNOY Steven	hamok	9

H40

1	HENNES Michael	O.L.G. St. Vith	179
2	MELLEBEEK Bart	hamok	146
3	TIREZ Guy	K.O.L.	144
10	MEYNEN Koen	hamok	84



Gunther Deferme (H35) bekroont een fantastisch jaar met de prijs van de regelmaat.

13	GELDOLF Vladimir	hamok	72
20	MAES Johan	hamok	38
26	SWERTS Danny	hamok	28
27	LISBY Henrik	hamok	23
	LIJNEN Jos	hamok	23
32	CORSTJENS Rudi	hamok	14

H45

1	LAENEN Frans	TROL	179
2	BECKERS Martin	hamok	174
	JACOBS François	Omega	174
6	MELIS Luc	hamok	114
8	CLAES Marc	hamok	87
10	CLOOSTERMANS Luc	hamok	74
13	TIMMERS Guido	hamok	65
15	VAN BRIEL Henri	hamok	57
23	DEIJGERS Dirk	hamok	33
	ENGELEN Luc	hamok	33
30	HANNES Peter	hamok	21

32	HERMANS Luc	hamok	19
66	HEYNINCK Ivan	hamok	1
	BLEYEN Patrick	hamok	1

H50

1	GILOT Jos	K.O.L.	176
2	HOEKX Willy	hamok	170
3	BOCKX Roger	K.O.L.	140
17	AERTS Andre	hamok	40
37	SCHEPERS Jos	hamok	14
62	HOMBROECKX Jean Paul	hamok	1

H55

1	BASTIN Hubert	O.L.G. St. Vith	182
2	RAES Alfred	Balise 10	142
3	VANAKEN Roger	Omega	137
26	RENDERS Willy	hamok	32
27	SCHUTJES Dominique	hamok	31
44	SCHEELEN Fernand	hamok	5

H60

1	SILLIEN Freddy	C.O. Pégase	165
2	PARMENTIER Pierre	A.S.U.B.	159
3	IN T GROEN Mike	TROL	157
6	THIJS Jos	hamok	130
7	DEFERME Georges	hamok	95
11	WELLENS Fred	hamok	75
12	VANDERSTRAETEN Vic	hamok	69
28	BUKENBERGS André	hamok	12

H65

1	GENTEN Albin	N.S.V. Amel	166
2	RENNOTTE Georges	Hermathenae	165
3	KÜPPER Willy	O.L.G. St. Vith	157
7	MELLEBEEK Phil	hamok	124

H70

1	OOMS Michel	Omega	178
2	CLOOSTERMANS Tuur	hamok	142
3	CEUNEN Georges	K.O.L.	132

HB

1	MERTENS Bert	Borasca	110
2	WILLEMSSENS Raphael	Hermathenae	108
3	AERDEN Frank	K.O.L.	95
7	RINGERS Jurjen	hamok	35

D-10

1	GILLET Magalie	Omega	179
2	AERDEN Eske	K.O.L.	145
3	SILLIEN Marine	C.O. Pégase	128
6	GELDOLF Roxanne	hamok	57



Roza Goos (D65) wist ook dit jaar haar objectieven te bereiken

D-14

1	THEYS Charlotte	Omega	195
2	SCHNEIDER Anabel	O.L.G. St. Vith	94
3	MÜLLER Anna	O.L.G. St. Vith	81
4	HERREMANS Amber	hamok	79

D-20

1	HENKES Katharina	O.L.G. St. Vith	189
2	HOFFMANN Delia	O.L.G. St. Vith	55
3	GENTIVILAITÉ Rasa	A.S.U.B.	54
4	MELIS Elien	hamok	30

D21

1	BRUYNINCKX Katrien	K.O.L.	171
2	STEEGEN Kim	K.O.L.	167
3	HOOFD Catherine	A.S.U.B.	155
5	WENDERICKX Nancy	hamok	67
10	SCHUTJES Elisabeth	hamok	45
12	MOLS Ellen	hamok	38

DE

1	HERMANS Aline	C.O. Liège	181
2	OEYEN Greet	hamok	180

3	VANDERMEULEN Severine	C.O. Liège	148
4	MULPAS Vinciane	A.S.U.B.	146
5	BASTIN Véronique	O.L.G. St. Vith	135
6	SALLAERTS Saartje	K.O.L.	120
7	FABRÉ Miek	Omega	100
8	HERREMANS Sofie	hamok	67
9	GEYPEN Kim	Omega	54
10	BOLSENS Vanessa	TROL	27

D40

1	HAATAJA Katri	A.S.U.B.	171
2	VANDEWEYER Marijs	hamok	170
3	REYNDERS Kathleen	K.O.L.	163
4	VERBERNE An	hamok	134
10	DE BOCK Greta	hamok	88
17	JANSEN Annemie	hamok	37

D45

1	WOUTERS Leen	Omega	192
2	PUT Els	Omega	179
3	VERCAEREN Hilde	K.O.L.	142
4	TAFFEIREN Martine	hamok	138
5	MOLS Greta	hamok	132
12	KROLS Hilde	hamok	42
13	MOLS Francine	hamok	35

D50

1	HENDRICKX Liset	Omega	182
2	SWINNEN Lea	Omega	170
3	VANDERMEULEN Bernadette	C.O. Liège	159
9	BRUYNSEELS Godelieve	hamok	65
15	VANREUSEL Julienne	hamok	32

D55

1	EYKMANS Lisette	K.O.L.	182
2	BASTIN-HALMES Hildegard	O.L.G. St. Vith	172
3	ROELING Monica	TROL	138
	GEENS Lieve	TROL	138
18	STEENAERTS Lydie	hamok	17

D60

1	MARIEN Gilberte	K.O.L.	182
2	NOLENS Danielle	hamok	168
3	SCHUMACHER Marlène	O.L.V. Eifel	135
4	DELARBRE Maria	hamok	134
5	VANHEES Ivonne	hamok	75

D65

1	GOOS Roza	hamok	181
2	GENTEN Thérèse	N.S.V. Amel	130
3	RENNOTTE-CHAUVEHEID	Hermathenae	114
4	GIELEN Hélène	hamok	100



Drie dagen zoniënwoud

1,2 en 9 november 2008
Tervuren, Groenendaal, Waver

Jeroen, universiteitskampioen!

Het klinkt als een prijs in een Jos Gijsenkwis maar meer dan 100 VVO-ers snoepten van Belgisch mooiste bossen al was dat niet naar de zin van de KOL-voorzitter die op 9 november de VVO-memorialday organiseerde. Voor dé stunt van deze drie dagen zorgde weer eens Jeroen Hoekx die erin slaagde om DRIE OVERWINNINGEN op EEN DAG te realiseren. De overwinning in de laatste etappe bezorgde hem niet alleen de dagzege maar ook nog eens de overwinning in de algemene rangschikking én de Belgische universitaire kampioenschapstitel!

In wielermilieus noemt men zo iemand een 'kannibaal'

Nancy Wenderickx, die zichzelf nog als een dilettant beschouwt in het oriëntatielopen én in het schrijven bewijst in beide disciplines het tegendeel.

Haar verhaal van 'Drie dagen Zoniënwoud':

Zaterdag 1 november 2008

Tervuren

Een miezerige dag maar dat houdt ons zeker niet tegen om af te zakken naar Brussel. Het zoniënwoud, al veel over gehoord maar voor mij nog een groot ongeschreven witte pagina. Afspraak in de Engelse school. We worden naar een super grote, super koude sporthal geleid. Spikes verboden. We waren daar goed op tijd gearriveerd maar een paar Hamokkers kan je toch niet kloppen hoor!! Bart Mellebeek en zijn maat waren ons juist voor, hopelijk kan hij deze cross afmaken zonder een HUPPO te doen.

Voor een meer professionele uitleg gelieve zich tot Bart te wenden want ikzelf kan dit echt niet uitgelegd krijgen, deze topic zat namelijk niet in mijn opleiding!!!

Gunther gaat vandaag effe stoer doen en vertrekt zonder kompas. En ik, ik ga gewoon doen. Alles proberen op mijn gemak. Aan de start herinnert Bart mij nog aan het feit dat blauw water is. Dank u, Bart, jij hebt mijn cross gered!!!
Zonder die tip had ik het zeker niet gekund!!!

Effe serieus nu, concentreren en uit mijn doppen kijken. De eerste post gaat goed, de tweede post faliekant uit de richting maar heb mij redelijk vlug kunnen herpakken. Na 4 posten moesten we een straat oversteken naar een geweldig mooi bos, prachtige grote inlopers, wat mij goed uitkomt want dan weet ik tenminste waar ik zit. Er zit al veel volk in de bos en dat maakt het voor mij extra moeilijk want ik heb nog altijd de neiging om met iemand mee te lopen. Ik moet mij op mijzelf en mijn kaart concentreren!! Op post 6 heb ik mij weer laten vangen, maar half op mijn kaart gekeken en na 200m moeten omkeren om terug naar mijne vorige post te moeten gaan, wat onnoemelijk veel tijd kost! Daarna heb ik mij echt op mijn kaart en de omgeving geconcentreerd, een mooie oefening om het reliëf beter te herkennen

Zondag 2 november 2008

Groenendaal

We kunnen der niet genoeg van krijgen. Op naar Groenendaal, GPS paraat en Marijs en ik zijn vertrokken.

De ogen nog half dichtgeplakt want het is zondag en vroeg in ons bed kruipen stond nu net niet in onze agenda.

Vandaag oro-hydro. Ik heb die kaarten al eens gezien ja, weinig kleur en veel lijntjes. Maar ik wil echt wel eens die uitdaging aangaan. Al doe ik er drie uur over, ik heb het gevoel dat ik vandaag veel ga bijleren!!

Met schande en schaai maar daar heb ik mij nog nooit iets van aangetrokken dus waarom zou ik het vandaag dan doen.

Afspraak aan het station van Hoeilaart, wie een



warme knusse zaal verwacht is er aan voor de moeite. Wat was er te zien : een gammele party tent en veel BLOTE BILLEN. Je omkleden mag je op de parking aan de auto doen.

Na de inschrijving wordt de kaart overhandigd. 1/15.000. Een schoon witte kaart met bruine lijntjes. Op het eerste zicht enorm afschrikwekkend maar na eventjes eens te kijken kan je er toch het één en ander uithalen.

We besluiten om samen op pad te gaan (Marijs en ik) en om de beurt een been te doen. Alles op het gemak een beetje joggen, zodanig dat we alles kunnen zien (misschien te veel) en veel kunnen twifelen.

Het eerste been is voor ons toch al wel zoeken, wie de kaart ziet vind dit misschien een beetje dwaas maar voor een beginneling is dit redelijk eng omdat een hoop zekerheden wegvallen. Vooral de schaal speelt ons in het begin parten, hier moet je toch wel eventjes aan wennen!!

Meerdere keren heb ik gedacht 'ben blij dat Marijs erbij is'.

Hieraan zie je toch wel het verschil tussen klasse en klungelen!!

Op het gemak en goed kijkend hebben we onze weg gevonden, we hebben ons zeker niet laten opjagen (wat zeker te zien is aan onze tijd), de kaart en de omgeving goed beken en vooral groot en ver durven kijken! Je zeker niet doodstaren en turen op details die je misschien toch al voorbij bent of langs bent gelopen.

Al bij al heb ik deze twee uren enorm veel bijgeleerd. Na aankomst hebben we onze mooie billen laten zien aan de Hoeilaartse omgeving, en daarna hebben we ne goeie cola gedronken in euh.....ah ja.....op weg naar huis in de auto!!! Sholl !!!!

Zondag 9 november 2008

Les Trois Fontaines, Waver

De laatste dag van de drie daagse. Een beginneling weet echt niet wat hij moet verwachten , dus laten we het maar op ons afkomen zonder al te veel zorgen en zenuwen. Afspraak in het sportcentrum van Waver. Amai wat een geweldig mooi en groot complex, bedrijvigheid troef op deze vroege zondagmorgen. Sqaushen, tafeltennis, voetbal, we hebben zelfs douchen en omkleedruimtes, op dit vlak vandaag echt geen klagen, dik in orde! Even inschrijven en we gaan op weg, in het bos rond het sportcentrum is er ook bedrijvigheid troef, zeer veel joggers en mensen die de fit-o-meter aan het doen zijn. Naar de start is het toch wel een eindje lopen wat ik helemaal niet erg vind, dan zijn mijn

spieren toch al wat opgewarmd.

De start is nog rustig, niet teveel volk, wat ik al een voordeel vind.

Rustig starten, effe kompas zetten en naar het eerste punt toe, op zeker spelen (heeft Tuur me geleerd). Al snel kom ik tot de ontdekking dat dit een kaart is waar je goed kan doorvlammen als je in conditie bent. Mijn wegkeuze voor de eerste 2 posten zijn toch wel de wegen. Als ik de hoogtelijnen bekeek leek dit mij de beste beslissing. Achteraf heb ik eens gepolst naar de meer ervaren lopers en die waren het toch eens met die beslissing. Een voordeel van deze kaart is het reliëf dat je echt heel goed ziet en waar je dan ook veel houvast aan hebt.

Deze kaart lag me echt wel, ondanks de vele hoogtelijnen en een kemel van punt 10 naar 11 (zeker 3 minuten laten liggen).

Voor de uitslagen verwijs ik je graag naar de site.

Eindconclusie:

De rand van Brussel is geweldig mooi. Dit was voor mij de eerste keer dat ik mij in deze bossen begaf en ik heb mijn ogen ferm de kost gegeven. Het reliëf en de enorme diversiteit van bos en groen. Ondanks de vele wegen heb ik het soms toch nog gepresteerd om faliekant mis te lopen!!

Verraderlijk toch die duivelse Brusselse bossen!!!



Nancy.

Hamokcup V

Hamont
23 november 2008

CUP, CUPPER, CUPST

16 ploegen aan de start - het hadden er 17 kunnen zijn maar de inschrijving van Borasca bleef in het digitale niemandsland ergens hangen - en dat waren dus 102 oriëntatielopers die tijdens de briefing slecht, slechter of slechtst luisterden. Daarom waren er ploegen die veel, minder of minst wisten waar de klepel hing en dus veel, meer of meest tijd verloren. Sommigen kregen het daarom koud, kouder of koudst omdat ze lang, langer of langst moesten wachten voordat ze echt in actie, actiever of actiefst konden schieten.

De opdracht van het voorspel was nochtans eenvoudig: 6 posten met informatie over de echte start die in een driehoek, of vierkant, in het blauw, rood of groen lag. Dat elk lid van de ploeg maar 1/6de van de kaart aan de pols kreeg vastgesjord was een bijzonder grote handicap die regelmatig tot grappige, grappigere of allergriepigste situaties leidde. Wat teambuilding betreft paste dit perfect in het weekend van de juniors en seniors in Tongerlo al waren niet alle hamokkers even bedreven in deze samenwerkingsoopdracht.

Beter vlotte het met het hoofdmenu want dit was een meer bekende hap. Ook al stond er 4 keer bitter weinig op de kaart, dit waren tenminste kaarten en geen puzzelwerkjes.

Wie na deze degoustatie nog geen punthoofd had kon nog aan de slag met een naspel dat met postenbeschrijvingen, kaartenvergelijkingen en sudokugewijs de deelnemers helemaal gek, gekker of gekst maakten.

Zonder schroom laten we de columnist van de laatste post aan het woord:

hamok-cup V

De winterse wereld rondom Hamont was het toneel van de vijfde editie van de hamok-cup, ooit opgericht om het twintigjarig bestaan van de club in stijl te vieren. Aan de start verschenen 16 ploegen, met 6 lopers per ploeg. Op het menu?



Luisteren, een aartsmoeilijke O-opdracht!

Eén verrassingsvoorspel voor iedereen, een MTB-O, een oro-hydro, zonder zwart, vensterloop, IOF lang en kort. Na het loopgedeelte kwam nog het denkgedeelte: oriëntatiesudoku, zoek de tien verschillen en dan uiteraard nog wat postenbeschrijvingsvraagjes.

Het voorspel bestaat traditioneel uit een opdracht die uiteindelijk de plaats van de echte start kenbaar maakt aan de lopers. Iedereen kreeg een kaartfragment rond zijn pols gebonden en op elk kaartfragment stond een post. 6 posten per ploeg dus. Op elk kaartje stond ook een speciaal symbool, waar de start eventueel kon zijn. Na het aanéénpuzzelen van de stukjes kon er ene beslissing gemaakt worden: doet de hele ploeg het volledige parcours, of wordt er onderweg afgesproken? De ploeg die het snelste bij de start stond (hamok 5) koos voor het samen blijven en puzzelde onderweg, terwijl de tweede ploeg (omega 2) onderweg een tussenafspreekplaats had.





De ploegen zagen onderweg ongeveer de tekst "De start van de hamok-cup V bevindt zich bij het driehoekje in het blauw" verschijnen en die was op het kaartje van de looper van de IOF-kort terug te vinden. Hier werden de debatten al beslist!

Topfavorieten hamok 1 kregen een gevoelige achterstand aan hun been toen één van hun lopers vergat een postje te knippen en dus terug moest. Hij had nochtans de dag ervoor een soortgelijke oefening te verteren gekregen.

De stand na de eerste proef: hamok 5 heeft een voorsprong van 4 minuten op omega 2, die een half minuutje sneller waren dan KOL 1. Deze tijden tellen in het eindtotaal x6 mee, tel maar uit hoe belangrijk de start is.

Het tweede bedrijf was de echte oriëntatieloop. Hierin leverde hamok 1 de sterkste prestatie van de dag, wat nodig was om terug in de wedstrijd te komen. De kaart van de IOF-lang is hieronder te vinden:



Wat krijgen we?

Wie won wat?

Toon Melis won de korte IOF omloop voor hamok 1. Uw verslaggever won de lange IOF omloop voor hamok 5.

Frans Laenen, trol 1, won de oro-hydro. Met zijn dwars-door-alles stijl was het geen verschil met een normale wedstrijd.

Gunther Deferme was de snelste zonder zwart: hamok 1.

Trol 1 won de vensterloop in de persoon van Dieter Marinus.

De MTB-O tenslotte werd door Dirk Deijgers van hamok 1 gewonnen.

Tenslotte was er nog de verrassingsproef, opgesteld door Luc Cloostermans, wat dus wou zeggen dat de

snelste ploeg aan de finish gehandicapt was, aangezien Luc uiteraard niet mocht meespelen. Koen Meynen bleek top in het sudoku-oplossen, Martine Taffeiren zag de verschillen en de twee seniors stortten zich op de postenbeschrijvingen. Elk goed antwoord leverde 1 minuut bonificatie op. Hamok 5 was hier de beste ploeg, met 56 punten, hamok 1 kon de kloof niet dichten en moest tevreden zijn met 37 punten en voelde dan nog de hete adem van omega 2 die met 51 punten ook een behoorlijke score haalden!

Het eindresultaat:

1HAMOK 5 7:47:50

OEYEN Greet	D21	Oro-Hydro	0:47:03
BLOEMEN Tristan	H-14	MTB-O	1:45:22
CLOOSTERMANS Luc	H45	Vensterloop	0:40:38
MEYNEN Koen	H40	Zonder Zwart	0:50:50
HOEKX Jeroen	H21	IOF-Lang	0:58:29
TAFFEIREN Martine	D45	IOF-Kort	0:44:10
voorspel 29:33 x 6 = 2:57:18			
Bonificatie : 56 x 01:00 = - 0:56:00			



Waren Koen Meynen en Jeroen Hoekx al aan het posten ophalen?

2 HAMOK 1 8:59:40

BECKERS Martin	H45	Oro-Hydro	0:40:45
DEIJGERS Dirk	H45	MTB-O	1:15:53
DEFERME Georges	H60	Vensterloop	0:37:21
DEFERME Gunther	H35	Zonder Zwart	0:39:16
VAN DER KLEIJ Thom	H21	IOF-Lang	1:05:01
MELIS Toon	H-16	IOF-Kort	0:33:18
voorspel 47:31 x 6 = 4:45:06			
Bonificatie : 37 x 01:00 = - 0:37:00			

**3 OMEGA 2****9:16:01**

THEYS Jeroen	H-16	Oro-Hydro	0:52:34
KEUPPENS Karl	H40	MTB-O	1:26:21
VAN DE MOORTELE K	D40	Vensterloop	0:55:12
VERDUYCKT Kris	H21	Zonder Zwart	1:30:53
THEYS Jan	H45	IOF-Lang	1:19:36
FABRÉ Nelis	H-14	IOF-Kort	0:41:25

voorspel 33:30 x 6 = 3:21:00

Bonificatie : 51 x 01:00 = - 0:51:00

4 KOL 1**9:19:42**

JANSEN Eddy	H40	Oro-Hydro	1:13:37
WILLEMS Herman	H40	MTB-O	1:27:58
PEETERS Vital S	H45	Vensterloop	0:53:41
GRESSENS Eddy	H50	Zonder Zwart	1:11:23
TIREZ Guy	H40	IOF-Lang	1:05:13
SIMKENS Alfred	H55	IOF-Kort	0:36:14

voorspel 33:56 x 6 = 3:23:36

Bonificatie : 32 x 01:00 = - 0:32:00

5 OMEGA**9:29:23**

ADDIERS Chris	H50	Oro-Hydro	1:11:03
VERDEYEN Guido	H45	MTB-O	1:33:01
KEUPPENS Arno	H-14	Vensterloop	0:35:05
FABRÉ Dirk	H45	Zonder Zwart	1:11:26
VAN GELDER Kris	H35	IOF-Lang	1:14:12
VERDEYEN Elke	D-12	IOF-Kort	0:46:06

voorspel 38:45 x 6 = 3:52:30

Bonificatie : 54 x 01:00 = - 0:54:00

6 KOL 3**9:47:03**

HEUNINCKX Luc	H55	Oro-Hydro	0:54:26
HENDRICKX Wannes	H21	MTB-O	1:20:04
BOCKX Roger	H50	Vensterloop	0:41:53
DAMS Freddy	H50	Zonder Zwart	1:02:55
BAERT Serge	H40	IOF-Lang	1:07:23
CEUNEN Georges	H70	IOF-Kort	0:48:22

voorspel 43:10 x 6 = 4:19:00

Bonificatie : 27 x 01:00 = - 0:27:00

7 TROL 2**9:53:10**

VAN DYCK Erik	H40	Oro-Hydro	0:47:55
WENS Frans	H55	MTB-O	1:41:51
MARINUS Dieter	H-14	Vensterloop	0:33:07
VERVOORT Tom	H-14	Zonder Zwart	1:13:57
MEEUWSEN Marc	H45	IOF-Lang	1:10:10
DE MEYER Betty	D40	IOF-Kort	0:50:10

voorspel 40:30 x 6 = 4:03:00

Bonificatie : 27 x 01:00 = - 0:27:00

8 HAMOK 6**10:59:15**

MEYNEN Frederik	H-18	Oro-Hydro	0:50:15
RINGERS Jurjen	H35	MTB-O	1:57:51
GELDOF Ian	H-14	Vensterloop	0:37:40
VANDEPUTTE Peter	H35	Zonder Zwart	0:58:41
GELDOF Vladimir	H40	IOF-Lang	1:22:05
MELLEBEEK Phil	H65	IOF-Kort	0:50:49

voorspel 46:59 x 6 = 4:41:54

Bonificatie : 20 x 01:00 = - 0:20:00

9 KOL 2**11:41:18**

HOUBEN Jos	H60	Oro-Hydro	1:00:29
TIMMERMANS Ivo	H55	MTB-O	1:57:32
TIMMERMANS George	H60	Vensterloop	0:43:55
VAN CANEGHEM Alb	H50	Zonder Zwart	1:01:39
VANDIJCK Jackie	H50	IOF-Lang	1:11:59
VANDENBERK Henri	H70	IOF-Kort	0:49:44

voorspel 47:30 x 6 + 30 min = 5:15:00

Bonificatie : 19 x 01:00 = - 0:19:00

10 HAMOK 2**12:47:51**

KROLS Hilde	D45	Oro-Hydro	1:19:51
MOLS Ellen	D21	MTB-O	2:07:21
VERBERNE An	D40	Vensterloop	0:50:02
VANDEWEYER Marijs	D40	Zonder Zwart	1:17:29
WENDERICKX Nancy	D21	IOF-Lang	1:31:23
MOLS Greta	D45	IOF-Kort	0:43:45

voorspel 54:00 x 6 = 5:24:00

Bonificatie : 26 x 01:00 = - 0:26:00

11 HAMOK 3**DSQ**

SCHUTJES Elisabeth	D21	Oro-Hydro	0:46:45
WINTERS Eddy	H45	MTB-O	1:26:37
ENGELLEN Luc	H45	Vensterloop	0:36:39
GOVEN Jos	H45	Zonder Zwart	DSQ
SCHUTJES Stefaan	H21	IOF-Lang	1:08:00
SCHUTJES Dominique	H55	IOF-Kort	0:44:38

voorspel 36:00 x 6 = 3:36:00

Bonificatie : 51 x 01:00 = - 0:51:00

12 HAMOK 4**DSQ**

TIMMERS Guido	H45	Oro-Hydro	0:35:21
VAN BRIEL Henri	H45	MTB-O	1:50:44
TIMMERS Ruben	H-20	Vensterloop	0:47:57
MAES Johan	H40	Zonder Zwart	DSQ
LIJNEN Jos	H40	IOF-Lang	1:11:04
VAN BRIEL Steffi	D-16	IOF-Kort	1:05:08

voorspel 39:40 x 6 = 3:58:00

Bonificatie : 27 x 01:00 = - 0:27:00

13 HAMOK 7**DSQ**

JANSENS Gert	H21	Oro-Hydro	DSQ
BLEYEN Patrick	H45	MTB-O	DSQ
CLOOSTERMANS Tuu	H70	Vensterloop	1:37:02
TIMMERS Roger	H45	Zonder Zwart	1:22:52
BOS Bart	H35	IOF-Lang	1:11:03
HEYINCK Ivan	H45	IOF-Kort	0:42:26

voorspel 48:40 x 6 = 4:52:00

Bonificatie : 15 x 01:00 = - 0:15:00

14 TROL 1**DSQ**

LAENEN Frans	H45	Oro-Hydro	0:34:27
VERVOORT Karl	H40	MTB-O	1:23:39
MARINUS Daniel	H40	Vensterloop	0:38:18
VAN BAELEN Michael	H-16	Zonder Zwart	0:42:41
BUYTAERT Frank	H35	IOF-Lang	0:59:08
VERVOORT Ben	H-14	IOF-Kort	DSQ

voorspel 40:05 x 6 = 4:00:30

Bonificatie : 28 x 01:00 = - 0:28:00



15 TROL 3

JANSSEN Herman	H50	Oro-Hydro	0:56:18
VAN BRUGGEN Mark	H60	MTB-O	DSQ
OOMS Leopold	H55	Vensterloop	0:51:06
DE BAEDTS Marc	H45	Zonder Zwart	1:03:49
DE VEIRMAN Andre	H40	IOF-Lang	1:11:59
COLE Lily-Anne	D50	IOF-Kort	0:51:02

voorspel 41:15 x 6 = 4:07:30

Bonificatie : 36 x 01:00 = - 0:36:00

16 OMEGA 1

		DSQ	
VINKX Frank	H45	Oro-Hydro	1:36:29
WOUTERS Leen	D45	MTB-O	1:35:06
LEEUWS Evert	H-14	Vensterloop	DSQ
DUCRO Dick	H45	Zonder Zwart	1:00:58
LEMMENS Jan	H45	IOF-Lang	1:22:47
THEYS Charlotte	D-14	IOF-Kort	0:46:35

voorspel 53:20 x 6 = 5:20:00

Bonificatie : 52 x 01:00 = - 0:52:00



Computerfixer Ronny, sleutelfiguur Bart en baanlegger Luc.



De uiterst begerenswaardige, sobere, glazen hamokcup, de cup die je niet ziet maar alleen maar voelt.

Aquajoggen

Naar analogie met de "Pose methode" (zie knijptang november) deze maand een rubriek "Aquajoggen" voor gezonde en zieke lichamen

Inleiding

Trainen in water (aquajoggen) wordt steeds populairder; niet alleen als alternatieve training bij een blessure, maar ook als aanvullende trainingsvorm.

Voor- en nadelen van aquajoggen

Het grote voordeel van aquajoggen is dat er geen schokbelasting optreedt, die wel optreedt bij gewoon lopen. Juist deze schokbelasting is verantwoordelijk voor overbelastingsverschijnselen en blessures. Daarnaast is de weerstand in het water hoger, waardoor je meer kracht moet zetten dan bij gewoon lopen. Dat betekent dat aquajoggen in feite een specifieke vorm van krachttraining is voor de loopbeweging. Aquajoggen heeft echter ook een paar nadelen. Zo zal er eerst een gordel (wetbelt) of vest (wetvest) met een stabiel drijfvermogen aangeschaft moeten worden om stabiel verticaal te kunnen blijven drijven. Ook heeft aquajoggen het nadeel dat de loopcoördinatie in het water anders is dan op het droge. Dat wordt in de eerste plaats veroorzaakt doordat er bij 'drijvend lopen' geen grondcontact is. Dat kan echter gedeeltelijk opgevangen worden door wel met bodemcontact in het water te lopen, waardoor de voetafwikkeling en afzet zoveel mogelijk hetzelfde blijven.

Fysiologisch onderzoek

Uit onderzoek is gebleken dat bij inspanning met gelijke intensiteit het aantal hartslagen in het water ongeveer 10-20 slagen per minuut lager is dan op het land. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de lichaamstemperatuur in het (koele) water minder oploopt dan op het droge en door het feit dat het bloed in de benen door de waterdruk van buitenaf gemakkelijker terugstroomt naar het hart. Overigens is het zo dat getrainde aquajoggers in het water bij ritmetrainingen tot dezelfde hartslagwaarden kunnen komen als op het land. Dat laatste verklaart ook waarom het in het water nog belangrijker is om het programma af te sluiten met een cooling-down. Als je het water uitgaat als de bloedsomloop nog niet tot rust is gekomen, valt plotseling de tegendruk weg.



Hierdoor blijft er tijdelijk teveel bloed in de bloedvaten van de benen achter, waardoor de hersenen tijdelijk bloed tekort krijgen en duizeligheid kan ontstaan.

Aquajoggen en de beginnende sporter

Bij de looptraining wordt het bewegingsapparaat (botten, spieren en pezen) zwaar belast, met name bij de landing en de afzet. Het duurt vele maanden voordat het bewegingsapparaat zich hieraan aangepast heeft. Daarnaast vinden beginnende lopers zichzelf vaak te dik? (en zijn dat vaak ook) en willen ze door looptraining afvallen. Deze beginners hebben echter een verhoogd risico op een overbelastingsblessure door de hoge schokbelasting bij lopen. Voor de (?te dikke?) beginner is het dus verstandig om de training voor het lopen langzaam op te bouwen en af te wisselen met minder (schok)belastende sporten zoals aquajoggen. Het is verstandig om eerst een paar keer les te nemen, zodat de techniek van het aquajoggen correct aangeleerd kan worden. Het duurt namelijk even voordat de juiste balans ontwikkeld is, zodat vanuit een juiste lichaamshouding de coördinatie, het uithoudingsvermogen en de kracht goed getraind kunnen worden. Begin met een aantal eenvoudige trainingsvormen, zoals op de volgende pagina staan aangegeven!

Aquajoggen en de gevorderde sporter

De langafstand atleet heeft de neiging om net iets meer te trainen dan het lichaam aankan. Een dag rust komt vaak (onterecht!) niet in het trainingsschema voor. Door de grote (schok)belasting en onvoldoende rust dreigen overbelastingsblessures op te treden, wat uiteindelijk de remmende factor zal zijn om meer, vaker of intensiever te gaan trainen. Door de training aan te vullen met een trainingsvorm die een minder hoge schokbelasting geeft, kan de totale trainingsbelasting omhoog gebracht worden. Daarnaast kan het Aquajoggen gezien worden als een vorm van specifieke krachttraining of als afwisseling op de gewone looptraining.

Toepassing bij blessures

Als er toch een overbelastingsblessure is ontstaan, wordt het herstel van de blessure vaak bemoeilijkt doordat de atleet de training niet wil onderbreken. Aquajoggen is dan een goede alternatieve trainingsvorm. Deze trainingsvorm kan goed toegepast worden bij bijvoorbeeld een ontsteking van de aanhechting van de peesplaat onder de voet, bij

een achillespeesontsteking, bij een scheenbeenirritatie, bij een vermoedheidsbreukje of in de herstelfase na een verzwikking van de enkel of een verdraaiing van de knie. Helaas is het zo, dat deze vorm van trainen niet voor iedere blessure geschikt is. Zo worden bijvoorbeeld de heupbuiger en de hamstrings wel (zwaar) belast bij aquajoggen. Deze trainingsvorm is daarom minder geschikt bij een blessure in de genoemde spieren of hun aanhechtingen. In veel gevallen is het in de loop van het herstel van de blessure verstandig om eerst drijvend, dus zonder grondcontact, te trainen. Zodra het herstel van de blessure het toelaat, kan er grondcontact gezocht worden door te lopen met het water tot aan de borst, gevolgd door lopen in steeds ondieper water. Hierbij krijgt het bewegingsapparaat geleidelijk aan de kans weer aan de (schok)belasting te wennen.

Trainingopbouw in het water

Ook de training die in het water uitgevoerd wordt, dient voorafgegaan te worden door een warming-up. Deze kan vergelijkbaar worden opgebouwd met die op het droge. Na inlopen, volgen rekoefeningen in of buiten het water, gevolgd door enkele loopoefeningen en versnellingslopen. Daarna kan een programma gevolgd worden, dat in principe dezelfde opbouw heeft als de training op het land. Doordat er geen schokken opgevangen hoeven te worden, wordt het bewegingsapparaat minder belast waardoor er in het water meer op kwaliteit getraind kan worden en meer tempotrainingen afgewerkt kunnen worden. Als de trainingsbelasting wordt gedoseerd op geleide van de hartfrequentie, moet er rekening mee gehouden worden dat de hartfrequentie in het water 10-20 slagen lager ligt, dan bij dezelfde trainingsbelasting op het droge. In het water kan zowel aëroob (maximale zuurstofopname) als anaëroob (met lactaatvorming) goed getraind worden. Na afloop van de watertraining is het belangrijk een cooling-down uit te voeren om de bloedsomloop langzaam tot rust te laten komen. Hierdoor kan duizeligheid voorkomen worden als bij de beëindiging van de training het water verlaten wordt.

Loopvormen

In het water kan de gewone loopbeweging zoveel mogelijk nagebootst worden. De verschillende loopvormen en oefeningen kunnen als volgt worden uitgevoerd:

1. Wennen.

Wen eerst aan het water door te zoeken naar een juiste lichaamshouding. Let erop rechtop te blijven drijven en geef niet toe aan de neiging om voorover



te gaan hangen, zodat de voorwaartse snelheid groter wordt. De gewone loopbeweging kan gevarieerd worden met een hogere knie-inzet en een accent op de achterwaartse beenzwaai.

2. Loopbeweging.

Als de loopbeweging eenmaal goed beheerst wordt, kan de beweging uitgevoerd worden in diverse snelheden.

3. Triplings.

Voer de triplings uit als op het land, waarbij de voeten gestrekt en gebogen worden en de knieën licht gebogen worden gehouden.

4. Pendelpas.

Voer de knieinzet uit als bij de skippings, maar laat daarna de voet uitpendelen en maak een grijpende beweging naar beneden-achterwaarts. Pas er hierbij voor op dat het kniegewricht niet overstrekt wordt. Ook hier kan afgewisseld worden met het geven van een accent op de inzet van respectievelijk het rechter- en linkerbeen.

5. Complete looptraining.

Als bovenstaande oefeningen goed beheerst worden, kunnen in het water dezelfde trainingsvormen uitgevoerd worden

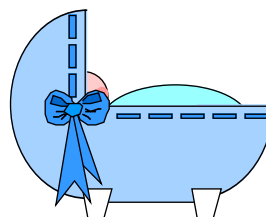


De praktijk:

Elke woensdag en vrijdag van 7 u tot 8 u in 't Cupke te Beringen o.l.v. Jos Sneyers (kinesist).
Voet- en heupgordel beschikbaar.
Prijs: 1,5 euro (toegang zwembad)
10 beurtenkaart: 10 euro

Hamokwerk

Hamfam



Samen een kindje
het lijkt zo normaal.
Dit kindje van ons samen
voor ons heel speciaal.

WARD

7 november 2008

gewicht 3,400 kg lengte 47 cm

Trotse ouders:

Jan Vandeputte en Rani Blockx

Meter: Agnes Wils

Peter: Peter Vandeputte

met ons viertjes hebben we wat te vertellen,
kom je op bezoek gelieve eerst te bellen.

Astridlaan 43 2490 Balen
014/854088

Voorbij

Zondag 23 november 2008
Hamont 'Hamont'
Hamokcup V + gewone regionale
wedstrijd

zie blz 12,13,14, en 15

Waar Toon Melis (IOF-kort), Jeroen Hoekx (IOF-lang), Gunter Deferme (zonder zwart en geel) en Dirk Deygers zich de besten toonden in de hamokcupspecials hielden in de regionale wedstrijd Wim Hoekx (C) en Gunter Vertsraete (F) de hamokeer hoog. 114 lopers namen hier de start. Dat de deuren van het scoutslokaal zich pas omstreeks 9 u openden is een anecdotie in de geschiedenis door een grote kampioenenfamilie geschreven. De jongste spruit deed door een afschrikwekkende vloekserenade de bomen wel sidderen en beven. Gelukkig bleven de mensen rustig en dronken de eerstaanwezigen door de goede zorgen van de kantineploeg nog op tijd hun koffie. Staan er onder alle afdaken in Hamont misschien stopcontacten?

Gaat komen

Herfstwisselbeker
7 december 2008
Lommel 'Kattenbos'

CC = Sporthal en basisschool te Lommel-Kattenbos, Haardstraat.

Wegaanduiding:

Vanaf kruispunt N746 Lommel-Leopoldsburg t.h.v. de spoorwegovergang

P – CC : 100 meter, CC – startplaats : 1000 m CC –

aankomst : 100 m

Kantine, kleedkamers , douches

Ploeg 2

start: Willy Vandaele en Fernand Scheelen

computer: Bart Herremans en Bart Mellebeek

Sylvestervijfdaagse Worldranking Event

30 december 2008

Sterrebeek 'Schrikkelberg'

Luc Cloostermans is niet alleen de baanlegger van dienst maar heeft de kaart op zijn bekende perfectionistische wijze ook zelf getekend. Geen bijzonder groot bos die 'Schrikkelberg' maar volgens de tekenaar een 'schrikkelachtig' klein reliëf met bijzonder veel inzinkingen en enorm grote putten. Een nieuw kaartje en dus echt iets om een Sylvester af te sluiten.

Bovendien is deze wedstrijd voor de Heren en dames elite een WRE, een wedstrijd om punten te sprokkelen voor de ranking van 's werelds besten.

Samenkomst (CC): De steenberg, Moorselstraat in Moorsel (Tervuren)

Controleur: Roger Van Aken en Jean-Pierre Kellens

Wegaanduiding: vanaf E40 Brussel - Bertem, afrit 21 Sterrebeek

Kinder-O-Cafétaria-Kleedkamers-Douches

Ploeg 3 (versterkt - indien mogelijk)

start: Pierre Theunkens en Jos Duchesnes

computer: Ronny Timmers en Dries Vanderkley



Oriënteur, auteur, dessineur en organisateur Luc Cloostermans



**Wintercriterium
+
selectiewedstrijd interland
zondag 11 januari 2009
Hechtel-Eksel 'De winner'**

Baanlegger Stefaan Schutjes gaat weer aan de slag

op zijn huisterritorium. Hij legde er al talloze baantjes en beentjes en kent de kaart dus als geen ander. De kandidaten voor de interland in Burham, nabij Londen tijdens het weekend van 21 en 22 februari wezen bij dezen gewaarschuwd.

Samenkomst (CC): buurthuis "De Locht", Lochtstraat in Eksel

Wegaanduiding

vanaf de baan N715 Hechtel - Lommel

1ste lid:	20 euro
2de lid:	17,5 euro
3de lid:	15 euro
4de lid:	12,5 euro
5de....	gratis

storten op:

**REKENING:
779-5919644-59
Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg**



**Dacht je nu echt dat ik
dit jaar zou vergeten
naar je lidgeld te vragen?**

voor 30 december 2008

en je krijgt vanaf volgend jaar weer elke maand dit 'boekske'

en je kan weer een gans jaar met een gerust geweten je toelagen op je extravagante hobby

en je bent 'gratis' welkom op club- en aflossingskampioenschappen

en je kan gastronomisch schransen aan een belachelijk prijske op ons clubfeest en ...en..