

# hamok



<b>Voorzitter</b>	Luc Melis VVO: sport- en kaartencommissie Oude Molse baan, 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@skynet.be	<b>Public Relations Uitrusting</b>	Bart Mellebeek Ploegencommissie Korteweg, 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@fulladsl.be
<b>Ondervoorzitter</b>	Marc Hermans Hamse steenweg, 11 3971 Heppen 011/344734 mim.jappeke@village.uu.net.be	<b>Lid</b>	Bart Herremans Informatica Meerhoef, 12 3971 Leopoldsburg 011/343301 Bart.Herremans@scarlet.be
<b>Secretaris (extern) Materiaal</b>	Tuur Cloostermans Olmense steenweg, 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@telnet.be	<b>De knijptang redactie</b>	Jos Thijs VVO:beheerraad Driegezustersstraat, 36 3582 Beringen 011/421097 joseph.thys@pandora.be
<b>Secretaris (intern) Lidgeld</b>	Fernand Scheelen Berkenlaan, 15 3970 Leopoldsburg 011/345575 REKENING: 779-5919644-59 fernand.scheelen@khk.be	<b>De knijptang Sportief</b>	Wim Hoekx Sterstraat, 19 3920 Lommel 011/552440 hoekx.battiau@scarlet.be <a href="http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm">http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm</a> (regelmatigheid)
<b>Schatbewaarder Kantine Ploegencommissie</b>	An Verberne Hulsen, 78 2490 Balen 0478 755895 REKENING: 1200 HAM O.K. 0478 1048231-34 anverberne@hotmail.com	<b>Sponsoring</b>	Dirk Godelaine Molenstraat, 41 3980 Tessenderlo 013/675562 dirk.godelaine@skynet.be
<b>Inschrijvingen</b>	Dominique Schutjes Peerderbaan, 13 3940 Hechtel REKENING: HAM O.K. HECHTEL 455-6052861-12 tel.: 011/734453 fax.: 011/733611 schutjes@scarlet.be	<b>Informatica</b>	Ronny Timmers VVO:Sport & Kaartencommissie Sonnisstraat, 119 3530 Helchteren 011/526341 rti@technum.be



Zoals ieder jaar was het clubkampioenschap natuurlijk weer de mooiste wedstrijd van januari. George en Gunther hadden er niet alleen een technische proef van gemaakt maar de Stalse terril zorgde ook voor een zware fysieke slag. Het terrein is natuurlijk wat het is en zoals George zei: "Ik kan die berg toch niet wegsteken..."

Met Tristan Bloemen hebben we bovendien weer een jeugdige clubkampioen in onze gelederen die het technische stuk goed doorkwam en bovendien even goed de terril op en over moest. Proficiat Tristan en we kijken al uit naar de editie van 3 januari 2009 (misschien wel ergens in Oost- of West-Vlaanderen)!

Eén regionale cross vorige maand in onze thuisbasis. Phil Mellebeek ontving de lopers op de kaart van "Ham". En hoewel Phil na afloop opmerkte dat het zijn laatste baanlegging was, heb ik zowel op ons eigen forum als op "De laatste Post" lovende commentaren over deze wedstrijd gelezen. Toch niet te rap stoppen met banen leggen dus... Omdat een ruim deel van onze keuken- en kantineploeg op de Karrim'Hoc was, dreigde er personeelstekort op deze cross maar ik heb verheugd kunnen vaststellen dat de vrijgekomen plaatsen spontaan en reeds vooraf probleemloos werden ingevuld! Bedankt allemaal, op hoe meer volk we kunnen rekenen hoe beter!



Zware wedstrijden waren er genoeg! Op de Karrim'Hoc tweedaagse was er in de B-reeks zelfs een overwinning voor ons damesduo Greet en Marijs terwijl An met Betty een derde plaats behaalden, net als Guido en Dominique (A-omloop zelfs) en Bart en ikzelf. Ons jeugdige Hamokteam met Frederic en Toon liepen in de C-omloop (toch nog 2 maal 11 km over de Ardense hellingen!) zelfs naar de tweede plaats bij de junioren. Jean-Claude, Steve en Bart keken vanaf de zware A-reeks bewonderend toe!

Op het wel erg (te) vroege Vlaamse kampioenschap lange afstand moesten een aantal kleppers omwille van studentenreden afhaken of te weinig getraind aan de start komen. Altijd spijtig natuurlijk voor dergelijke kampioenschappen maar toch vonden er weer 78 Hammers (!) de weg naar de Weyervlakte. Altijd leuke terreinen daar natuurlijk en proficiat aan de 17(!) medaillewinnaars, vooral de Vlaamse titels natuurlijk van Roza, André en Jean maar ook de ereplaatsen van Kwinten, Lennert, Toon, Daniëlle, Hélène, Wim, Greet, An, Greet, Godelieve, Maria, Gunter, Phil en ikzelf.

In februari zijn er drie eigen wedstrijden. Op 03/02 ontvangen Ian en Vladimir ons op de kaart van Geneberg. Op zijn weblog heb ik al enige tijd gelezen dat alles ruimschoots op tijd was voorbereid. Ook de nachtcross van Willy en Tuur aan de Teunenberg was op tijd in orde en Bart kent de SVS-terreinen van Gerhees als zijn broekzak. Ik ben dus weer zeker dat we drie keer mooie

crossen kunnen lopen! Helpende handen zijn er natuurlijk ook nodig... De belangrijkste afspraak van de maand is natuurlijk de eerste Nationale van 2008. Ieder jaar opnieuw is het uitkijken naar de eerste confrontatie met de Walen. Vanaf dan begint het seizoen wel te lopen als een trein met opeenvolgend de Interland, het nachtkampioenschap en de 2° Nationale cross. Trainingen zullen zeker lonen deze weken en door de samenwerking met Omega zullen we opnieuw technisch kunnen oefenen in het Pijnven op 16/02 om 10 uur. Wij zullen hen dan opnieuw uitnodigen voor een sprint-training in maart. Juist voor deze komende, zware confrontaties kunnen we echter op 16/02 nog aangenaam verpozen op ons clubfeest 2008, dit jaar zoals vroeger steeds het geval was in ons vertrouwde clublokaal op de Warande in Oostham. Wel dringend inschrijven hiervoor! Wij zorgen voor spijs en drank en wat animatie, jullie hopelijk voor wat ambiance!!

En als alles meezit kunnen daar eindelijk al de nieuwe clubfleeces en regenvesten worden voorgesteld en misschien worden aangepast. Na heel wat omzwervingen zijn ze eindelijk voor de laatste opdrukken en logo's op de juiste plaats geraakt. Bart Mellebeek wacht met ongeduld om ze te tonen. Ondertussen loop ik (hopelijk) in de zon de Portugal-O-meeting...

Tot op het clubfeest,  
Luc

# Voorinschrijvingen

## **SVS kampioenschap Limburg 13 februari 2008 Ham "Gerhees"**

Baanlegger: Bart Mellebeek  
 Inschrijvingen voor de scholieren via de school bij  
 SVS-Limburg  
 Inschrijvingen VVO-lopers: Jos Thys  
 (joseph.thys@pandora.be of 011/421097)  
 samenkomst: De warande (baan Heppen-Ham)

## **VSSF-kampioenschap en ISF-selectie woensdag 20 februari 2008 Lommel "Sahara" IOF 1/7.500**

CC: zaal Soeverein  
 wegaanduiding thv voetbalstadion KSK United. K  
 Cafeteria en douches aanwezig  
 Vooraf inschrijven voor 18 februari 2008 via  
 lucehuninckx@skynet.be of PeterM@army.mil.be

## **1ste nationale SOFT wisselbeker zondag 24 februari 2008 Dilsen "Dilsenerbos" IOF 1/10.000**

Baanleggers: Dirk Fabr  en Guido Verdeyen,  
 Controleur: Sam Deferm  
 CC: "Driepaal Bivak", Driepaal 8, 3650 Dilsen-  
 Stokkem  
 wegaanduiding vanaf N771, Dilsen-Opoeteren  
 P-CC: 50 m, CC-start: 1200 m  
 kantine en kleedkamers aanwezig  
 Vooraf inschrijven Daniëlle voor 11 feb 2008!!  
 Voor de kleinsten is er een kinder-O voorzien

### Het reglement

De wisselbeker wordt toegekend aan de club met het  
 kleinste totaal, berekend door optelling van de beste  
 plaatsen van de club in 9 verschillende categorieën.  
 Indien de club geklasseerd heeft in meer dan 9  
 categorieën worden de 9 beste resultaten genomen  
 voor het klassement. Bij gelijke stand wint de club  
 met het grootst aantal geklasseerde deelnemers.

### De trofee



## **Belgisch kampioenschap nacht "Schlommefurt" zaterdag 8 maart**

Organiserende club: OLVE  
 Baanleggers: Marcel Schwall & Mackels HJ  
 Inschrijvingen voor 23 februari via Daniëlle  
 Startlijst : 01.03.2008  
 Tijdschema:  
 18.00 opening van de sekretariaat  
 19.00 :eerste start  
 22.30 : Prijsuitreiking  
 Samenkomst baan N675: Poteau > Rodt (St.Vith)  
 P > CC : 250m CC > Start : 500m CC > Finish:  
 250m

Aandacht: Op dezelfde plaats organiseert dezelfde  
 club met dezelfde baanleggers 's anderendaags een  
 wedstrijd van het FRSO - zomerkampioenschap. Voor  
 de liefhebbers van het betere Ardennenwerk! Je mist  
 dan wel een wedstrijd van Omega in het  
 sportcentrum van Genk!

eerste start: 9 u  
 laatste start: 11.15 u  
 kantine  
 geen douches  
 wandelaars: 4 en 7 km



**2de Nationale  
wisselbeker OOSTERLYNCK  
zondag 16 maart 2008  
"Esneux"**

Het reglement

Winnaar is de Belgische club met het beste resultaat, berekend door optelling van de drie beste kilometergemiddelden bij de vrouwen en de drie beste kilometergemiddelden bij de mannen. Alle categorieën komen in aanmerking, (-10 .....+70) behalve de categorieën HB en DB.

Organiserende club Hermatenae

Kaart: Hoût-si-plou

Plaats: Esneux (4130)

Wegaanduiding vanaf de brug van Esneux (Ourthe)

Bar / Petite restauration / Douches

Zone de club / CO sports

Parking <-> Centre: 750 mètres

Centre <-> Départ: 1500 mètres

Arrivée <-> Centre: 500 mètres

## Hamokinschrijvingen via



**Daniëlle Nolens  
Peerderbaan, 13  
3940 Hechtel  
tel.: 011/734453  
fax.:011/733611  
schutjes@scarlet.be**

Eindelijk geeft men het toe:

## “Combinatie sport en matig alcoholgebruik verlaagt risico op ziekte”

Uit 'De Morgen' 25/1/08)



### Kopenhagen

Geregeld sporten in combinatie met matig alcoholgebruik kan het geheim zijn voor een langer leven. Dat blijkt uit een Deens onderzoek. Het was al langer geweten dat mensen die af en toe sporten minder risico lopen op hartziekten. Voor wie zo'n levensstijl combineert met matig alcoholgebruik blijkt dat risico nog een stuk lager te liggen. Deense onderzoekers bestudeerden zo'n 12.000 mannen en vrouwen in de afgelopen twintig jaar. Zowat de helft van die mensen zijn in die periode overleden, van wie er meer dan 1000 stierven aan een hartziekte.

Opmerkelijk is dat mensen die nooit bewegen of drinken de helft meer kans maken om te sterven aan een hartziekte. Mensen die niet drinken maar geregeld sporten, verlagen het risico op verschillende ziektes met zo'n 30 %. Wie sport én enkele glazen per week drinkt, haalt het risico met meer dan de helft omlaag.

Ook voor andere doodsoorzaken gaat die stelling op: niet-drinkers die niet sporten leven het minst lang. Matige drinkers scoorden in het onderzoek ook beter in de categorie van de andere doodsoorzaken, of ze nu veel of weinig sporten. De verklaring kan zijn dat matige alcoholconsumptie het niveau van 'goede' cholesterol verhoogt, en bovendien het bloed verdunt.

Tot zeven pintjes per week zorgen voor een gezond lichaam. Maar ook wie meer dan zeven biertjes drinkt en geregeld beweegt, loopt minder gevaar op allerlei ziektes dan mensen die nooit bewegen. Uiteraard waarschuwen de experts wel dat overmatig alcoholgebruik nefaste gevolgen heeft. (wc)



# Clubkampioenschap

5 januari 2008

Stal "Genemeer"



## Tristan (met) Bloemen!

(uit 'Hamoknieuws' van Jeroen Hoekx)  
Tristan Bloemen clubkampioen 2008

Aangezien Georges Deforme dit jaar organisator was, werd er vooraf een spannende wedstrijd voor de plaatsen 1 en 3 verwacht. De tweede plaats was toch voor Martin.

Maar het grillige weer de laatste dagen zorgde ervoor dat de terril van Beringen een glijbaan was en er dus verrassingen uit de bus konden komen.

Die verrassing kwam van Tristan Bloemen, hoewel, hoe kan het een verrassing zijn als je 's avonds voor het slapengaan in plaats van een verhaaltje een hoofdstuk uit het technisch hoekje te verwerken krijgt? De jeugd aan de top dus en Tristan met een reuzevoorsprong clubkampioen! Wij kijken al uit naar de volgende editie, op de Kluisberg of toch ergens in de duinen aan de zee of stadsoriëntatie in Brugge?

Tweede werd niet Martin, maar uw clubshopverantwoordelijke Bart Mellebeek, met gezichts camouflage, hoewel op 10 minuten gezet door Tristan. Op de derde plaats, en nog eens 10 minuten daarachter, uw dienaar.

Nieuw dit jaar was dat er geen gedeklasseerden waren, maar er een straftijd van 10 minuten gegeven werd per foute post. En foute posten zijn er gepitst! Bij de scoreloop telt de finishpost niet mee, en slechtiendheid is geen excuus als de echte post aan de overkant van de weg staat.

De prijs voor de snelste afdaling dit jaar ging naar Maria en Daniëlle, aangezien half hamok mocht genieten van hun afdaaltechnieken, wat zelfs langer duurde dan de afdalingen van uw dienaar, toch ook niet bekend vanwege zijn afdalingsvermogen. De fair-play prijs ging dan weer naar Thomas, hij keerde terug om Fernand duidelijk te maken dat je met zwembewegingen niet hoger op een berg komt, een helpend handje daarentegen kan wonderen doen.

gepost door jeroen op 05/01/2008 om 18:42



Een clubkampioen die zich oefent in het dragen van bekers?



Het kan van pas komen! Tristan kan zijn kamer met twee bijzondere trofeeën verrijken. De alias van Edvard Munch schreeuwt dfan een gans jaar nachtmerries met balisen in zijn oor en de beker kan hij vullen met doede ideeën voor het volgende clubkampioenschap!



Ook de voorlopers (Frans Laenen, Wim Vervoort en Marc Meeuwssen) overleefden het terrilmonster



De drie snelsten van het kampioenschap: een veteraan, een jongere en een eliteloper. De Defermeformule heeft gewerkt al zullen de dames daar niet mee akkoord zijn!



Op de terril en op het podium schouder aan schouder: Maria en Daniëlle!



Naam	Cat	totale looptijd	straf tijd scoreloop (10:00 /post)	totaaltijd scoreloop	straf tijd Rik Thys (10:00 /post)	totaaltijd gewone omloop	TOTAALTIJD
1	Tristan BLOEMEN H-14	00:49:33	00:00	00:09:38	00:00	00:39:55	00:49:33
2	Bart MELLEBEK H40	00:56:56	00:00	00:13:37	00:00	00:43:19	00:56:56
3	Jeroen HOEKX H21	01:05:10	00:00	00:13:17	00:00	00:51:53	01:05:10
4	Guido TIMMERS H45	01:05:44	00:00	00:15:22	00:00	00:50:22	01:05:44
5	Martin BECKERS H45	00:55:57	00:00	00:13:44	10:00	00:52:13	01:05:57
6	Marc CLAES H45	01:09:19	00:00	00:12:49	00:00	00:56:30	01:09:19
7	Frederik MEYNEN H-18	00:54:01	00:00	00:09:32	20:00	01:04:29	01:14:01
8	Tuur CLOOSTER H70	01:06:12	00:00	00:15:34	10:00	01:00:38	01:16:12
9	August NIJS H75	01:06:19	00:00	00:14:54	10:00	01:01:25	01:16:19
10	Kasper CLAES H-14	01:06:29	00:00	00:09:40	10:00	01:06:49	01:16:29
11	Willy RENDERS H55	01:06:32	00:00	00:15:05	10:00	01:01:27	01:16:32
12	Luc MELIS H45	00:56:36	10:00	00:21:41	10:00	00:54:55	01:16:36
13	André BUKENBER H60	01:07:58	00:00	00:16:04	10:00	01:01:54	01:17:58
14	Toon MELIS H-16	00:59:07	00:00	00:09:56	20:00	01:09:11	01:19:07
15	Marijs VANDEWE D40	01:11:58	00:00	00:11:28	10:00	01:10:30	01:21:58
16	Marc HERMANS H50	01:22:49	00:00	00:10:56	00:00	01:11:53	01:22:49
17	Thomas V D KLEYH21	01:22:51	00:00	00:21:51	00:00	01:01:00	01:22:51
18	Eddy GIELEN H40	01:13:22	00:00	00:14:31	10:00	01:08:51	01:23:22
19	Jos THIJS H60	00:54:54	00:00	00:11:26	30:00	01:13:28	01:24:54
20	Koen MEYNEN H40	01:17:47	00:00	00:21:53	10:00	01:05:54	01:27:47
21	Willy HOEKX H50	01:09:06	10:00	00:22:27	10:00	01:06:39	01:29:06
22	Ben GIELEN H35	01:11:07	00:00	00:18:57	20:00	01:12:10	01:31:07
23	Jos LIJNEN H40	01:13:11	00:00	00:12:29	20:00	01:20:42	01:33:11
24	Henri VAN BRIEL H45	01:13:15	00:00	00:14:04	20:00	01:19:11	01:33:15
25	Luc ENGELEN H45	01:13:40	10:00	00:22:25	10:00	01:11:15	01:33:40
26	Stef SCHUTJES H21	01:24:32	00:00	00:19:14	10:00	01:15:18	01:34:32
27	Domi SCHUTJES H55	01:24:34	00:00	00:16:55	10:00	01:17:39	01:34:34
28	Luc CLOOSTER H45	01:06:27	00:00	00:11:48	30:00	01:24:39	01:36:27
29	Johan MAES H40	01:27:34	00:00	00:28:14	10:00	01:09:20	01:37:34
30	Marti TAFREIREN D45	01:18:55	00:00	00:16:38	20:00	01:22:17	01:38:55
31	Jean OOMS H65	01:21:17	00:00	00:13:04	20:00	01:28:13	01:41:17
32	Gert JANSSENS H21	01:37:45	00:00	00:20:59	10:00	01:26:46	01:47:45
33	Willy V. CAELLENB H65	01:50:06	00:00	00:25:25	20:00	01:24:41	01:50:06
34	An VERBERNE D40	01:30:19	00:00	00:15:45	20:00	01:34:34	01:50:19
35	Rich JAMROZIAK H50	01:44:26	00:00	00:20:55	10:00	01:33:31	01:54:26
36	Maria DELARBRE D60	01:55:34	00:00	00:21:32	00:00	01:34:02	01:55:34
37	Danielle NOLENS D60	01:55:37	00:00	00:21:23	00:00	01:34:14	01:55:37
38	R WILDERMANS H21	01:46:54	00:00	00:19:25	10:00	01:37:29	01:56:54
39	Fred WELLENS H60	01:21:19	00:00	00:13:38	40:00	01:47:41	02:01:19
40	Marc VANHERLE H35	01:33:00	00:00	00:27:26	30:00	01:35:34	02:03:00
41	Fern. SCHEELEN H55	01:44:14	10:00	00:29:13	10:00	01:35:01	02:04:14
42	Yvan LAURENT H45	01:35:41	00:00	00:15:22	30:00	01:50:19	02:05:41
43	Roger TIMMERS H45	01:56:54	00:00	00:26:21	10:00	01:40:33	02:06:54
44	Danny SWERTS H40	01:40:25	00:00	00:24:00	30:00	01:46:25	02:10:25
45	Pe. VANDEPUTTE H35	01:51:17	00:00	00:17:13	20:00	01:54:04	02:11:17
46	Alice CLAES D45	02:04:50	00:00	00:11:06	10:00	02:03:44	02:14:50
47	Go BRUYNSEELS D50	01:47:01	00:00	00:21:18	30:00	01:55:43	02:17:01
48	Phil MELLEBEK H65	01:47:03	00:00	00:21:19	30:00	01:55:44	02:17:03
49	Steven LORNOY H35	00:58:31	00:00	00:34:58	00:00		
50	Ja VANDEPUTTE H21	00:59:08	00:00	01:41:14	00:00		
51	Julie VANREUSEL D50	00:00:00	00:00	00:06:55	00:00		
52	MOLS D45	00:00:00	00:00	00:21:47	00:00		





# Vlaams kampioenschap LD

Hechtel - Eksel  
zondag 27 januari 2008  
"Weyervlakte"

## Oudjes!

### Goud

Roza Goos (D65)  
André Bukenberg (H60)  
Jean Ooms (H65)

### Zilver

Daniëlle Nolens (D60)  
Hélène Gielen (D65)  
Kwinten Claes (H-10)

### Brons

Greet Oeyen (D21)  
An Verberne (D40)  
Greta Mols (D45)  
Godelieve Bruynseels (D50)  
Maria Delarbre (D60)  
Lennert Bierkens (H-12)  
Toon Melis (H-16)  
Gunther Deferme (H35)  
Luc Melis (H45)  
Wim Hoekx (H50)  
Phil Mellebeek (H65)

De nieuwjaarsborrels nauwelijks verteerd of de eerste Vlaamse titels werden al gepresenteerd. Niet echt een cadeautje voor de blokkers en helemaal niet voor de winterslapers onder ons. De rest meldde zich met blij gemoed en dat waren er niet minder dan 78! Nauwelijks 5 minder dan Omegasken en Kollers, de traditionele grootleveranciers van de VVO-wedstrijden. Een twintigtal hamokkers - onder hen niet de minsten - bedankten al op voorhand voor een Vlaamse titel want zij negeerden (vergeten? podiumvrees? kampioenenfobie?...) de voorinschrijvingen en opteerden voor een SD of LD'tje. Hun palmares mist op die manier groeikansen!

Roza Goos, André Bukenberg en Jean Ooms konden wel een streepje zetten achter hun verzameling titels. Amper drie hamokkers en dat is in vergelijking met de gigantische titeloogst van Omega (15 of de helft) mager. Ook KOL mocht juichen met 9. Trol en Borasca moesten tevreden zijn met 2 en 1 (de voorzitter!) titel.

Volgens Wim Hoekx mochten het ook vier titels voor hamok geweest zijn want was hij in zijn reeks niet de eerste Vlaming? Gerrit Van de Riet en Anne Heikoop, twee Nederlanders, gingen hem inderdaad vooraf. Van de Riet, lid van Olifant (en dat is geen VVO-club) moest de titel laten aan Anne Heikoop, lid van KOL (en dat is wel een VVO-club) Het reglement bepaalt immers dat het Vlaams kampioenschap wordt betwist tussen de leden van de VVO-clubs. Waarvan acte.

Het minder edele eremetaal kwam overvloedig op ons neer. Onderandere op de jonge Kwinten Claes (-10) en daarmee scoorde hij beter dan broers Kobe (-12) en Kasper (-14). De Claesjes in 3 leeftijdscategorieën, dat spaart een pak familiestress uit! Pa Marc (H45) en ma Anita (SD'tje) krijgen een rustig jaar.

Bij de senioren stond er geen maat op Bart Delobel en daar was Dries Vanderkley (4de) onze beste vertegenwoordiger. Bij de dames keek Greet Oeyen Greet Oeyen (3de) op de rug van een ijzersterk Omegaduo Tulleneers-Geypen, nauwelijks 7" van elkaar gescheiden.

Dat Hélène Gielen haar boezemvriendin Roza Goos nog op het podium mocht knuffelen was bijna mislukt. De papieren van de ceremoniemeester waren niet echt up to date!

Lennert Bierkens toonde zich weer (3de) maar waar zat onze clubkampioen Tristan Bloemen? 5de slechts, zich wellicht niet bewust van de zware verantwoordelijkheid van een hamokclubkampioen!

hamok



Hélène en Roza hadden hun Knuffelmoment bijna gemist



De snelste Vlaming bij H50!



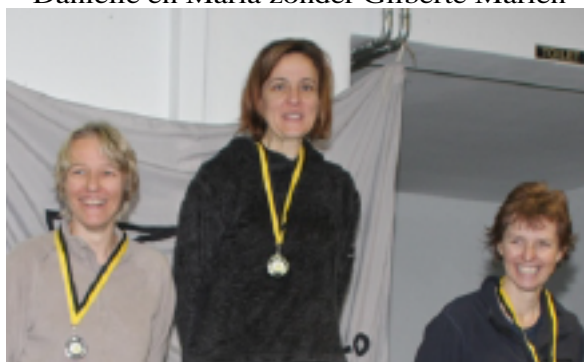
Wout Keuppens (Omega) en Kwinten Claes



Daniëlle en Maria zonder Gilberte Mariën



Rob Ceulemans en Tobias Lefranc voor Lenner Bierkens (r)



Twee Kathlens en An Verberne



# 24ste Karrim' HOC

19-20 januari 2008 6 ploegen-5 podia

**Parcours A (~ 17 km) ( 38 pl).**

1	38	<b>VIS I - CASTAGNE P</b>	<b>H (1)</b>	02:08:08 (1)	02:06:56 (1)	<b>04:15:04</b>
2	37	VERVOORT W - LAENEN F	H (2)	02:26:32 (2)	02:30:07 (5)	04:56:39
3	25	<b>PEETERS D - TIMMERS G</b>	<b>H (3)</b>	<b>02:42:29 (3)</b>	<b>02:26:41 (3)</b>	<b>05:09:10</b>
4	36	VANDE WEIJER E - KEUPPENS K	H (4)	02:49:21 (4)	02:26:33 (2)	05:15:54
5	31	<b>THIELS S - TULLENEERS V</b>	<b>M (1)</b>	02:50:41 (5)	02:35:01 (8)	<b>05:25:42</b>
6	17	<b>JIMENEZ J-C - DEPAUE M</b>	<b>H (5)</b>	<b>02:54:40 (6)</b>	<b>02:33:07 (7)</b>	<b>05:27:47</b>

**Parcours B (~ 14 km) (45 ploegen)**

1	78	<b>SILLIEN V - MOSSOUX P</b>	<b>H (1)</b>	01:52:50 (1)	02:03:15 (1)	<b>03:56:05</b>
2	47	CLAPUYT F - DE NEYER Q	H (2)	02:07:27 (3)	02:09:59 (2)	04:17:26
3	67	<b>MELIS L - MELLEBECK B</b>	<b>H (3)</b>	<b>02:06:41 (2)</b>	<b>02:16:39 (4)</b>	<b>04:23:20</b>
4	79	STOFFELS C - STOFFELS S	H (4)	02:17:38 (4)	02:13:27 (3)	04:31:05
5	60	HURDEBISE J-M - ROBINET F	H (5)	02:21:18 (6)	02:21:26 (5)	04:42:44
8	74	<b>RENARD F - EYEN P</b>	<b>M (1)</b>	02:23:26 (8)	02:26:00 (8)	<b>04:49:26</b>
16	83	<b>VANDEWEYER M - MOLS G</b>	<b>F (1)</b>	<b>02:40:24 (15)</b>	<b>02:57:25 (22)</b>	<b>05:37:49</b>
20	42	BLOCKX C - CLISSEN V	F (2)	02:51:12 (20)	02:58:28 (24)	05:49:40
33	84	<b>VERBERNE A - DE MEYER B</b>	<b>F (3)</b>	<b>04:20:49 (34)</b>	<b>03:45:15 (35)</b>	<b>08:06:04</b>
34	46	CLAES J - BAERTS A	M (4)	04:19:08 (33)	03:52:22 (36)	08:11:30

**Parcours C (~ 11 km) (63 ploegen)**

1	92	<b>CHAXEL T - GORGUE J</b>	<b>H (1)</b>	01:45:06 (1)	01:52:24 (1)	<b>03:37:30</b>
2	120	<b>LUDOVICY N - BREDO T</b>	<b>H Ju (1)</b>	01:46:11 (2)	01:54:50 (3)	<b>03:41:01</b>
3	147	VAN BAELEN W - VAN BAELEN M	H (2)	01:54:08 (4)	01:53:04 (2)	03:47:12
4	97	DEBEHOGNE J-N - ADAM D	H (3)	01:51:01 (3)	02:00:26 (4)	03:51:27
5	124	<b>MELIS T - MEYNEN F</b>	<b>H Ju (2)</b>	<b>01:55:10 (5)</b>	<b>02:11:04 (11)</b>	<b>04:06:14</b>
6	109	<b>HOFMANS B - VDMEULEBROECK</b>	<b>M Ju(1)</b>	02:06:18 (7)	02:07:27 (8)	<b>04:13:45</b>
33	106	GOOSSENS S - RONSMANS S	M (13)	02:52:33 (32)	02:59:10 (39)	05:51:43



Winnarissen bij de dames:  
Greta Mols en Marijs  
Vandeweyer



Bart Mellebeek en Luc Melis klaar voor een marathoninspanning die hen naar een eervolle derde plaats zou leiden



Frederik Meynen wil vooruit terwijl Toon Melis nog even goede raad krijgt of weggeeft.



Frederik Meynen en Toon Melis Op het podium met zilveren chimay bij de juniors.



Guido Timmers en Dominique Peeters derde bij de 'grote jongens'

### Rechtzetting

In de knijptang van januari 2008 werd Phil Mellebeek schromelijk onrecht aangedaan. Hij werd niet vermeld bij de 'bronzen' medaillewinnaars en in het begeleidende artikel vermeld als knorrende 4de. Hij knorde niet want hij was de fiere derde voor Georges Ceunen en de voor verwarring zorgende Alfons Bosch. Ook H50 werd buitensporig verwaarloosd want niet eens vermeld. Nochtans stond Wim Hoekx daar op een 5de plaats te pronken tussen zes verschillende nationaliteiten. Het was de meest internationale reeks van deze 20ste editie. Respect is hier ontegensprekelijk op zijn plaats!

# Hamokwerk

## Voorbij

### 1. Wintercriterium te Ham "Ham" zondag 20 januari 2008

Baanlegger Phil Mellebeek schreed als een veldheer doorheen de contreien van 't Vlietje en overschouwde zijn troepen. Dat viel bijzonder goed mee want al was de voorzitter met enkele getrouwen aan het Karrim'hoccen in het zuiden van het land, toch draaide de organisatiemachine vlotjes. De kantineploeg werd goed bijgestoffeerd met enkele slanke jongelingen tot groot jolijt van het vrouwelijk O-gezelschap. Aan de computertafel tokkelden Vladimir, Bart en Jeroen op elkaars vingers en Tuur, tsja, dat is bestuur terwijl Ivan Laurent, nog maar enkel maanden hamoklid al van voor 9 u solliciteerde voor een O-job. Alleen Jeroen Hoekx - even een examenpause? - kon voor de klassieke thuisoverwinning zorgen al waren de 63 aanwezige Hamokkers ook al een prijsje waard.



Baanlegger met toekomst (én 3de op de Sylvester 2007!)



Een ijzersterke kantineploeg!

Zij betalen wel hun pinten, maar zouden ze ook hun **lidgeld** betaald hebben?



Bespaar deze penningmeester dat soort overwegingen en stort het ontbrekende bedrag zo vlug mogelijk op  
**REKENING:779-5919644-59**

## Gaat komen

### 1. Wintercriterium Ham "Geneberg" zondag 3 februari 2008

Baanleggers zijn Ian en Vladimir Geldof  
CC: Sporthal Oostham  
wegaanduiding vanaf N141 Kwaadmechelen-Heppen  
thv de verkeerslichten in Oostham  
kantine, kleedkamers en douches

#### Ploeg 3

start: Pierre Theunkens en Jos Duchesnes  
computer: Ronny Timmers en Dries Vanderkley

### 2. Nachtwedstrijd Olen "Teunenberg" vrijdag 8 februari 2008

Baanleggers zijn Willy Van Caelenberghe en Tuur  
Cloostermans  
CC: AKolen te Olen  
wegaanduiding vanaf afrit 22, E313 Antwerpen-  
Lummen  
volg pijlen Teunenberg vanaf centrum Olen  
kantine, kleedkamers en douches

#### Ploeg 1

start: Jos Thys en Henri Vanbriel  
computer: Vladimir Geldof en Jeroen Hoekx

### 4. Limburgs kampioenschap SVS Ham "Gerhees" woensdag 13 februari 2008

Voorinschrijving - scholen en individuelen - verplicht.  
VVO: Bart Mellebeek (011/391397 of  
[bart.mellebeek@fulladsl.be](mailto:bart.mellebeek@fulladsl.be))  
CC: de Warande te Ham  
Wegaanduiding Heppen - Ham  
Ploeg: Bart&Jos

Eindeloze clubliefde op  
**16 februari 2008**



## Clubfeest

van

## Hamok

in de

## Warande

te

## Ham

19 u welkom

En enkel voor de ingeschrevenen die met  
grenzeloze liefde een attentie hebben  
meegebracht (kostprijs maximum 1 euro  
want liefde heeft geen prijs) voor een ander  
argeloos en onwetend hamoklid dat  
hiermede zijn leven mag verblijden. Als  
deze attentie vergezeld is van enkele  
poëtische zinnen mag de poëet kosteloos  
meedoen aan de hamok-poëzieprijs 2008

en bovendien tijd en aandacht voor:

**Warm buffet**  
**Kampioenen 2008**  
**Gouden Balise**  
**Kwispel**  
**Leute en plezier**

en dat voor de schamele prijs van  
15 euro (per deelnemer) en  
5 euro voor de kinderen (-12)  
uiterste inschrijfdatum: 9 februari 2008  
bij Jos Thys (011/421097 of  
[joseph.thys@pandora.be](mailto:joseph.thys@pandora.be))