

# hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be	Public Relations	Bart Mellebeek
		Uitrusting	Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Velmerstraat 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be
Secretaris (extern)	Tuur Cloostermans	De Knijptang	Wim Hoekx
Materiaal	Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be	(sportief)	Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Secretaris (intern)	Fernand Scheelen	Sponsoring	Dirk Godelaine
Lidgeld	Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be		Molenstraat 41 3980 Tessenderlo 013/675562 dirk.godelaine@hamok.be
Schatbewaarder	An Verberne	Informatica	Ronny Timmers
Kantine	Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be		VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes	Jeugd	Sofie Herremans
	Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel 735-0227934-69 dominique.schutjes@hamok.be		VVO: ploegencommissie Hamerstraar 2 2230 Ramsel 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be
		Bestuurslid	Marc Hermans
			Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be

## Tussen Berm en Toog



Januari ging zoals al meer dan twintig jaar van start met ons hamokclubkampioenschap. Martin had hiervoor de bossen van Opglabbeek uitgezocht. Hij was daar ooit al eens de baanlegger van een Belgisch kampioenschap geweest en wist dus heel goed waar de verschillen konden gemaakt worden. Een mengeling van 'gewoon' en 'oro-hydro' stond op onze kaart. Niks dan lachende gezichten voor de start maar wel al direct de vlam erin na het vertrek. Ik denk dat sommige minder ervaren lopers verwonderd (bewonderend?) opgekeken hebben toen die rood-witte bende na het startsignaal onmiddellijk volle bak wegstootte.

Martin had een richttijd van drie kwartier vooropgesteld voor de winnaar... En het werd een

winnares!! En die bleef zelfs enkele minuten onder deze tijd. Nancy mag zich dit jaar erg verdiend laten aanspreken als hamokclubkampioene! Na veel en langdurig blessureleed staat Nancy er duidelijk weer helemaal. En technisch staat zij duidelijk haar 'mannetje'... anders word je nooit clubkampioene op dergelijk terrein. Proficiat Nancy, ik ben zeker dat er dit jaar nog een aantal prijzen zullen volgen! En het hamokkunstwerkje hangt volgens mij terug op de vertrouwde plaats van twee jaar geleden...

Voor onze andere hamokcross tekende deze keer Bart Herremans. De militaire luchthaven van Brustem was het terrein. Na de vele deelnemers van vorig jaar viel de opkomst dit jaar wel tegen.

Aan de banen zal het niet gelegen hebben want op de sportcommissie werd hier nadien nog lovend over gesproken. De afwezigen hadden hier dus weer eens ongelijk.

In februari hebben we een nacht en een regionale cross in hetzelfde drukke weekend. Lucien Bosmans is al het hele seizoen geplaagd door zijn zere rug maar is altijd een fervente nachtloper geweest. Hij zal ons op 17/02 dus in de Hamse bossen zeker knappe banen kunnen aanbieden.

Twee dagen later is het dan de beurt aan Jeroen Hoekx om ons in het kleine reliëf van Hamont los te laten. Zijn ervaring staat ook buiten kijf en wij kunnen dus weer uitzien naar een erg mooi oriëntatieweekend!

De allereerste titels van het jaar zijn al in januari uitgedeeld. Een heel vroeg gepland Vlaams Kampioenschap Lange Afstand met uiterst snelle omlopen bracht een aantal onverwachte maar zeker oververdiende hamokkers op het podium. Vlaamse kampioenen lange afstand 2012 zijn Nancy, Hilde, Danielle, Roza, Jean en Klaas (wat een intro! Pas een half jaar in de O-sport en al kampioen!). Veel tweede plaatsen waren er voor Greet, Maria, Victor (ook pas een half jaar van de sport aan het proeven!), Thomas, Gunther, Luc B, Georges, Phil en mij terwijl Hélène en Greet ook erg knap brons behaalden! Proficiat allemaal!

Met februari komt, ondanks de late winterprik, ook stilaan de lente in zicht en dan denkt een oriënteur natuurlijk aan de start van het altijd interessante nationale en internationale seizoen! Op 26/02 beginnen de nationale's aan de steile rand van het Kempisch plateau in het Dilsenerbos en kunnen we ons terug meten met de Waalse O-lopers.

Een niet te missen start want al één week later zijn we zelf aan zet met het eerste Belgische kampioenschap van het jaar. Nog voor de nationale nachtkampioenen gekend zijn zal Wim Hoekx ons met de hoeken en inlopers en kuilen van de Heeserbergen laten kennismaken. Na de finale van onze afgelopen Driedaagse van

Vlaanderen zijn deze bossen nu opnieuw de terreinen voor het kampioenschap Middenafstand! Wim is stilaan één van de meest ervaren baanleggers aan het worden. Na zijn rugoperatie heeft hij genoeg vrije tijd gehad om zijn banen ineen te knutselen... We kunnen ons dus zeker aan knappe en selectieve crossen verwachten! Maar zoals altijd opnieuw... voor zoiets zijn vele helpende handen nodig... Wie tijd heeft, mag zeker een seintje aan Wim geven!!

De vrijdag ervoor kunnen onze nachtuilen al wel Vlaamse titels gaan verdienen op het militaire domein van Grobbendonk, zeker selectief genoeg voor deze nachttitels. Hamok heeft al heel lang een nachtraditie, ik hoop dat die dit jaar ook blijft duren! En met het Belgische kampioenschap in het verre en moeilijke Martelange in het vooruitzicht is een laatste deelname op een nachtcross zeker nodig!

Verder zullen jullie hierachter zeker nieuws lezen over ons O-clubweekend in Brugge. Luc Cloostermans en Martine Taffeiren zullen begin juni samen met onze toch al wel grote groep Westvlaamse clubleden drie oriëntatielopen aanbieden in het historische stadscentrum van Brugge zelf. We proberen er een heel clubweekend rondom te bouwen. Pacal Mylle trekt deze kar, laat hem zeker weten of je eventueel geïnteresseerd bent, dat zal zijn planning duidelijker en gemakkelijker maken!

Ook de nieuwe kledij is geleverd en we hebben ook de laatste en modernste versie van de elektronische startklokken besteld zodat we ook hier de allerbeste service zullen kunnen aanbieden, hopelijk al onmiddellijk op het Belgische kampioenschap op de Heeserbergen!

Maar eerst gaan we nog wel met enkele Hammers onze conditie aanscherpen op de Andalusië-O-Meeting in Spanje waar Tom Herremans de organisator is!

Tot in Hamont!

Luc

## Voorinschrijvingen

Een hele boterham aan voorinschrijvingen deze keer. Het nationale seizoen trekt zich langzaam op gang en er zijn ook nog enkele Belgische titels te behalen.

### **Nationale 1 26/2 Dilsenerbos.**

Met de lente in het verschiet wordt de eerste nationale gelopen op de pittige kaart van Dilsenerbos, een kaart met bijna Ardeense allures. Een ideale opwarmer dus voor het nationale criterium. En de baanlegger is van Finse origine, dus dat belooft! Als je mee wil strijden op de Dilsener heuvelflanken, moet je wel inschrijven voor 12/2.

### **VK Nacht 2/3 Grobendonk kamp**

Als voorspel voor het BK kan je komen oefen op het Vlaams kampioenschap nacht, een organisatie van Trol. Een mooi kaartje voor een nachtwedstrijd, niet te missen voor de nachtraven onder ons! Inschrijven voor half februari op het gekende adres.

### *Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

### **BK Middle 4/3 Heeserbergen (Lommel)**

Wim Hoekx toverde deze zomer nog een spiksplinternieuwe kaart uit zijn oriëntatiehoed, en zij die daar tijdens de driedaagse van Vlaanderen op gelopen hebben zagen dat het goed was! Wim doet zelf de baanlegging met de hem kenmerkende zin voor perfectie, dus het wordt zeker een uitdagend kampioenschap! Alle Hammers op post ... en op het podium! Inschrijvingsdeadline is 19 februari.

### **BK Nacht 10/3 Martelange**

Zij die het vorig weekend naast een nachtmedaille grepen krijgen nu een herkansing. Martelange is wel even rijden, maar je kan er dan anderzijds wel goedkoop tanken. De kaart draagt de ietwat onheilspellende naam van Trou Riffrot, maar de befaamde baanlegger Thierry Guiot boezemt dan weer wel vertrouwen in! Inschrijven kan tot 25 februari.

## Hamwerk

Naast het bovenvermelde Belgisch kampioenschap Middle in Heeserbergen, zijn er deze maand nog twee andere hamokwedstrijden. Eerst is er de nachtwedstrijd op de kaart Ham. Deelnemers aan de beker van de secretaris weten dat dat niet altijd zo gemakkelijk is daar. Met nachtuil bij uistek Lucien Bosmans als baanlegger is vrijdag 17 februari alvast in de agenda in te schrijven. Samenkomst in 't Vlietje.

De tweede wedstrijd is de wintercriteriumfinale in Hamont. Daar is al even niet meer gelopen, maar op 19 februari is het terug zo ver. Het noordelijke deel staat algemeen bekend als goed doorloopbaar bos met een duinenzone aan de oostkant. Dat in schril contrast met de zuidkant van de kaart, waar het lopen minder gemakkelijk gaat, maar waar er evenzeer fijn reliëf is. Samenkomst aan de scouts van Hamont.

## Varia

### *Nieuw in de sportshop.*



Barts sportshop verkoopt vanaf heden de hipste, meest esthetische, multifunctioneelste, coolste, meest praktische... Hamok soft shells (jaskes voor de oudere lezers onder ons). Een must-have voor elke rechtgeaarde Hamokker! De aandachtige kijker heeft vorig weekend tijdens het VK Lange afstand al enkele atleten op het podium zien staan, gehuld in deze nieuwe outfit. Ze zijn vanaf nu voor iedereen verkrijgbaar, voor een luttel 40 euro. Ik probeer steeds een aantal exemplaren bij te hebben op de wedstrijd, ze zijn verkrijgbaar in de maten S tot XL.

## Oriënteren in werelderfgoed

### *In Brugge!*

City-O wedstrijden zijn aan een steile opmars bezig. Reeds verschillende grote steden prijken met een wedstrijd op de internationale kalender. Dankzij hamokker Luc Cloostermans heeft ons land (en hamok) op zondag 3 juni ook zijn groot city-O evenement.

Van geen kleintje vervaard, schiet hij meteen de hoofdvogel af met werelderfgoedstad Brugge. Ook de stad Brugge is enthousiast over dit project en biedt ons volledige steun. Dit zorgt niet enkel voor de nodige persaandacht voor onze geliefde sport, dit garandeert vooral het mooist mogelijke parcours. Er is de start aan het belfort om vervolgens je weg vinden via de vele steegjes, bruggen, binnenpleinen, smalle doorgangen. Men kan zich geen betere stedelijke omgeving inbeelden voor onze sport!

Maar er is meer. Ook op zaterdag 2 juni staat het oriënteren al in de kijker te Brugge. Zowel in de voormiddag als in de vooravond worden er kortere wedstrijden georganiseerd (Veltembos en Ter Groene Poorte). Hier kunnen we kennis maken met het groene karakter van de Brugse rand. Deze laten bovendien voldoende tijd om de stad rustig te bezoeken.

Allerlei recreatieve oriëntatievormen worden aangeboden op zaterdag (in samenwerking met EPOS) en op zondag. Denk maar aan een foto-oriëntatietocht door historisch Brugge. Deze trekken onze sport open naar een groter publiek en garanderen bovendien dat dit ook een evenement wordt voor de hele familie.

Wordt zeker nog vervolgd!

- Pascal Mylle

## Hamok weekend

### *In Brugge!*

Het hamok clubbestuur werkt voor jullie graag een volledige weekenduitstap uit.

Bij de eerste voorbereidingen hebben we ons oog laten vallen op domein 'Aan de Sint- Pietersplas'. ([www.aandeplas.be](http://www.aandeplas.be))

Dit ligt rustig gelegen, aan het water, net buiten Brugge. Er zijn 16 zespersoos kamers met uitzicht op het water, met terras of balkon, eigen sanitair en TV. Deze budgetvriendelijke locatie kan volgens ons zowel families als de doorleefde oriënteurs bekoren.

Bereikbaarheid is gegarandeerd met gratis parking, een bushalte en het Brugse station Sint-Pieters is niet veraf.

We plannen aankomst op vrijdagavond en vertrek op zondag. Dit biedt dan ruimte voor spetterende clubactiviteiten, een diner op vrijdagavond, ontbijt langs het water ...

Alvorens te veel in detail te plannen, willen we polsen naar jullie interesse voor een dergelijk weekend. Dit moet ons ook toestaan om de eerste reservaties te maken.

Dus graag een bericht/e-mail aan mijn adres om je interesse voor deze organisatie te laten blijken. Je kan mij vinden op de zondagse wedstrijden of op [pascal.mylle@hamok.be](mailto:pascal.mylle@hamok.be). Dit graag voor 20 februari.

## Clubkampioenschap

### *Weer de familie Deferme!*

7 januari, Opglabbeek

Niet Georges, niet Gunther, niet één van de kinderen, maar Nancy won vandaag het clubkampioenschap van hamok in Opglabbeek. Een glunderende Nancy mocht het prestigieuze kunstwerk in ontvangst nemen. Wie maar groen lachte was Gunther. Vader en zoon hadden vooraf afgesproken dat het hoogst mogelijke in deze wedstrijd de tweede plaats was en hielden zich ook aan die afspraak. Ook al was dat lastig voor Georges. Voor de start zich wentelend in zijn favorietenrol, kon hij goed overweg met de commentaar van de clubgenoten in de aard van "Laat Georges maar starten, wij gaan ondertussen al iets drinken".

Eenzelfde signaal hoorden wij ook bij de familie Cloostermans. Tristan moest en zou niet winnen. Luc had wel inspiratie genoeg, maar ook al genoeg op zijn boterham. Dat Tristan luistert

bleek al aan de start. Vorig jaar nog als een gek gestart, nu in geen velden te bespeuren. Integendeel, de forking aan de eerste post splitste het veld volkomen. Best weg waren Gunther en Benjamin. Lang duurde het niet. Post twee ging het bij allebei fout. Anciaux knalde snel zoals in de tijden van weleer, maar hij knalde er ook langs, draaide om en Gunther die de afspraken voor de start herinnerde, keerde dan ook maar om, hoewel hij wél naar zijn post liep. Zo was het dat Thomas van der Kleij als eerste die tweede post knipte, even later gevolgd door uw dienaar en Anciaux. Thomas had de avond ervoor de nacht op de Kesselse Heide gelopen en gewonnen. Wij zochten tevergeefs naar artikels zoals "Brand in de Kesselse Heide" in de dagbladen, want het tempo van van der Kleij was verschroeiend. 4'31. 's Nachts!

Dan kwam het fijne reliëf. Oro-hydro. Uw

dienaar had weer eens een langere forking en kan dus niet vertellen wat er allemaal gebeurde die postjes, maar wij vonden terug aansluiting toen Thomas op zijn duizend gemakken een boom stond te bewateren. Dan bleef het plezant. Constant andere forkings, af en toe eens samen komen en bijna altijd in het zicht. In het zicht bleven ook de andere clubgenoten die bij tijd en stond eens aan een post opdoken. Perfect werk van Martin dus.



*De clubkampioene neemt de Hamokschreeuw in ontvangst*

Toen wij aan de aankomst kwamen, zagen wij al direct dat we niet het eerste waren, maar er stond toch nog niet te veel volk. De moeite om nog te sprinten en Marc Claes, altijd vooraan in de uitslag op het clubkampioenschap, nog voorbij proberen te gaan. Voorbij ging niet, wat duw en trekwerk zorgde uiteindelijk voor een ex-aequo. Op de vierde plaats. Daarvoor waren twee Lucs al binnen. Eerst en vooral de voorzitter in eigen persoon, dook onder de vooropgestelde winnaarstijd van 45 minuten en wat later Luc Bouve. Toch konden zij niet boven op het podium

plaatsnemen, want toen zij binnenkwamen, was Nancy er ook al. Leverde een knalprestatie en dook ruim onder tijd. Dat is wat nodig is om in de annalen van de clubgeschiedenis bijgeschreven te worden. Wij willen ook laten weten dat dat maar vergankelijk is, die afspraak met de clubgeschiedenis. Wij hebben dat in een epische sprint met De Knijper ooit eens gewonnen, het jaar nadat die zowel uw dienaar als Thomas van der Kleij nog met lege handen naar huis stuurde, maar zelf nog door Georges Deferme geklopt werd. Nu, wij bekeken het kunstwerk nog eens en zagen dat er één winnaarsnaam niet meer opstond!

Daarna stroomde het volk binnen. Wij waren nog getuige van een sprint voor de eer tussen Tristan en Anciaux, nipt gewonnen door de eerste. De volgende sprint kwam er direct erna, Greta Mols, vrouw van de voorzitter, verloor die om de eenvoudige reden dat ze in plaats van naar de aankomst te lopen, liep naar waar het volk stond.

Even later was het anderhalf uur na de start en wij dachten dat iedereen dan wel al over de helft van het parcours was en er dus al wat posten opgehaald konden worden. Dat bleek niet te kloppen, net zoals de moederkaart die wij meekregen, waarop 2 posten niet stonden. De eerste loper die we tegenkwamen zei "Ik stop ermee." Even stortte de wereld in. Het was namelijk de kampioen der kampioenen, exportman van het jaar in Ham en vader van zijn zoon, Phil Mellebeek.

Ondanks de schoonheidsfoutjes bij het ophalen, denk ik toch dat het weer een zeer geslaagd kampioenschap was. Niet overdreven moeilijk, maar door de heuvelzone oro-hydro te maken, toch meer dan moeilijk genoeg. Wij kijken al uit naar het volgende!

# Uitslag Clubkampioenschap 2012

1	Nancy WENDERICKX	00:42:18	9'11"
2	Luc MELIS	00:44:14	6'54"
3	Luc BOUVE	00:47:33	7'55"
4	Marc CLAES	00:47:52	7'50"
	Jeroen HOEKX	00:47:52	5'41"
6	Tristan BLOEMEN	00:49:00	6'21"
7	Benjamin ANCIAUX	00:49:01	6'03"
8	Bart MELLEBEEK	00:52:39	7'51"
9	Thomas VAN DER KLEIJ	00:52:59	6'18"
10	Dirk DEIJGERS	00:53:15	7'56"
11	Guido TIMMERS	00:54:35	7'41"
12	Willy RENDERS	00:55:14	11'02"
13	Koen MEYNEN	00:55:19	9'22"
14	Georges DEFERME	00:55:56	10'10"
	Greta MOLS	00:55:56	12'42"
16	Johan MAES	00:56:52	11'22"
17	Luc CLOOSTERMANS	00:57:15	8'48"
18	Hilde KROLS	00:59:27	12'55"
19	Steve VERSTRAETE	01:00:21	11'49"
20	Jos THYS	01:00:37	11'01"
	Gerry VANDEBROEK	01:00:37	16'22"
22	Martine TAFFEIREN	01:02:05	13'29"
23	Luc VANHAEREN	01:03:42	12'29"
24	Wouter HUYSMANS	01:04:33	12'39"
25	Antoon DE GEYTER	01:06:21	11'38"
26	Stefaan SCHUTJES	01:11:46	10'15"
27	An VERBERNE	01:13:05	15'13"
28	Roger TIMMERS	01:14:54	15'56"
29	Fernand SCHEELEN	01:21:56	15'10"
30	Jan VAN TICHEL		niet geklasseerd*
	Leo ADRIAENSSSENS		niet geklasseerd*
	Marc MERTENS		niet geklasseerd*
	Maria DELARBRE		niet geklasseerd*
	Phil MELLEBEEK		niet geklasseerd*
	Willy VAN CAELENBERGE		niet geklasseerd*
36	Gunther DEFERME		niet geklasseerd
	Kirsten VERSTRAETE		niet geklasseerd





## VK Lang

*29 januari 2012 - Pijnven*

Met in totaal 288 deelnemers in de uitslag, mag het duidelijk zijn dat het VK lang was zoals iedereen het het liefste heeft. Mooie open bossen, voor het grootste deel van de wedstrijd toch, af en toe eens een pad, maar die diende dan niet zozeer om over te lopen dan wel om te kruisen en vooral veel klein reliëf. Het was dan wel aan de frisse kant, maar de weg naar de start was dan toch lang genoeg om opgewarmd aan de wedstrijd te beginnen.

Die wedstrijd bleek heel wat hamokkers zeer goed te liggen. Clubkampioene Nancy Wenderickx kon haar eerste grote wedstrijd als clubkampioene direct afronden met een overwinning. Ze deed hiermee beter dan de familie. Zowel Georges als Gunther moesten genoegen nemen met de tweede plaats. Georges met enkele seconden, Gunther met net iets meer achterstand op Frank Buytaert.



*Daniëlle en haar entourage*

In de oudere damesreeksen was onze club ook bijzonder succesvol. Een volledig podium bij de D65 en dan nog de overwinning bij de D70! Ook bij de H70 was hamok sterk. Dat was een bijzonder sterke reeks, want alle deelnemers eindigden binnen 46 seconden van elkaar. Jean Ooms mocht er het hoogste podiumtrapje op. Hij was exact 25 seconden sneller dan Phil

Mellebeek, die daarmee de tweede plaats binnenhaalde.

Dat was niet de enige podiumplaats binnen de Mellebeekfamilie. Zoon Bart verscheen dan nog niet aan de start, maar "klein"-zonen Klaas en Victor liepen allebei naar een medaille. Klaas was de sterkste in de H-14, waar er in totaal drie hamokkers aan de start kwamen. Dimitry Knoops werd vierde en Miel Deferme keek tegen een diskwalificatie aan. Maar wij zien daar toch al een sterke aflossingsploeg. Victor werd tweede bij de H-16, hij was niet direct in de running voor de eerste plaats, maar zo'n resultaat zet toch aan tot meer.



*Thomas, toch tevreden met de medaille*

In de open reeksen waren er ook twee podiumplaatsen, maar niet de hoogste. Thomas van der Kleij woont op 400m van het wedstrijdcentrum en kwam dus extreem gemotiveerd aan de start. In zijn eigen stijl verspilde hij ook geen warmte na de opwarming door perfect op tijd aan de start te komen en dan in één ruk door te lopen. Hard, erg hard zelf, maar

net niet hard genoeg. 38 seconden achterstand op Yannick Michiels, was het verschil aan de aankomst. Dat dat verschil al heel wat kleiner is geworden na de terugkeer uit blessure en de Sylvester laat hopen dat tegen het BK Middle en Nacht de rollen omgekeerd zullen zijn.

Ietwat sukkelend met ziekte kwam ook Greet Oeyen aan de start. De dag voordien niet vertrokken voor de fysieke test wegens niet 100%, maar toch goed op dreef tijdens het kampioenschap. Tegen Miek Fabré viel niet veel te beginnen, maar de rest van het deelnemersveld werd op ruime achterstand gezet.



*Hilde en Greet drinken op hun prestatie*

In de mastersreeksen is onze club ook altijd goed voor een deftig resultaat. Geen overwinningen, maar voorzitter Melis moest eeuwige concurrent Laenen voor laten gaan. Voor Luc Bouve was het nipt, 17 seconden na Adrie Van Opstal, weliswaar Nederlander, maar lopend voor een Vlaamse club.

Bij de D45 tenslotte, was het Hilde Krols die eerste Vlaamse werd, met die andere hamokloopsters Greet Mols en Marijs Vandeweyer op 3 en 4.

Mooie resultaten dus en de voorbereiding op het kampioenschapswEEKEND begin maart loopt dus op wieltjes.

Eerste
Nancy Wenderickx
Daniëlle Nolens
Roza Goos
Klaas Mellebeek
Jean Ooms
Hilde Krols
Tweede
Greet Oeyen
Maria Delarbre
Victor Mellebeek
Thomas van der Kleij
Gunther Deferme
Luc Melis
Luc Bouve
Georges Deferme
Phil Mellebeek
Derde
Hélène Gielen
Greta Mols

## Internationaal

### *Waar gaat het met "den oriëntatie" naartoe?*

De toekomst van de oriëntatiesport stond de laatste maanden in het middelpunt van de belangstelling van heel wat topatleten. IOF had namelijk plannen om het hele WK om te gooien naar een nieuw concept dat de sport meer aantrekkelijk zou moeten maken bij het grote publiek, lees: den TV.

Vorige week echter besliste IOF na luid protest van heel wat federaties om deze ommezwaai toch maar eventjes uit te stellen.

De nieuwe disciplines waar sprake over was waren "de sprint-aflossing" met 2 mannen en 2 vrouwen, en middle distance kwalificatie – jachtstart.

2 disciplines die helemaal in het voordeel spelen van de "snelle" atleten. Zullen deze uitwerkingen zoveel meer aandacht krijgen van de TV? In één van de voorstellen van IOF werd de gewone aflossing van het programma geschrapt, geheel tegen de moraal van een heleboel landen waarbij

België jammer genoeg niet kon worden gerekend. Waar de meeste landen wel voor te vinden waren maar waar IOF tot op heden nog geen standpunt in heeft genomen was dat er in de toekomst afwisselend een “sprint-WOC” en een “forest-WOC”. Dat zou betekenen dat er om de 2 jaar een WK zou doorgaan met disciplines zoals de sprint-aflossing, de sprint, en een middle distance jachtstart, misschien wel voornamelijk in park en stadsomgeving. Het andere jaar zou dan weer een programma hebben waar lange afstand en de klassieke aflossing zeker in het programma zouden staan in de moeilijkste terreinen van de wereld.

De discussie lijkt nog niet voorbij, maar er zit wel degelijk een verandering aan te komen die wellicht ook een weerslag gaat hebben op de Belgische oriëntatiesport. Daar waar nu de BK's identiek zijn met de WK's lijkt het heel waarschijnlijk dat ook de nieuwe WK-vormen zullen worden overgenomen. De sprint-discipline zal wellicht een grotere discipline worden,

hoeveel deelnemers zullen er zijn op het grootse “Venice of the nord- orienteering festival” in juni? En zal in Brugge, Mechelen of Leuven misschien het eerste BK-sprint-aflossing gehouden worden in 2013 of 14. Wellicht kan dit gecombineerd worden met een BK-sprint.

De boodschap voor de jeugd lijkt me duidelijk. Blijf zeker de intervaltrainingen doen om de snelheid op te vijzen voor de sprintdiscipline. Natuurlijk maakt iedere atleet zijn eigen keuzes om van de ene of de andere vorm van oriëntatie zijn of haar specialiteit te maken.

Wordt vervolgd.

- Dries van der Kleij



## Tristan Bloemen

*Man van het jaar 2011*

Naam: Tristan Bloemen

OL sinds:

oktober 2007

*De laatste 2 jaren heb je een grote vooruitgang gemaakt. Waaraan heb je die te danken?*

Eeum, aan mijn goede training op technisch en fysiek vlak, de vele ervaring van het oriënteren in het buitenland. Mijn ouders zijn een enorme steun geweest en zijn dat nog altijd. Technische stages kunnen ook geen kwaad.

*Hoe train je je fysiek?*

Zoals iedereen met een goeie fysiek: gewoon door goed en gericht te trainen. Je moet voor jezelf een doel stellen en er dan gewoon compleet voor gaan.

*Hoe train je je techniek?*



Ik probeer zoveel mogelijk naar Frankrijk te gaan als er in België niets te doen is dat de moeite waard is. Ook op wedstrijden op zondagen ga ik zoveel mogelijk naar Wallonië. Ik probeer zo

foutloos mogelijk te lopen, en fouten die je toch maakt moet je onder de loep nemen en daar volgende keer meer aandacht aan besteden.

*Heb je mentaal ook vooruitgang kunnen boeken?*

Zeker, vorig jaar op de JWOC sprint was ik zo gestresst en zenuwachtig dat ik compleet mezelf niet terugvond op de kaart en heb zo de wedstrijd verloren. Dus daaruit heb ik geleerd dat zenuwen voor de wedstrijd niet handig zijn. Dus nu ben ik dat niet meer want ik weet wat me te wachten staat.

*Vorig jaar nam je deel aan je eerste JWOC. Hoe vond je deze ervaring?*

Ik heb hieruit ongelofelijk veel geleerd. Dit is echt een enorme brok ervaring die je voor altijd mee hebt. Dus naar alle Junioren die als eerste jaar toekomen op het selectieweekend, ga er voor 100% voor want je hebt niks te verliezen.

*Onlangs ontmoette je Thierry G. persoonlijk. Heb je hiervan dingen opgestoken?*

Hij zei me dat zelfvertrouwen, zelfkennis en ervaring de drie pilaren vormen van een goede orienteur, hij heeft mijn visie totaal veranderd.



*Wat bewonder je in Thierry G?*

Zijn imense toegankelijkheid. Enorm vriendelijk en zelfbewust. Bescheiden.

Ik bewonder veel aan Thierry G.

*Favoriete O-land:*

Frankrijk: ligt vlak naast ons en heeft een enorme voorraad aan geweldige kaarten.

*Favoriete O-kaart in Vlaanderen*

Lommel-Sahara: alleen jammer dat we er om de drie maand op lopen.



*O - Ambitie 2012:*

Een top 3 op de EYOC-sprint.

*Beste wedstrijd ooit en waarom:*

JEC sprint: ik werd 12e van de 75 met een fout van 2 minuten, en mijn eindtijd was dezelfde als 2 anderen ( een Duitser en een Noor) dus we stonden met 3 op de 12e plaats .

*Slechtste wedstrijd ooit en waarom...*

EYOC lang 2010 Spanje: slechtste wedstrijd ooit, fysiek totaal ondermaats en technisch aan elke post meer dan minuten verloren, eerste wedstrijd op internationaal vlak. Maar dit resultaat heeft me aangezet tot training.

*Leuke O-herinnering:*

JWOC party/closing ceremony: geweldige sfeer...

*Wat is je meest voorkomende fout? (bv afstand verkeerd inschatten, concentratie,..)*

1: te snel beginnen en aan de eerste post een fout maken zodat de wedstrijd al om zeep is .

2: op het einde van de wedstrijd verlies ik soms

mijn concentratie voor de 5 laatste posten en verlies ik zo tijd op de rest.

*Favoriete gerecht na OL:*

Rijstpap van Luc Cloostermans ☐ / een goeie ice-tea

*Ontbijt voor OL:*

Sylvester/regionale: 3 boterkoeken met chocolade spikkels

BK/sprint/internationaal: porridge+banaan+melk

*Favoriete sportdrink:*

AA-drink Pro Energy (de rooie dus) 50cl, alleen verkrijgbaar in de Delhaize

*O- Tip voor de knijptang lezers:*

Tip1: als je honger hebt vlak voor je gaat lopen, niet toegeven aan de honger of je hebt buikpijn tot je echt naar de wc moet in het bos (persoonlijke ervaring)

Tip2: als je op een technische kaart loopt: vereenvoudig het terrein, zoek de toppen, valleien en ontwijk de hoogtemeters, en de paden zijn altijd sneller en daar hoef je meestal niet te oriënteren, zie alle wegkeuzes en kies de snelste niet de kortste, en kijk niet alleen langs de rode lijn (think outside the box) ook naar langere maar misschien snellere wegkeuzes kijken. (dit is meestal niet van toepassing in vlaanderen)

- Sofie Herremans

## Techniek

### *Overschijdbaar of niet?*

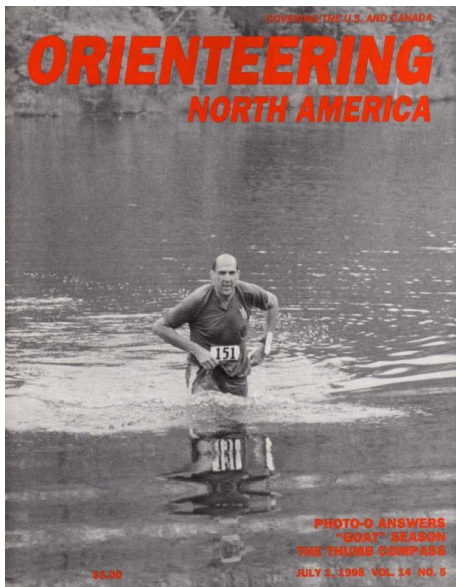
En waarom stellen ze die vraag aan mij?

In de knijptang van vorige maand uit Peter Bleyens zijn ongenoegen over deze zondaars en zijn opmerkingen over de gevolgen zijn terecht. Schade aan deze omheining kan er voor zorgen dat wij oriënteerders in een slecht daglicht komen te staan en dat wij misschien wel ergens niet meer mogen lopen en dat is zeker te voorkomen.

Ik heb dan maar besloten een beetje onderzoek te doen naar deze kwestie, thuis zittende met een hernia, maar niet door over de omheining te klimmen. Ik ben er achter gekomen dat de vraag van “mag het of mag het niet” zeker niet voor de eerste keer gesteld is.

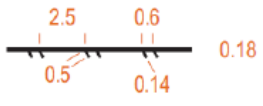
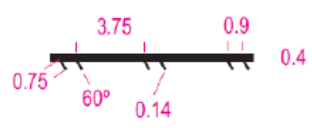
Hierlangs een foto uit Canada waar toen reeds in 1998 een controverseronde was. De loper in kwestie (enige gelijkenis met een bekend persoon van omega is puur toeval) werd gezien terwijl hij een onoverschrijdbare rivier overzwom. Illegaal of niet?

De afgelopen jaren is het er niet eenvoudiger op geworden door de invoering van sprintnormen



Hoe zit dat nu, mag je nu over een hoge omheining klimmen of niet?

Onmiddellijk na de wedstrijd in Ravels werd ik aangesproken door een aantal dames die (over)verhit waren in een hevige discussie. Een aantal lopers (of loopsters) waren gezien toen ze over een “onoverschrijdbare” omheining kropen en dus moesten ze gedeclasseerd worden, of niet?

Symbol	ISOM 2000 (Long, Middle)	ISSOM 2007 (Sprint)
<p>ISOM</p>  <p>ISSOM</p> 	<p><b>524 High fence</b></p> <p>A boarded or wire fence higher than ca 1.5 m, not crossable to the average orienteer, e.g. deer fence.</p>	<p><b>524 Impassable fence or railing</b> <b>Forbidden to cross</b></p> <p>An impassable fence or railing, which shall not be crossed, due to forbidden access or because it may constitute a danger to the competitor because of its height.</p>

(ISSOM) die toch anders zijn dan de klassieke normen (ISOM). Vroeger werd er meestal gelopen in bossen en daar zijn weinig verboden zones en volgens deze klassieke normen is er niets illegaal aan het doorschrijden van een diep water.

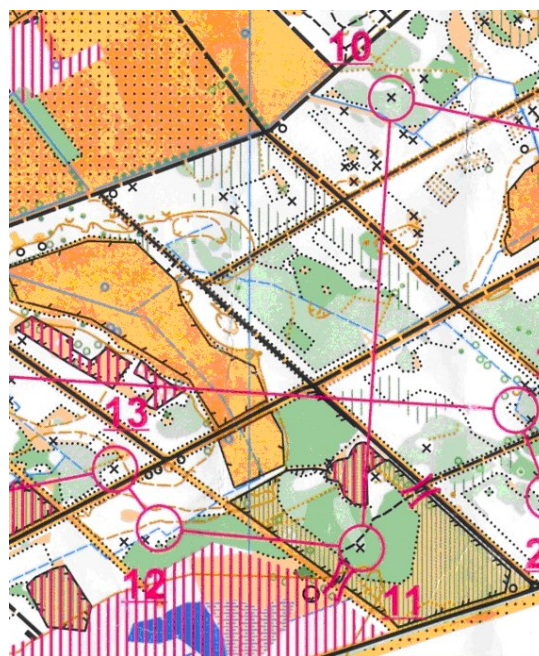
Met de opkomst van de sprintdiscipline steeg de vraag naar duidelijkheid: wat mag en wat mag niet? In verstedelijkt gebied zijn er veel meer beperkingen en vandaar dat de sprintnormen, uitgebracht in 2007, duidelijk aangeven wat toegelaten en wat verboden is. Aan de loper om de normen te kennen!

Met de klassieke normen is strikt genomen bijna niets verboden. Enkel een akker is “seasonally out of bounds” als er gewassen op staan. Je mag zelfs door een gebouw lopen of een onoverschrijbare rots opklimmen. De Canadezen hebben de vraag gesteld aan de IOF kaartencommissie. Het antwoord luidde: “In ISOM worden de termen onpasseerbaar en onoverschrijdbaar gebruikt om aan te geven dat bepaalde merkpunten of gebieden zeer moeilijk te passeren zijn. Maar, je zou er kunnen in slagen deze merkpunten of gebieden te overschrijden en je wordt niet gedeclasseerd als je het probeert en het je lukt.”

Komen we nu terug op Ravels. Bovenaan de originele definities volgens de klassieke- en sprintnormen voor een hoge omheining. Je ziet dus dat het alleen volgens de sprintnormen verboden is.

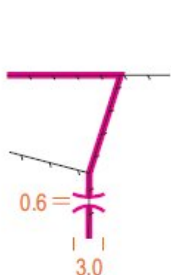
Peter had twee “verplichte doorgangen” getekend om de twee poortjes te benadrukken. Zijn die dan

niet bindend? Volgens mij ook weer niet, zeker niet omdat de lijn tussen de posten niet via deze poortjes loopt (zie uittreksel van de kaart).




Hoe moet je het dan voorkomen dat iemand, op straffe van uitsluiting, niet over een omheining klimt? Zoals je op de volgende bladzijde bovenaan kan lezen is een doorgang niet verplicht tenzij deze getekend is tussen een paarse lijn die een grens geeft die niet gepasseerd mag worden en daar ligt volgens mij het juiste antwoord.

Als je dus wil dat een loper (op een middle- of long distance) niet over een omheining klimt (hoog of laag) moet je er een paarse lijn over tekenen en de doorgangen aangeven. Bovendien



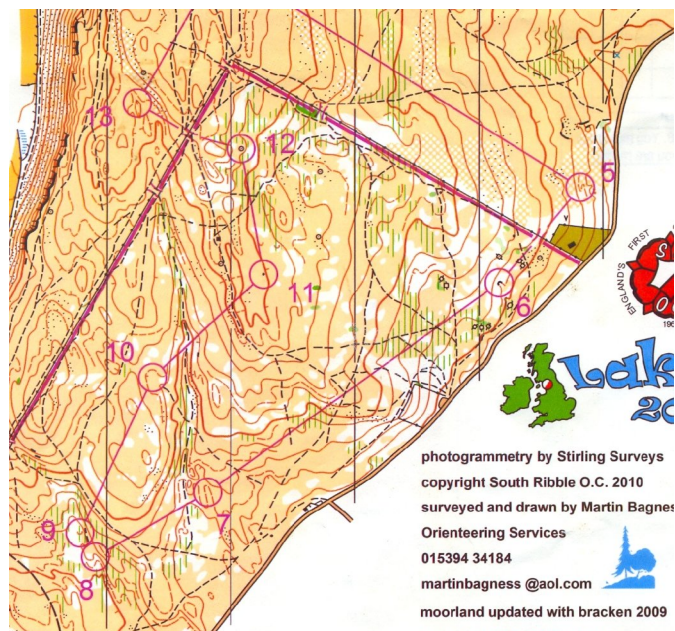
**707 Uncrossable boundary**  
 A boundary which it is not permitted to cross.  
 Colour: purple.

**708 Crossing point**  
 A crossing point through or over a wall or fence, or across a road or railway or through a tunnel or an out-of-bounds area is drawn on the map with two lines curving outwards.  
 Colour: purple.

Ref.	Symbol	Name/Description
13.3		Mandatory crossing point or points.

moeten deze verplichte doorgangen op de postenbeschrijving staan, zoals hierboven aangegeven (en dat was ook niet het geval in Ravels).

Hier een correct voorbeeld uit de 5-daagse van Engeland.



Ten slotte is een mogelijke oplossing ook het probleem voorkomen. Keren we terug naar de kaart van Ravels. Als je kijkt naar de post 11 in de omheining, dan kan je je afvragen wat de meerwaarde van die post is. Uiteindelijk ligt de stronk naast een pad. Als je deze post weglaat, moet niemand binnen de omheining zijn en zal er niemand over klimmen. Uiteindelijk had de omloop evengoed van 10 naar 12 geweest kunnen zijn. En als het een kwestie was van afstand was het altijd mogelijk een extra lus te maken op een ander stuk van de kaart.

Zo dames (en heren natuurlijk ook), zij die over de omheining zijn geklommen hebben niets illegaals gedaan maar hun daad getuigd natuurlijk van weinig respect. Hiermee hoop ik jullie weer een gespreksonderwerp te hebben bezorgd voor de volgende cross.

- Luc Cloostermans

## Nieuwe Leden

Zoals steeds het geval is bij de aanvang van een nieuw jaar, zijn er ook nu weer enkele nieuwe leden bijgekomen. Zij stellen zichzelf voor zodat ieder van ons weet wie we kunnen tegenkomen in het bos. Zoals jullie zien is onze “nieuwe jeugd” volop in aantocht.



Hallo, Mijn naam is Victor Mellebeek, ben 14 jaar en ga in Mol-Achterbos naar school - volg 3de jaar handel.

2 a 3 keer per week beoefen ik Karate.

Ik ben bij oriëntatie uitgekomen omdat mijn opa (Phil Mellebeek) mij mee heeft gevraagd. Ook

mijn vake (Jos Dekelver) was vroeger een oriëntatieloper.

Het is een geweldige sport en ik geniet van elke keer dat ik mee loop. J

Hoi, ik ben Klaas Mellebeek, 13 jaar en woon in Heppen. Mijn vrije tijd was al goed gevuld met judo, zwemmen, scouts en drummen.

Oriëntatielopen kon er ook wel bij, dacht ik. Ik heb oriëntatielopen leren kennen door mijn papa en mijn opa (Bart en Phil Mellebeek). Vroeger heb ik al een paar crossen gelopen en bij de scouts heb ik leren kaartlezen. Nu heb ik de smaak echt te pakken en ben ik lid geworden. Oriëntatielopen vind ik leuk omdat je niet alleen een saai parcours moet lopen maar ook je hoofd erbij moet houden.



*Nieuwe leden gespot door Hilde!*

**Ik heb voor Hamok gekozen omdat zij de mooiste looppakjes hebben !!!**



Mijn naam is Wouter Huysmans, woonachtig te Lommel. Ik werk als laborant in Geel.

Ongeveer 10 maanden ben ik nu bezig met het oriëntatielopen.

Vorige zomer zocht een vriend nog iemand om mee naar Kroatië te gaan en

deel te nemen aan de Croatia Open. Dat zag ik wel zitten. Voor het vertrek deed ik enkele voorbereidende wedstrijden in België. In Kroatië was het pas echt een serieuze kennismaking met het oriëntatielopen, niet altijd succesvol, maar ik was meteen verkocht. Andere sporten die ik graag doe zijn mountainbiken, voetballen, bergwandelen en af en toe muurklimmen. En voor een goede film of optreden mag je me ook altijd uitnodigen.



Mijn naam is Matthia Cools, 14 jaar en



woonachtig in Veerle-Heide.

Mijn interesses: alles wat met Kevers (VW) te maken heeft en lopen.

Oriëntatielopen heb ik ontdekt via mijn nonkel (Johan Dekelver), die mij overtuigde om ook lid te worden.

Je zal me geregeld op één van de volgende wedstrijden aantreffen.

Hallo, Mijn naam is Johan Dekelver. Al enkele jaren zeg ik dat oriëntatielopen me aanspreekt, maar het was er nog niet van gekomen om de stap te zetten. Een keer of twee per week ga ik echter lopen met Matthia, de zoon van mijn zus, en samen hebben we enkele keren deelgenomen aan een initiatie in Gerhagen. We



hadden er beiden ons plezier in en tijdens de afgelopen Kerstvakantie hebben we dan ook het vast oriëntatieparcours in Leopoldsburg gelopen. Ondanks het slechte weer toen hebben we daar besloten dat we dit meer wilde doen en hebben we de stap naar HAMOK gezet begin januari.

De afgelopen jaren heb ik me regelmatig gewaagd aan een jogging en stratenloop en ik ben ook al ongeveer 32 jaar lid van Looise Atletiekvereniging. Ik ben getrouwd met Cinzia en heb geen kinderen. Samen met Matthia kijk ik er naar uit om onze eerste ervaringen op te doen in het oriëntatielopen en hoop op de steun van vriendelijke HAMOKkers als we in het begin verloren lopen.

Mijn vrouw Alena, mijn zoon Vít en ikzelf Jiří Kopacek houden erg van oriënteren.

We beoefenden deze sport, als amateurs, reeds meer dan 5 jaar in Tsjechië. Deze sport is het beste voor onze familie. Ieder kiest zijn eigen omloop, zijn eigen tempo, kortom, iedereen is een winnaar...

Wij denken dat de betekenis van het oriënteren ook veel dieper ligt dan enkel maar lopen. Met veel verschillende mensen geniet je op een plezierige manier van de mooie natuur.

Omdat ik sinds half 2011 in jullie landje mocht werken, hebben we beslist om deze prachtige hobby in jullie mooie landschap uit te oefenen.

*(nvdr, sorry geen foto!)*

Van Gerry Van den Broeck hebben we zelf geen informatie ontvangen, maar dit persoon werd gespot op ons clubkampioenschap.

Het viel ons onmiddellijk op dat Gerry wist hoe de clubgenoten te imponeren door in onze eigen clubkleuren aan te treden op dit kampioenschap.



Hij behaalde een voortreffelijk 20e plaats met een tijd van 1u37.

Proficiat Gerry en tot op één van onze volgende wedstrijden

Wij wensen al onze nieuwe leden van harte welkom bij onze club en hopen om snel met hen persoonlijk op één van onze volgende wedstrijden kennis te mogen maken.

Ook Zef Florentie, en Dirk Aerts wensen wij van harte welkom bij onze club. Mochten deze beide personen zich ook graag willen voorstellen, aarzel dan niet ons een mailtje met foto te sturen.