

# hamok

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

# Voorwoord



Stilaan wordt het laatste verhaal voor de knijptang van 2019 geschreven. Ik hoop dat het voor eenieder een goed gevuld jaar is geworden, met ontzettend mooie en sterke resultaten en dit los van die vervelende kwetsuren. We zullen straks allemaal een jaartje ouder worden, doch laat het niet aan uw hart komen, maar blijf geregeld sporten. Dat doet deugd en verzet de zinnen.

Eens kijken of er in december ook zinnen verzet zijn?

Het organisatiehoekje was dunnetjes, of niet? De Hechtelse duinen als kader voor de herfstwisselbeker en HAMOK met 7 ploegen. Hoelang is dat geleden? Daniëlle had haar best gedaan om zoveel mogelijk HAMOKKERS aan de start te krijgen en het is haar gelukt. Dat we niet allemaal over topteams beschikten, is

evident doch voor eenieder was het nog eens vertrouwd te geraken met hoogtelijnen. Dan zijn er toch altijd die verrassingen en een uitslag op voorhand maken is toegeven aan de wet van Murphy. Dat lukt niet. We leggen ons neer bij het resultaat en HAMOK 6 was derde. Dan volgen de 4de, 8ste, 10de, 13, 14 en 15 de plaats op 21 deelnemende ploegen.

De laatste o-serie op den Brand in Hechtel liet ons ook nog eens van dat mooi stukje natuur profiteren aan de andere kant van Hechtel. Als toemaatje had de organisatie voor een warme kop chocomelk gezorgd. Top van Pascal met zijn ploeg. We kunnen tevreden terugkijken op een geslaagd eerste jaar boserie in bosland.

En dan met zijn allen naar de Sylvester. Gezien met hoeveel dat we er waren? Onze club is sterk aanwezig op grotere evenementen. Het wordt

soms moeilijk om eenieder te begroeten, want ge moet de hele zaal rondgaan en dat is overal niet even gemakkelijk. Wij organiseerden in Opglabbeek en daar hadden we een meester baanlegger voor nodig. Zeker na de teleurstellende Solterheide was Opglabbeek een welgekomen verademing. Dirk had zijn best gedaan en ik mocht op veel bijval rekenen om deze dag goed georganiseerd te krijgen. Ik had er een beetje schrik voor, doch uiteindelijk komt alles op zijn plooitjes. Dus een dikke merci voor alle helpers, op alle fronten.

We vergeten echter niet dat er ook gelopen kon worden tijdens het werken, voor sommigen verliep dit iets minder goed dan voor anderen, of lag dit aan de oriëntatiekunde?

Ook op de verschillende podia zag ik regelmatig een HAMOK outfit passeren. Even ter herinnering:

Jil D-16, Eliabeth D40, Kobe D H10B, jorn H14, Jeroen HE, Luc M. H55 en hier een gans HAMOK podium met Erik en Guido T. erbij en als laatste uwe voorzitter bij de H65. Een verslag van de Sylvester moet u verder in de knijptang nog kunnen terugvinden.

Zo ronden we 2019 af en dit gaat de

geschiedenisboeken in.

Waarmee zijn we van dienst in 2020. Als eerste, de langverwachte clubkampioen. De wedstrijd van Toon die er al een gans jaar op gebroed heeft. Tegen de 80 deelnemers. Toon kennende, het zal wat worden. 'Is te hopen dat de briefing goed in mekaar steekt of we zullen samen rondjes lopen en niet weten waar naartoe.

Verder op in de nieuwe maand, de wedstrijd op Wolputten of het verhaal van Fee vorig jaar. Guido C. gaat de baantjes leggen, in dit voor velen een nieuwe kaart.

Daarna begin februari al direct 2 wedstrijden, een nacht op Kolenspoor met Dries als baanlegger en enkele dagen later een dag wedstrijd op genenberg met Luc B als baanlegger

Verder wenst het bestuur, u Hamokker/Hamokster een gezond en top 2020 toe. Dat de resultaten de verwachtingen mogen overstijgen. Onze wensen ook naar uw huisgenoten/familie/vrienden want ook in het nieuwe jaar hebben we grote evenementen op stapel staan, en willen we hen ook uitnodigen.

Tot de volgende cross, in Leuven.

Uwe voorzitter.

# Inschrijvingen

## Nationale 1 Pijnven

De eerste nationale wedstrijd over de lange afstand wordt op 16 februari in Pijnven-Vlasmeer gelopen. Dat is dus grotendeels mooi

beloopbaar bos met leuke heuvels er in. Ideaal om het jaar echt te beginnen.

Inschrijven ten laatste op 2 februari op O'Punch.

# Herfstwisselbeker

*Niet...*

8 december 2019 – Hechtel

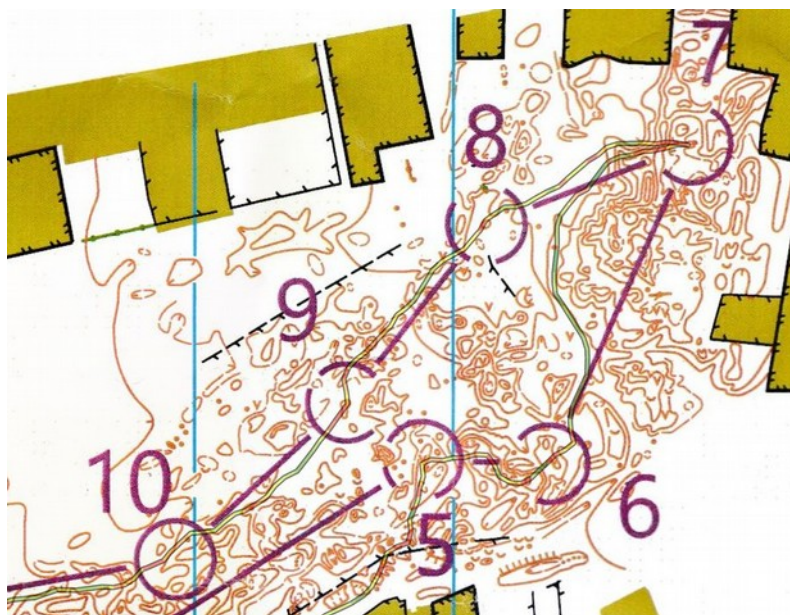
Vol ambitie aan de start verschijnen, met het meeste ploegen, met zelfs 3 topploegen, dan kan je niet tevreden zijn met plaats 3. Het was het verhaal van hamok op de Herfstwisselbeker in de Hechtelse Duinen.

Die wedstrijd was er zoals elk jaar één waar het kaf van het koren gescheiden wordt. Dat is duidelijk te zien aan het aantal punten volgens het Schotse systeem dat de winnende ploeg van Trol wist te behalen. 5550 punten met 6 lopers, dat zijn dus 450 verloren punten. Slechts drie ploegen wisten boven de 5000 punten te blijven, waaronder dus de beste hamokploeg.

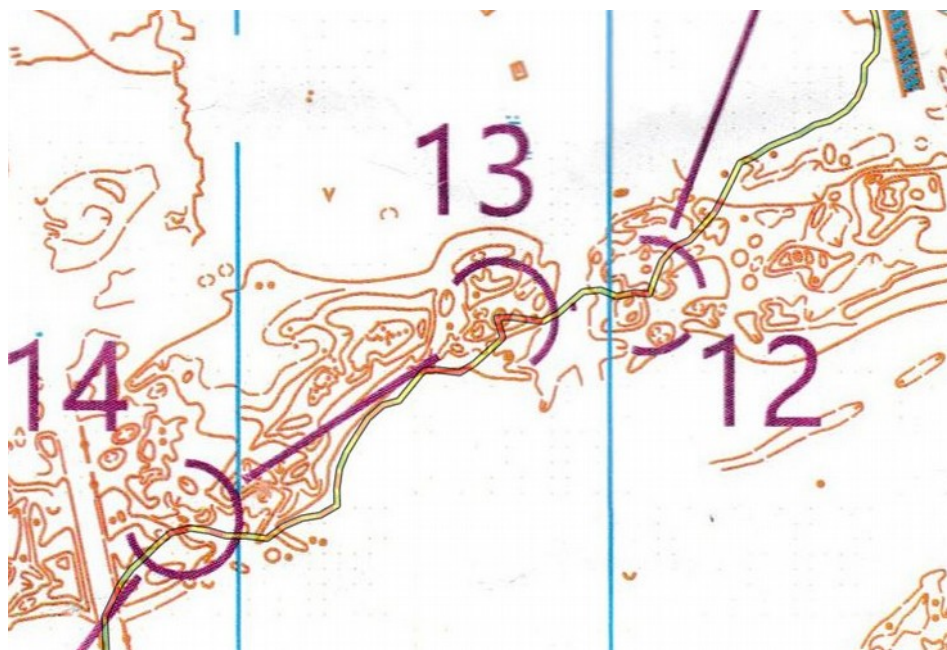
Slechts 3 clubgenoten van de 42 wisten hun reeks te winnen. Dat Amber Thys dat won was niet direct een verrassing. Uw dienaar heeft ook

al genoeg getoond dat hij de snelle wegen weet liggen ondanks het feit dat die niet op de kaart staan. Nee, de verrassing was de overwinning van Fik Vanderstraeten in omloop 6 van de heren. Welke hersenkrachtversterkende middelen hij genomen heeft en of die binnen de grenzen van het door WADA toelaatbare vallen is niet geweten. Of dat België volgend jaar een team van neutrale atleten naar de masters moet sturen, al evenmin. Toch is de uitslag wat hij is. Jos Thys op 10 minuten gezet. Phil Mellebeek op 20. Jean Ooms op 30 en Georges Deferme moet Fik wel door het bos hebben zien vliegen en besloot dan maar de eer aan zichzelf te houden en uit de wedstrijd te stappen.

Dit moeten we meer doen. Tijd voor een Lentewisselbeker.



|                      |      |                     |      |
|----------------------|------|---------------------|------|
| 1. Trol 4            | 5550 | 10. hamok 4         | 4050 |
| Simon Krekels        | 881  | Jean-Claude Jimenez | 492  |
| Wim Vervoort         | 1000 | Stefaan Schutjes    | 602  |
| Anna Serrallonga     | 1000 | Ronny Timmers       | 808  |
| Wiet Laenen          | 906  | Eddy Winters        | 920  |
| Rune De Clercq       | 1000 | Dominique Schutjes  | 574  |
| Frans Wens           | 763  | Jen Vanreusel       | 654  |
| 3. hamok 6           | 5019 | 13. hamok 2         | 3341 |
| Benjamin Anciaux     | 898  | Pascal Mylle        | 532  |
| Dries van der Kleij  | 831  | Jolien Vandebroek   | 360  |
| Luc Melis            | 785  | Lucien Bosmans      | 565  |
| Wim Hoekx            | 733  | Jil Mylle           | 669  |
| Hilde Krols          | 772  | An Verberne         | 580  |
| Vic Vanderstraeten   | 1000 | Phil Mellebeek      | 635  |
| 4. hamok 5           | 4933 | 14. hamok 3         | 3162 |
| Thomas van der Kleij | 917  | Filip Kennis        | 458  |
| Sam Deferm           | 825  | Eric Vandebroek     | 733  |
| Bart Mellebeek       | 927  | Jos Goven           | 700  |
| Guido Timmers        | 921  | Johan Claes         | 602  |
| Marijs Vandeweyer    | 557  | Guido Ceunen        | 649  |
| Jos Thys             | 786  | Marcel Oeyen        | -    |
| 8. hamok 7           | 4559 | 15. hamok 1         | 3045 |
| Jeroen Hoekx         | 1000 | Marc Mertens        | 552  |
| Siegfried Bakelants  | 917  | Patrick Bleyen      | 487  |
| Greet Oeyen          | 743  | Nancy Wenderickx    | 572  |
| Amber Thys           | 1000 | Ivan Heyninck       | 416  |
| André Aerts          | 899  | Fernand Scheelen    | 471  |
| Georges Deferme      | 0    | Jean Ooms           | 547  |



# Sylvester 2019

## Niet trots...

26-30 december 2019

| Eerste                   |
|--------------------------|
| Jil Mylle (D-16)         |
| Elisabeth Schutjes (D40) |
| Kobe Deferm (H10B)       |
| Jorn Kennis (H-14)       |
| Jeroen Hoekx (HE)        |
| Luc Melis (H55)          |
| André Aerts (H65)        |
| Tweede                   |
| Ninthe Wolles (D10B)     |
| Fin Mylle (D-12)         |
| Greet Oeyen (DE)         |
| Jolien Vandebroek (D21)  |
| Nancy Wenderickx (D40)   |
| Thor Wolles (H-10)       |
| Eric Vandebroek (H55)    |
| Derde                    |
| Guido Timmers (H55)      |
| Phil Mellebeek (H75)     |

Geen al te uitgebreide medailleoogst op de Sylvester dit jaar, maar toch een paar mooie zeges. Drie clubgenoten staken er met kop en schouders boven uit. Zij hadden niet genoeg aan 4 overwinningen en dus het maximum van 4000 punten, nee, ook op dag 5 moest en zou de concurrentie het hoofd buigen. Dat was het geval bij Jil Mylle, waar training duidelijk loont, Elisabeth Schutjes, nog maar in trainingsopbouw naar de Vasaloppet en Jorn Kennis, die training met talent combineert.

De Sylvester zelf was een editie om niet al te trots op te zijn.

Op dag 1 op de Hoge Mouw in Kasterlee was de baanlegging gehandicapt door de kaart op 1:7500 waardoor de lange loopbenen een groot stuk van de meest technische zone al gebruikten en zodoende de lopers daar ook niet al te vaak in moesten komen.

Dag 2 op Solterheide in Opitter was op voorhand al niet de meest uitnodigende dag. Dat

doorsteken op de kaart dan nog een complete gok was en de flanken en het crossparcours minimaal gebruikt werden, maakte het niet echt plezier.

Dag 3 was dan gelukkig een lichtpunt. Dirk had op Opglabbeek mooie omlopen uit zijn hoed getoverd, in een bos waar het plezant lopen is – zeker in de winter – en waar iedereen wel de nodige verliesminuten moest incasseren.

De 4<sup>e</sup> dag op Koersel Fonteintje had alles in zich om richting dag 3 te gaan qua oriëntatiegenot. Toch was het een halve wedstrijd sakkeren na te moeten zoeken naar posten die compleet verkeerd stonden. Dat is het meest elementaire aspect van het oriëntatielopen, zelfs belangrijker dan een kaart die al dan niet juist is.



*Sommigen lopen recht op foute posten*

Dag 5 organiseerde KOL en stonden de posten wel juist. Alleen bleek het geen 2,4km naar de start maar 3,2km, wat ideaal is om de spieren los te gooien, maar wel voor wat spannende vertrekprocedures zorgde. De vlakte van Helchterenbos lag er snel bij, de vrieskou en de laaghangende zon zorgden er weer voor dat alles vergeten was en dat het eigenlijk zo nog wel 5 dagen langer mocht duren.

# Zegekoning 2019

*Greet Oeyen de grote slokop van 2019!*

Maar liefst 94 lopers liepen onder de vlag van hamok naar een eerste plaats in 2019 op de wedstrijden die op Helga Webres te vinden zijn. De meesten zijn ook echte leden, maar wij vermoeden dat er hier en daar ook effecten van kosmische straling op het geheugen van de wedstrijdcomputer zichtbaar zijn.

Afgetekend aan de leiding naar aantal overwinningen zien we Greet Oeyen, met maar liefst 31 zeges. Daarmee liep ze dit keer 3 keer meer naar de overwinning dan vorig jaar.

Op enige afstand zien we dan een herenduo met 22 overwinningen: Sigi nam in schoonheid afscheid en uw dienaar profiteerde volop van het bouwwerk van Thomas van der Kleij. Net naast het podium, maar nog altijd met 21 overwinningen is er Jorn Kennis. Hij gaat dan Amber Thys (16) en Luc Melis (15) ruim vooraf.

Hier is de volledige lijst:

Greet OEYEN 31  
 Jeroen HOEKX 22  
 Siegfried BAKELANTS 22  
 Jorn KENNIS 21  
 Amber THYS 16  
 Luc MELIS 15  
 Ninthe WOLLES 11  
 Ellen MOLS 11  
 Thomas VAN DER KLEIJ 10  
 Kobe DEFERM 9  
 Elisabeth SCHUTJES 8  
 Jil MYLLE 7  
 Jeroen VAN DER KLEIJ 7  
 Thor WOLLES 7  
 Dirk DEIJGERS 7  
 Andre AERTS 6  
 Marijs VANDEWEYER 6  
 Bart MELLEBEEK 6  
 Julienne VANREUSEL 6  
 Wim HOEKX 6  
 Phil MELLEBEEK 5  
 Nancy WENDERICKX 5

Vic VANDERSTRAETEN 5  
 Jolien VANDEBROEK 5  
 Ronny TIMMERS 5  
 Jozef DUCHESNE 5  
 Roza GOOS 5  
 Benjamin ANCIAUX 4  
 Dries VAN DER KLEIJ 4  
 Wim GEERTS 4  
 Roger HENDRICKX 4  
 Filip KENNIS 4  
 Jos THYS 4  
 Tomas HENDRICKX 4  
 Nicole VANHEES 3  
 Guido TIMMERS 3  
 Peter VANHELDEN 3  
 Sofie HERREMANS 3  
 Noore SELS 3  
 Danielle NOLENS 3  
 Nico CEUNEN 2  
 Jan FRYDENLUND 2  
 Eric VANDEBROEK 2  
 Rosa RENARD 2  
 Sam DEFERM 2  
 An VERBERNE 2  
 Maya RENARD 2  
 Stefaan SCHUTJES 2  
 H el ene GIELEN 2  
 Jean Paul HOMBROECKX 2  
 Klaas MELLEBEEK 1  
 Hilde KROLS 1  
 Jeanne RENARD 1  
 Kirsten VERSTRAETE 1  
 Fee MYLLE 1  
 Kimmo BERG 1  
 Tania HENDRICKX 1  
 Marc MERTENS 1  
 Mats VAN DER KLEIJ 1  
 Lucien BOSMANS 1  
 Gunther DEFERME 1  
 Marijke DEBRUYNE 1  
 Thijn KLEIBERG 1  
 Peter HOOGSTRATE 1  
 Willy VAN CAELENBERGE 1  
 Pascal MYLLE 1

Toon MELIS 1  
 Greta MOLS 1  
 Georges DEFERME 1  
 Bonaventur CLOOSTERMANS 1  
 Koen MEYNEN 1  
 Frank VAN SELST 1  
 Myriam BRUYNINCKX 1  
 Jan VANDEPUTTE 1  
 Ward VANDEPUTTE 1  
 Dieter SELS 1  
 Ariane DECRAMER 1  
 Neel VANDER HEIJDEN 1  
 Nathalie MYLLE 1  
 Jean OOMS 1

Rani BLOCKX 1  
 Linde VANDEZANDE 1  
 Annelise FRYDENLUND 1  
 Rychon VAN PUTTEN 1  
 Marek MARSZALEK 1  
 Bent KRAMPILTZ 1  
 Jasper BOUVE 1  
 Els KENIS 1  
 Frederik MEYNEN 1  
 Peter KRAMPILTZ 1  
 Henrik LISBY 1  
 Maria DELARBRE 1  
 Eddy WINTERS 1  
 Astrid FRYDENLUND 1

## SportIdent

### *Weetjes voor 2020*

Vanaf dit jaar gebruiken we in België overal SportIdent als controlesysteem voor onze wedstrijden. OV richtte daarom een cursus in.

Enkele al dan niet noodzakelijke weetjes en zeker in uiterst willekeurige volgorde over SI.

- zeer eenvoudig in gebruik, van alle loopkanten gemakkelijk toegankelijk
- Voor de wedstrijd is het noodzakelijk om je persoonlijke SI-card leeg te maken aan een “CLEAR”-station en vervolgens een controle van dit clearen aan het “CHECK”-station (gewoonlijk ernaast geplaatst). Let erop, als die twee stations niet heel zichtbaar geplaatst zijn dan is dit ook heel rap vergeten.
- Bij een vrije starttijd (zoals onze regionales) moet ook nog altijd een “START”-station gepuncht worden, zoals bij Emit. Bij toegewezen starturen of massastart is dit NIET nodig.
- Bij het punchen van een SportIdent zal het SI-station een beep geven en een lichtsignaal. Dit is de SI-feedback voor de atleet.
- Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om zijn SI volledig in het station te plaatsen en op deze feedbacksignalen te letten. Die komen erg snel en zullen geen oponthoud vergen.
- De laatste nieuwe SI-cards geven zelf ook een

feedback (knippersignaal en geluidssignaal aan SI-card zelf).

- De laatste nieuwe SI-cards met AIR+ systeem werken zelfs zonder inleggen aan de controlepost waardoor vertragen daar niet eens nodig is. Deze SIAC's (momenteel al uitverkocht bij Bart denk ik) zijn vooral bedoeld voor sprint, sprintaflossingen zodat meerdere atleten gelijktijdig een post kunnen punchen. Voor MTB-O en gewone bos-O is het natuurlijk ook erg handig.
- Letterlijk uit de tekst “deelnemers houden van contactloos punchen en zij die een eigen SIAC hebben zullen het appreciëren dat ze de kans krijgen de SIAC in de contactloze mode te gebruiken. Let wel op dat als contactloos punchen gebruikt wordt, zeker voor belangrijke wedstrijden, deelnemers die geen eigen SIAC hebben er één kunnen lenen of huren als zij dit wensen.”. Dit behelst natuurlijk het aanbieden van een faire wedstrijd en is ook de reden waarom enkel op dag 1 van de Sylvester, abusievelijk, de SIAC's konden gebruikt worden. Nadien moesten ze verplicht aan de start worden uitgeschakeld (één man extra nodig daar). Voor de Sylvester was dit trouwens in alinea 1 van de wedstrijdwebsite zo vermeld (there are no touch free controls).
- In België is eigenlijk enkel de ASOM in de



mogelijkheid om iedereen een huur-SIAC aan te bieden. Er zijn er anders simpelweg te weinig voorhanden.

– SIAC's kunnen natuurlijk ook 'gewoon' gebruikt worden.

– Wat als er geen geluids en geen knippersignaal is aan de SI-post? Voor IOF en ook voor NATIONALE wedstrijden is de club verplicht om zelf een bijkomende backup te voorzien, gewoonlijk de aloude knijptangen! Verwacht niet direct een post met een duidelijke knijptang zoals vroeger, een tangetje dat naast of aan de post hangt, zal eerder het model zijn

– Bij SI worden de data opgeslagen in de SI-card en in de SI-controlepost. Omdat we geen backuplabel meer nodig hebben, kan bij betwisting deze informatie op de SI-post worden uitgelezen.

– Na de wedstrijd is er inderdaad niet onmiddellijk een backup meer.

– Voor IOF kan dit uitzelzen gebeuren na betalen van 20 euro, indien de atleet correct was dan wordt die som natuurlijk terugbetaald. Dit geldt ook voor de NATIONALE BVOS-wedstrijden. Voor VLAAMSE OV-kampioenschappen (niet voor regionales en ook niet voor de nationales in Vlaanderen) is afgesproken om deze SI-post uit te lezen als er vijf atleten geen registratie hebben aan dezelfde post en hierover een klacht doen). Omdat we onze posten natuurlijk ook nodig hebben voor de nationales zullen onze posten m.i. snel allemaal voorzien worden van een knijptang.

– Hamok heeft 103 SI-posten aangekocht, de SI-card-voorraad bij Bart slinkt wel snel...

– Voor de gebruiker is het SI-gebruik gemakkelijker, voor de organisator geeft het wel meer werk...

– De verhalen betreffende het 'wakker maken' van een controlepost voor de cross zijn correct. Een post valt na 12 ongebruikte uren in slaapstand en moet dus weer geactiveerd worden. Dit gebeurt op de 'volle' seconde na inleggen. Tussen de nul en de 0,99 seconden zal dus aan elke post door de eerste gebruiker

moeten gewacht worden.

– De SIAC's werken vanaf 50 cm afstand en aan een maximale snelheid van 40 km/uur. Dit lijkt snel maar aan hoge snelheid een snelle handbeweging naar de post maken is soms genoeg om de post te missen.

– Het IOF-reglement vermeldt letterlijk dat voor SI de atleet zelf verantwoordelijk is voor de correcte punching. Het voorval van een bekende atlete die in Zweden in het zicht van duizend personen aan de allerlaatste post passeerde maar te snel punchte en bijgevolg werd gedeclasseerd, is genoegzaam bekend. Geen backuplabel maakt alleen strenge (maar rechtvaardige) beslissingen noodzakelijk. Voor de SIAC's geldt trouwens dat een contactloze punch NIET geregistreerd wordt in het backup geheugen van het station, enkel in de SIAC zelf!

– Het geluidssignaal geeft aan dat de post correct gepuncht werd! Als de atleet niet op de beep gewacht heeft dan wordt de post niet opgeslagen in de SI-card. Op de controlepost zelf geeft hij een error-code. Een atleet zal omzeggens altijd zeggen dat hij het signaal gehoord heeft maar deze error-code bewijst dat hij niet op het signaal heeft kunnen wachten. Hij heeft dus geen correcte punch en wordt gedeclasseerd.

– Als er ook geen error-code is dan is de post niet gepuncht door de atleet.

– We gaan hopelijk nog heel veel plezier beleven aan onze SportIdent's. Hou er aub wel rekening mee dat het een minder simpel systeem is voor de organisator en dat beginnersfouten (cfr. Sylvester) heel snel gemaakt zijn. Zowel door de looper als door de inrichter.

– De oude Emit is natuurlijk minder waard nu maar wordt in sommige Scandinavische landen (Noorwegen, delen van Zweden, Finland) nog wel gebruikt. Hij kan dus nog van pas komen.

Als er nog onduidelijkheden of discussies komen over de SI dan houden we jullie zeker op de hoogte!

– 1456

# Organisatiehoekje

## Wedstrijden in 2020!

We hebben eind 2019 niet stil gezeten want onze organisatiekalender voor 2020 is al voor meer dan drie kwart ingevuld. Kandidaten die de open ruimtes ( 14 en 24 juni, 12 juli) nog willen invullen, kunnen hun naam doorgeven aan [lucbouve56@gmail.com](mailto:lucbouve56@gmail.com).

Zoals je ziet beginnen we dit jaar al vrij vroeg aan onze organisaties. Guido is al volop op pad om ons een mooie wedstrijd op Wolputten te presenteren. Omdat deze nieuwe kaart (in 2019 clubkampioenschap) zo klein is, wordt er een

deel van Gerhees aan toegevoegd. Natuurlijk zijn we voor deze organisatie weer op zoek naar de nodige hulp. Iedereen die zich geroepen voelt, mag zijn/haar naam doorgeven aan [lucbouve56@gmail.com](mailto:lucbouve56@gmail.com). Ik neem vanaf nu opnieuw de wedstrijdcoördinatie in handen. Toch ook een welgemeende merci aan onze voorzitter die mijn taak voortreffelijk overgenomen heeft.

– Luc

## 2020

|           |                                 |                                       |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 4 jan 20  | Clubkampioenschap<br>Toon Melis | Arenbergpark<br>Parochiezaal Pavo     |
| 19 jan 20 | Regionale<br>Guido Ceunen       | Gerhees/Wolputten<br>Hampidoe         |
| 7 feb 20  | Avond<br>Dries van der Kleij    | Kolenspoor<br>Tennisclub Waterschei   |
| 9 feb 20  | Regionale<br>Luc Bouve          | Genemeer<br>Warande                   |
| 29 mar 20 | OV Aflossing<br>Fam. Meynen     | Galbergen<br>Speeltuyn Galbergen      |
| 13 apr 20 | Regionale<br>Lucien Bosmans     | Baeckelandt<br>Visclub Patria         |
| 22 apr 20 | Lenteloop<br>André Aerts        | Slagveld                              |
| 17 mei 20 | Regionale<br>Peter Hoogstrate   | Holven                                |
| 14 jun 20 | Regionale                       | Kwaadmechelen<br>Sporthal 't Vlietje  |
| 24 jun 20 | Lenteloop                       | Balendijk                             |
| 12 jul 20 | City-O                          | Oud-Waterschei<br>Kantine Genk Ladies |
| 14 aug 20 | 3DvV<br>Wim Hoekx               | Groote Hof                            |
| 15 aug 20 | 3DvV<br>Patrick Bleyen          | Winner Noord                          |

## DE KNIJPTANG

Januari 2020

|           |                                       |                                      |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 16 aug 20 | 3DvV<br>Marc Hermans                  | Winner Zuid                          |
| 10 okt 20 | BK Fiets-O<br>Johan Claes             | Lommel                               |
| 22 nov 20 | Herfstwisselbeker<br>Stefaan Schutjes | Hamont                               |
| 4 dec 20  | Avond<br>Fam. Kennis                  | Heidehuizen                          |
| 20 dec 20 | Regionale<br>Jil Mylle                | Kepkensberg<br>Buurthuis Genendijk   |
| 29 dec 20 | Sylvester<br>Jeroen Hoekx             | Heeserbergen<br>Verbroedering Lommel |

## Kalender 2019-2020

Dit is de kalender van Oriëntering Vlaanderen voor de komende drie maanden, met wegaanduiding voor zover die bekend is.

|                  |          |   |
|------------------|----------|---|
| 3 januari 2020   | Trol     | Avond Kesselse Heide<br>Vanaf de N13 Nijlen-Kessel  |
| 12 januari 2020  | KOL      | Wintercriterium Dessel<br>Kruispunt Eersels-Zandstraat  |
| 17 januari 2020  | KOL      | Avond Don Bosco<br>Vanaf de baan Hechtel-Helchteren   |
| 19 januari 2020  | hamok    | Wintercriterium Wolputten<br>Vanaf N141 Heppen-Ham  |
| 25 januari 2020  | KOL      | Herkansing BK Aflossing 2019 + training Stalleyckerheide  |
| 26 januari 2020  | Omega    | Wintercriterium Meetshoven<br>Vanaf N19 Aarschot-Herselt  |
| 31 januari 2020  | Omega    | Avond Bos van Hees<br>Vanaf spoorwegovergang Schaffen op de N29                                       |
| 2 februari 2020  | KOL      | Wintercriterium Hoge Rielen   |
| 7 februari 2020  | hamok    | Avond Kolenspoor  |
| 9 februari 2020  | hamok    | Wintercriterium Geneberg<br>Vanaf de N141 Ham-Leopoldsburg  |
| 14 februari 2020 | KOVZ     | Avond Zwarte Horst<br>Postelscheheideweg in Luyksgestel   |
| 16 februari 2020 | Omega    | Nationale 1 Pijnven-Vlasmeer<br>Vanaf kruispunt N715 en Kiefhoekstraat<br>Inschrijven voor 3 februari |
| 23 februari 2020 | Trol     | Wintercriterium De Ster   |
| 6 maart 2020     | Trol     | VK Avond Prinsenpark  |
| 15 maart 2020    | Trol     | Regionale Vriesel   |
| 17 maart 2020    | Militair | Schipsgatduinen   |
| 18 maart 2020    | Militair | Schipsgatduinen   |
| 29 maart 2020    | hamok    | VK Aflossing Galbergen<br>Vanaf N18 Mol-Dessel<br>Inschrijven voor 15 maart                           |



# Hamoksportjaar

2019

## **Gouden balise**

?

## **Clubkampioen**

Toon Melis

## **Beker van de secretaris**

Jeroen Hoekx

# Vlaamse kampioenen

## Avond

8 februari 2019 Leopoldsburg "Sanicole"

|                  |        |
|------------------|--------|
| Nancy Wenderickx | DMA    |
| Maria Delarbre   | DMD    |
| Jeroen Hoekx     | H open |

## Sprint

7 april 2019 Tessenderlo "Tessenderlo"

|             |       |
|-------------|-------|
| Amber Thys  | DMA   |
| Roza Goos   | DME   |
| Jorn Kennis | H BEL |

## Middle distance

20 oktober 2019 Meerle "De Elsakker"

|               |        |
|---------------|--------|
| Jen Vanreusel | DMC    |
| Jeroen Hoekx  | H open |

## Long distance

3 maart 2019 Lommel "Kattenbos"

|                      |      |
|----------------------|------|
| Maya Renard          | D-14 |
| Jil Mylle            | D-16 |
| Ellen Mols           | D35  |
| Amber Thys           | D45  |
| Marijs Vandeweyer    | D50  |
| Roza Goos            | D80  |
| Jeroen van der Kleij | H35  |
| Ronny Timmers        | H45  |
| Wim Hoekx            | H60  |
| Phil Mellebeek       | H75  |
| Jos Duchesne         | H85  |

## Aflossing (Beker Stapelaere)

29 september 2019 Helchteren "May-Zuid"

Open: Hamok 3de  
Familie: Hamok: 2de

# Belgische kampioenen

## Avond

22 februari 2019 Opoeteren "Schootshei-Noord"

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Greet Oeyen          | D open |
| Nancy Wenderickx     | DMA    |
| Daniëlle Nolens      | DMD    |
| Thomas van der Kleij | H open |
| Bart Mellebeek       | HMB    |

## Sprint

19 mei 2019 Overpelt "Overpelt"

|                 |      |
|-----------------|------|
| Greet Oeyen     | D35  |
| Amber Thys      | D45  |
| Daniëlle Nolens | D70  |
| Hélène Gielen   | D75  |
| Roza Goos       | D80  |
| Thor Wolles     | H-10 |
| Sigi Bakelants  | H35  |
| Dirk Deijgers   | H55  |
| Jos Duchesne    | H85  |

## Middle distance

12 mei 2019 Stambruges "Mer de sable"

|                  |     |
|------------------|-----|
| Amber Thys       | D45 |
| Benjamin Anciaux | HE  |
| Sigi Bakelants   | H35 |
| Jean Ooms        | H75 |

## Long distance

8 september 2019 "Dilsenerbos"

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Greet Oeyen         | DE  |
| Sofie Herremans     | D35 |
| Amber Thys          | D45 |
| Roza Goos           | D80 |
| Dries van der Kleij | H35 |
| André Aerts         | H65 |
| Jos Duchesne        | H85 |

## MTB-O

23 februari 2019 "La Gileppe"

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Sofie Herremans   | D open |
| Marijs Vandeweyer | DMB    |
| Dirk Deijgers     | HMB    |
| Peter Krampiltz   | HMA    |

## Aflossing

15 september 2019 Genk "Kattevenia"

|  |
|--|
| D open (Amber Thys, Elisabeth Schutjes, Greet Oeyen) |
| DMD (Roza Goos, Daniëlle Nolens)                     |
| HMB (Dirk Deygers, Bart Mellebeek, Luc Melis)        |
| HMC (André Aerts, Roger Hendrickx, Wim Hoekx)        |
| HME (Jos Duchesne, Tuur Cloostermans)                |

## Individuele Criteriums

### Regelmatigheid

|                  |              |            |
|------------------|--------------|------------|
| Nationale 1      | : 2019-02-17 | Schönefeld |
| Nationale 2      | : 2019-03-17 | Lommel     |
| Nationale Sprint | : 2019-03-31 | Lichtaart  |
| Nationale MD     | : 2019-04-28 | St. Vith   |
| BK Middle        | : 2019-05-12 | Stambruges |
| BK Sprint        | : 2019-05-19 | Overpelt   |
| BK Interclub     | : 2019-08-25 | Spa        |
| Nationale 3      | : 2019-09-01 | Nassogne   |
| BK Long          | : 2019-09-08 | Dilsen     |
| Nationale 4      | : 2019-09-22 | Seraing    |

|                 |      |
|-----------------|------|
| Jorn Kennis     | H-14 |
| Jeroen Hoekx    | HE   |
| Sigi Bakelants  | H35  |
| Ronny Timmers   | H45  |
| Wim Hoekx       | H60  |
| André Aerts     | H65  |
| Jos Duchesnes   | H85  |
| Jil Mylle       | D-16 |
| Greet Oeyen     | DE   |
| Amber Thys      | D45  |
| Daniëlle Nolens | D70  |
| Roza Goos       | D80  |



# Clubcriteriums

## Challenge S.O.F.T.

Schoenefeld 17 februari 2019

1. Omega 11

4. hamok 19

Greet OEYEN

Amber THYS

Siegfried BAKELANTS

Danielle NOLENS

Phil MELLEBEEK

Jil MYLLE

Julienne VANREUSEL

Jeroen HOEKX

Bart MELLEBEEK

## Challenge Oosterlynck

Lommel "Sahara" 17 maart 2019

1. ASUB 38'41"

Christophe BERNARD H40 5'18"

Gilles DE NEYER HE 5'20"

Thomas GILLET HE 5'27"

Béatrice DE LONGUEVILLE DE 7'19"

Laurine HERMAN D-18 7'36"

Laurence DEFRAIGNE D-18 7'41"

3. hamok 39'33"

Jeroen HOEKX HE 4'54"

Thomas VAN DER KLEIJ HE 5'06"

Siegfried BAKELANTS H35 5'41"

Amber THYS D45 7'23"

Ellen MOLS D35 8'13"

Elisabeth SCHUTJES D40 8'16"

## Clubaflossing

Vielsalm "So Bêcheva" 23 juni 2019

|      |                     |      |       |          |        |         |      |
|------|---------------------|------|-------|----------|--------|---------|------|
| 1.   | Omega (OMEGA 2)     |      |       | 04:11:04 |        |         |      |
| 34.1 | Ems DE SMUL         | D-20 | 4900m | 38:42    | 7'53"  | 38:42   | (1)  |
| 34.2 | Liam THIELS         | H-18 | 6700m | 49:57    | 7'27"  | 1:28:39 | (1)  |
| 34.3 | Tille DE SMUL       | D-16 | 3300m | 36:32    | 11'04" | 2:05:11 | (1)  |
| 34.4 | Bart VAN DE MOORTEL | H55  | 5000m | 42:36    | 8'31"  | 2:47:47 | (1)  |
| 34.5 | Leen WOUTERS        | D55  | 3400m | 34:36    | 10'10" | 3:22:23 | (2)  |
| 34.6 | Evert LEEUWS        | H21  | 6600m | 48:41    | 7'22"  | 4:11:04 | (1)  |
| 4.   | hamok (HAMOK 1)     |      |       | 04:35:16 | +24:12 |         |      |
| 13.1 | Dirk DEIJGERS       | H55  | 5000m | 42:53    | 8'34"  | 42:53   | (3)  |
| 13.2 | Luc MELIS           | H55  | 6600m | 1:11:52  | 10'53" | 1:54:45 | (14) |
| 13.3 | Jorn KENNIS         | H-14 | 3400m | 25:49    | 7'35"  | 2:20:34 | (4)  |
| 13.4 | Greet OEYEN         | D35  | 4900m | 47:31    | 9'41"  | 3:08:05 | (5)  |
| 13.5 | Amber THYS          | D45  | 3300m | 39:19    | 11'54" | 3:47:24 | (5)  |
| 13.6 | Benjamin ANCIAUX    | H21  | 6700m | 47:52    | 7'08"  | 4:35:16 | (4)  |

## Interclub

Spa "Sources" 25 augustus 2019

|    |                     |      |  |   |  |  |  |
|----|---------------------|------|--|---|--|--|--|
| 1. | 96 Omega            |      |  |   |  |  |  |
| 2. | 82 TROL             |      |  |   |  |  |  |
| 3. | 66 K.O.L.           |      |  |   |  |  |  |
| 5. | 45 hamok            |      |  |   |  |  |  |
|    | Jeroen HOEKX        | HE   |  | 7 |  |  |  |
|    | Amber THYS          | D45  |  | 5 |  |  |  |
|    | Andre AERTS         | H65  |  | 5 |  |  |  |
|    | Greet OEYEN         | DE   |  | 4 |  |  |  |
|    | Jorn KENNIS         | H-14 |  | 4 |  |  |  |
|    | Maya RENARD         | D-14 |  | 4 |  |  |  |
|    | Sam DEFERM          | H40  |  | 3 |  |  |  |
|    | Wim GEERTS          | H50  |  | 3 |  |  |  |
|    | Danielle NOLENS     | D70  |  | 2 |  |  |  |
|    | Dries VAN DER KLEIJ | H35  |  | 2 |  |  |  |
|    | Fin MYLLE           | D-12 |  | 2 |  |  |  |
|    | Thor WOLLES         | H-10 |  | 2 |  |  |  |
|    | Jil MYLLE           | D-16 |  | 1 |  |  |  |
|    | Patrick BLEYEN      | H55  |  | 1 |  |  |  |

## Massawisselbeker

Nog niet gepubliceerd

## Herfstwisselbeker

Hechtel "Gemeentebos" 8 december 2019

1. 5550 TROL 4

|                  |      |   |      |
|------------------|------|---|------|
| Simon KREKELS    | H21  | 1 | 881  |
| Wim VERVOORT     | H50  | 2 | 1000 |
| Anna SERRALLONGA | D21  | 3 | 1000 |
| Wiet LAENEN      | H55  | 4 | 906  |
| Rune DE CLERCQ   | H-14 | 5 | 1000 |
| Frans WENS       | H70  | 6 | 763  |

3. 5019 hamok 6

|                     |     |   |      |
|---------------------|-----|---|------|
| Benjamin ANCIAUX    | H21 | 1 | 898  |
| Dries VAN DER KLEIJ | H35 | 2 | 831  |
| Luc MELIS           | H55 | 3 | 785  |
| Wim HOEKX           | H60 | 4 | 733  |
| Hilde KROLS         | D55 | 5 | 772  |
| Vic VANDERSTRAETEN  | H70 | 6 | 1000 |

# Sportjaar 2019

## Geslaagd

| Kampioenen/Titels | 2019  | 2018  | 2017  | 2016  | 2015  |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Belgisch          | 24/41 | 16/21 | 15/26 | 14/21 | 15/27 |
| Vlaams            | 16/19 | 13/15 | 14/15 | 12/19 | 14/16 |

### Individueel

De status quo van de laatste jaren werd in 2019 met spetterende scores doorbroken. Bleef de Vlaamse titeloogst nog enigszins op hetzelfde niveau dan werd er vooral op Belgisch niveau geschrokt. De helft meer kampioenen en bijna dubbel zoveel titels.

De oproep in de knijptang van januari 2018 “Moet beter” werd gretig beantwoord!

Onze habitués doen het nog steeds (Nancy, Jeroen, Marijs, Wim,

Thomas, Bart, Dirk, Benjamin, Elisabeth, Sofie, Luc, Dries ...), de oudjes blijven overeind (Roza, Jos Duchesnes, Daniëlle, Phil, Jean, Tuur, Maria ...) en enkele nieuwkomers (Sigi, Roger en ja ook Peter Krampiltz) schroefden de cijfers de hoogte in. De doorbraak van Ellen, bubbels voor Ronny, Jen en Hélène en de grote kanonnen Greet (4) en Amber (4) deden hun kruiwagen vol.

De meest verheugende vaststelling is echter – en juich, hamok, juich!!! – de doorbraak van onze jonge beloftevolle elementen: Thor, Jorn, Jil en Maya likten aan hun eerste titeltjes en laten we hopen dat ze de smaak te pakken krijgen. Met de hulp van onze oerdegelijke hamokbegeleiders Benjamin, Thomas, Guido en Greet worden zij op het (hmm) goede spoor gezet!

En er is nog een meute klein grut in aantocht: Ninthe, Fin, Fee, Jakob, Jens, Kobe, Jasper, Rune, Nore, Mats, Jeanne of andere Rosa's, laat ze maar komen!

Wellicht treden zij in de (hm, hm) voetsporen van Jeroen Hoekx, koning van de regelmatigheid, Benjamin Anciaux, topper bij de genade Gods, of onze voorzitter André, laatbloeier met een boerenjaar!

### Club

Ondanks de beregoede voornemens konden we afgelopen jaar weer geen beker bijzetten in de sober gevulde clubtrofeeënkast. Een derde plaats in schaal Oosterlynck was een magere troost en de gretigheid waarmee we de clubaflossing bestormden werd niet gehonoreerd door een sober 4<sup>de</sup> plekske. Alhoewel we als club de laatste tijd regelmatig uitpaktten met het meest aantal deelnemers per wedstrijd waren we maar al te slapjes in het BK interclub. Zelfs in onze specialiteit “De herfstwisselbeker” werden we op wreedaardige wijze door de aflossingsduivel (in elke aflossing alom aanwezig) pootje gelapt. Hamok kan elke interclubwedstrijd in België aan.

Dat de grote clubgoeroe zich roere!

de knijper











