

JANUARI 2023

# hamok

## 100% ORIENTEERING

### VOORZITTER

#### André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo  
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

### ONDERVOORZITTER

#### Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen  
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

### EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

#### Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

### INTERN SECRETARIS | LIDGELD

#### Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

### SCHATBEWAARDER

#### An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven  
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be  
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

### INSCHRIJVINGEN

#### Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel  
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be  
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

### KALENDERCOMMISSIE

#### Luc Melis

Oude Mulsebaan 32 | 2490 Balen  
0485 59 55 51 | luc.melis@hamok.be

### PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

#### Bart Mellebeek

Korteweg 13 | 3971 Heppen  
0472 57 75 13 | bart.mellebeek@hamok.be

### TOPSPORTCOMMISSIE

#### Thomas van der Kleij

Snellewindstraat 48 | 3950 Bocholt  
0497 04 45 45 | thomasvdk@gmail.com

### MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

#### Wim Hoekx

Sterstraat 19 | 3920 Lommel  
011 55 24 40 | wim.hoekx@hamok.be

### PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

#### Benjamin Anciaux

Einde 167 | 3920 Lommel  
0498 25 84 78 | anciauxbenjamin@hotmail.com

### INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

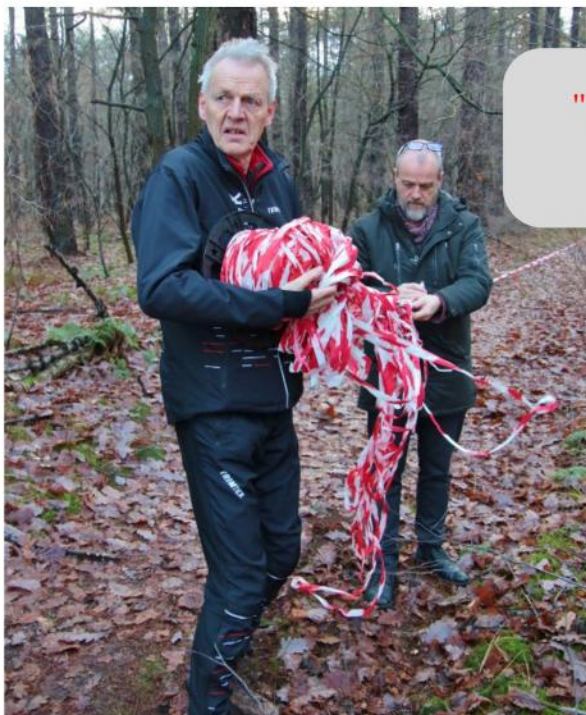
#### Ronny Timmers

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven  
0479 20 09 67 | ronny.timmers@hamok.be

### MARKETING

#### Dries van der Kleij

Blandenstraat 208 | 3052 Haasrode  
0473 98 05 48 | dries.vanderkleij@hamok.be



"Fernand had een warm hart voor Hamok en Hamok voor hem"

En dan zo bij het jaareinde, waar we ons opmaken om het nieuwe jaar met goede voornemens te beginnen, krijgen we op de Sylvester te horen dat ons clublid Fernand er niet meer is. Jarenlang was hij onze interne secretaris en gewaardeerd clubgenoot. Hij had een warm hart voor Hamok en Hamok voor hem. Zijn resultaten waren ondergeschikt maar hij genoot ervan om erbij te zijn. Niet alleen de wedstrijd, maar ook de gezellige babbel achteraf. We zullen hem altijd blijven missen en nooit vergeten. We zullen dit verlies plaatsen en als atleten onze sport blijven beoefenen.

Daarom hebben we ook in december georiënteerd. We hebben in de nacht gelopen aan café Congo. Luc M. had de posten verstopt in het bos en diegene met de strafste lampen konden deze het gemakkelijkste vinden. In de namiddag hebben we met enkele Hamokkers de posten voorgelopen zonder problemen. Het was een relatief klein maar uitdagend bos en het diende ook als training voor het Be-Arrows team. Een kantine vol darters diende als CC. Ze waren sterk geïnteresseerd, maar pijlen gooien leek voor hen toch aangenamer. Dus geen toekomstige nieuwelingen, terugkomen mochten we altijd.

Zeker wil ik ook de wedstrijd vermelden die Patrick voor de militairen op Baeckelandt had georganiseerd. Marijke had aan Hamok zowel technische als fysieke bijstand gevraagd. We hebben dit we met veel plezier geleverd. Nu hebben we in dit bos ook eens in de winter kunnen lopen, een totaal ander beeld dan met Pasen. Het blijft daar altijd interessant.

Als voorlaatste wedstrijd van dit jaar, een cross op de Hutten/Heidehuizen van de hand van Wim G. De laatste training alvorens de Sylvester begint. Baanlegger content, organisatie content. Meer moet dat niet zijn. Ook bedankt aan al de helpende handen.

En dan komt de Sylvester eraan. Ik zat zelf voor Hamok mee in het organiserend comité en we zouden al content zijn met een 300 tal inschrijvingen, maar dit was te laag gegrepen. In totaal hebben er 461 atleten deelgenomen aan de eerste dag in Waterschei. Een succes en een gans legioen Hamok atleten. Ook de buitenlandse deelnemers waren er terug. Bekende en minder bekende gezichten van voor 2020. Het deed deugd. Voor HAMOK was het de eerste keer dat de kantine van het vliegveld als CC diende. Ook daar mogen we nog terugkomen. Dus we hebben onze naam positief achter gelaten. Maar het belangrijkste natuurlijk is de wedstrijd en het terrein dat ons aangeboden werd. Gunther en Wim hebben het in samenspraak met de boswachter mooi voor mekaar gekregen dat we een stuk van den terril mochten beklimmen. Mooi. Ook mooi was het groot aantal helpers om deze eerste dag van de Sylvester tot een goed einde te brengen. Grote dank aan iedereen en Hamok heeft dit goed gedaan



Last minute toch even een rechtzetting voor wat de schaalgrootte betreft van de laatste dag op Solterheide. Er was met het comité afgesproken dat iedere dag op dezelfde schaalgrootte zou gelopen worden. Niet dus voor dag 5, geen briefing, geen notitie, niets. Ik weet niet of veel atleten hiervan last hebben gehad. Oriënteurs zoals ik die soms passen tellen waren wel gesjareld. Dus atleten, het was zo niet voorzien en volgend jaar zal het zeker beter zijn!

Een relaas van de Sylvester vind je verderop in de Knijptang.

En dan is het jaar voorbij.

We beginnen aan 2023, met als eerste en ontzettend belangrijke afspraak: het clubkampioenschap en het avondfeest. Jeroen is in de wolken met het aantal deelnemers. Ik weet niet of we er ooit meer gehad hebben. Jeroen zal nog wel een uitgebreide briefing sturen. Zorg ervoor dat de nieuwe truitjes gewassen zijn, want we beginnen altijd met een groepsfoto!

De eerst volgende Hamok organisatie is dan eind januari met een cross-cup op Gerhees, getekend Nico. Het wordt zijn maiden baanlegging.

Kijken we wat verder op de kalender dan hebben we weer een groot evenement met de Interland. De grote organisator is Luc M. Voor deze 2 dagen zullen we handen tekort hebben. Op zaterdag is er een training in de regio Dommelhof Pelt. Op zondag vindt de Interland-wedstrijd op Kattenbos plaats waar 6 internationale ploegen aan deelnemen. Tegelijkertijd kunnen ook niet-geselecteerden een wedstrijd lopen. Verder info volgt nog, maar we hebben dan vele handen nodig.

Hieronder vind je ook nog de situatie rond de baanleggingen 2023. Er zijn nog altijd enkele gaten die opgevuld moeten worden. Baanleggers, maak u kenbaar aub.

Tot zover de voorbije maand december.

Tot de volgende cross,  
Uwe voorzitter

## BAANLEGGERS GEZOCHT

Wil je in 2023 ook graag eens een baanlegging doen? Laat het dan even weten aan André.

Datum	Wat	Waar	Baanlegger
za 07 jan	Clubkampioenschap	Balendijk	Jeroen
zo 29 jan	Forestcup	Gerhees	Nico
za 04 mrt	Interland - Modelevent	Dommelhof - Pelter	Wim H.
zo 05 mrt	Interland	Kattenbos	Wim H.
zo 10 apr	Regionale	Baeckelandt	
zo 04 jun	Citycup	Heeserbergen	Wim H.
zo 06 aug	Regionale	Holven	
vr 15 tot zon 17 sep	Masters EK+BK MTBO	Sahara	
za 08 okt	BK aflossing	De winner	Wim H.
za 12 nov	VK Middel	Schrikkelberg	Dries
za 10 dec	Herfstwisselbeker	Congo	Luc M.
wo 28 dec	Sylvester	Opglabbeek	Stefaan





We schrijven donderdagvoormiddag. Ik sta in de startzone van de vierde Sylvesterdag op Masy-Zuid. Naast me staat iemand van KOL, die ik al wel vaker gezien heb, maar waarmee ik nog nooit gesproken heb. Ik schat hem H65.

We staan vlak bij elkaar op dat kleine stukje bosgrond tussen de tafel met postenomschrijvingen en de lijn die de zone met de kaartenbakken afbakent. Hij spreekt me aan en vertelt me met zachte stem dat gisterenavond zijn goede vriend overleden is. De wereld rondom ons verkleint zich tot die ene vierkante meter waar we samen wachten. "Ik ben er nog mee naar de Veluwe geweest en nadien dronken we samen een Palmke" vertelt hij me. De sfeer is heel sereen en puur. Ik luister. Ik zit echt met hem in.

Onhoorbaar tikt de startklok op de achtergrond verder. Als we worden aangespoord om door te schuiven naar de kaartenbakken, scheiden onze wegen. Ik wrijf hem nog even over zijn rug als teken van troost. Hij mompelt een dankjewel.

Hoe intens het moment ook was, het voorval verdwijnt snel uit mijn gedachten als ik Masy-Zuid doorloop. Omdat ik onderweg me fysiek plots erg slecht begin te voelen, ben ik achteraf meer met mezelf bezig dan met het terugdenken aan dat moment bij de start. Bedankt trouwens aan Thomas en Toon die me na de finish aanspraken en vooral ook aan Ronald die me de 2.000 meter richting cc met de auto terugbracht.

Ik kleeft me snel om, ga naar mijn auto en open Whatsapp. Fernand ... allez Fernand, plots gestorven, dat kan toch niet. Een paar weken geleden was hij nog springlevend in Hamont. We hebben samen zelfs nog gebabbeld over de Knijptang. Ik word er oprecht stil van.

Onderweg denk ik terug aan het moment aan de start. Langzaam vallen de puzzelstukjes in elkaar. Marc Briers stond toen naast me.

Ik rij naar huis. Wij wonen op de kaart van Hulsen. Vlak voor je onze straat inrijdt, doorkruist de weg een stukje Hulsens bos. Je hebt zicht op een langgerekte banaanvormige verhoging in het landschap. Een ideaal kenmerk op een oriëntatiekaart om een post te plaatsen. Toen er een aantal jaren geleden een lenteloop op de kaart van Hulsen was, kwam ik die avond van mijn werk naar huis gereden. Ik zag een oriëntatieloper op dit heuveltje naar een post zoeken. Het was een prachtig beeld om vanuit de auto toevallig iemand te zien oriënteren. Elke keer als ik daar voorbij kom, dan denk ik daaraan en besef ik hoe fijn en dichtbij onze sport wel is.

Die oriëntatieloper die ik toen gezien heb, was geheel toevallig Fernand. Tot vorige week een eerder onbelangrijk detail in een beeld dat op mijn netvlies gebrand was, maar nu een wezenlijk deel van de herinnering aan een fijne en zachtmoedige man.

Als je deze Knijptang uitleest, dan ga je zeker merken welke artikels al geschreven waren voor het nieuws van Fernand bekend geraakte en welke artikels pas na de Sylvester afgewerkt zijn.



Marijke beschrijft de militaire oriëntatieloop op Baeckelandt die ze met haar kleine eenheid en de hulp van velen tot een waar succes heeft weten te brengen. Toevallig ook de laatste wedstrijd van Fernand...

Erg bijzonder is ook de bijdrage van Wim H. In onze Whatsapp groep zag je al hoe enthousiast hij was over de herfstwisselbeker. Deze geestdrift diept hij verder uit in een erg goed geschreven artikel vol technische aanwijzingen hoe je een Oro-Hydro wedstrijd tot een goed eind kan brengen.

Voor de meeste artikels in de Knijptang spreken we onderling op wedstrijden iets af waarna er een deadline volgt, die ook steeds gerespecteerd wordt. Bedankt hiervoor aan iedereen.

Maar regelmatig valt er ook een spontaan artikel in de mailbox binnen. Deze keer kwam het schrijven uit een erg onverwachte hoek. De Die-Hard-Knijptangfans herinneren zich nog de bijdrage van Theo in het aprilnummer. In deze editie stelde hij zich voor als nieuw lid samen met zijn vrouw Emmy. Na een eerste jaar bij Hamok maakt hij een balans op. Actiefoto's van hem konden we nergens terugvinden, maar de verhalen van een eerste jaar oriëntatielopen maken veel goed.

Beloofte maakt schuld, dus vind je ook het derde en laatste deel van het interview met Tuur, Jos en Phil terug. Omdat veel Hamokkers erg enthousiast waren over de verhalen van vroeger, komt er in de volgende Knijptang een authentiek verslag "Paniek in het Pijnven – 27 oktober 1985". Het lijkt net de titel van een Jommekes-album maar het verhaal is nog meeslepender dan tekenaar Jef Nys er ooit één heeft kunnen brengen.

Het meest onderbelichte Hamok feit van december was misschien wel de prachtprestatie van Sam in de Hel van Kasterlee. Nadat hij vorig jaar een week voor de Hel tijdens de laatste echte MTB-training ernstig ten val kwam en bijgevolg niet kon starten, heeft hij 2022 opnieuw in het teken van deze ene wedstrijd gezet. Strava vertelt je er alles over.



Door de droogte was het dit jaar een ultrasnelle editie met temperaturen tot min acht graden. De gevoelstemperatuur na 5 uur op de MTB is dan nog een heel stuk lager. Sam heeft er "frostbite" aan één van zijn vingers aan overgehouden. Hopelijk komt het goed met deze kille herinnering aan één van de koudste Helletochten allertijden.

En afsluiten doen we natuurlijk met de Sylvester. De traditionele vijfdaagse tussen kerst en nieuwjaar die jaarlijks zoveel individuele verhalen oplevert. Zelf zag ik het eerder als een trainingsweek voor enkele geplande sportieve hoogtepunten later op het jaar. Dat was ook de reden waarom ik me in de H35 met bijhorende langere afstanden had ingeschreven. Maar wist ik veel dat deze keuze zou "ontaarden" in een sympathiek achterhoede gevecht met Jean-Claude Jiminez. Respect voor deze eeuwige H35 jongeling. En zo zijn er nog tientallen andere verhalen in de Sylvester. Er zijn de ronduit impressionantste overwinningen zowel bij de jeugd als in de verdere reeksen met telkens (bijna) 4.000 punten. Maar daarnaast ook al die kleine voorvalletjes, onverwachte wendingen en gewoon het dagelijks weerzien die deze 5 dagen tussen de feesten altijd zo intens en fijn maken. Ik laat alle impressies en details graag over aan Jos T verderop in de Knijptang.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

## LIDGELD 2023

### *Je beste investering voor 2023*

2022 was een jaar waarin we weer volop konden genieten van het bos, de kaarten, de occasionele 180° fouten en de klap aan de toog.



Omdat we hier toch zoveel plezier in hebben stel ik voor om ook in 2023 verder te gaan met verdwalen, weg terugvinden en verbaasd zijn dat de post die je zocht al heel de tijd achter die ene boom stond.  
Heb je daar ook zo'n zin in?

Betaal dan snel je lidgeld op het rekeningnummer BE84 7795 9196 4459. Voor elk eerste lid van het gezin betaal je nog steeds maar €20. Het tweede lid €17,5. Het derde €15 en het vierde €12,5. Vanaf het vijfde is het zelfs gratis.

Ook dit jaar krijg je korting op elke Hamokwedstrijd, de beker van de secretaris, het clubkampioenschap en zoveel meer. Deze fijne Knijptang waarin je dit nu leest krijg je ook elke maand in je bus.

Redenen genoeg dus om snel je betaling in orde te maken en te genieten van het komende jaar.

Karin

## INSCHRIJVINGEN

De eerste aflossingswedstrijd van 2023 is dit jaar het Vlaams kampioenschap Aflossing – Wisselbeker Gilbert Stapelaere op zondag 5 februari.

Inschrijven kan tot zondag 22 januari via O'Punch nadat je eerst hebt ingelogd.



Verleden jaar was het strijdtoneel het strand van Sint Anna en omgeving. Vier Hamokploegen kwamen aan de start waarvan de ploeg van de familie Hendrickx de eerste prijs van het familieklassement mee naar huis mocht nemen. In het clubblad van juli 2022 konden we uitgebreid lezen hoe deze overwinning tot stand kwam.

Dit jaar zullen de ploegen naar Gent moeten afreizen. Bob De Clerq zal zorgen voor een uitdagende aflossing in het speelbos van de "Gentbrugse Meerssen".

Stefaan



In liefdevolle herinnering

# Fernand Scheelen

echtgenoot van Yolande Theunkens

Geboren te Neerpelt op 4 juni 1950 en  
plots overleden in het Noorderhart Mariaziekenhuis  
te Pelt op 28 december 2022.



A million miles away

I'm standing on the landing,  
there's no one there but me,  
that's where you'll find me,  
looking out on the deep blue sea.

There's a song on the lips of everybody,  
there's a smile all around the room,  
there's conversations overflowing,  
but I sit here with the blues.

I'm a million miles away,  
I'm sailing like a driftwood on a windy bay.



U kan de favoriete playlist van Fernand beluisteren  
via deze QR-code



Bedankt voor de troostende woorden, de steun en de attenties.  
Bedankt om er te zijn.  
familie Scheelen - Theunkens

uc-convents.be

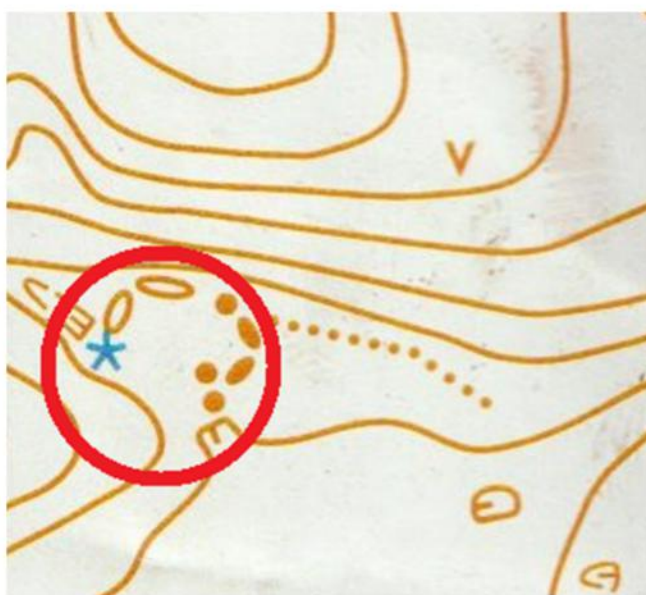


## HERFSTWISSELBEKER

### *Laveren tussen valleien en opperste concentratie in de groeven*

De Herfstwisselbeker is een traditiewedstrijd op maat gemaakt voor de 'echte' oriënteur. Zeg nu zelf: enkel wat bruine lijnen en een spatje blauw op de kaart, meer moet dat niet zijn voor een pittige wedstrijd. Deze formule wordt door sommigen verguisd, terwijl anderen er al weken naar uitkijken.

Dit jaar was het Dilsenerbos het strijdtoneel en Omega de organisator. Dit bos kennen we voor zijn uitgesproken reliëf met diepe valleien. Water is er ver te zoeken want we bevinden ons op de steile Oostelijke flanken van het Kempisch Plateau. Voor mij is het altijd een beetje thuis komen in Dilsenerbos. In mijn jeugd jaren (lang geleden dus ...) was dit gebied enkele keren mijn habitat uit mijn lange carrière als KSA-er. Als toenmalig hoofdleder van onze KSA-groep had ik toen al een neus voor de mooiste kampplaats en zo kregen we het voor elkaar om tot tweemaal toe ons kamp te organiseren in de nabijheid van de fantastische groeven, midden in het Dilsenerbos. Wist ik toen veel dat ik daar meer dan 40 jaar later een oro-hydro wedstrijd oriëntatielopen zou gaan betwisten! Maar misschien is daar destijds wel mijn goesting ontstaan om met kaart en kompas op pad te gaan?



*Kampplaats*



Over naar de wedstrijd anno 2022 ... Voor de niet ingewijden: de Herfstwisselbeker wordt betwist als oro-hydro wedstrijd. Dit betekent dat er enkel reliëfobjecten (hoogtelijnen, putten, gleuven, grachten, topjes, inzinkingen) en alles wat met water (natte putten, vijvertjes, beken) geconnecteerd kan worden, op de kaart staat. Oeps ... dat lijkt wel moeilijk hoor ik velen denken. Maar is dat ook zo?

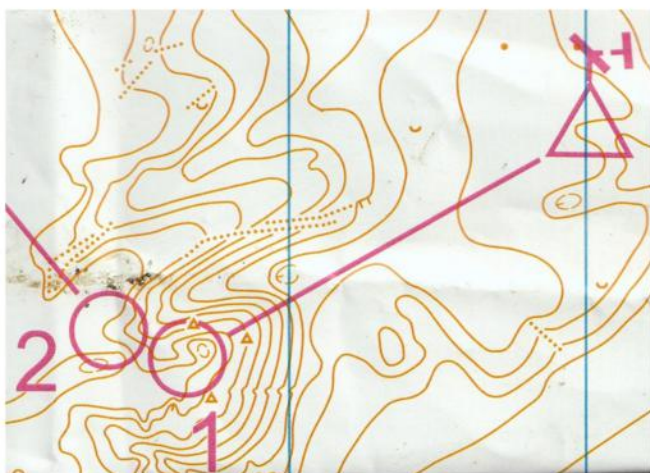
Ik denk het niet. Het vraagt enkel een andere manier van navigeren. Geen gehannes met paadjes en begroeiingsgrenzen. Je moet dus op veel minder attent zijn dan in een gewone wedstrijd. En je kompas is natuurlijk je beste vriend tijdens deze wedstrijd. Ook afstand inschatten is van groot belang tijdens een oro-hydro. Het meestal erg duidelijke reliëf van de valleien van Dilsenerbos maakt dat de wedstrijd doenbaar is voor iedereen. De eerder vernoemde zone in de oude zand- en kiezelgroeven is een ander paar mouwen. Hier is opperste concentratie gevraagd om de juiste insprong of uitloper te vinden. De loopsnelheid gaat hier dan ook danig naar beneden en kilometertijden van minder dan 10 minuten de kilometer zijn hierdoor ook eerder de uitzondering tijdens deze wedstrijd.



Hamok had maar twee ingeschreven teams voor deze wedstrijd. En dat zijn we niet gewoon de laatste maanden aangezien onze club meestal met het grootst aantal vertrekkers aan de start staat. Deze keer slechts 10 moedigen die het aandurfd en om in een team van 5 te starten. Ieder teamlid start in zijn reguliere omloop. Weliswaar start je als team gezamenlijk maar verder loop je individueel je omloop.

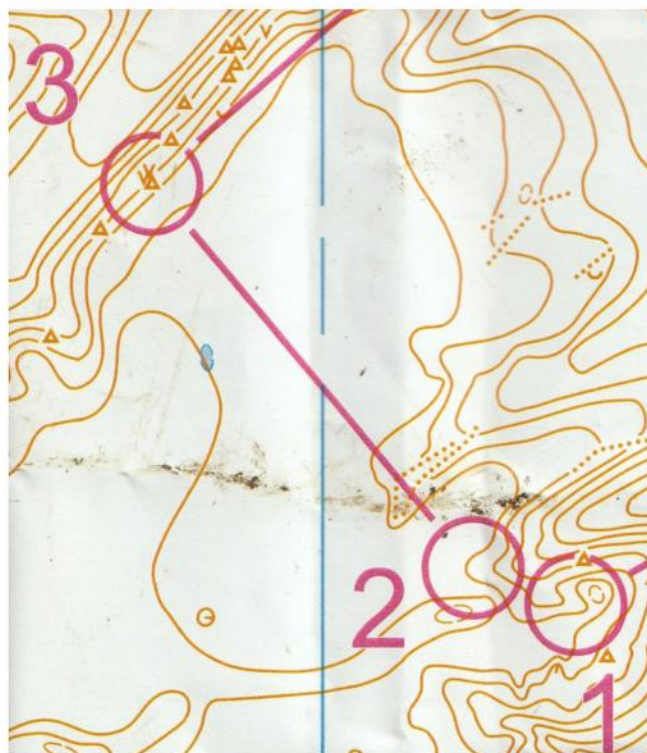


Ikzelf had dezelfde eerste post als Lennert. Doch met alle respect voor de jaren leeftijdsverschil kwam het niet in me op om te proberen samen met Lennert te navigeren naar post 1. Zelf pakte ik het voorzichtig aan een ging nog via een tussenliggend bergje naar post 1. Lennert koos voor de 'rechte' weg... en weg was hij! Helaas zijn er geen tussentijden beschikbaar wegens een fout in het activeren van de posten, want ik vermoed dat Nico Ceunen (die ook voor de rechte weg ging maar in de foute vallei belandde) er een stuk langer over deed dan ik. Dus voor zekerheid gaan loont in een oro-hydro!

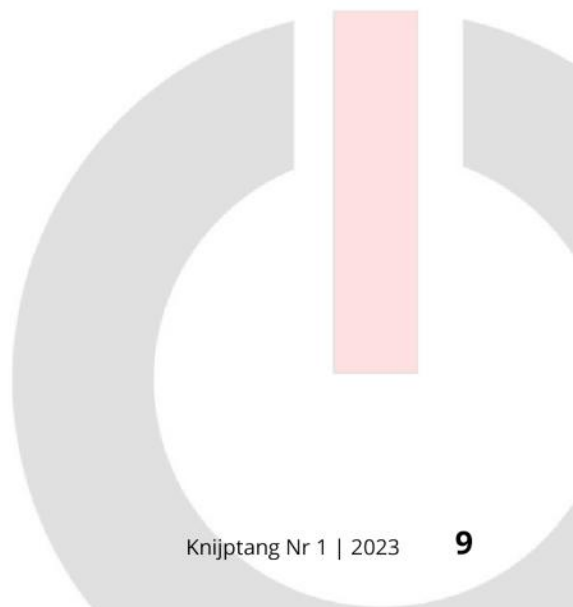


Dat betekent niet dat je al eens voor een verschroeiende keuze staat.

Zo ook naar mijn post 3 waar ik op basis van mijn kompasrichting naar toe wil lopen. Al vlug stoot ik op een nogal groen bos en besluit dan maar een pad te volgen dat in Noord-Oostelijke richting gaat terwijl de post Noord-Westelijk ligt. Na wat passen-telwerk besluit ik om toch maar het dichte bos in te duiken en hoop zo op de flank mijn plateau te vinden. En jawel, het geluk is aan mijn zijde.

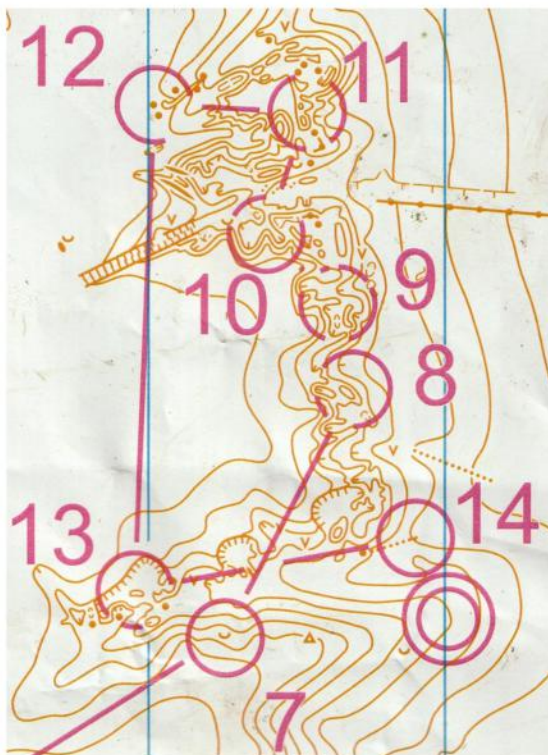


Ik kom recht aan de post uit. Dat geeft vertrouwen! Posten 4, 5, 6 en 7 worden (bijna) feilloos gevonden. En dan rest er enkel nog het laatste deel op de flanken van de oude groeves.





De eerste post in de groeve heb ik al prijs. Misschien was ik wat overmoedig door de goede eerste wedstrijdheft want ik kreeg hier dan ook meteen het deksel op de neus. Ik laveerde van de ene naar de andere top. Ik kwam verschillende posten tegen... maar niet de mijne. Ik ontwaar nog 4 andere lopers van mijn omloop. Maar ook zij weten het allemaal niet meer. Ik besluit om Noordwaarts door te gaan tot ik aan de grote vallei kom om van daaruit terug Zuidwaarts te oriënteren naar post 8. Ook beslis ik om deze keer niet op de flank te blijven maar van onderuit te werken en dit loont. Met enkele minuten tijdverlies op mijn conto kom ik toch terecht bij post 8.



Een gewaarschuwd man is er twee waard en voorzichtig navigeer ik naar 9,10 en 11. Allemaal moeilijke posten, maar ze leveren geen probleem op. Ik ruik de overwinning en ga dan te roekeloos naar post 12, toch weer enkele minuutjes tijdverlies. Het lange been naar post 13 aan de meest Zuid-Westelijke groeve is niet moeilijk. Enkel een zone met hoge varens ontwijken, terug corrigeren en we komen aan de rand van de groeve en zien post 13 onder schitteren. Op mijn achterwerk glij ik de groeve in. Het lijkt even terug op de speeltuin uit mijn KSA-periode! Op naar de laatste post die je kan bereiken via een pad in de hoofdvallei. Opdracht volbracht.

Met een relatief goed gevoel stap ik naar het wedstrijdcentrum, dat nog dun bevolkt is. De meeste zitten nog in het bos te vechten met hun oro-hydro partner. Op mijn outprint verschijnt 1ste van de 2 gearriveerden. En dat zal zo blijven en zo verdien ik de felbegeerde 1000 punten voor ons team.

Lennert, Ronny, Nancy en Julienne lopen allen een redelijke wedstrijd met hoogtes en laagtes en krijgen zo een puntentotaal tussen 713 en 808. Dat betekent dat ze een 7 à 8 op 10 behalen. Daar zouden we vroeger tijdens onze studies voor getekend hebben.

Finaal komt HAMOK 2 uit op de 3de plaats achter het soevereine team van Omega 6 dat 5X1000 punten behaalde. Straf! KOL 1 dat normaal amper een ploeg op de been krijgt voor dergelijke wedstrijden klopt ons nog voor de 2de plaats. Dus na de zege in de Nationale Interclub op onze kaart van Den Grooten Hof moeten we ons nu tevreden stellen met de laagste podiumplaats. Toch ook niet slecht en goed genoeg voor drie flessen Cava, heerlijk koekjes van Jules Destrooper en kwaliteitspralines van Ferrero Rocher. HAMOK 1 kwam met Nico, Kirsten, Guido, André en Dominique uit op een verdienstelijke 7de plaats op een totaal van 17 ploegen.



Voor diegene die twijfelen of dit alles wel iets is voor hen. Gewoon doen zou ik zeggen. Plezant en een uitdaging is het alleszins. Hopelijk brengen we volgend jaar opnieuw 5 of 6 teams aan de start van deze bijzondere wedstrijd.

Wim H



8 december 2022 is, op het moment dat ik dit schrijf, gelijk aan “gisteren”. De cross zit erop, mijn missie is geslaagd en de stress mag ik van me afschudden.

Want ja, ik heb stress gehad. De nacht ervoor heb ik zelfs een paar uur wakker gelegen en was ik het scenario nog maar eens aan het overlopen om zeker te zijn dat ik aan alles gedacht had. Ik had geluk dat ik me enkel het sportieve gedeelte moest aantrekken, het volledige HORECA-gedeelte werd door mijn collega Nico gecoördineerd.



En zoals ik al in een eerdere Knijptang heb geschreven: ik mag mij gelukkig prijzen met jullie, met de club HAMOK achter mij. Bij deze wil ik André, Roger, Ellen, Ronny en An nog eens bedanken voor hun hulp. Het was een zalig gevoel toen ze me aanspraken dat ik hen mocht inzetten. Anderen hadden mij ook aangesproken (dank je wel!), maar de keuze werd gemaakt om het voorlopen op te splitsen in twee zones. Niet interessant voor sterke lopers die hun aantal kilometers nodig hebben.

En de grootste “Dank Je Wel” mag ik zeker niet vergeten, want wat ben je met een oriëntatiecross als je geen baanlegger hebt? Dus, Patrick bij deze, bedankt voor je tijd, je inzet, je kennis en ook om me vele keren gerust te stellen. “Het komt wel goed” heb ik je vaak horen zeggen. En het hielp. Zo’n wedstrijd organiseer je niet alleen, dit doe je in groep, en dat heb ik zeker ook zo ervaren, zowel met jullie als met mijn collega’s van het MCPL.

En wat de kers op de taart was, waren de vele positieve commentaren. Ik kreeg van mensen (militairen en burgers) waar ik letterlijk en figuurlijk naar opkijk, positieve opmerkingen. Jullie kunnen niet geloven hoeveel deugd dat dat deed. Ik ben met een big smile naar huis gereden.

Grtjs, Marijke







*Op woensdag 31 augustus heeft Tania een heus interview geregeld met ons triumviraat Tuur, Jos D en Phil. Die mooie zomeravond in 't Vlietje staat nog altijd in ons geheugen gegrift.*

*De eerste twee delen lazen jullie al in het oktober- en novembernummer van de Knijptang. Deze maand publiceren we het derde en laatste deel.*

*Tania had als een ware journaliste een hele reeks vragen opgesteld, gebundeld in verschillende blokken. Praktisch gezien hebben we die avond een geluidsopname gemaakt van het ruim anderhalf uur durende interview. Om het overzicht te bewaren hebben we eerst het hele gesprek opnieuw beluisterd en een korte samenvatting minuut per minuut gemaakt. Op die manier konden we meer structuur brengen in dit super enthousiaste gesprek. De laatste stap was het minutieus uitschrijven van "het gesproken woord", vervolgens de spreektaal soms omvormen tot volzinnen en de verschillende tekst blokken logisch bij elkaar brengen.*

*De verbindende stem van Tuur, de levenslustige stem van Jos en de standvastige stem van Phil klinken nog steeds na in ons hoofd.*

### **Wat was de mooiste wedstrijd die jullie gelopen hebben?**

**Tuur:** Dat is niet gemakkelijk. We hebben er enorm veel gelopen.

**Jos:** Jos Kets was altijd voorstander om minstens één keer per jaar naar het Zoniënwoud te gaan lopen. Dat was toen over het algemeen een militaire cross. Waarom? Omdat het schoon bossen waren. Toen dan toch.

**Phil:** Veel bossen zijn nu gedegeneerd. Gerhagen ook. Veel bramen. Zelfs ook in de Ardennen tegenwoordig.

**Jos:** Ook gingen we 1 keer per jaar naar Ternell, boven Eupen. In de winter.

### **Zijn jullie ook ooit in het Buitenland gaan lopen?**

**Tuur:** Ik ben eens naar Zweden geweest. Naar de O-Ringen.

**Jos:** Ik heb in Duitsland gelopen, twee of drie keer tegen Keulen ergens. En dan de driedaagse van Simmerath. Dat was in de tijd wel een bekende organisatie.

**Tuur:** Simmerath, dat was vooraan in Duitsland, aan de kanten van Vogelsang. Het was een driedaagse die in der tijd werd afgewisseld met de driedaagse van België. Om de twee jaar was er een driedaagse van België en daartussen was het dan in Simmerath.

**Phil:** Dat was daar ook militair. In de beginfase van oriëntatie was het toch vaak gekoppeld aan het militaire.



### Wie was eigenlijk Gilbert Staepelaere?

**Jos:** Die was bij KOL maar oorspronkelijk komt die van de rally.

**Tuur:** Hij heeft enorm veel goede zaken gedaan voor het oriëntatielopen. Maar als dat klokske piepte, zat hij terug in zijn racewagen. Dat was iets. Hij kon niet verliezen.

**Jos:** Ja, die kon niet verliezen. Maar het was wel een goede oriëntatielopen. Ik heb eens een Trappist van hem gekregen. De cross was hierachter in Ham. Gilbert kwam binnen en zei: "De post staat verkeerd." We hadden die post drie, vier keer verkend. We waren praktisch zeker dat hij juist stond. Ik zeg: "Dat kan niet, we zullen gaan zien." En hij ging mee en zei nog: "Ik betaal een Trappist als hij toch juist staat." Wij samen helemaal naar die post gelopen en hij stond juist. Ik heb mijn Trappist gekregen. Ne nette kerel.

### En Rik Thys, wie is dat eigenlijk?

**Jos:** Dat was ne sjieken tip.

**Tuur:** Dat was een militair, die bij mij was in Schaffen. Hij is vroeg gestorven.

**Jos:** Dat was ne sjieken tip. Alle respect. Dat was één van de grondleggers.

**Tuur:** Dat was één van de pioniers van het oriëntatielopen in Vlaanderen, vooral in Limburg. Dat was een heel sympathieke tip.

**Jos:** Dat was een heel fijne mens. Iedereen gelijk. Die kon met iedereen om. Altijd even goedgezind. Nooit één woord hoger dan een ander. Ook een goede oriëntatieloper.

**Phil:** Zijn zoon is generaal. Als het Wisselbeker Thys is, dan is zijn zoon er meestal ook.

### Nu weet ik tenminste waarom ik die wedstrijd loop.

#### En waren er vroeger wrijvingen tussen de Vlaamse en Waalse federatie? Hoe zat het vroeger tussen de clubs?

**Tuur:** Ja, vroeger was er zeker wrijving tussen de Vlamingen en de Walen. Maar dan had je types als Rik Thys nodig. Die kon met iedereen overweg. Vroeger was er wrijving tussen de clubs maar tegenwoordig loopt dat redelijk goed.

**Jos:** Jaja, dat loopt redelijk goed.

### Oriëntatielopen komt meer voor in de Kempen.

**Phil:** Ja, waar komen de bossen voor? Dat is heel simpel. Dat is het antwoord.

**Jos:** Niet tegenstaande als we daar in Oostduinkerke gelopen hebben. Die mensen waren heel enthousiast.

Ik heb trouwens deze week een heel goed artikel gelezen op Sporza, geschreven door de ondervoorzitter van Orienteering Vlaanderen, Kris Verduyckt. Het geeft heel goed weer van waar oriëntatielopen komt en hoe het geëvolueerd is.

“Oriëntatielopen is een snelle en actieve sport, die je de kans biedt om heel wat leuke plekken te ontdekken

Kris Verduyckt, ondervoorzitter Orienteering Vlaanderen



“Zonder clubs geen oriëntatielopen. Zij zijn het kloppend hart van onze sport

Kris Verduyckt

### Ik ben eens benieuwd wat jullie denken van de Sprints. Dan heb je geen bossen meer nodig.

**Jos:** Dat is een evolutie, een nieuwe trend.

**Tuur:** Het is eigenlijk een geluk dat die sprints er zijn.

**Jos:** Soms mag je niet in de bossen.

**Tuur:** Ja, dat is één. Maar als je al eens in die bossen gelopen hebt, dan is het nieuw eraf.

**Phil:** Ik ben niet zo'n fanaat van sprint.

### Zijn jullie eigenlijk blij met hoe de club is geworden?

**Tuur:** Jazeker, het draait goed.

### **Blijven jullie nog lang oriënteren?**

**Jos:** Dat weet ik niet. Bij mij is dat stillekes aan het afkorten. Niet omdat ik geen zin meer heb. Eerder fysiek. Niettegenstaande dat ik even graag ergens ga wandelen. Maar als we met drie zijn om te gaan oriënteren, dan gaat dat nog goed.

### **En jij Phil? Nog grote plannen? Jij gaat nogal eens graag naar het buitenland? Wat zie je jezelf nog doen?**

**Phil:** Misschien volgend jaar naar de wereldkampioenschappen. Maar ik heb toevallig vandaag juist gehoord van één van mijn kleindochters, dat ze rond die periode gaat trouwen.

Ik heb Murcia ooit eens gedaan, heel lang geleden. En dan over een paar jaar heb ik Denemarken gedaan en Estland. Samen met Bart en Jos T. Dat zijn zalige momenten. Uw gezondheid moet het ook toelaten. Jos en Tuur zijn ook nog iets ouder dan ik. Je moet geluk hebben dat je op onze leeftijd nog kunt lopen.

### **Als vrouw mag je wel jaloers zijn op de mannen, want bij de vrouwen stopt het overal op 75 jaar. Er is geen categorie bij de vrouwen na 75 jaar.**

**Jos:** Hoelang heeft Roza gelopen?

**Tuur:** Tot wel 80 jaar, denk ik. Daniëlle, denk ik, dat één van de oudste is.

### **Dan zie je toch wel dat mannen in slagen om het langer te onderhouden.**

**Phil:** Misschien ook wel dat er wat meer mannen zijn, die elkaar een beetje voortstuwen.

**Jos:** Je moet ook rekenen dat er minder vrouwen in het begin vertrokken zijn.

**Phil:** Het zal altijd een probleem blijven, de toestroom van onderuit en als dat niet vanuit een familie is, dan is het moeilijk. Ik twijfel eraan dat daar een oplossing voor is.

**Tuur:** Bij het damesvoetbal, die komen stilletjes aan bij. Handbal, basketbal, tennis noem maar op. Vrouwensporten zijn er in België enorm vooruit gegaan.

### **Met Dries als voortrekker gaan we toch dit weekend weer op jeugdweekend.**

**Phil:** Dat is heel goed. Dat is belangrijk om goede oriënteurs te krijgen.

**Tuur, Jos:** Ja, ja, dat is heel goed.

### **Phil, hoe vaak loop jij nu nog? Jij loopt toch nog redelijk snel.**

**Phil:** Voor iemand van 80 jaar loop ik nog redelijk snel. In de week was Anne-Marie Jansen (F-16 piloot – KOL) achter mij. Die kon me niet volgen. Dat was op het laatste stuk van de cross in de bossen van Schoten. Ik heb het geluk dat mijn knoken het nog toelaten. In het najaar loop ik twee tot drie keer per week en dan ook nog MTB'en.

**Jos:** Zeg Tuur, jij bent toch Belgisch kampioen marathon van het leger geweest?

**Tuur:** Ik was kampioen van Limburg. Ik liep 2uur49.

**Jos:** Hij liep dagelijks van Ham naar Schaffen.

*Het gesprek gaat nog wat verder over koetjes en kalfjes. Rond kwart voor tien ronden we af en trekken nog een paar foto's. We zijn allebei heel blij dat we een hele avond met deze monumenten van Hamok hebben kunnen praten. Als je ziet hoe hard deze mensen hebben gewerkt om de club te maken tot wat ze vandaag is, dan kunnen we daar allemaal alleen maar dankbaar voor zijn. Naast Tuur, Jos en Phil zijn er nog vele andere anderen die Hamok gemaakt hebben tot wat ze vandaag is. Misschien een idee om later op het jaar nog eens een interview-avond te organiseren. To be continued.*

### **Tania & Filip**





## De Verhalen

Het verhaal van dé Sylvester is eindeloos, het verhaal van een Sylvester eveneens. Probeer maar eens te achterhalen de hoeveelste editie vorige week werd gelopen. Helga-archieven starten pas in 2005 voor ... FRSO en pas een vijftal jaren later worden er ook VVO-wedstrijden geregistreerd. Einduitslagen (waar soms hemeltergend lang op moest worden gewacht) zijn dan weer spoorloos verdwenen totdat ze in 2019 glashelder bij Helga opdoken. Digitale VVO-archieven bestaan misschien nog wel, maar zijn voor de leek onvindbaar om van het archaische proza nog maar te zwijgen. Clubbladen dan maar? Het zou een interessant studieobject kunnen zijn voor de historicus van het Belgische oriëntatielopen. Wij wensen hem succes.

Op de internationale kalender heeft de Sylvester ook een bescheiden plaatsje veroverd met een deelnemersveld dat bijna voor de helft uit buitenlanders bestaat (en een uiterst bescheiden percentage FRSO-lopers!) . In de agenda van de meeste VVO-lopers staat hij gebeiteld: geen betere manier om de eindejaarsbleus in het bronsgroen eikenhout te dumpen. Een uitgelezen periode ook om een balans op te maken: vanwaar komen we en waar gaan we naartoe, wat willen we graag en wat zeker niet?

Met enige heimwee denken we daarbij terug aan de eindejaarsvragen in de Knijptang: een moment om tussen pot en pint het afgelopen jaar op de laatste dag van de Sylvester te overlopen. Het wachten op de einduitslag kon dan niet lang genoeg duren.



## De besten

Het verhaal van één Sylvester is ook eindeloos: ruim 50 Hamokkers die elke dag met hun privé besognes (gezondheid? gekwetst? werk? alleen? familie? ...) naar het CC laveren (vervoer? carpoolen? te vroeg? te laat? ...) om in concurrentie te gaan (conditie? goesting? ...) met hun leeftijdsgenoten (te sterk? te jong? bekend? onbekend? buitenlanders? ...) op een omloop (te ver? te moeilijk? te zwaar? ...) en met een kaart (bekend? vreemd? schaal? ...) in winterse omstandigheden (te koud? te nat? ...). Het gieten van al die factoren in een uitslag maakt dat complexe verhaal van elk individu uiterst simpel: een numerieke volgorde met als uiterste simplificatie: het podium: goud, zilver en brons. Het kaf van het koren gescheiden en voor smeulige of andere heldenverhalen moest je aan de toog zijn.





Of dat Maya Renard nu de overwinning te danken heeft aan de kwetsuur (en DNS) van Sofie Bosmans of dat er een kille berekening aan voorafging, iets waar Daniëlle Nolens (alleen bij D75) helemaal geen last van had, is voer voor speculatie.

Schitterend hoe Rune Sels stond te blinken op het podium met in zijn buurt de guitige Jens, 8 jaar en vijf dagen achter elkaar als een doorwinterde trapper alleen het oerwoud in. Keek Thor al beteuterd wegens één wedstrijd niet gewonnen terwijl Noore, Ninthe en Kobe heel trots met zilver pronkten.

De weg is nog lang voordat onze jeugd de status van Greet gaat bereiken of de rust en kalmte van ene Benjamin die met 8 schamele puntjes de duimen moest leggen voor topper Wouter Hus.

Was de spanning tot op de laatste dag nog te snijden voor de overwinningen van Jean Ooms, Luc Melis en Gunther Deferme dan droop Tomas Hendrickx van branie en flair: na 4 dagen 4000 punten: klus geklaard inpakken en wegwezen!

Dat Greet Oeyen weer eens won in de dames-elitecategorie is zo een apart verhaal. Helemaal niet evident voor een 42-jarige om bij de straffe madammen te gaan overheersen. 99 puntjes voor de Franse dame Elise Vanel, net als vorig jaar trouwens toen ze dezelfde Franse juffrouw met 7 puntjes klopte. Misschien tijd om de Sylvesterzeges van ons Greet eens op een rijtje te zetten waarbij haar de titel van 'Mrs Sylvester' ontegensprekelijk in de schoot zal vallen. Martin Beckers liep er in illo tempore ook al mee rond! Dat Greet daarenboven ook nog eens haar kroost het ABC van het oriëntatielopen-met-succes aan het aanleren is, kwistig O-adviezen rondstrooit in de Be-Arrows-mand en haar huisgenoot Sam tussendoor nog tijd heeft om 'De hel van Kasterlee' (105de!) te consumeren is voer voor vele hoofdstukken O-beleving.





Nog een eresaluut aan de 62-jarige (!) Jean-Claude Jiminez in de categorie H35! Na 5 dagen bikkelharde strijd voor de derde plaats met clubgenoot en hoofdredacteur Filip Kennis – waarbij Filip 4 dagen van de vijf de betere was – liep Jean-Claude toch nog met het brons heen. Hij grijnsde zoals alleen Jean-Claude dat kan.



In de strijd om de uitmuntendheid was Hamok de beste: de meeste deelnemers (48), de meeste overwinningen bij de dames (3), de meeste overwinningen bij de heren (9), de meeste overwinningen in het totaal (15) (Omega 5, Trol 5, KOL 2 en de rest van de overwinningen voor het internationaal gezelschap met Duitsland 4, Finland 2, Frankrijk 2, Litouwen 1, Slovakije 1, Zweden 1, Oostenrijk 1, Zwitserland 1 en Nederland – proficiat Mike – 1)



## Schaal

Met dank aan het organisatiecomité dat de clubs in de pas deed lopen. Onder leiding van Ronald Somers leverden Erik van Dyck, Adrie van Opstal, Rudi Aerts, Lieke van Opstal, Luc Heuninckx en onze eigenste voorzitter André Aerts voortreffelijk werk af. Ook al klopte de beloofde schaal niet altijd, op de schaal van de eindejaarsgenoegens een welverdiende 9!

Met nog een half puntje extra voor de (ontslagnemende?) OV-voorzitter Pascal, die de ceremonie protocollaire voortreffelijk celebreeerde en met de kinderloop in Zwartberg nog een extra aanhef lanceerde voor een leuk sprintkaartje!

## Jos T, Knijper Emeritus Maximus

Goud	
D-18	Maya Renard
DE	Greet Oeyen
D75	Daniëlle Nolens
H-10	Rune Sels
H-12	Thor Wolles
H40	Tomas Hendrickx
H50	Gunther Deferme
H60	Luc Melis
H80	Jean Ooms
Zilver	
D-10	Ninthe Wolles
D-12	Noore Sels
D21	Kirsten Verstraete
H-12	Kobe Deferm
HE	Benjamin Anciaux
H50	Roland van Loon
Brons	
D35	Ellen Mols
H-10	Jens Deferm
H35	Jean-Claude Jiminez
H65	Wim Hoekx
H80	Phil Mellebeek

### Een eerlijk relaas van een Rookie

Hoezo, Hamok bestaat toch al langer dan één jaar?!?

Zeker, maar het is ondertussen zowat een jaar geleden dat ondergetekende zich aansloot en dartelend zijn eerste pasjes zette bij de club. Meteen de aanzet - een jaartje later - voor het neerpennen van mijn Rookie-indrukken.

Mijn allereerste begin bij Hamok was Heidehuizen, december 2021.

Druilerig, nat, zoals deze donkere maand al eens hoort te wezen, sjokten mijn voetjes de 'Long-Easy-postjes' af om 1,5 uur later de finish te bereiken. Lang geleden nog zoveel minuutjes na mekaar de longen te hebben opengezet! Bezweet, nat en voldaan werden mijn eerste ervaringen weggespoeld met wat warme chocomelk tussen gelauwerde Hamokkers.

Pfff, 'k heb daar toch maar veel gezwegen tussen al dat technisch nagekaart over posten, doorsteken en andere modderpassages.

Als Numero Due diende zich het clubkampioenschap op de Keiheuvel aan. En ik die dacht de Keiheuvel als mijn broekzak te kennen ... Nooit geweten dat hier zoveel gaten, heuvels, stronken en wat-weet-ik-nog-allemaal verborgen lagen te liggen. Deze zandheuvels, gevormd door zandwinden vergelijkbaar met 'Sahara-zand' (maar dan veel kouder) tijdens de laatste ijstijd (Weichselien, 117.000 jaar tot 11.650 jaar terug) hielden me toch dik 70 minuten zoet. Inspannings-zout taande mijn vermoeide lijf naar de witte kant. Ook het zandgedabber en heuvelgekruij hadden het een beetje onvriendelijk op mijn kuiten gemunt.

Helaas, het was nog corona-tijd. Veel ruimte om wat na-getater was er niet. In 2023 wordt het terug wat normaler naar het schijnt. Benieuwd hoeveel choco daar gaat gedronken worden ...

Nummer drie, De Hoge Rielen in Lichtaart. Voor beginners ideaal, betonwegen als richting-geleiders en legerblokken ter herkenning. Toch nog meer dan 1,5 uur in de bossen rond gedwaald en dat voor een 'Long Easy'. Anderzijds, zou het niet eens tijd zijn voor een 'Long Difficult'? Het zou overmoed wezen ...

Nummer vijf, de Forst Cup in Hechtel. Niet dat er zoveel Cup aan mij is verloren gegaan, maar het was toch een opsteker na Geel-Bel. Een wat langere afstand en in combinatie met kunde/moeilijkheid, binnen mijn verwachtingen, al was het moeilijk. Dit verblijf in het Limburgs bronsgroen eikenhout (of waren het sparren?) smaakt naar meer. Op naar de volgende!

Nummer zes, Graafsbos - Merksplas. Na mijn toch wel twee moeilijkere voorgaande passages, nu gekozen voor meer zekerheid: 'Long Easy'. Natuurlijk vertaalt zich dat in een fraaiere tijd, big smile op het gelaat. Het zou mijn laatste oriëntatieloop zijn dit jaar waar ik op 'veiligheid' speel. Vanaf nu full force gelijk nen echte oriënteur, gaan voor die banaan! Die banaan zou later helaas nogal krom blijken uit te vallen ...

Nummer zeven - de Nationale 2 LD Soft in Ravels - werd een zware brok. Verschillende malen rond gecirkeld 'ergens ter hoogte van een zoveelste post'. Regelmatig afvragend: "Wat loop ik hier in godsnaam te doen?" Hebben jullie dat soms ook voor? Op het einde aan de aankomst bleek mijn binnenzool zelfs half uit mijn schoen te hangen. Ik werd hier door een andere oriëntatieloopster op geattendeerd. Zelf had ik daar helemaal niets van gemerkt. Hoe kan dat nu? Toch zo geconcentreerd bezig? Onbewust toch die zoveelste moeilijke post niet willen missen? Het gaat toch niet om een gouden kalf? Tja, een mens is soms een raar wezen ...



Mijn achtste werd de Lenteloop op het Slagveld in Ham.

Gene simpele als je het mij vraagt (en vraag het me maar!). Maar het was ondertussen toch al mei, warmer weer, geen reden om het kopje te laten hangen ondanks de vele missers onderweg. Opgelet, steeds terug gedraaid, een diskwalificatie wenste ik niet op mijn geweten te hebben.

Nummer negen werd Gerhagen in Tessenderlo.

Weerom een resultaat om niet over naar huis te schrijven. Moeilijk dat dat was! Ondertussen toch al mijn negende loop? Hoe komt zoiets? Afleren i.p.v. bijleren? Gelukkig diende er zich een opsteker aan, wat ik op dat moment uiteraard nog niet wist.

Nummer tien – Thuisblijverscross Peertsbos in Herentals – was naar resultaat in klimmende lijn.

Al kon het begin al tellen, helemaal tot boven klefferen zonder opwarming om de post te prikken. Voor mij mochten ze dienen braven baanlegger - iets met Dijck naar het schijnt - verbannen naar een afgelegen ...

Enfin, de rest vul je zelf maar in.

Verder in de race liep het wel. Aan de verre horizon schemerde flou en mistig maar toch duidelijk, mijn verloren gewaande zelfvertrouwen. Zou het dan 'ooit' toch nog eens 'goed' komen?

Zo zie je maar, het begin kan/mag tegenzitten, als het op het einde maar goed komt, thanks Dijck, het was een fijne omloop!

Nummer elf, twaalf en dertien dienen zich aan – de 3 Daagse van De Kempen.

En warm dat dat was! De eerste dag werd een ware ramptijd. Eerlijk, ik was al met dorst vertrokken, mijn fout, en zou dat onderweg geweten hebben. Volkomen uitgedroogd en met begeleidende pijnen in de benen, wordt de eindmeet behaald. Mijn slechtste resultaat van dit beginnersjaar wordt geregistreerd.

Dagen twee en drie pak ik slimmer aan. Goed met vocht gevuld wordt de race aangevat met onderweg iedere drankpost in dank aan te nemen en mijn vege lijf van dorst te ontdoen. Ondanks deze 'uitgebreide stops' zullen de eindtijden merkkelijk beter zijn dan mijn waterloze versie.

Een geleerde les – daar moet je heus geen 65 voor geworden zijn – zorg dat je niet dehydrateert!

Nummer 14 – Forest Cup Hechtelse Duinen Oost. Hm, niet echt tevreden. Teveel moeten zoeken, rondcirkelen, foute wegkeuzes, misschien eens tijd om de betekenis van de symbolen eens van naderbij te bekijken op het internet? Kan nooit slecht zijn ... Na aankomst stilletjes mijn fietsje opgezocht en richting huis gepeddeld.

Nummer 15 – Interclub De Winner.

Het kan altijd (nog) slechter, ook hier de figuurlijke mist in gegaan. Gelukkig zijn voor de tijd van het jaar de weergoden ons nog goed gezind. Geen reden om ongelukkig te zijn. Zonnetje op onze knikker en naar huis om kaartje toch eens nader te bekijken aan het salontafeltje, of doen jullie zoiets nooit?

Nummer 16 – Kamp Beverlo (Sinterklaascross) Leopoldsburg.

Van in het begin heb ik een behoorlijk goed gevoel. De posten worden – voor mijn doen – snel gevonden (= slechts kleine cirkels rond post te maken i.p.v. de gewone grote cirkels) en eindig in een behoorlijke tijd. Blijkt natuurlijk aan de rangschikking te zien, dat anderen ook sneller dan gewoonlijk hebben gepresteerd. Daar gaat mijn 'verhoopte' goede rangschikking.

Zo ongeveer verliep dus mijn eerste Hamokjaar en komt stilaan een einde aan dit Rookieverhaal. Waren de resultaten niet altijd 'straf', de 'fun' was wel steeds aanwezig!

Besluiten:

1. Bananen zijn altijd krom.
2. Er is nog een klein (?) beetje werk aan de winkel maar eerlijk, het was een fijn eerste jaar en kijk al uit naar anno due!

Tot de volgende,

'Gewezen' Rookie Theo Smeyers

Het is altijd interessant om eens naar alle Belgische wedstrijden van 2022 te kijken, er de resultaten van Hamokkers uit te halen en die dan samen te vatten. Wij telden 2499 deelnames, verdeeld over 159 lopers.

De traagste loper was Jean Paul Hombroeckx, met een snelste kilometertijd van 321 minuten tijdens de tweede Nationale in Ravels. Dat geven wij maar mee om duidelijk te maken dat statistieken altijd met een korrel zout genomen moeten worden, want hij deed echt geen 23u52 over zijn omloop.

Kijken we naar de andere kant van het spectrum, dan zien we veteraan Tomas Hendrickx op kop met 3'48 per kilometer, net voor broekje Jorn Kennis met 3'57. Sprint maakt de statistieken duidelijk ook kapot.

Op gebied van overwinningen tellen wij er 33 voor Thor Wolles en dat op 52 deelnames. Thor maakt niet de statistieken, maar de tegenstand kapot. Bij de dames zien we Greet Oeyen, met 22 overwinningen op 42 deelnames. Greet moet wel even beginnen achteruit kijken, want Noore Sels kom opzetten. 15 keer gewonnen op 34 wedstrijden.

Als we naar het aantal pogingen tot overwinning kijken, dan staat de Knijper overtuigend aan de leiding met 62 deelnames. Hij won nooit.

Ook gemiddeld meer dan 1 keer per week in het Belgische posten aan het zoeken, waren Johan Claes en Jen Vanreusel.

**Jeroen H, Knijper Emeritus**

Naam	Deel- names	Over- winningen	Snelste kilometertijd
Tomas HENDRICKX	16	6	3'48
Jorn KENNIS	29	8	3'57
Lennert LENS	50	6	4'19
Roland VAN LOON	22	4	4'34
Wannes HENDRICKX	16	0	4'41
Benjamin ANCIAUX	13	5	4'48
Maya RENARD	22	5	4'51
Greet OEYEN	42	22	4'52
Nico CEUNEN	42	7	5'02
Jan FRYDENLUND	42	0	5'04
Jeroen HOEKX	23	7	5'05
Philip EYCKMANS	8	1	5'05
Filip KENNIS	39	0	5'07
Thor WOLLES	52	33	5'13
Marijs VANDEWEYER	16	3	5'18
Sam DEFERM	1	0	5'19
Dirk DEIJGERS	7	3	5'21
Thomas VAN DER KLEIJ	8	0	5'24
Frederik MEYNEN	7	0	5'24
Pascal MYLLE	40	1	5'26
Kristof WOLLES	46	0	5'32
Senne HENDRICKX	16	1	5'38
Jeroen VAN DER KLEIJ	13	1	5'39
Ronny TIMMERS	28	0	5'48
Luc MELIS	33	10	6'00
Gunther DEFERME	30	6	6'03
Bart MELLEBECK	34	2	6'06
Kobe DEFERM	37	8	6'10
Dieter SELS	39	0	6'10
Andre AERTS	38	0	6'11
Miel DEFERME	11	1	6'15
Rune SELS	24	6	6'16
Wim GEERTS	26	0	6'16
Guido TIMMERS	28	6	6'18
Ellen MOLS	35	7	6'30
Ariane DECRAMER	6	0	6'31
Brent ABÉ	1	0	6'31
Finn GEVAERT	9	2	6'36
Eric VANDEBROEK	8	1	6'37
Jil MYLLE	30	3	6'38
Koen MEYNEN	7	0	6'41
Vic VANDERSTRAETEN	42	5	6'46
James GILBERT	14	0	6'46
Thor GEVAERT	9	2	6'51
Bob SCHILDERMANS	6	0	6'55
Roger HENDRICKX	6	0	6'56
Toon MELIS	8	0	7'04
Stefaan SCHUTJES	13	0	7'10
Thijs VAN HAM	9	1	7'11



Naam	Deel- names	Over- winningen	Snelste kilometertijd
Raf MAES	16	0	7'11
Dirk VAN DE SCHANS	3	0	7'15
Jens DEFERM	36	14	7'20
Sofie HERREMANS	13	1	7'21
Amber THYS	9	5	7'22
Jean-Pierre DERAMOUDT	6	0	7'23
Dominique SCHUTJES	45	1	7'28
Peter HOOGSTRATE	31	0	7'30
Nancy WENDERICKX	38	10	7'34
Klaas MELLEBEEK	1	0	7'34
Marijke DEBRUYNE	18	0	7'40
Wim HOEKX	24	5	7'42
Karin DECLERCQ	32	0	7'44
Coen CLAASSEN	16	0	7'45
Sven FRANCET	1	0	7'51
Fee MYLLE	28	0	7'55
Kirsten VERSTRAETE	20	1	7'56
Kris GEETS	7	0	7'57
Marc MERTENS	9	0	7'59
Robin DE KEYSER	2	0	7'59
Noore SELS	34	15	8'00
Jean-Claude JIMENEZ	20	1	8'00
Phil MELLEBEEK	40	13	8'09
Julienne VANREUSEL	54	3	8'15
Johan CLAES	59	0	8'17
Lucien BOSMANS	28	0	8'19
Anita PIOTROWSKA	9	2	8'21
Daniel SWERTS	3	0	8'21
Lore ZOONS	14	0	8'22
Fin MYLLE	28	4	8'25
Tania HENDRICKX	31	3	8'28
Jos THYS	62	0	8'29
Jolien VANDEBROEK	2	1	8'34
Henrik LISBY	10	0	8'39
Elisabeth SCHUTJES	11	1	8'40
Sebastian PIOTROWSKI	5	0	8'40
Wannes VAN HAM	8	0	8'44
Jos GOVEN	1	0	8'44
Emmanuel VAN HULLEBUS	24	1	8'48
Guy DECKX	13	0	8'51
Hilde KROLS	20	0	9'01
Jakob VAN DER KLEIJ	9	1	9'04
Victor MELLEBEEK	1	0	9'05
Joke ZOONS	14	1	9'11
Greta MOLS	24	2	9'14
Ninthe WOLLES	27	10	9'23
Jozef DUCHESNE	20	8	9'24
Lieselotte SWINNEN	7	0	9'27
Anja STYNEN	31	1	9'37
Olivier RENARD	2	1	9'47
Danny SWERTS	31	0	9'56
Patrick BLEYEN	29	2	10'00
Theo SMEYERS	16	2	10'02
An VERBERNE	19	1	10'13

Naam	Deel- names	Over- winningen	Snelste kilometertijd
Willy RENDERS	11	0	10'16
Fernand SCHEELEN	20	0	10'25
Alexander MAES	11	0	10'34
Marc CLAES	2	0	10'46
Vic EYCKMANS	1	0	11'07
Mira SCHEIR	2	0	11'19
Guido CEUNEN	15	0	11'21
Jean OOMS	43	5	11'42
Liesbet ROMMENS	6	0	11'43
Bent KRAMPILTZ	1	0	11'57
Danielle NOLENS	41	10	11'58
Ludo AERTS	13	0	12'01
Gilbert WITTERS	1	0	12'02
Jur RINGERS	3	0	12'04
Aline KENNIS	1	0	12'09
Marcel OEYEN	6	0	12'19
Tom SWERTS	6	3	12'32
Henri VAN BRIEL	1	0	12'38
Nicole VANHEES	14	0	12'54
Elodie VAN DER KLEIJ	6	0	13'00
Kris ADRIAENSSENS	1	0	13'04
Nathalie MYLLE	13	1	13'07
Lucas EYCKMANS	2	0	14'13
Myriam BRUYNINCKX	28	2	15'02
Jojanne MELLEBEEK	1	0	15'02
Kurt WERBROUCK	2	0	15'48
Hilde VERBEERST	6	0	16'08
Annelise FRYDENLUND	1	0	16'14
Tom MATTHYS	1	0	16'15
Joke VAN POELE	2	1	16'18
Francine MOLS	4	0	16'22
Godelieve BRUYNSEELS	6	0	16'30
Willy VAN CAELENBERGE	2	0	16'37
Bonaventur CLOOSTERMANS	18	0	16'41
Roger TIMMERS	3	0	16'41
Helena MAES	1	0	16'54
Roger PLEES	1	0	16'56
Marlon GEVAERT	2	0	17'07
Aidan DE LAET	5	1	17'10
Catherine ADRIAENSSENS	1	0	17'17
Steve VERSTRAETE	1	0	17'23
Leo ADRIAENSSENS	4	0	17'55
Emiel AERTS	2	0	18'15
Maria DELARBRE	11	0	18'20
Mats VAN DER KLEIJ	1	0	19'20
Astrid FRYDENLUND	1	0	20'41
Emmy BRUYNINCKX	1	0	21'20
Hilse DE GROOTE	1	0	21'23
Lisa EYCKMANS	3	2	21'56
Klaas MELLEN	1	0	23'02
Jaak MELLEN	1	0	23'03
Lina NAVARRO FONT	1	0	26'15
Lize ADRIAENSSENS	1	0	27'19
Tijl ROOTHOOFDS	1	0	27'21
Hilde VERBEEST	2	0	34'52
Jean Paul HOMBROECKX	1	0	321'07



vrijdag	Avond - Jenevercross - Kesselse Heide -
<b>6</b> Jan. 2023	TROL ORIENTEERING CLUB
zaterdag	Clubkampioenschap Balendijk Sporthal Kattenbos
<b>7</b> Januari	<b>hamok</b>
zondag	Régionale - Comblain au Pont Drève de Tolumont
<b>8</b> Januari	HERMATHENAE
zaterdag	WOR - Kelchterhoef 
<b>14</b> Jan. 2023	

zondag	Regionale - Lilse Bergen 
<b>15</b> Jan. 2023	
zondag	Regionale - Den Ijzeren Paal 
<b>22</b> Jan. 2023	
zondag	Régionale - Malonne 
<b>22</b> Januari	
zondag	Regionale - Gerhees (Forest Cup 2022-2023) <b>hamok</b>
<b>29</b> Jan. 2023	



zondag	Régionale - Nomont Centre ADEPS du Blanc Gravier
<b>29</b> Januari	CO LIEGE
vrijdag	Avond - Koersel Fonteintje Chiro lokaal , Leemstraat 39 KOERSEL
<b>3</b> Februari	
zondag	VK Aflossing - Gentbrugse Meersen Speelbos Gentbrugse Meersen
<b>5</b> Februari	TROL ORIENTEERING CLUB
vrijdag	Avond 
<b>10</b> Februari	