

hamok

Voorzitter	<p>André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484 48 28 86 andre.aerts@hamok.be</p>	Kalendercommissie	<p>Luc Melis Oude Molsebaan 32 2490 Balen 0485 59 55 51 luc.melis@hamok.be</p>
Ondervoorzitter	<p>Jos Thijs Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 0478 31 33 62 jos.thijs@hamok.be</p>	Public Relations Uitrusting	<p>Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 0472 57 75 13 bart.mellebeek@hamok.be</p>
Extern Secretaris Jeugdsport	<p>Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485 41 94 38 pascal.mylle@hamok.be</p>	Topsportcommissie	<p>Thomas van der Kleij Snellewindstraat 48 3950 Bochelt 0497 04 45 45 thomasvdk@gmail.com</p>
Interne Secretaris Lidgeld	<p>Karin Declercq Maasbeekstraat 16 3945 Ham karin.declercq@hamok.be BE84 7795 9196 4459</p>	Milieu & Toegankelijkheid	<p>Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011 55 24 40 wim.hoekx@hamok.be</p>
Schatbewaarder	<p>An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0476 75 58 95 an.verberne@hamok.be VZW HAM O.K. BE68 4581 0482 3134</p>	Ploegencommissie ABS0/BVOS	<p>Benjamin Anciaux Einde 167 3920 Lommel 0498 25 84 78 anciauxbenjamin@hotmail.com</p>
Inschrijvingen	<p>Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011 73 44 53 dominique.schutjes@hamok.be HAM O.K. Hechtel BE71 7350 2279 3469</p>	Informatica Wedstrijdkwaliteit	<p>Ronny Timmers Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479 20 09 67 ronny.timmers@hamok.be</p>
		Marketing	<p>Dries van der Kleij Blandenstraat 208 3052 Haasrode 0473 98 05 48 dries.vanderkleij@hamok.be</p>

Woordje van de voorzitter



En dan wordt het zomer. Iedereen kijkt ernaar uit om die mooie trip te maken of oriëntatieplezier gaan te beleven op een of andere meerdaagse wedstrijd, in ik weet niet welk land. Want zoals ik vorige keer aanhaalde onze OV-kalender puilt uit, zo is het ook met de Orienteering online kalender en WOFO kalender. Ieder Europees land heeft wel een aanbod van wedstrijden die mooi ogen. Aan eenieder uit te maken waarvoor men kiest.

Als vanouds kies ik voor begin juli en toch heel wat atleten voor de 3-daagse van België. Het is niet overdreven ver en Ardennen terrein is toch zo mooi en uitdagend. Gezien het grote aantal deelnemers zal het knokken zijn om een mooie plaats in het klassement te bemachtigen en ik ben curieus wie het podium haalt van Hamok. We zijn met 39 starters!

Vaste stek is ook de 3-daagse van Vlaanderen, half augustus in Leopoldsborg. Dan zijn de meesten terug uit hun verlof en kan er bijgepraat worden. Fantastische verhalen voor het clubblad!

Even terug wat we de voorbije maand gedaan hebben. Twee lenteloopjes met het Slagveld en Basvelden. Zelf was ik er niet op het Slagveld - zie mijn bijdrage verder in de Knijptang- en heeft onze baanlegger Lucien dit voortreffelijk gedaan. Het is telkens weer op eieren lopen op dit terrein gezien de boze burens, doch hij heeft dit diplomatisch opgelost of we hadden geen wedstrijd op het Slagveld. Let op aub: voor sommige wedstrijden komen we toch regelmatig in de buurt van privé gewild of ongewild. Als de buurtbewoners opmerkingen maken, wees dan hoffelijk. Voor het Slagveld heb ik het ook weer mogen aanhoren. Dat is niet tof. Dit komt

mogelijke toekomstige wedstrijden in het gebied niet ten goede. Ook in het vuur van de wedstrijd moet men op zulke momenten zijn kalmte kunnen bewaren.

Wat betreft Basvelden had het team Jill/Pascal het goed gedaan. Het parkoers was zo snel dat ge vergat naar uw postenbeschrijving te kijken en was het nu binnenkant of buitenkant omheining en daar stond ge dan. Meestal aan de verkeerde kant! Goed uitgelokt! Doch voor beide wedstrijden wil ik alle helpers nogmaals bedanken.

Terwijl wij het VK-aflossing in Antwerpen liepen, had HAMOK toch mooi 2 teams lopen in de Dolomieten. Van beide organisaties leest ge hierover in de Knijptang, dus blader even verder. Schitterende foto met de Hamok tent. Jaloers!

Als onderdeel in de City-cup hadden wij half juni Pelt geprogrammeerd. Wim was baanlegger en zelf heb ik samen met Wim en Jeroen in de vroegte de posten gezet. Zeer uitdagende kaart en toffe baanlegging. Zeker met de uitbreiding naar het ziekenhuis en het CC op de voetbalterreinen zorgde Wim ervoor dat men niet door het wedstrijdterrein moest naar het CC. Verder dank aan al de medewerkers. En dan die nieuwe kledij. Ik zag Bart al voorlopen in de nieuwe tenue en even later kon iedereen die het wou, zijn gepaste T-shirt aankopen. Ik kom ermee naar buiten op de Nationale Lang in Hoei.

Wat komt eraan voor de Hamok organisaties. Voorlopig is het stil. Begin oktober zijn we terug aan de beurt met de Nationale Interclub aan de Winner. Herinner u de kaart van dag 1 van de 3-daagse vorig jaar. Jeroen zal dan de taak van baanlegger op zich nemen. CC waarschijnlijk aan de Grooten Hof.

Nadien volgen er nog een 5-tal wedstrijden dit jaar.

Dan heb ik het mijne gezegd voor dit clubblad. Ik wens ieder Hamoklid een deugddoende vakantie toe, alle studenten geslaagd. Misschien komen we elkaar wel tegen in de zomermaanden.

De redactie gaat ook even in rust-modus. We komen pas terug met het volgende clubblad in september.

Tot de volgende cross,
Uwe voorzitter.

Editoriaal

En ja hier ligt het superdik zomernummer van de Knijptang in je handen. Vermits het volgende “boekse” pas begin september uitkomt, willen we je ook graag twee maanden zoet houden.

Toen ik mij in januari aan het klaarstomen was voor de Knijptang, gaf Jos me de goede raad om een Editoriaal te schrijven. Het is een uitstekende manier om “je waren” nog eens aan te prijzen. En ja, dat doe ik graag want in deze Knijptang staan maar liefst drie verslagen van de aflossing in de Dolomieten. Als dat nog geen overtuigend argument is dat het een fantastisch weekend was, dan weet ik het ook niet meer. Dus iedereen welkom voor editie 2023.

Erg speciaal is ook de column van een middelmatige oriëntatie crosser. Zoals de titel het zegt, heeft een middelmatige Hamokse oriëntatie crosser me aangesproken om elke maand een column te schrijven. Het moet namelijk niet altijd over de grootse prestaties van de toppers gaan. De meeste onder ons eindigen vaak ergens midden in het klassement, als het tegenvalt onderaan en een uitzonderlijke keer vanboven. De volgende column staat al te blinken op mijn Google Drive dus continuïteit is verzekerd.

Zowel Ronald als Wannes hebben voor de eerste keer ooit iets geschreven in de Knijptang. Ik weet dat het hen de nodige moeite heeft gekost maar, ik ben trots dat ook zij hun steentje hebben bijgedragen aan ons clubblad.

Tot slot zijn er deze keer 4 teksten spontaan binnen gewaaid. Zoals velen wel weten, vraag ik altijd actief aan Hamokkers of ze een tekstje willen schrijven. In de vorige editie heb ik 1 tekstje zonder iets te vragen ontvangen en deze keer zijn dus 4 Hamokkers spontaan in hun pen gekropen. Zo wordt de Knijptang nog meer “ons boekse”. Dat doet me echt plezier! Ik kijk al uit naar de verslagen van jullie buitenlandse trips in de zomervakantie.

Maar naast het aanprijzen van de nieuwe Knijptang kan een editoriaal ook dienen om andere onderwerpen aan te snijden. Met plezier heb ik al verteld over Barkley Marathons en Car Orienteering. Maar deze keer wil ik het graag hebben over een hot topic van enkele weken geleden: “Den Air” oftewel wedstrijden waar de Air-functie van de SportIdent opstaat.

Aan de discussie of de Air-functie een voordeel geeft t.o.v. de atleten die er geen hebben, wil ik vandaag graag voorbijgaan. Ik refereer eerder naar een voorval tijdens de wedstrijd op Basvelden en op de City in Beringen. Op beide wedstrijden, waar de air functie geactiveerd was, stond er een post in de binnenhoek van een omheining gemaakt uit draad. Omdat ik mijn postenomschrijving niet goed gelezen had, stond ik echter aan de buitenhoek bij de wedstrijd in Basvelden. Maar vermits de post nogal dicht in de hoek stond, piepte mijn SportIdent en de post was geregistreerd. In Beringen was er een gelijkaardige situatie bij een aantal andere oriëntatie lopers. Ik herinnerde me ter plekke dat Jorn me ooit verteld had dat dit reglementair is. Ik moest dus niet meer rondlopen. Maar klopt dat wel? Daarom trok ik naar mijn beste contact aangaande Sprint & City wedstrijden voor een interessant gesprek.

Er is geen enkele referentie in de reglementen (noch Vlaams, noch internationaal) hierover. De enige paragraaf die in de buurt komt, gaat als volgt:

3.12 RESULTATEN

De verschillende controleposten moeten aangedaan worden in de volgorde zoals door de inrichter bepaald. De deelnemers die de omloop foutloos afgewerkt hebben, worden geklasseerd. Controle van de aangedane posten gebeurt met een elektronisch registratiemiddel. Deelnemers die de opgelegde volgorde niet correct aangedaan hebben worden automatisch gediskwalificeerd.

Ook in het IOF-reglement staat er hier niets over behalve:

20.4 The control card must clearly show that all controls have been visited.

Een registratie op je SportIdent betekent dus dat je er geweest bent. Er staat nergens geschreven dat je op de exacte locatie volgens de postbeschrijving moet zijn geweest. Dus, als je SportIdent piept terwijl je aan de foute kant van de omheining loopt, dan is dat volgens mij “het bewijs” dat je er was.

Er komt dan onmiddellijk en terecht de opmerking op tafel rond Fair Play ten opzichte van die mensen die geen Air hebben of zij die correct rondgelopen zijn. Bij de sectie rond Fair Play in het sportreglement staat ook niets concreets rond die zaken en wordt er verwezen naar de baanlegger. Dat staat trouwens ook in appendix 1 van de IOF-regels.

2.3.2 Fairness

Fairness is a basic requirement in competitive sport. Unless the greatest care is taken at each step of course planning and course setting, luck can easily become significant in orienteering competitions. The course planner must consider all such factors to ensure that the contest is fair and that all competitors face the same conditions on every part of the course.

Over het steken van je hand door de omheining, wat ik ook van een aantal atleten gehoord heb, is ook nog een mooie discussie mogelijk. Maar de reglementen leiden opnieuw naar bovenstaande conclusie.

Het begint dus bij de baanlegger die deze situatie moet proberen te vermijden. Regel 1 van Good Course Design: Results must reflect the competitors’ technical and physical ability.

Maar van de andere kant heb ik samen met Jorn al één keertje een baanlegging gedaan, in Baeckelandt weliswaar. En ik ben ervan verschoten aan hoeveel dingen je moet denken om een aanvaardbaar parcours te maken. Een Sprint waar het vaak op seconden aankomt, is op dat vlak nog moeilijker. In Basvelden heeft de situatie enkel tot wat hilariteit geleid en als je in het artikel verder in de Knijptang leest hoe doortrapt en geslaagd de baanlegging was, dan was dit gewoon een elementje.

Volgens mij moeten we er samen voor zorgen dat deze discussie rond SportIdent Air geen polemiek veroorzaakt en allemaal Fair-Play in het vaandel dragen. Te veel van dit soort discussies is niet goed voor onze geliefde sport. Want dan is vaak de enige oplossing, net zoals vroeger op school: iedereen gelijk voor de wet en dus geen Air-functie meer. En dat zou ik pas echt jammer vinden.

Als ik nog eens in zo’n situatie zoals in Basvelden zou geraken waarbij de SI piept terwijl ik aan de foute kant van de draad sta, dan zou ik waarschijnlijk toch nog rondlopen en hem opnieuw laten piepen vanuit de juiste kant. In de uitslag zou dit tijdverlies betekenen maar het levert wel prachtige verhalen op voor achteraf wat ook belangrijk is!

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

- Filip

Inschrijvingen

Tijd voor aflossingen

In de maanden augustus en september zijn er 3 wedstrijden waarvoor de inschrijvingen door Daniëlle verzameld worden. Je kan je inschrijven via O’Punch, waarbij je je eerst moet aanloggen met je gebruikersnaam en paswoord.

1/ Wisselbeker Robert Wagener 7/08/2022, inschrijven vóór donderdag 28 juli
<https://www.opunch.org/in/event/1851>

De wisselbeker Robert Wagener is een ploegenwedstrijd voor teams van 3 lopers. Je start samen met je team van 3 en moet een postennet onderling verdelen om vervolgens zo snel mogelijk samen te komen en in ploeg over de aankomstlijn te lopen. De geschatte winnaarstijd van een ploeg is 45 minuten. Vorig jaar was Hamok tweede met Jeroen, Dominique en Stefaan. Naast de officiële rangschikking voor de Wisselbeker zijn er nog nevenklassementen voor ploegen van 2 lopers, 4 lopers en voor familieploegen. Het uitgebreid wedstrijdreglement vind je op O’Punch.

2/ Belgisch Kampioenschap Clubaflossing 28/08/2022, inschrijven vóór vrijdag 19 augustus
<https://www.opunch.org/in/event/1852>

Deze wedstrijd voor ploegen van 6 lopers waarvan minstens 2 dames zijn, gaat door in de buurt in Gives bij Hoei. Buiten het feit dat er een biologische tuinder naast het CC open is op de wedstrijddag (aardbeien, tomaten, salades,) is er nog niet veel info te vinden op O’Punch.

Hierna een fragment uit het wedstrijdreglement:

Een ploeg telt 6 lopers waarvan 2 dames. Een ploeg mag maximaal 80 punten hebben.

Toegekende punten per categorie:

20 punten: H21
18 punten: H20 en H35
16 punten: H40
15 punten: H18, H45 en D21
14 punten: H50 en D20
13 punten: H16, D18 en D35
12 punten: H14 en H55
11 punten: D16 en D40
10 punten: H12, H60, D14 en D45
9 punten: H65, D12 en D50
8 punten: H70 en D55
7 punten: H10, H75+, D10 en D60
6 punten: H80, D70 en D75
5 punten: H85, D80 en D85
4 punten: H90+ en D90+

Volgende omlopen dienen achtereenvolgens gelopen te worden:

Omloop 1: 5,0 km
Omloop 2: 7,0 km
Omloop 3: 3,0 km
Omloop 4: 5,0 km
Omloop 5: 3,0 km
Omloop 6: 7.0 km

3/ Belgisch Kampioenschap Aflossing 18/09/2022, inschrijven vóór 3 september
<https://www.opunch.org/in/event/1853>

Ook jouw deelname voor het BK Aflossing 2022 dient best zo vlug mogelijk kenbaar gemaakt te worden. Deze wedstrijd vindt dit jaar plaats in de omgeving van Aarlen. De organiserende club biedt de dag vooraf een regionale wedstrijd aan rond de Citadelle van Montmédy waardoor een verre verplaatsing naar het zuiden van ons land de moeite loont. Meer info over deze wedstrijden is te vinden op O’Punch.

- Stefaan

Column van een middelmatige oriëntatie crosser



Niet iedereen kijkt ernaar uit, niet iedereen vindt het leuk om zijn weg in de wijken te zoeken, niet iedereen vindt het leuk om op de straten te lopen.

Maar ik wel! Ik kijk tijdig de data in O'Punch na, vergelijk met mijn planning in mijn agenda en ik vloek binnensmonds als er die dag iets anders in de familiale kring gepland staat. En dan proberen we toch nog het onderste uit de kan te halen, maar wel rekening houdend met de kerk die ik graag in het midden hou. Ik ben tijdig aanwezig, ga snel naar de start en als ik geluk heb, mag ik voor de officiële tijd starten. Jaja, ik weet het, niet iedereen is akkoord dat er eerder gestart wordt, maar ik vind dat deze verantwoordelijkheid bij de startgroep ligt. Ik heb er geen probleem mee om een kwartier te wachten, of langer (☺). Ik weet tenslotte wat de officiële starttijd is. En als ze mij zeggen dat er mag gestart worden, dan blijf ik natuurlijk niet staan. Ik heb nog niemand bewust zien wachten, omdat het niet "mag" terwijl anderen wel weg zijn ...

Bon, we zijn gestart, nu nog lopen, kaartlezen en de juist weg kiezen. En dat is andere k...k. Zelfs met mijn hippe oriëntatie-lesbril zie ik soms nog niet meteen dat je voor een bepaalde post moet omlopen, en dan verlies je minuten, jawel je leest goed: minuten. Dat is het nadeel van vroeg starten, je krijgt geen verhalen te horen van anderen ...

Anderzijds moet ik wel zeggen dat ik afgelopen crossjes best tevreden was van mijn eigen prestatie. Als je niet getraind bent, mag je ook geen supertijden verwachten. En ik moet eerlijk blijven: ik ben tevreden als ik mijn uitslag ontvang (=“OK” en een-voor-mij-goed-gemiddelde), maar als ik 's avonds de volledige uitslag bekijk, dan durf ik wel eens te morren omdat ik toch net niet snel genoeg gelopen heb. Zal ik dan toch maar een effort doen om looptrainingen in te plannen?

- Een middelmatige oriëntatiecrosser

Relay of the Dolomites

Was machst du hier?

Tussen pot en pint had ik al gehoord van een aflossingswedstrijd die enkele jaren geleden met een paar ploegen van HAMOK gelopen werd in Italië. Door corona is dit de voorbije jaren niet kunnen doorgaan. De wedstrijd is een uitdaging voor lopers zoals ik, die eigenlijk nog nooit buiten België een wedstrijd hebben betwist. Tijdens een regionale wedstrijd kwamen Jeroen en Stefaan eens polsen of ik geen interesse had om mee te gaan. De enige voorwaarde was niet NCL zijn! Eigenlijk moest ik daar niet lang over nadenken. Nu nog een volledige ploeg vinden, of twee, of meerdere!

Enkele weken later was het zover. De nodige lopers waren gevonden en weg waren we. Samen met Jeroen en Nico de auto in richting Italië, maar Jeroen had geen goesting om in één beweging naar daar te rijden. Dus nog een tussenstopke in Oostenrijk, waar we nog gingen trainen, daarna wandelen en dan gaan eten en slapen. Na een rit van ongeveer 7 uur met de nodige tussenstops kwamen we aan op de trainingskaart.



Mijn twee reisgezellen met volledige uitrusting, den deze met korte broek en lange sokken met een regenjasje, want het motregende. Op de parking stond een groep wandelaars die ik hardop hoorde denken: “Wat gaat dat kiekeken hier nu in een korte broek wandelen?” Kompas en kaart in de hand op naar de start van de training. Beetje loslopen dacht ik, dan worden de beentjes losgeschud van de rit.

Mis gedacht, direct berg op, motor direct in het rood en wat dacht je, ne halve kilometer achterop. Ik dacht, als dit oriënteren in de bergen is, waar ben ik in godsnaam aan begonnen? Mijn twee compagnons hadden toch nog een beetje medelijden en wachtten mij op aan het meer. Schoon hé, klonk het. Het enige wat ik kon zeggen was: “Ja, heeeel schoon”. Allee hup, nog een beetje hoger waar ik zou starten. De hoogtelijnen bleven maar komen, en komen, tot ik op mijn startpunt kwam. “Jeroen”, zei ik, “ik ga eraan beginnen”. Hij vroeg nog of hij mee moest om mij een beetje op weg te helpen! Niks van, en weg was ik.

Mijn eerste punt was al een hele zoektocht, gewoon omdat het terrein helemaal anders is dan bij ons. Op de kaart stonden alleen maar zwarte en bruine puntjes, de ene al wat groter dan de andere! Bij ons thuis zijn dat molshopen, maar daar! Goed de richting aanhouden, het terrein proberen te lezen en tot mijn grote verbazing hing daar toch geen pre-balise zeker! Eentje van enkele jaren geleden met, hoe kan het anders, nog het nummer op dat ik moest hebben. Volle moed naar punt twee op de kaart, ook daar een pre-balise met het goede nummer. Oriënteren was hier niet gemakkelijk, omdat er veel hobbels en bobbels waren, waardoor je snel van de rode lijn afweek. Gelukkig ging mijn parcours alleen maar in dalende lijn of ik was helemaal groggy. De weg over op naar de zoveelste rots. Eigenlijk waren die wel goed herkenbaar omdat groot ook **GROOT** is!!

Bij de volgende post stond ik even te kijken of het wel de juiste rotsblokken waren waar ik mijn virtuele balise zou kunnen vinden. In de verte hoorde maar zag ik Jeroen en Nico niet. Ze moesten ook in de zone zijn waar ik stond te koekeloeren. Ze vlogen de heuvel af met veel kabaal. Hier is het! Nee, nog een beetje verder! Meer naar onder! Nu zitten we hier! Dit zijn de rotsen op de kaart! Nog verder! Kwam den deze achter een grote rots uitgekropen en riep:

“Was machst du hier?”

Paniek in de barak, ze hadden mij daar niet verwacht en dachten dat de boswachter daar stond. Godverd.... Patrick. Nog een beetje discuteren en weg waren we naar de volgende posten. Die twee snelheidsduivels nog ne grote toer en ikke een paar posten in lijn om de training af te sluiten.

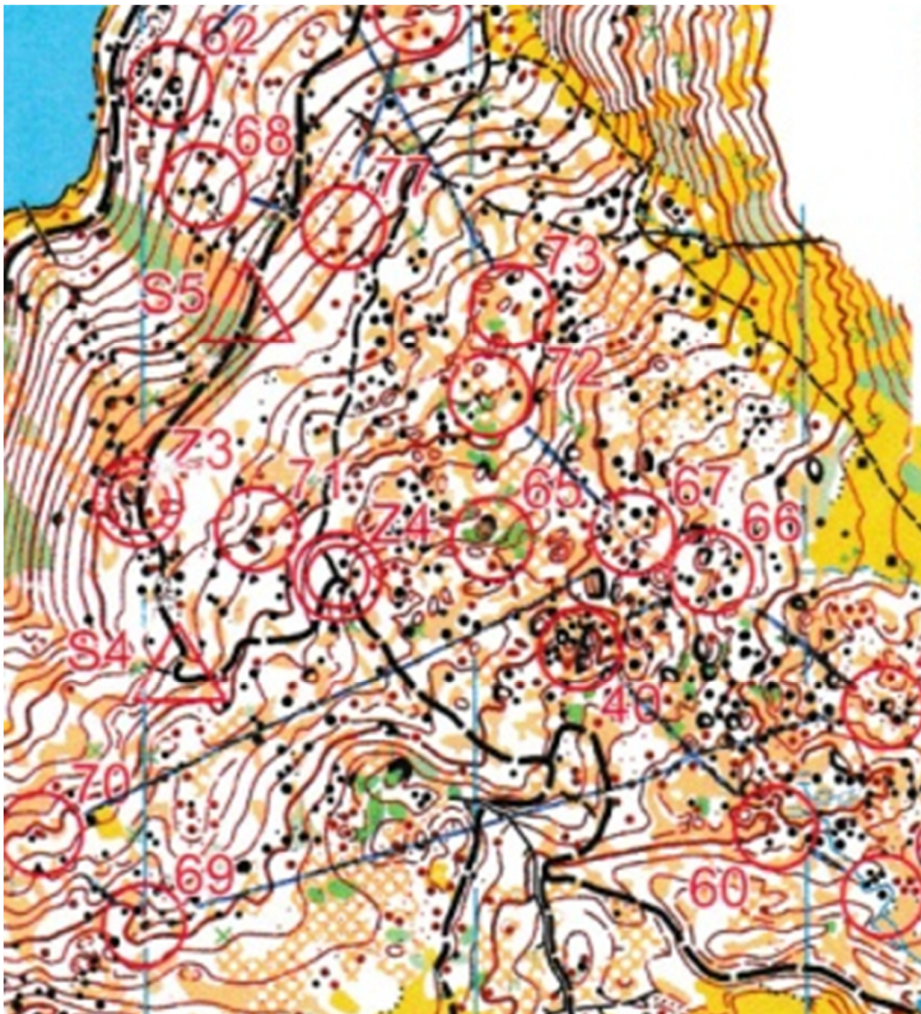
We hadden afgesproken op de parking en kwamen daar ongeveer gelijktijdig aan. Opdracht volbracht, beentjes los, behalve bij mij!

Omkleden, droge kleren aan en een boterham eten om het af te leren. Nog een klein beetje in de auto om naar de plaats van bestemming te gaan.

De eerste dag was goed verlopen, maar dat belofde voor de volgende trainingen en de aflossingswedstrijd “Relay of the Dolomites” op zondag.

Hopelijk iedereen geklasseerd, ”fingers crossed”!

- Patrick



Basvelden

Een oriëntatie saga zonder voorgaande

In de drukke oriëntatie kalender prijken ook nog twee Hamok lenteloopjes: niemendalletjes halverwege de week, kinderspelletjes als opwarming voor het betere werk in het weekend, beginnersloopjes.

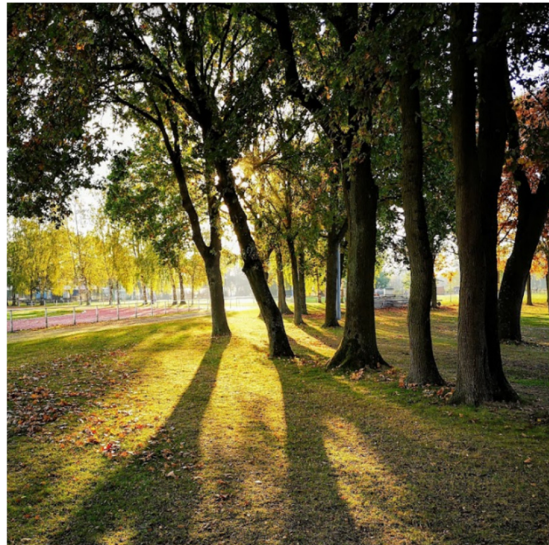
De woensdag op Slagveld kon nog net gebruik maken van een dure kantine bij FC Zwaluwen met een lange tocht naar start en aankomst als gevolg. De wedstrijd werd gekleurd door een boze lokale Balenaar die Lennert van het rood gearceerde gebied wegjaagde. Verder nog Stefaan die lang na zonsondergang zonder hoofdlamp in het bos posten ging ophalen op zijn typisch enthousiaste manier en dezelfde hoofdlamp die 24 uur spoorloos was, omdat ze ergens tussen alle balises in de camionette van baanlegger Lucien was geraakt. Er werd goed gelopen waarbij Hamok de overwinning bij vijf van de acht omlopen op zijn naam kon schrijven.

Kortom een typische lenteloop: goed georganiseerd, een goede baanlegging op een chaotische kaart, de nodige verhalen achteraf en een degelijk resultaat. Alles lag klaar voor een zelfde scenario op Basvelden. Maar niets was minder waar.

De baanlegging was in handen van Jill Mylle met ondersteuning van Pascal Mylle. Double Mylle betekent ook Double Trouble! Want welke oriëntatie wedstrijd heeft 3 verschillende parkings die geen van allen bij het cc liggen?

De eerste kiemen voor de ultieme verwarring werden dus al bij de aankomst in ons brein gelegd.

De start was eenvoudig achter het cc ... in een zone vol graafwerken. Het kaartje zelf zag er uiterst simpel uit maar zorgde voor 11 NCLs op 73 deelnemers oftewel 15% van de oriënteurs die de bal ergens faliekant missloegen.



Om het nog erger te maken waren er 7 Hamokkers aanwezig die het weekend nadien de aflossing in de Dolomieten gingen lopen. Hiervan liepen er 3 NCL en eentje had een discutabel resultaat.

Laten we het rijtje NCL bij Hamok even aflopen:

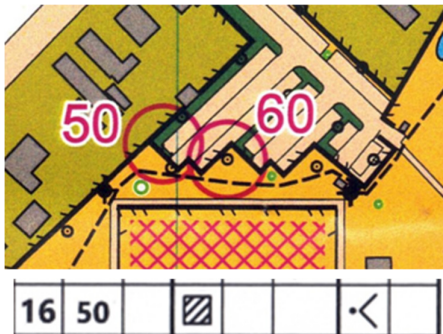
Ronny pakte het op de klassieke manier aan en liep gewoon naar de foute post van twee balises die niet ver uit elkaar stonden.

Stefaan sloeg daarentegen een hele lus (post 15-19) over bij de kaartwissel op post 14. Altijd een interessant moment, zo'n kaartwissel.



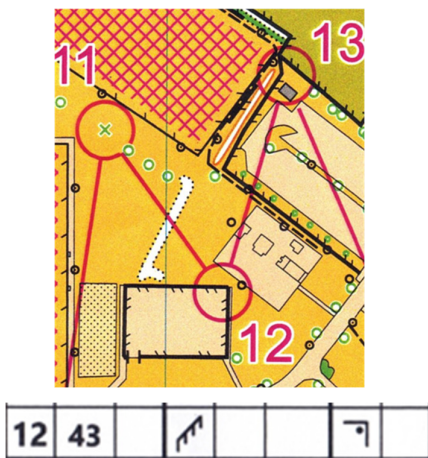
Dominique gaf er de brui aan vanaf post 20 door een aankomende spierverrekking. Met zicht op de Dolomieten anderhalve week later een erg goede beslissing.

Kirsten werd in de war gebracht door haar postenomschrijving en nam post 60 ipv post 50. Als tweede in de tussenstand van de City Cup was onze Genkse oriëntatie loopster zoiets niet gewoon. Wel een slinks plan van de Mylle Clan om aan de andere kant van de haag ook een post te zetten. Zo voer je de NCLs vlot op.



Post 50 stond trouwens in de hoek van een parkeerplaats. Iedereen moest langs de geparkeerde auto lopen die wel netjes aan de zijkant van de plaats stond zodat de doorgang maximaal was. Wat een toeval dat die auto zo mooi geparkeerd stond tot bleek dat het de auto van Pascal zelf was: een echte truk van de voor!

Tot slot liep ikzelf foutloos met een mooie tussentijd naar post 12 die aan de binnenhoek van een tennispleintje stond. Door de postenomschrijving te negeren liep ik naar de buitenhoek.



Vermits de post dicht in de hoek stond en de Air actief was, piepte mijn Sportident door er gewoon te staan. Tja, wat moet je dan doen: voor de vorm rondlopen naar de binnenhoek om opnieuw je Sportident te laten piepen is ook wat raar. Jeroen en Pascal merkte de anomalie op in de uitslag en een interessante discussie over het gebruik van “den Air” volgde. Voer voor het Editoriaal dus. Als je de Splits bekijkt, dan schat ik dat ongeveer een derde van de lopers een zelfde “tactiek” gewild of ongewild gebruikt hebben waaronder een aantal illustere Omegasken.

Maar de hoofdvogel werd zonder twijfel door Pascal zelf afgeschoten. Nadat Pascal dochterlief mee had geholpen met de baanlegging en een deel van de posten zelf had geplaatst, liep hij achteraf ook nog eens omloop 1. En ja het onvermijdelijke gebeurde: hij sloeg dezelfde lus over die Stefaan een NCL had opgeleverd.

Toen we met de hulp van Peter en Kirsten de posten hadden opgehaald, dachten we dat we alles wel gehad hadden. Maar plots kwam er een achtergelaten handtas boven water. Een indiscrete hand deed de portemonnee open en zag de naam van Lieve Geens prijken. De hulplijn uit de Mylle Clan werd ingeschakeld en Karin begon haar speurtocht smartphone gewijs naar Lieve. Tot plots een telefoon rinkelde in de achtergelaten handtas van Lieve. Pascal nam het voortouw en nam de telefoon op waarbij hij ... je raadt het al ... Karin aan de lijn kreeg. Algemene hilariteit en nog geen stap verder. Uiteindelijk heeft Karin via via Lieve kunnen verwittigen en is een vriendin langs gekomen om de handtas op te halen.

Kortom, een verrassend geslepen baanlegging en een fijne organisatie op een aangename zonovergoten woensdagavond.

Eind goed, al goed!

- Filip

Relay of the Dolomites 10-12 juni

De organisator aan het woord

Focus. Kompasrichting. Gele strookje volgen. Rots rechts. Kompasrichting. Twijfel. Sprong. Geland. Kompasrichting. Megarots. Daar achter die rots. Biep. Kompasrichting. Dit:



Wie wordt daar niet lyrisch van?

Voor een keer geen retorische vraag, want het antwoord is dat het gedrag van de familie Schutjes niet meer onder dat begrip te beschrijven valt. Later meer daarover.

12 Hamokkers maakten de verplaatsing voor onze derde deelname aan de Relay of the Dolomites in Val Gardena en werden ook nu weer getrakteerd op stralend weer en schitterende uitzichten.

Het programma:

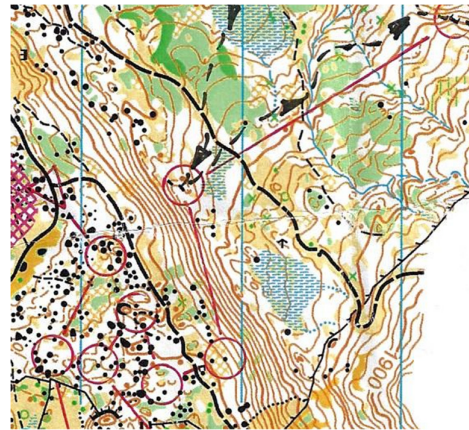
- Vrijdag 10 juni: in de voormiddag training, in de namiddag training
- Zaterdag 11 juni: in de voormiddag training, in- of ontspanning, in de late namiddag wedstrijd
- Zondag 12 juni: aflossingswedstrijd

Tussendoor werden broodjes, bananen en choco naar hartenlust verorberd. Door sommigen zelfs in combinatie met elkaar.

De eerste training werd gelopen op de kaart van Monte Pana. Dat is min of meer de thuiskaart van Hamok in de regio, gezien het verblijf bij onze eerste deelname in 2017 er op getekend staat. Het concept van de training was: eerst rustig naar de start (2km +170m), dan een vlak eerste deel in de technische zone, nadien een paar flankposten en dan de juiste rots zoeken tijdens de afdaling. Wou je niet te moe worden, dan wandelde je naar de start, deed de vlakke technische zone en wandelde je terug. Dat deden Stefaan en Daniëlle. Slim.

Dominique en Patrick hadden het anders begrepen.

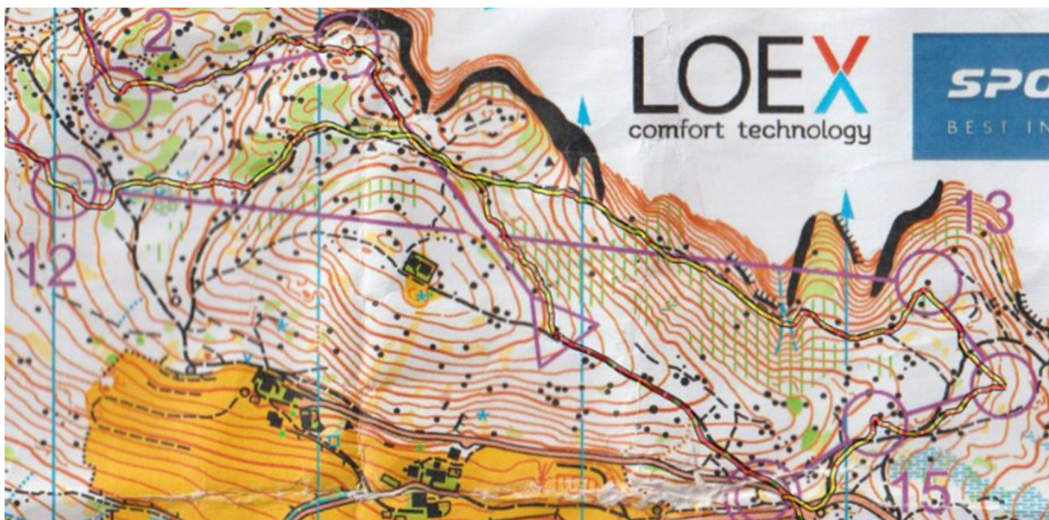
De rustig klimmende weg naar de start laten we aan ons voorbijgaan en we knallen recht de bergflank omhoog, door het moeras, tot aan de eerste van de flankposten. Daarna doen we het parcours verder, zodat we geen meter vlak hebben. Ideaal.



De rest van de groep deed levende post: de eerste die bij de postlocatie aankomt, blijft daar wachten tot iedereen passeerde en probeert dan de groep terug op te rollen (Toon staat nog steeds op de foute plaats te wachten sinds 2017). Hier begon de machogroep van Filip, Lennert, Nico en uw dienaar aan, die naar de start gelopen waren aan. Wij moeten te veel koffieklets gehouden hebben in het bos, want onderweg werden we koudweg ingehaald door Kirsten, die op een gezapiger tempo naar de start was gegaan...

‘s Namiddags was het niet nodig om levende post te spelen, want er stonden echte posten in het bos voor de officiële training op Passo Pinei. Hier werd geleerd om achter de juiste heuvel te zoeken, naar het juiste postnummer te lopen en dat als je links of rechts langs de berg kan, dat sneller is dan boenk er over, Lennert.

Van 12-13 was de zuidelijke wegkeuze de beste, maar niet de meest plezierige voor een training.



Op zaterdag zat er iets meer variatie in het programma. An, Ronny en Ellen waren pas vrijdagavond aangekomen, dus gingen Ronny en Ellen trainen. De meeste anderen gingen wandelen en een terrasje doen. Drie uitzonderingen: Filip deed een “projectje” en liep dus 20km met een dikke kilometer omhoog. Stefaan en Dominique deden mee met de Sellaronda Bike Day: een toertje over vier bergpassen: Sella, Pordoi, Campolongo en Gardena. Ze gingen op tijd terug zijn om ’s namiddags nog wedstrijd te lopen. Van die Middle Distance geven wij eerst de resultaten:

D55 (2400m, +110m)

6. An Verberne 01:05:34

D70 (2100m, +105m)

2. Daniëlle Nolens 01:04:03

DE (4500m, +190m)

16. Kirsten Verstraete 01:49:25

-. Ellen Mols -

H45 (4300m, +185m):

4. Ronny Timmers 01:04:12

9. Stefaan Schutjes 01:12:46

13. Filip Kennis 02:02:02

H55 (3800m, +150m)

19. Patrick Bleyen 01:49:20

H70 (2400m, +110m)

3. Dominique Schutjes 01:05:36

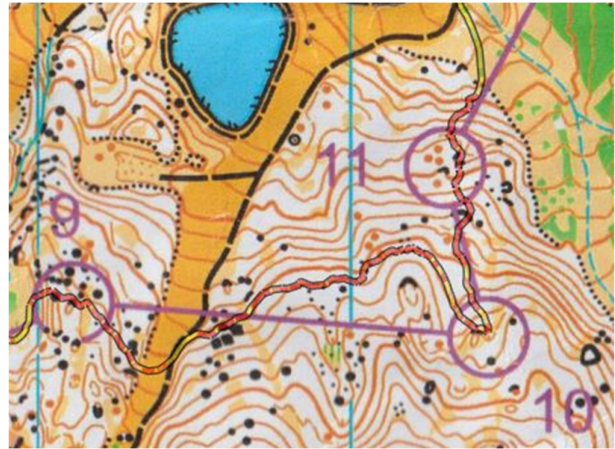
HE (5200m, +210m)

15. Jeroen Hoekx 01:04:41

20. Lennert Lens 01:07:28

25. Nico Ceunen 01:12:49

Veel Middle Distance was er dus duidelijk niet aan. Wit bos bleek soms vol te liggen met omgevallen bomen en soms was het dan weer een rotsfestijn (daarvoor kwamen we naar hier!). Beken werden doorkruist alsof ze er niet waren en het zicht op de skipistes was afwisselend (volgens Lennert had ze wél nog een string aan).



Zoals de traditie wil, was Hamok als laatste club aanwezig op de alpenwei om de verloren zonen en dochters aan te moedigen.

Gezien de speciale aandacht voor de actieven van de ochtend, willen wij er op wijzen dat Filip wel degelijk choco was. Stefaan liep nog degelijk en Dominique kreeg zelfs een kist appels mee, omdat hij als derde over de meet kwam.

De combinatie pizza, inspanning en wedstrijdstress zorgde ervoor dat op zondag iedereen als een halve zombie opstond. Lang duurde dat echter niet:





De Hamoktent stond niet mis in het decor van de wedstrijd waarvoor we de trip gemaakt hadden. De aanblik op “Stone City” vanaf de wedstrijdwei boezemde wat angst in, maar toverde toch vooral een glimlach op het gezicht: supercool om daar straks de posten in te vinden. De ambities waren bescheiden: als iedereen foutloos aankomt, dan is het een succes. Als we de ervaren rotten van de Omegaploeg voorblijven al helemaal.

Lennert en Nico openen in de massastart. Het parcours begon door de stenen van “Stone City” en ging dan over op wat lager gelegen bosrijkere gebieden. Nadien volgde nog een passage door “Stone City”, maar dit keer zonder oriënteren (de baanlegging was beschaafd braaf), gewoon over de toeristische pad. Hier was het de bedoeling om daar zo snel mogelijk over te knallen, want er was een aparte ranking. Dan kwam de kijkpost en nadien moesten de lopers in het zicht van alle toeschouwers nog een flinke klim in de open gebieden rondom de finishzone maken.

Lennert hield het bij één foutje, maar Nico gaat gegarandeerd nooit meer skiën. Keer op keer viel hij vanaf het huisje van de skilift aan, vond post 35, vond post 36, maar post 37 liet zich niet zien. Die stond namelijk een skilift verder. Op het tweede been mochten de klassementsambities begraven worden. De combinatie fietstocht en wedstrijd hadden Dominique dan toch genekt. Hij dwarrelde anderhalf uur door het terrein en het besef dat er toch grenzen aan een Schutjeslichaam zijn, drong zachtjes tot hem door.

Dan voelde Stefaan zich anders. De kapotte auto beneden in het dal werd vergeten toen hij samen met Ronny in de massastart aan het derde been begon. Alsof er geen rots te vinden was, rende hij door het eerste deel. “Dat voelt goed”, moet hij gedacht hebben toen hij de tweede (pad)passage door “Stone City” aanving, “hier is een toptijd mogelijk.”

Dat was buiten “Stone City” gerekend. Ledematen alle richtingen uit flapperend stormde Stefaan tussen de rotsen door, tot het licht ook even uitging en in enkele ogenblikken die minuten leken te duren een landingsplaats tussen twee erg scherpe rotsen moest gezocht worden. Bijna waren er geen ledematen meer die konden flapperen. Bebloed stormde hij Patrick toch nog voorbij en liep dan recht naar de EHBO. Twee gekneusde polsen, maar voor de rest maar oppervlakkig, was het verdikt. De twee dames kregen dezelfde omloop als Lennert en Nico voorgeschoteld, maar dan met een andere forking. Zij vergisten zich niet van skilift, maar kwamen toch net niet op tijd om Filip en uw dienaar uit de massastart op het laatste been te houden. Beiden waren nog getuige van de sprint (!) om de overwinning voordat ze ook aan de bak mochten. Dat was nog met inzet, want na 4 lopers stond de ene ploeg op de 36^e plaats en de andere slechts 8 minuten erachter op de 37^e plaats.

Filip kreeg terug waar voor zijn geld, uw dienaar ging nog de Omegaploeg virtueel voorbij en zo kwamen de twee ploegen succesvol uit zowat het mooiste terrein waarin we ooit rondgelopen hebben.

- Jeroen H

1. Gronlait O Team (ITA)	03:46:58	
Samuele Tait	00:38:28 (1)	00:38:28 (1)
Samuele Acler	01:08:17 (1)	00:29:49 (3)
Eddy Sandri	01:47:37 (2)	00:39:20 (8)
Debora Delfollo	02:45:14 (3)	00:57:37 (6)
Roberto Dallavalle	03:46:58 (1)	01:01:44 (2)
29. Hamok 1	05:57:42	
Lennert Lens	00:55:02 (21)	00:55:02 (21)
Dominique Schutjes	02:22:12 (39)	01:27:10 (44)
Ronny Timmers	03:15:35 (34)	00:53:23 (23)
Ellen Mols	04:44:16 (36)	01:28:41 (37)
Jeroen Hoekx	05:57:42 (29)	01:13:26 (6)
32. Omega	06:14:52	
Bart Van de Moortel	01:01:09 (27)	01:01:09 (27)
Mia Kinnaer	02:11:00 (34)	01:09:51 (41)
Rudi Aerts	03:08:58 (32)	00:57:58 (30)
Leen Wouters	04:39:41 (34)	01:30:43 (38)
Sebastiaan Loosen	06:14:52 (32)	01:35:11 (26)
36. Hamok 2	06:55:46	
Nico Ceunen	01:50:04 (42)	01:50:04 (42)
Patrick Bleyen	02:44:41 (42)	00:54:37 (38)
Stefaan Schutjes	03:31:10 (39)	00:46:29 (15)
Kirsten Verstraete	04:52:16 (37)	01:21:06 (33)
Filip Kennis	06:55:46 (36)	02:03:30 (36)



Onze nieuwe leden

Welkom bij de club

Per 1 januari ben ik lid van Hamok geworden dus wordt het tijd om mij eens voor te stellen in de Knijptang! Ik ben Roland van Loon, 49 jaar oud en woon in Middelbeers in Nederland. Ik ben ook lid van KOVZ.

Ik ben ooit als hardloper toevallig bij een oriëntatiewedstrijd terecht gekomen en meteen verslingerd geraakt aan deze mooie sport. De eerste jaren liep ik veel harder dan dat ik kon kaartlezen en oriënteren, waardoor dat ik vaak niet precies bij de post uit kwam en heel veel tijd verloor met het zoeken naar de post. In de uitslagen was mijn naam dan ook altijd helemaal onderin terug te vinden. Toen ik een keertje zachter ging lopen kwam ik erachter dat ik alles veel beter zag, zowel op de kaart als in het terrein, en werden mijn resultaten ook langzaam beter.

Nu vele jaren later loop ik mooie resultaten en vond ik dat het tijd werd om ook lid te worden van een Vlaamse club. Omdat ik dingen graag anders doe dan anderen koos ik niet, zoals de meeste Nederlanders, voor KOL of TROL, maar voor Hamok. Ik ben inmiddels alweer een half jaar lid en ik kan zeggen dat ik bij een hele mooie club terecht ben gekomen met leuke en enthousiaste mensen!

Naast wedstrijden in Nederland en België ga ik in de zomer ook graag verder de grenzen over naar bijvoorbeeld de World Masters of de Swiss Orienteering Week. Zo was ik twee weken geleden in Bazel, waar ik de Basel City Race en het Zwitsers Kampioenschap Sprint liep. Ik moet nog even wachten totdat er nieuwe clubkleding is, maar zodra die beschikbaar is, zal ik ook echt in de kleuren van Hamok te zien zijn 😊

- Ronald



Relay of the Dolomites

An aan het woord

Zin in een weekendje Dolomieten het weekend van 12 juni? Ja hoor! Maar laat onze agenda dat toe? Dochterlief moet na een goei 3 maanden rust voor bevalling en 5 maanden na bevalling net terug beginnen werken einde mei en ik heb mij kandidaat gesteld om op de vrijdagen dat zij moet werken onze kleindochter bij te houden. Dus toch eerst eens even informeren bij haar. Ietwat later lijkt het geregeld dus zeggen we beiden toe. We plannen om te vertrekken op vrijdagmorgen en terug te komen op zondag of maandag (uiteindelijk zondag en maandag na een overnachting in Ulm (Duitsland)). Op de City-O in Leopoldsburg even afspraken gemaakt met Ellen die met ons zou meerijden naar ginds. Zij is met de trein tot in Zonhoven gekomen waar wij haar rond 7u45 hebben opgepikt om dan verder te rijden richting Italië. 's Middags een stop van een half uur om onze picknick op te eten en een plasje te doen. In de late namiddag nog even een stop van een kwartiertje om uiteindelijk rond 19u20 te arriveren op de plaats van bestemming: Wolkenstein. Direct met onze beentjes onder tafel, want enkelen van de 9 andere personen, die al daar waren, hadden gekookt. Zij hadden trouwens ook al enkele trainingen gedaan die dag. Ons werd het voorstel gedaan dat wij deze op zaterdagvoormiddag konden doen.



Na een goeie nachtrust rond 8u30 opgestaan om te ontbijten om ons nadien in 4 verschillende activiteiten te storten: fietsen, lopen, wandelen of kuieren (laatste was mijn favoriet). In de late namiddag was iedereen ingeschreven voor een Middle wedstrijd op de kaart Plan De Gralba. Rond 16 uur zijn we dan richting wedstrijd gereden, ritje van een goei 10 minuten naar boven. Om 16u45 was de eerste start. Je moet daar ook nog flink nadenken wanneer je moet starten want je krijgt geen rechtstreekse starttijd, maar wel het aantal minuten dat je na de eerste starttijd moet vertrekken en bij mij was dat 27 minuten (dus starten om 17u12). 800m naar de start met 100m klimmen. Den deze was al bijna dood bij aankomst aan de start. Bleek dan ook nog dat ik de verkeerde SportIdent (ik had mij op Kapermolen een nieuwe aangeschaft) aan mijne vinger had geschoven. Piepen deed hij niet aan de checkpost dus ik had zo mijn twijfels. De startbalise lag ook nog eens een stukje hoger dus ben nog nooit zo moe aan een startbalise gepasseerd als die zaterdag. En dat terwijl ik maar aan het wandelen was.

Mijn parcours op zich vond ik best pittig en of ik achteraf tevreden was over mijn gelopen parcours? Niet echt, toch enkele verkeerde beslissingen genomen wat betreft wegkeuze wat dan achteraf door anderen weer werd betwist. Dominique die 14 minuten na mij was gestart bleek hetzelfde parcours te hebben gelopen. Bij aankomst vroeg ik hoe lang hij had gelopen. 65 minuten zei hij me. Echt ?, vraag ik, laat eens zien want dat was ook mijn tijd. Bleek hij nog niet te hebben uitgelezen, dus hij naar de pc om uit te lezen. Komt hij terug met zijn resultaat en wat bleek : ik had hem met 2 volle seconden geklopt : YES!! Dominique heeft het stukken beter gedaan dan ik, helaas was hij flink de mist in gegaan naar post 2. Nu moet ik ook wel zeggen dat hij die dag al een veel grotere inspanning had geleverd dan ik. Hij was met Stefaan 60km gaan fietsen, een paar collekes (5!!) gedaan en ik was in de voormiddag in plaats van te gaan trainen met de kabellift,

samen met Daniëlle, Patrick en Kirsten naar boven gegaan om daar wat rond te wandelen en te genieten van het uitzicht en daarna de kabellift terug naar beneden te nemen. Bij het terugrijden naar onze appartementje de pizza's opgepikt die Ellen in de namiddag was gaan bestellen. Nadien iedereen naar zijn eigen appartement voor een welverdiende rustige avond en nachtrust.

Voor de aflossing van zondag was de afspraak dat de eerste 2 wagens op tijd zouden vertrekken want de eerste massastart was om 9u30. De 2 andere wagens (met 2x derde loper, 2x vierde loper en 2 daginschrijvingen) zouden rond 9 uur vertrekken om dan toch nog net de massastart te kunnen meemaken. Net vertrokken krijgen we van Stefaan een telefoontje met de melding dat zijn wagen niet start. Aangezien wij met 4 in de wagen zaten en geen 2 extra personen konden vervoeren, heeft Ronny de beslissing genomen verder te rijden, 3 personen te dumpen aan het wedstrijdterrein om dan Stefaan en Daniëlle nog op te halen (nog eens een ritje van 2 x 20 minuten).

Om 9u30 was dan de start die wij 3 nog net hebben kunnen meemaken. Lennert en Nico waren eerste lopers en vanaf dan is het afwachten aan de kijkpost tot zij passeren. Daniëlle en ik waren beiden ingeschreven voor een dagomloop. Bij binnenkomst van Lennert kregen we dus de eerste verhalen over het terrein dat we kregen voorgeschoteld en heb ik besloten om dit samen met Daniëlle af te leggen.

Om half 12 was het massastart voor de tweede en derde lopers van de aflossing en toen kregen wij ook de toelating om te vertrekken. Dat begon weeral direct met stijgen, stijgen en nog eens stijgen. Uiteindelijk vinden we dan niet direct onze eerste post dus besluit ik om me naar beneden naar het pad te begeven om van daaruit nog eens post 1 aan te vallen. 32 minuten en 52 seconden en nog 13 posten te gaan. Post 2 lag langs het pad, post 3 tussen 2 grote rotsen en aan post 4 zijn wij even gaan zitten om uit te rusten en te genieten van het uitzicht. Uiteindelijk zijn we na 14 posten binnengekomen met een tijd van 2u12min42sec (afstand 3,5km). Maar wel een OK op mijn uitslag en daar is het mij om te doen.



Bij de aflossing was Filip de laatste van ons 12 die langs de kijkpost is gepasseerd en hij bleek volop te genieten. En dit is volgens mij hetgeen wij allemaal die dag toch wel volop gedaan hebben, mooi terrein, mooie uitzichten, fijne (vermoeiende) wedstrijden.

Bij aankomst van Filip was Lennert met de 2 dames al terug richting België vertrokken. Wij (samen met Filip) en Jeroen (met Patrick en Nico) zijn eerst het appartement nog gepasseerd en dan ook huiswaarts vertrokken met de bedoeling nog een overnachting onderweg te maken.

Het was een weekendje waar we fijne herinneringen aan overhouden!!!

- An

SPLIT TIMES Middle Distance Date: 11 giugno 2022				SPLIT TIMES Middle Distance Date: 11 giugno 2022			
Chip	Str.no	Name	Class	Chip	Str.no	Name	Class
364360	172	Verberne An	W 55	236106	140	Schutjes Dominique	M 70
Club				Club			
HAMOK				HAMOK			
Start	Finish	Time		Start	Finish	Time	
00:27.00	01:32.34	01:05.34		00:41.00	01:46.36	01:05.36	
Point	Split	Progressive		Point	Split	Progressive	
01 (73)	05:07	00:05:07		01 (73)	05:42	00:05:42	
02 (58)	14:08	00:19:15		02 (58)	26:20	00:32:02	
03 (80)	05:44	00:24:59		03 (80)	03:48	00:35:50	
04 (70)	02:41	00:27:40		04 (70)	01:43	00:37:38	
05 (69)	05:06	00:33:46		05 (69)	04:45	00:42:23	
06 (75)	11:00	00:44:46		06 (75)	04:09	00:46:32	
07 (71)	05:43	00:51:29		07 (71)	05:25	00:51:57	
08 (55)	04:35	00:56:04		08 (55)	03:58	00:55:55	
09 (45)	03:23	00:59:27		09 (45)	05:08	01:01:03	
10 (56)	02:08	01:01:36		10 (56)	02:10	01:03:13	
11 (100)	02:22	01:03:57		11 (100)	01:40	01:04:53	
	01:37	01:05:34			00:43	01:05:36	
Situation: OK - You are on results				Situation: OK - You are on results			
Stampa: 11/06/2022 18:18:59 Oribos Reader 4.0.0 © 2007-2022 Bostek http://www.bostek.it				Stampa: 11/06/2022 18:42:42 Oribos Reader 4.0.0 © 2007-2022 Bostek http://www.bostek.it			

Dubbelweekend

Hamok veroverd Neuchâtel & Rosswein

Onze Heer Hemelvaartweekend: Neuchâtel (Zwitserland) en met Pinksteren naar Rosswein (Duitsland)

Dat was het plan voor deze 2 verlengde weekends. Nog nooit gelopen in Suisse, aldaar en alleen de bemerkingen dat het er zwaar zou zijn, wilde ik toch eens uitproberen.

Dag 1: Puits Godets (1.5 km en 80 hoogtemeters) 4 posten aan een rots op 12 posten.

We hadden een zeer late start gevraagd en gekregen, omdat we niet wisten of we er zouden geraken. Marc en Marijs hadden alle info al opgehaald, dus wij naar de weide en wachten tot het bijna donker werd. Zo erg was het niet doch als ge tegen 20 uur moet starten en dat men de bospaden dezelfde kleur gegeven heeft als de hoogtelijnen, was het voor mij niet duidelijk waar we al een forse helling opmoesten die ik niet uit die hoogtelijnen kon onderscheiden. Mede boven was het helderder en dan maar naar de eerste post van deze 5-daagse een stronk van 2 m hoogte verstopt in de groene struiken. Gevonden en zo ging het voor deze korte run wel. Streefdoel was bovenste helft in mijn reeks en dat lukte aardig.

Dag 2: Chaumont (6.2 km en 150 hoogtemeters) 7 posten aan steen en 2 kammetjes op 14 posten. Posten ver uit elkaar en veel rood gearceerde stukken, dus rondlopen normaal, doch in het lange stuk van 7 naar 8 in de fout gegaan. Vermoeidheid? Nog geen drankpost gezien en zonder dat ge het weet loopt ge de mooie weg af, de weide door naar uwe volgende post. Mag niet. Geen controle gezien en dan maar snel de volgende posten ophalen. Dik tevreden van deze eerste lange wedstrijd. Klaar om een ijsje te nuttigen in Neuchâtel en wat sightseeing doen. Blijkbaar waren onze oude Zwitserse briefjes niet meer geldig dus 's anderendaags naar de bank.

Dag 3: Trois Bornes (3.4 km en 130 hoogtemeters) 4 rotsen en 2 kammetjes op 14 posten.

Wij s' morgens naar de bank om ons geld om te wisselen. Kunt u zich dat voorstellen in looptenue door Neuchâtel, bank 1: geen geld, bank 2: geen cash, bank 3: officiële bank van Neuchâtel. Mooi gebouw en inrichting, afgestreken personeel en wij in ons looppakske. Geen probleem geld werd zonder problemen gewisseld. Veel tijd verloren en dag 2+3+4 was op hetzelfde CC. Daar naartoe, schoenen aan en 1.5 km naar de start en 150 hoogtemeters. Juist op tijd en dat is niet goed. Bezweet, uwe bril dampd aan en stress.



Zeer technische kaart. Post 1 gaat het al fout. Ik zit in de zone van de waarheid, doch vind hem niet en loop ervan weg. (na controle op mijn horloge) Telkens op dezelfde plaats kom ik terug doch de inzinking verscholen tegen het groen vond ik slechts na 12 min. Post 2 ging beter doch voor post 3 heb ik een samenwerkende vennootschap opgericht, want ik zag vanalles dat ik niet kon thuis wijzen én die stenen én die hoogtelijnen. Wederom ne post van 12 minuten. Post 4 dacht ik kalmer aan te doen en op kompas naar daar. Kom aan post 44, niet de mijne, post onderaan een kammetje. Waar ben ik? Niet op de kaart te zien, achteraf wel gezien, kammetje zat onder de rode

verbindingslijn van de posten. Rondlopen, iemand verkeerd de weg gewezen en uiteindelijk collega gevolgd en daar was post 4. De volgende gingen iets soepeler doch bij 9 was voor mij de kous af. Ik zat al meer dan een uur in de bos en toevallig ging het volgende been voorbij het CC. Dus ik gaf er de brui aan en iedereen keek verwonderd naar mij, omdat ik niet door de aankomstzone kwam. Doch niet getreurd er tellen slechts 4 van de 5 wedstrijden.

Dag 4: Tête Plumée ((5.1 km en 160 hoogtemeters) 6 rotsen en 4 kammetjes op 14 posten

Vandaag iets meer rondlopen en zekerheid inbouwen bij het doorsteken en een goede opwarming gedaan. En of het ging: post 1,2,3,4,5,6,7,8. Het ging zo goed, doch naar post 9 niet voldoende de weg gevolgd en iets te snel beginnen doorsteken, doch het lukte wel; ook voor 10. Post 11 lag achter een rode zone en deze keer geen fout gemaakt, netjes langs onder naar de post toe, door het donkergroene bos. Was dat afzien. Maar goed buiten deze post 9 en 11 beter dan de dag voordien. Blijkbaar was ik zo goed vandaag dat iemand me gevolgd heeft vanaf post 4 tot en met post 14. Ook waar ik tussen post 11 en 12 door het donkergroene ben gegaan. Wel spijtig dat hij na de laatste post me is voorbijgestoken en eerst aan de finish was. Hij is me wel komen bedanken.

Dag 5: Neuchâtel City-Run: 2.1 km en 35 hoogtemeters.

Top 15 zou ik halen vandaag, dat was het doel. Buiten post 1 geen noemenswaardige problemen. En ik heb gelopen, en ja binnengekomen als 13de. Missie geslaagd.

Eindresultaat: Ikzelf, Wim en Françoise 23 ste, Veerle 18 de. Marijs 34 ste en Marc 54 ste.

Enkele dagen nagenieten want ik had mijn streefdoel bereikt, 23ste op 56, en ons opmaken om met Pinksteren in Sachsen te gaan lopen 40 km voor Dresden.

We waren met 4: buiten mezelf, Vic, Jackie en Jen. Volgens info zou dit wel een mooi gebied zijn, iets Ardennen achtig met hier en daar rotsformaties. Ardennen terrein wel, grachten, heuvelachtig maar ne rots niet gezien.

Dag 1: was veel te kort 2.5 km voor een middel en dat voor een WRE. Buiten de gebruikelijke domme fout, niets over te schrijven.

Dag 2: lange WRE en ditmaal 4.3 km; dit was een toffe kaart.

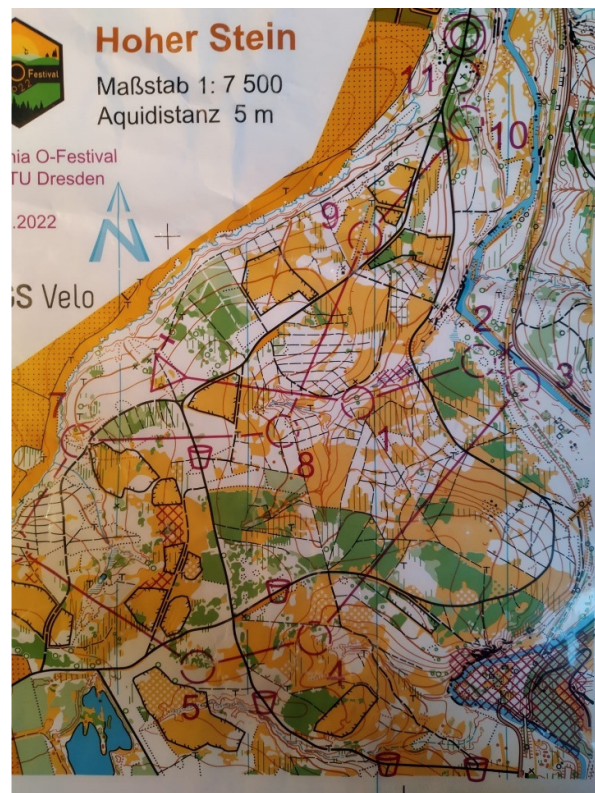
Dag 3: jachtstart. Jackie mocht 3 min. voor mij vertrekken. Post 1 zonder fout, post 2 daal ik af naar het kammetje waar de post stond en wie komt daar naar boven geklommen, jackie.

Daarna mekaar gesteund, want posten 3,4,5 stonden in hoge varens. Lucky posten, geen niveauverschil te merken. En dan was het over, post 6 naast een rivier en hier en daar nog een postje tussen gebouwen, enz. Spijtig. De kaart was groot genoeg, doch dit was het niet.

Resultaat: Jackie heeft me geklopt in de sprint met 11 sec. en Vic heeft een urkunde gekregen als 3 de op het podium. Jen haar resultaat kan ik niet meer terugvinden.

Tot zover 2 lange weekends oriëntatie plezier! Maar Zwitserland geniet mijn voorkeur.

- Uwe voorzitter



VK Aflossing 12 juni

Familie Hendrickx zegeviert



Ik begon de aflossing als startloper in de massastart en had een goede start tot post 8. Ik liep mee in groep 2, maar maakte een grote fout aan post 9 en 10 waardoor ik ongeveer 4min verloor. De schaal 1:4000 had ik wat verkeerd ingeschat. De vegetaties op de kaart waren niet altijd even duidelijk. Daarna op eigen tempo verder, halverwege toch vermoeid en het tempo drastisch laten zakken.

Dan ging de wedstrijd redelijk tot aan de kijkpost. Hier hingen we 12 min achter de eerste ploeg en 7 min achter de eerste familieploeg. Het deel na de kijkpost ging beter en dan kon ik mijn ploegmaat Senne aflossen na 40min op een 23^{ste} plaats. We hingen ongeveer 10min achter de eerste familieploeg.



Senne liep zijn eerste aflossing en is nog maar een halfjaar alleen aan het lopen. Hij liep een mooie wedstrijd en kon goed opschuiven. Hij kwam snel door bij de kijkpost. We hebben hem nog eens goed aangemoedigd en zo kon Senne mooi finishen als 15^{de}.

De eerste familieploeg (OMEGA 4) hing ongeveer 13min voor op ons, maar bij ons moest onze joker nog starten. Typisch bij de familieploegen is ook dat de posities nogal veel door elkaar geschud worden doorheen de wedstrijd.

Tomas startte bij ons als laatste loper bij ons in het team. Het podium was nog in zicht, het was moeilijk inschatten hoe de rest hun team had ingedeeld. Tomas is er in gevlogen maar maakte nog wel 2 foutjes van in totaal 2min.

Toen hij aan de kijkpost kwam, vroeg hij: "hoeveel hang ik achter?"

"Ongeveer 3 min achter de eerste plaats, we hangen op dit moment als 2^{de} familieploeg achter OMEGA 3, kom dat moet nog lukken." riep ik.

Tomas begon aan de laatste lus met volle snelheid. Nu was het duimen voor de andere ploegleden en hopen op een goede afloop. Tomas kwam als eerste familieploeg binnen en algemeen een 7^{de} plaats. We waren 1min voor op OMEGA 3.



Achteraf bleek dat de loper 1 van OMEGA 3 een post verkeerd had geprikt. Dus het podium was Hamok 3, Trol 15 en OMEGA 4. Het was een leuke wedstrijd met een mooie baanlegging. Bedankt aan Antwerp-O.

- Wannes



Onze nieuwe leden

Welkom bij de club

Hallo! Ik ben Thor Gevaert. Ik word dit jaar 10 jaar en loop sinds dit jaar alleen wedstrijden. Ik heb de sport via mijn mama leren kennen. Voetballen is mijn grootste hobby, ik ben de verdediger (waar je moeilijk voorbij kan 😊) in ons ploegje in Ramsel. Daarnaast hou ik veel van buiten spelen en ravotten met mijn vriendjes en onze buurjongens. Mijn ouders moeten mij soms wat meer motiveren om mee te komen oriëntatielopen (dat geldt ook voor andere dingen trouwens 😊), maar éénmaal ik in het bos aan het lopen ben, vind ik het héél leuk. Vooral als ik kan winnen, want ik ben nogal competitief ingesteld . 😊 Later dit jaar ga ik meedoen aan de Allerheiligenstage en daar ga ik zeker en vast veel bijleren en mijn techniek kunnen bijschaven!





zaterdag	30 Juli	Regionale Gerhagen Bosmuseum - Gerhagen 🇧🇪
zondag	31 Juli	Regionale Peertsbos Aula Sport Vlaanderen Herentals 🇧🇪
zondag	7 Augustus	Wisselbeker Robert Wagener - Deelname in een hamok-ploeg BOTRANGE 🇧🇪
za - ma	13 - 15 Augustus	3-daagse van de Kempen Militair domein Leopoldsburg Hoeve Colette 🇧🇪

zondag	21 Augustus	Nationale Lang Weyervlakte Depot Vlasmeer 🇧🇪
zondag	28 Augustus	BK Clubaflossing - Deelname in een hamok-ploeg GIVES 🇧🇪
zondag	28 Augustus	Belgian Club Relay - Gives - 🇧🇪
zaterdag	3 September	Hasselt Orienteering Series 5 - Ekkelgaarden - 🇧🇪



zondag	4 September	BM Langdistanz - Schlierbach Schlierbach 🇧🇪
zondag	11 September	Regionale Nachtegalenpark (City Cup 2022) Cricket Club Antwerp, Nachtegalenpark 🇧🇪
zaterdag	17 September	Leuven Orienteering Series 4 - Sportoase Sportoase Leuven 🇧🇪