



hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Molse baan, 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@skynet.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg, 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@fulladsl.be
Ondervoorzitter	Marc Hermans Hamse steenweg, 11 3971 Heppen 011/344734 hermans.ma@skynet.be	Lid	Bart Herremans Informatica Nieuwstraat, 6 3806 Velm Bart.Herremans@scarlet.be
Secretaris (extern) Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense steenweg, 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@telenet.be	De knijptang redactie	Jos Thijs VVO:beheerraad Driegezustersstraat, 36 3582 Beringen 011/421097 joseph.thys@pandora.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan, 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 REKENING: 779591964459 fernand.scheelen@khk.be	De knijptang Sportief	Wim Hoekx Sterstraat, 19 3920 Lommel 011/552440 hoekx.battiau@scarlet.be http://www.yucom.be /N2001.htm (regelmatigheid)
Schatbewaarder Kantine Ploegencommissie	An Verberne Hulsen, 78 2490 Balen 0476/ 755 895 REKENING: VZW HAM O.K. 458104823134 anverberne@hotmail.com	Sponsoring	Dirk Godelaine Molenstraat, 41 3980 Tessenderlo 013/675562 dirk.godelaine@skynet.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan, 13 3940 Hechtel REKENING: HAM O.K. HECTEL 735-0227934-69 tel.: 011/734453 fax.:011/733611 schutjes@scarlet.be	Informatica	Ronny Timmers VVO:Sport & Kaartencommissie Sonnisstraat, 119 3530 Helchteren 0479 200 967 rti@technum.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVOploegencommissie Groenstraat, 34/107 3001 Heverlee 0494/31.35.25 sofieher@gmail.com

Van start



... tot aankomst

(van onze ondervoorzitter mARC)

Dinsdag 2 juni 22.30u: een mail van de Knijper, korte maar duidelijke boodschap, "mARC, onze voorzitter Luc is met verlof, en daar moet weer zo een knijptangske verschijnen, volgens de statuten zijt gij den ondervoorzitter, dus bij deze het bevel: "Vervang de voorzitter voor het editoriaal!".

Schrijven is zo al niet mijn ding, neem daar nog bij dat ik de laatste weken door allerhande kwetsuren geen wedstrijd meer gelopen heb en dus hierdoor de draad over het dagelijkse reilen en zeilen in OL land wat kwijt ben. Dus even de websites nageplozen om te zien wat er gebeurde en te gebeuren staat. Als ik wat vergeten ben laat het me weten, maar vergeef het mij.

Mei was weer een maand waar je meermaals per week een wedstrijdje kon meepikken, een regionale hier, een sprintje daar, zelfs een

meerdaagse behoorde tot de mogelijkheden. Alle wedstrijden in detail overlopen zou ons hier te ver leiden, wel wil ik vermelden dat de bezetting van de 3 daagse van Brabant vlak over de grens wat mager was gezien het aangeboden menu. Ik heb geen verklaring waaraan dit liggen kan, kortbij, mooie kaarten, wat wil een oriëntatieloper nog meer.

Eén wedstrijd wil ik even van naderbij toelichten, de "Wisselbeker Gilbert Staepelaere" of het "Vlaams Kampioenschap aflossing", waar we door de vele afwezigheid dit jaar geen noemenswaardig betekenis speelden, en noch in de open noch in de familiereeks op geen enkel moment in de running waren voor de overwinning. De hoogst geklasseerde Hamokploeg was de klassieke ploeg bestaande uit; Gunter, George en Dirk – in deze samenstelling reeds meermaals laureaat in gelijkaardige evenementen.



In juni staan er ons nog enkele drukke oriëntatiedagen te wachten. Zij, die nog geen titel op hun palmares staan hebben de kans hun blazoen op te smukken met een schildje van Vlaams kampioen Sprint. Deze wedstrijd gaat door op 14 juni op een nieuwe IOF kaart van het park van Boom.

Hierna begint ook weer de Hamse organisatie machine weer onder stoom te komen. Op 21 juni organiseren we een regionale op Russendorp, baanleggers van dienst zijn Thomas en Benjamin, zij laten geen moeite onverlet om ons de mooiste stukjes van de kaart te laten zien.

Op 26 juni organiseren we onze traditionele Finse aflossing met bijhorende barbecue (of is het andersom?) Ondertussen zijn we al aan de 14de editie. De wedstrijden worden verzorgd door Toon en Frederik, de organisatie is in goede handen bij gastvrouw Sofie, die hiermee na al die jaren de fakkel overneemt van broer Bart. Bart bedankt voor al deze jaren "that you managed it" – Sofie succes. Nog niet ingeschreven een mailtje naar - BBQ@hamok.be – volstaat.

Op 2 juli start onder VVO vlag de organisatie van de 3-daagse van België. Hamok neemt hier op wedstrijdvlak de 2de dag voor zijn rekening. Op de kaart worden door ondergetekende de banen uitgelegd voor een wedstrijd welke voor de elites meetelt voor het WR klassement. Voor de rest zijn wij in de organisatie betrokken in het aankomstsegment en de resultaatverwerking.

Nog niet oververzadigd, dan kan je tussendoor nog enkele andere loopjes meepikken op 24 juni op Spieckelspade, een wedstrijd ter nagedachtenis van Jacky Salaerts en voor de freaks is er op 27 juni de Kayak-Bike-Run in Kasterlee.

Als we de kalender verder bekijken wordt het rustig zodat zij, die het willen hun oriëntatietalenten in het buitenland kunnen gaan testen, zonder ook maar een lokale wedstrijd te moeten missen. Zij, die hun geluk in het buitenland gaan beproeven wens ik in elk geval veel succes en van dat succes verwachten de knijper een verslag voor zijn

volgende "knijptang".

mARC

Finse Aflossing

+

BBQ

• • • **Versie 14.0** • • •

Org. + t.v.v. Jeugd/Jun/Sen hamok

•••••Ω•••••

• **Vrijdag 26 Juni** •

• **19.15h** •

• • **Heidehuizen - Mol** • •

• 'Finse Aflossing' :

in ploegen van 2 een aantal posten verdelen, met massastart (geen voorinschrijving)

• Kaart : Heidehuizen 1/10.000

• Baanleggers: Toon Melis en Frederik Meynen

• Ook 3 gewone omlopen, zelf intekenen (SD, LD, SE)

• Enkel voorinschrijving voor barbecue

(verplicht) bij jeugd hamok of mail naar BBQ@hamok.be tot 24 juni

• Prijs BBQ: 8 EURO

• **massastart om 19.15h stipt,**

individuele tot 19.45h

• samenkomst: voetbalterreinen VV Hei Mol

• wegaanduiding vanaf N18 Mol - Balen ter hoogte van FordGarage omgeving Ring Mol

• kleedkamers en douches



Voorinschrijvingen

3 Daagse van België 2009

(volledige info: knijptang maart)



Donderdag 2 juli: training Kattevenia

Vrijdag 3 juli: Mazy

Zaterdag 4 juli: Opglabbeek

Zondag 5 juli: De Saanhoeve

*Beperkt aantal inschrijvingen na 01/05/2009
(reeds 423 dln. uit 17 verschillende landen)

Inschrijving ter plaatse

SD, LD en kinderO

Prijs 18j = 9 euro en +18j = 12 euro

De mogelijkheid om vacante plaatsen in de driedaagse op te vullen blijft.

Prijs:

	18j	+18j
Volledige 3 daagse	€ 45,00	€ 60,00
Dag 2 + dag 3	€ 30,00	€ 45,00
Dag 3	€ 15,00	€ 20,00

Onthaal

Datum

Waar Uur

Donderdag, 2 juli 2009	EC	10u tot 22u
Vrijdag, 3 juli 2009	E1	10u tot einde wedstrijd
Vrijdag, 3 juli 2009	EC	19u tot 21u
Zaterdag, 4 juli 2009	E2	9u tot einde wedstrijd
Zaterdag, 4 juli 2009	EC	20u tot 21u
Zondag, 5 juli 2009	E3	9u tot einde wedstrijd

3 wedstrijden met algemene rangschikking na drie dagen (EMIT). Tijdens de derde dag wordt er gestart met een jachtstart, op basis van de gecumuleerde resultaten van de eerste 2 dagen.

De winkel CO Sports, gespecialiseerd in oriëntatie sportartikelen, zal aanwezig zijn op de wedstrijdlocaties op de drie wedstrijddagen.

Zondag 14 juni 2009 Vlaams kampioenschap sprint Boom 'Park van Boom'

10u11u30: start nonranking
11u4512u: start Top 15 Belgian Ranking HE, DE, HJun, DJun (eerste start laatste)
Baanlegger: Danny Marinus
Controleur: Jan Delobel
Samenkomst (CC)
Gemeentelijk Openlucht zwembad Boom.
Gratis toegang tot zwembad op vertoon van VVOborstnummer. Cafeteria, kleedkamers, douches (ENKEL IN BADPAK!)
Wegaanduiding: vanaf de uitrit van Boom van de A12 AntwerpenBrussel, ten N van de Rupeltunnel
Parking CC: 150 m
CC Start: 30 m
Aankomst CC: 30 m

Inschrijven voor 3 juni 2009 via Daniëlle!!

Memorial Jacky Sallaerts Hechtel 'Spieckelspade' Woensdag 24 juni 2009

Voorinschrijving verplicht! Inschrijven voor 22 juni 2009

Organiserende club: 10 W Tac en vrienden van Jacky

Extra informatie

Omlopen:

omloop 1: speciaal: max 7,5km

omloop 2: speciaal: max 6km

omloop 3: speciaal: max 4km

omloop 4: normale loop 8km

omloop 5: normale loop 6km

omloop 6: normale loop 4km

omloop 7: lintjes 2,5km (enkel 's avonds)

omloop 8: kinderomloop (enkel 's avonds)starturen:

van 10u tot 14u en van 17u tot 20u

Personen die een handje willen toesteken bij deze organisatie kunnen contact opnemen met Luc Bouve of telefonisch (0473/930069)

Samenkomst (CC): Atletiek Stadion AVT

Wegaanduiding: Vanaf de baan Hechtel Hasselt





**20ste EDITIE
TRANSFORESTIERE 2009
18 & 19 juli 2009**

Belgische Ardennen – Habay –La –Neuve
[Zelfde massief als de eerste editie!]

Een T-Shirt ter aandenken van de 20ste editie zal u aangeboden worden, enkel aan de deelnemers ingeschreven voor 12 juni

**ORIËNTATIE RAID
INSCHRIJVINGEN & INLICHTING:**
Op internet : www.asub-orientation.org
e-mail : transforestiere@skynet.be
tel: 02/779.27.24 na 20u30

DE RAID

La Transforestière is in enkele woorden:
- Een oriëntatie Raid in ploegen van 2 met rugzak (of meer voor de omlopen van de wandelaars en VTT) op een weekend: U kiest zelf de te volgen route tussen de verschillende controle posten.
- Zaterdagavond bivak in uw tent, met kantine, en dit jaar weer een barbecue (hotdogs) voor alle deelnemers.
- Trektochtmentaliteit (A & B omlopen) fietsen in de natuur (G) of competitie mentaliteit (C & D)
- Het interpreteren van stafkaarten met vele verassingingen en valstrikken...
De juiste plaats van vertrek van de wedstrijd zal medegedeeld worden op 10 juli per e-mail aan de ingeschreven ploegen en in orde van betaling

DE OMLOPEN

Omloop Beschrijving
Afstand per dag (vogelvlucht)
A Wandelaars (korte omloop & technisch eenvoudig en niet gechronometreerd) 10/12 km
B Wandelaars (lange omloop & technisch eenvoudig en niet gechronometreerd) 16/18km
C Lopers (korte omloop & technisch moeilijk en gechronometreerd) 10/12 km
D Lopers (lange omloop & technisch moeilijk en gechronometreerd) 16/18km
G Fietsoriëntatie (niet gechronometreerd) +/- 35km
NB: fietsoriëntatie enkel op wegen en paden.

DEELNEMINGSKOSTEN*
Inschrijving en betaling VOOR 12.06.09
Kinderen (geboren in 1997 en na)
11€ / pers. 16€ / pers.
Aangesloten bij FRSO/VVO/FFCO/NOLB

28€ / pers. 31€ / pers.
Niet aangesloten maar bij inschrijving een medisch attest van geschiktheid voor toevoegt
28€ / pers. 31€ / pers.
niet aangesloten zonder medisch attest
33€ / pers. 36€ / pers.
Inclusief 2 hotdogs per persoon tijdens de bivak van zaterdagavond + ontbijt van zondag eveneens door de organisatie bezorgd.

PRAKTISCHE INFORMATIE EN UITTREKSEL VAN HET REGLEMENT

- Overnachting in uw tent dat u zaterdag afgeeft aan de organisatie die ze voor u zal transporteren tot de bivak (geen slaaperief ...)
- Minimum verplichte materiaal mee te nemen in u rugzak:

- Per ploeg : EHBO, fluitje, veldfles.
- Per deelnemer : zaklamp, slaapzak (geen survival deken) vervanging kledij, kompas bestek en beker voor het ontbijt.

INSCHRIJVINGSLIMIET 8 JULI 2009
50% rabat voor de ploegen die deelnamen aan de eerste editie en deelnemen aan de 20 ste met de zelfde deelnemer
NB: De inschrijvingen met medisch attest, gelieve deze te bezorgen samen met de inschrijving aan de organisatoren (indien inschrijving per e-mail/ internet dan AUB per koerier van de post.

* Betaling te verrichten op rekening n° 979-5841110-66 op naam van ASUB-Orientation.
Voor het buitenland stuurt een cheque of bankoverschrijving naar rekening
IBAN:BE07 97958411 1066
BIC: ARSPBE22

Alle kosten aan de opdrachtgever
Voor inschrijving en inlichting gebruik liefst onze internet adres <http://www.asub-orientation.org> of bijgevoegd formulier
Inlichting: transforestiere@skynet.be





14, 15 en 16 augustus 2009

COMPETITIECENTRUM (CC)

Hoeve Colette, militair domein Leopoldsburg, tegelijk parking en aankomstplaats voor alle wedstrijden. Open vanaf vrijdag 14/8, 9u00

WEDSTRIJDEN

Drie individuele wedstrijden met algemene rangschikking na drie dagen, elektronische tijdsopname met EMIT. (ecard)

KAARTEN

Volgens de IOF-normen, schaal 1/10.000, hoogtelijnen 2 m, toestand zomer 2009. De drie wedstrijden vinden plaats in militaire oefenterreinen met alle variaties van het Kempische landschap gaande van open ruimten tot aangeplante dennenbossen. De beloopbaarheid is over het algemeen zeer goed en er is een duidelijk, en op sommige plaatsen dicht, padennet. Enkele duinenrijen met klein reliëf.

STARTTIJDEN

Vrijdag 14 augustus : 16u00 - 18u30
Zaterdag 15 en Zondag 16 augustus : 10u00 - 12u30

PRIJSUITREIKING

Prijsuitreiking eindrangschikking voor de eerste drie van elke categorie in de aankomstzone van de derde dag. Aandenken voor elke deelnemer.

INSCHRIJVING

via Daniëlle

DEELNAMEPRIJS

Voor 1/7/2009

20 € voor de H/D -18 en jonger, en 30 € voor de andere categorieën.

Voor 29/7/2009

30 € voor de H/D -18 en jonger, en 45 € voor de andere categorieën.

Huur ecards : 6€ (+18), anders 3€

INFORMATIE

Jos Bylemans, Kruisblokken 20, B2491 Olmen.
Telefoon : (+32) 497 22 97 55
Email : info@kempen-ol.be

CATEGORIEËN

H/D -12 -14 -16 -18 -20 21A 21B 21E 35 40 45 50 55
60 65 70 75+

H/D -10 : omloop afgebakend met lintjes
Kinder OL voor de kleinsten (inschrijven ter plaatse)

ACCOMMODATIE

Er zijn verscheidene goed uitgeruste campings in de omgeving van het wedstrijdcentrum, info vindt U op www.camping.be

Kajak-bike-run voor duo's Kasterlee 'Hoge Mouw' Zaterdag 27 juni 2009

Liefst inschrijven voor 22/06/2009 via
wimvervoort1@telenet.be
fiets-wasgelegheid

vrij starten tussen 12u en 15u
Baanlegger: Frans Laenen
Samenkomst (CC): Kastelse Kayak Klub,
Houtum 23a.
Wegaanduiding: N19 Kasterlee-Geel,
ongeveer 1,5km ten Z van Kasterlee

Hamokinschrijvingen via

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

Opgelet: Nieuw rekeningnummer:
735-0227934-69



Hamokkers

Hamok stuurt in 2009 3 leden naar het wereldkampioenschap en 1 jongemannaar naar een Europees kampioenschap. Beslist geen alledaagse gebeurtenis. Coryfee Sofie Herremans stelt ze voor aan de lezers van de knijptang

Op het WOC

JEROEN HOEKX



1.Naam Voornaam

Hoekx Jeroen

2.Leeftijd

23

3.Beroep

Student

4.Merk OL schoenen

VJ integrator

5.Merk en type Kompas

Silva 6 jet spectra

6.OL sinds:

11/11/1998 (Zilvermeer)

7.Begonnen met OL door wie/wat:

Initiatie in het Dommelhof enkele weken ervoor.

8.aantal vroegere WOC/JWOC/EYOC deelnames:

eerste WOC, 3xJWOC (2004-2006), 4xJEC (2003-2006)

9.lievelings-OL kaart België:

Sahara

10.favoriete OL land:

België (wintercriterium)

11.pré WOC programma (meerdaagse.....):

Swiss O-week

12.Lievelingsdiscipline (sprint, middle, long, relay) en waarom

relay: meestal een mengeling van middle en long: veel posten en toch een behoorlijke afstand.

13.Ambities voor WOC/

Ik weet nog niet welke disciplines ik ga mogen lopen. Als ik de aflossing mag lopen, dan daar een goed resultaat neerzetten met de ploeg. Voor de andere afstanden gewoon naar best vermogen een goede wedstrijd lopen om er binnen een paar jaar te staan.

14.bijgeloof voor wedstrijd?

geen

15.OL sterkste punt

Nogal constant, zelden een echt slechte wedstrijd.

16.OL zwakste punt

Bergaf lopen.

17.beste O ervaring

Slokstage in Fontainebleau en Clermont-Ferrand: fijne trainingen, mooie terreinen en tof gezelschap.

18.slechtste O ervaring

JWOC 2006 in Litouwen: betere fysiek dan ooit tevoren, maar enorme blaren van te kleine schoenen en lenzen onderweg kwijtspeken (of toch een halve, de andere helft bleef nog in het oog hangen).

19.OL tip voor knijptang-lezer

Zelfs een slechte wedstrijd helpt om een betere o-loper te worden:

"Err, and err, and err again. But less, and less, and less"

GREET OEYEN



1. Naam Voornaam:

Oeyen Greet

2. Leeftijd:

29 jaar

3. Beroep:

Onderwijzeres (6de leerjaar)

4. Merk OL schoenen:

VJ Integrator

5. Merk en type Kompas:

Moscow compass (model 3)

6. OL sinds:

1985 (samen met mama) 1987 (individueel)

7. Begonnen met OL door wie/wat:

Mijn ouders

8. aantal vroegere WOC/EOC deelnames:

WOC 3 (2003 Zwitserland, 2006 Denemarken, 2008 Tsjechië) EOC 1 (2004 Denemarken)

9. lievelings-OL kaart België:

Masy

10. favoriete OL land:

Zwitserland en Zweden

11. pré WOC/EOC programma (meerdaagses.....):

- 3 days of Belgium (Genk)
- 3 Jours de France (Fontainebleau)
- Swiss O week in Zwitserland (Muotatal)

12. Lievelingsdiscipline (sprint, middle, long, relay) en waarom:

Middle – reden: Een goede middle distance is technisch en vereist snel oriënteren.

13. Ambities voor WOC/EOC:

A-finale

14. bijgeloof voor wedstrijd?

geen

15. OL sterkste punt:

Techniek

16. OL zwakste punt:

Snelheid

17. beste O ervaring:

Qua terrein: Swiss O week 2006 in Zwitserland (Zermatt)

Qua resultaten: 6 jours de France (Aveyron)
Qua techniek: Course de la légende (Aydut) in Frankrijk (Auvergne), O-ringen 2006 Udevella (Zweden)

18. slechtste O ervaring:

WOC 2006 Denemarken: Tijdens de Sprint Qualifications 16de eindigen met 9" achterstand op de 15de (m.a.w. net een A-finale missen)

19. OL tip voor knijptang-lezer

Concentratie is zeer belangrijk bij technische wedstrijden. Dwing jezelf om gedurende heel de wedstrijd geconcentreerd te blijven. Probeer gemaakte fouten zo snel mogelijk te vergeten. Je kan immers nooit tijd winnen, alleen maar tijd verliezen.

THOMAS VAN DER KLEIJ



1. Naam Voornaam
Van der Kleij Thomas

2. Leeftijd
23

3. Beroep
Ingenieur bij Hansen Transmissions in Lommel

4. Merk OL schoenen
VJ integrator

5. Merk en type Kompas
Silva jet 6 Spectra - Rechts

6. OL sinds:
1992

7. Begonnen met OL door wie/wat:

Ik ben de jongste thuis, en met alleen oriënteurs in de familie had ik weinig keuze.

8. aantal vroegere WOC deelnames:

0, dit wordt mijn eerste WK. Ik liep al wel 2 maal een World Cup Finale en JWOC's in Estland en Zwitserland.

9. lievelings-OL kaart België:

De Hechtelse Duinen: Prachtig bos, perfect getekend.

10. favoriete OL land:

Noorwegen.

11. pré WOC programma (meerdaagses.....):

In juni loop ik nog World Cups in Finland en Noorwegen. Daarna ga ik me specifiek voorbereiden op het zware Hongaarse terrein in oa. Fontainebleau, Slovenië en Zwitserland.

12. Lievelingsdiscipline (sprint, middle, long, relay) en waarom

Relay. Om het in een aflossing goed te doen moet alles goed zitten. Je moet niet alleen goed kunnen oriënteren en snel kunnen lopen, maar ook vrouwen hebben in jezelf en je hoofd koel kunnen houden. Maar het is mijn favoriete discipline omdat je samen met je ploegmakers kan 'genieten' van goede en minder goede prestaties.

13. Ambities voor WOC :

Een A-finale: Dit wordt moeilijk, heel moeilijk zelfs, maar ik geloof erin.

14. bijgeloof voor wedstrijd?

Zeker niet te vroeg aan de start verschijnen.

15. OL sterkste punt:

Kompasrichting houden

16. OL zwakste punt:

Snelheid op de weg

17. beste O ervaring:

Nordvestgaloppen 2008: Elke dag genieten van zalige kaarten en een prachtige omgeving!

18. slechtste O ervaring :

Slechte o-ervaringen bestaan niet.. Alleen 'minder goede'! En dat zijn dan van die dagen dat alles fout loopt, zoals het BK Middle.

19. OL tip voor knijptang-lezer:

Trainen, veel trainen.

Op het EYOC TOON MELIS



1. Naam Voornaam:

Toon Melis

2. Leeftijd

16 jaar

3. Beroep

student

4. Merk OL schoenen

twister

5. Merk en type Kompas

Silva type 6

6. OL sinds:

1999 (allerheiligestage)

7. Begonnen met OL door wie/wat:

Mijn ouders deden oriëntatielopen dus dat ik het deed is een logische stap.

8. aantal vroegere WOC deelnames:

1x eyoc in Solothurn (Zwitserland) Lang: 65ste - sprint 69ste - aflossing 17de

9. lievelings-OL kaart België:

Waterschei in Vlaanderen en in wallonië Nobipre

10. favoriete OL land:

Spanje

11. pré WOC programma (meerdaagses.....):

3 daagse van Holland maar mijn voorbereiding heb ik al gehad in Spanje daar heb ik 2 weken zeer hard getraind

12. Lievelingsdiscipline en waarom

Lang omdat het de klassieke afstand is en omdat je heel goed fysiek moet zijn maar ook heel goed moet kunnen kaartlezen en ik houd wel van lange benen. En aflossing ook omdat dat heel mooi is om te zien en ik altijd een kik krijg van in een team te lopen. Vooral als je voor België moet lopen.

13. Ambities voor WOC :

Ik hoop op een A-finale hoewel dit zeer moeilijk zal zijn. En voor de aflossing een top 15 plaats

14. bijgeloof voor wedstrijd?

Ik steek nooit mijn Oriëntatieloopschoenen in mijn orientatiezak. Want dan denk ik dat ik slecht ga lopen.

15. OL sterkste punt:

Ik heb een behoorlijke fysiek en in kaartlezen ben ik ook niet zo slecht.

16. OL zwakste punt:

Geconcentreerd blijven werken is voor mij niet zo makkelijk. Hierdoor verlies ik wel wat tijd op een wedstrijd.

17. beste O ervaring:

2 Weken Spanje de cultuur is daar geweldig en de kaarten ook. Om maar te zwijgen over de feestjes daar. Eyoc vorig jaar was ook geweldig plezant.

18. slechtste O ervaring :

De 5 daagse van België verliezen met minder als 1 minuut

19. OL tip voor knijptang-lezer:

Loop trager als je veel fouten maakt en denk nooit dat de kaart niet klopt

Vlaams Kampioenschap Aflossing

Hechtel 'Weyervlakte'
31 mei 2009

Hamokervaring overtroefd door Troljeugd

1. TROL (TROL 1) 1:49:13

Michael VAN BAELEN H-18 0:42:19 6'56" (9)

Dieter MARINUS H-16 0:27:13 6'38" (1)

Jeremy GENAR H-20 0:39:41 6'17"

2. ASUB (ASUB 1) 1:53:56

Julien GILLET H-16 0:48:12 7'39" (16)

Thomas GILLET H-14 0:28:44 7'11" (6)

Christophe BERNARD H21 0:37:00 6'03"

3. hamok (HAMOK 3) 1:55:44

Gunther DEFERME H35 0:37:35 6'03" (4)

Georges DEFERME H60 0:35:35 8'53" (4)

Dirk DEIJGERS H45 0:42:34 6'51"



(Verslag van Dirk Deygers)

Een aflossing lopen blijft toch altijd een wedstrijd waar meer stress en spanning bij komt kijken dan bij een andere wedstrijd. Indien je slecht loopt, wordt dit onmiddellijk opgemerkt door het publiek aan de kijkerpost (je hebt plaatsen verloren, je achterstand is groter geworden of je voorsprong is verkleind). Je ontgoochelt niet alleen jezelf maar ook je teamgenoten. Indien je echter goed loopt, vindt iedereen dat maar normaal en werd dat ook van je verwacht. Dus een ploeg samenstellen is niet altijd even gemakkelijk, zeker niet voor het Vlaams Kampioenschap waar er verschillende mogelijkheden zijn om tot een ideale samenstelling te komen. Men kan voor de jeugd kiezen (kijk naar de winnaarsploeg van TROL) of meer voor de ervaring.

Wij kozen voor de ervaring en gingen onze reeds lang beproefde "DREAM TEAM" opstellen, namelijk George, Martin en ikzelf. Dromen hebben we al veel gedaan, gewonnen iets minder. Door arbeidsverplichtingen en dan weer niet meer en door familiale verplichtingen werd onze uiteindelijke samenstelling : Gunther, George en ikzelf. Gunther had dus de zware taak om een waardige vervanger van Martin te zijn.

Dan de wedstrijd zelf. Dezelfde start- en aflossingszone van het BK-aflossing van 2007 en de kaart op schaal 1/5000. Na de traditionele briefing stonden de eerste lopers klaar voor het startschot. Als een pijl uit een boog (of was het een jong veulen uit de wei) schoot Toon Melis uit de startzone. Enkele wijze toeschouwers fronsten de wenkbrauwen en hoopten dat dit maar goed zou aflopen. Na een dertigtal minuten kwam de eerste looper in het zicht van de kijkpost (Wouter Leeuws) en onmiddellijk viel op dat de verschillen al tamelijk groot waren en dat er geen treintjes gevormd waren. Was dit te wijten aan het werk van de baanleggers of aan andere oorzaken? Gunther kwam als tweede door op korte afstand gevolgd door twee KOLLers. In de lus, tussen de kijkpost en de aflossingszone, moest Gunther de KOLLers nog laten voorgaan zodat George als vierde in het bos kon.

De techniciteit van de kaart had, bij vele lopers, haar werk gedaan en zij kwamen met reeds aanzienlijke achterstand toe in de aflossingszone.

Na de tweede lopers zag de volgorde er volledig anders uit, de jeugdige TROL ploeg was zich op kop komen nestelen na een zeer snel parkoers van Dieter Marinus. Daar achter volgden respectievelijk KOL 3, OMEGA en onze ploeg.

Het zou een zware opdracht worden om Jeremy



(TROL) nog in te halen maar in zulk terrein is alles mogelijk. De eerste posten gingen vrij goed maar aan post 5 de eerste fout, een beetje te veel naar links afgeweken en ik kon me niet direct op de kaart. Zeker anderhalve minuut verloren, verdomme! Misschien toch maar wat minder risico's nemen. De andere posten gingen wat vlotter alhoewel het soms moeilijk was om de richting te behouden, er moest steeds bijgestuurd worden. Bij een kruising van de omloop kwam ik Geremy tegen, hij had 4 posten voorsprong, onmogelijk om dat nog goed te maken of hij moest serieus de mist in gaan. Twee posten voor de kijkpost zag ik Evert Leeuws lopen dus die kon ik nog pakken. Wat ik niet wist is dat ik ondertussen Guy Tirez van KOL 3 reeds was voorbij gestoken maar dat aan de andere kant ASUB mij was gepasseerd. Toen ik aan de kijkpost kwam, liep Geremy over de eindmeet dus weg eerste plaats. Aan de aankomst bleek onze ploeg derde te zijn, een mooie ereplaats maar weeral een niet uitgekomen droom.

Maar zoals echte optimisten denken we al aan volgend jaar en indien de puntenindeling niet veranderd zal er een heel sterk DREAM TEAM zijn.

Ik denk te mogen stellen dat alle deelnemende ploegen hebben genoten van de prachtige kaart, de prachtige omlopen, de goede organisatie en het mooie weer.



Autoritair aan de leiding in de start: Toon Melis

4. FamOmega (FamOmega 5) 1:58:44

Wouter LEEUWS H-20 0:33:57 5'28" (1)
Leen WOUTERS D45 0:37:26 9'21" (3)
Evert LEEUWS H-14 0:47:21 7'30"

5. K.O.L. (KOL 3) 2:00:59

Yannick MICHIELS H-18 0:36:08 5'49" (3)
Karel PEETERS H50 0:35:04 8'59" (2)
Guy TIREZ H40 0:49:47 7'54"

6. K.O.L. (KOL 4) 2:01:30

Roger HENDRICKX H55 0:45:36 7'43" (13)
Jos GILOT H55 0:31:41 7'43" (7)
Wannes HENDRICKX H21 0:44:13 6'54"

7. hamok (HAMOK 1) 2:09:10

Greet OEYEN D21 0:48:36 7'42" (18)
Jos THIJS H60 0:43:05 10'46" (12)
Jeroen HOEKX H21 0:37:29 6'08"

8. K.O.L. (KOL 5) 2:09:17

Pieter HENDRICKX H21 0:36:04 5'49" (2)
Jean-Pierre KELLENS H55 0:40:48 10'11" (5)
Adrie VAN OPSTAL H50 0:52:25 8'19"

9. FamOmega (FamOmega 4) 2:14:18

Guido VERDEYEN H45 0:42:02 6'46" (8)
Elke VERDEYEN D-14 0:36:27 9'06" (8)
Sien VERDEYEN D-18 0:55:49 8'51"

10. hamok (HAMOK 4) 2:25:55

Johan MAES H45 0:52:09 8'16" (21)
Luc ENGELEN H45 0:42:03 10'15" (14)
Guido TIMMERS H45 0:51:43 8'28"

11. hamok (HAMOK 2) 2:26:36

Toon MELIS H-18 0:47:39 7'33" (15)
Marijs VANDEWEYER D40 1:00:36 15'08" (19)
Dries VAN DER KLEIJ H21 0:38:21 6'11"

12. FamKol (FamKol 1) 2:27:11

Jo LINTEN H21 0:39:27 6'15" (7)
Lisette EYKMANS D55 0:44:52 10'56" (9)
Juliaan LINTEN H55 1:02:52 10'28"

13. K.O.L. (KOL 7) 2:28:22

Saartje SALLAERTS D21 0:51:35 8'11" (19)
Georges CEUNEN H70 0:53:35 13'23" (17)
Serge BAERT H40 0:43:12 7'04"

14. K.O.L. (KOL 6) 2:33:02

Patrick VANHAEREN H40 0:48:16 7'54" (17)
Kathleen REYNDERS D45 0:40:48 9'57" (10)
Vital S PEETERS H45 1:03:58 10'09"

15. FamOmega (FamOmega 8) 2:42:34

Goele HERMANS D21 0:51:45 8'20" (20)
Lea SWINNEN D50 0:44:11 11'02" (15)
Eddy HERMANS H50 1:06:38 10'44"

16. Omega (OMEGA 2) 2:44:32

Niels Peter FOPPEN H21 0:52:42 8'14" (22)
Karl MOLS H75 0:57:05 14'16" (22)
Jan LEMMENS H45 0:54:45 9'07"

17. TROL (TROL 3) 2:46:03

Erik VAN DYCK H45 1:00:39 9'37" (27)
Ben VERVOORT H-16 0:42:54 11'00" (16)
Karl VERVOORT H45 1:02:30 10'04"

**18. hamok (HAMOK 5) 2:49:13**

Benjamin ANCIAUX H21 0:42:59 6'49" (11)

Phil MELLEBEK H65 1:15:53 19'27" (28)

Sofie HERREMANS D21 0:50:21 8'07"

19. FamOmega (FamOmega 2) 2:53:26

Jeroen THEYS H-18 1:08:27 10'51" (35)

Charlotte THEYS D-14 0:49:18 12'01" (26)

Jan THEYS H45 0:55:41 9'07"

20. Omega (OMEGA 6) 2:54:44

Rudi AERTS H45 0:53:03 8'50" (23)

Jill DEIJGERS D-16 0:55:07 13'26" (18)

Frank VINKX H45 1:06:34 10'33"

21. K.O.L. (KOL 11) 3:00:43**22. FamOmega (FamOmega 7) 3:01:18****23. TROL (TROL 9) 3:07:52****24. K.O.L. (KOL 10) 3:13:40****25. TROL (TROL 2) 3:33:39****26. TROL (TROL 6) 3:34:29****27. TROL (TROL 4) 3:35:42****28. Omega (OMEGA 3) 3:37:01****29. K.O.L. (KOL 12) 3:42:40****30. FamKol (FamKol 4) 3:42:58****31. FamOmega (FamOmega 6) 3:44:3**

K.O.L. (KOL 2) Ncl

Omega (OMEGA 4) Ncl

Omega (OMEGA 5) Ncl

TROL (TROL 5) Ncl

TROL (TROL 7) Ncl

Omega (OMEGA 1) Ncl

FamKol (FamKol 3) Ncl

TROL (TROL 10) Ncl

K.O.L. (KOL 1) Ncl

K.O.L. (KOL 14) Ncl

FamTrol (FamTrol 2) Ncl

TROL (TROL 8) Ncl

hamok (HAMOK 7) Ncl

Ronny TIMMERS H35 0:43:07 6'57" (12)

An VERBERNE D40 0:50:50 13'02" (13)

Patrick BLEYEN H45 not classified

K.O.L. (KOL 8) Ncl

FamOmega (FamOmega 1) Ncl

K.O.L. (KOL 9) Ncl

Omega (OMEGA 7) Ncl

K.O.L. (KOL 13) Ncl

hamok (HAMOK 6) Ncl

Rudi CORSTJENS H40 not classified

Hilde KROLS D45 0:55:43 14'17"

Georges GOOSSENS H55 not classified

Total

K.O.L. 18 ploegen

Omega 14 ploegen

TROL 11 ploegen

hamok 7 ploegen

ASUB 1 ploeg **Total: 51 ploegen**

zondagvoormiddag

26 juli 2009

DE BOSLOOP

18de editie

Gerhagen

10.15 u: 1 km (tot 12 jaar)

10.30 u: 4 km

10.35 u: 8 km

10.40 u: 13 km

Gratis T-shirt voor elke deelnemer, kindertas (1km)
en deelnemerstombolaVoorinschrijvingen voor 19 juli 2009
(735-1424115-46 van de Bosvrienden)

(www.debosvrienden.be)

-kinderen (-12): 4,50 euro

-volwassenen: 5,50 euro

-VAL-leden: 4,50 euro

Daginschrijvingen: + 1 euro

Barbecue achteraf: 5 euro

Jos Duchesne (76!): bosloper, O-loper en
organisator beide disciplines

Driedaagse van Brabant

22-23-24 mei 2009

Vlierden (NI)

'Brouwhuis oost'

'Galgenberg'

'Brouwhuisseheide'

Nederland, een O-clubje?

Goud

Tristan Bloemen (H-16)

Gunther Deferme (H35)

Georges Deferme (H60)

Zilver

Nancy Wenderickx (D-21)

Greta Mols (D45)

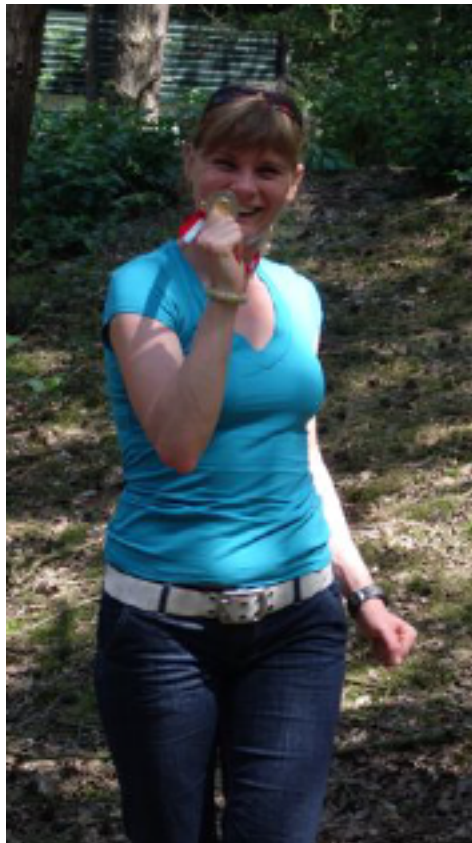
Brons

Roxanne Geldof (D-10)

Martine Taffeiren (D45)

Ian Geldof (H-14)

De driedaagse van Brabant mogen we toch als een klassieker in de o-kalender aanduiden want elk jaar prominent aanwezig met prachtige kaartjes die aanleunen bij het Kempisch profiel. Toch noteerde men tijdens het weekend van OHH elke dag slechts een 160-tal deelnemers met in de einduitslag amper 124 gerangschikten, daar waar een vijftal jaren geleden moeiteloos het dubbel werd genoteerd.



Nancy Wenderickx, trots op een podiumplaats met Monika Depta.

Helemaal angstaanjagend is het aantal Nederlandse meerdaagselopers: 23! Een bescheiden regionaal O-clubje?

96 Belgen, waaronder 17 hamokkers, (en 5 andere buitenlanders) hebben dit evenement toch nog - qua deelnemersaantal - het karakter van een 'lenteloopje' kunnen geven.

Vader en zoon Deferme toonden weer eens hoe goed dat ze waren en met Nancy Wenderickx als knappe tweede (met weliswaar een straatje) achter Monika Depta. Daarmee dwing je respect af. Dat deed ook Tristan Bloemen, 3 dagen achter elkaar autoritair winnaar! Martine Taffeiren en Greta Mols worstelden zich - ondanks een collectieve off-day de tweede dag - toch nog op het D45 podium, iets wat hun respectievelijke Luc'en niet konden. De eerste omdat hij net 4de eindigde en de tweede omdat hij er niet was. Als dat maar goed afloopt!

Hamokwerk

Vorbij

Lenteloop Woensdag 20 mei 2009 Beringen-Paal 'De Klitsberg'

Baanlegger, Lucien Bosmans, liet zijn voorloper Georges Deferme wel even in het ongewisse (is dit wel de juiste tijd en plaats van afspraak?) maar compenseerde dat moment van vertwijfeling door hem een gastronomisch bergje 'Klits' te presenteren waar Georges wel pap van lustte. De andere 111 deelnemers - waaronder 54 hamokkers - wellicht ook. De hoogtelijnen stonden ditmaal op de kaart maar voor Jeroen Hoekx was de berg in het echt blijkbaar weg want wie loopt nu tegen 5'36"/km weg en weer over die bult? Ook Dries Vanderkley niet want die was 3 minuten trager maar wel ene Yannick Michiels die van zijn trainer precies de opdracht had gekregen bergspurtjes te doen: amper 17' over 3600 m en 4'56"/km!

Luc Melis himself voelde in reeks 2 de hete adem van Jos Lijnen in zijn nek: amper 3 secondjes verschil! De smalle van Houthalen ruikt zijn kans! Bij de dames zorgden Nancy Wenderickx (omloop 2) en Amber Herremans (omloop 3) voor de obligate thuisoverwinningen. Lucien Bosmans mag een streepje bijtrekken op zijn Klitsberpalmares.

Gaat komen

Regionale Zondag 21 juni 2009 Lommel 'Russendorp'

Benjamin Anciaux is langzaam herstellend van een knagend kniekwetsuur dat hem vooralsnog belette om topprestaties neer te zetten. Banntjes leggen daarentegen kan hij nog net en dat is de beste technische training die je kan doen.

Samen met WOC-ganger Thomas Vanderkley moet dat een verrijkende ervaring zijn.

Lommel
Samenkomst (CC): Parochiezaal Stevensvennen
Wegaanduiding:
vanaf N712, Stevensvennen thv de brug over het Kanaal van Beverlo

Ploeg 2
computer: Ronny Timmers
start: Jos Duchesnes, Pierre Theunkens

Finse aflossing Vrijdag 26 juni Mol 'Heidehuizen' met Hamokse BBQ

Dag jeugdigen,

De barbeque van en ten voordele van jullie staat weer voor de deur. Op vrijdag 26 juni organiseren we (voor de 14e keer!) alweer volgens de gekende formule. Locatie is dit keer de voetbalterreinen VV Hei Mol, gelopen wordt op de kaart van Heidehuizen.

Inschrijvingen (enkel nodig voor BBQ) gebeuren zoals gewoonlijk via verkoop van kaarten door de hamok jeugd/junioren/senioren
via mail: bbq@hamok.be
Uitme inschrijvingsmogelijkheid is op woe 24 juni.
Via kaarten kan dit dus nog op Memorial Jacky Sallaerts in Hechtel of anders via mail.

Zoals gewoonlijk gaan we de dag van het gebeuren rond 16h (postenzetters misschien iets vroeger) samenkomen om de nodige voorbereidingen te treffen. Neem je loopkleden ook mee zodat je eventueel kan posten zetten, voorlopen of posten ophalen.
Aangezien we nog steeds met een tamelijk kleine groep zijn rekenen we dit jaar ook weer op de medewerking van jullie OUDERS. Jullie ouders hebben natuurlijk zeker belang bij een goede

opbrengst. Dus por ze aan en laat me weten waar ik ze kan inschakelen. Bakken, tappen, groenten voorbereiden, afwassen, opruimen,. Vooral dat laatste is meestal een probleem. Vele helpende handen ronden voor iedereen de avond op een leuke manier af.

Het centrale mailadres waar alle communicatie zal gebeuren is opnieuw
BBQ@hamok.be.

Laat IN ELK GEVAL snel weten of en van hoe laat exact je komt helpen.

Ook van je ouders weten we graag of zij zullen helpen en welke taak zij het liefste zouden doen.

Groetjes,
Sofie Herremans

baanleggers: Toon Melis en Frederik Meynen
computer: Bart Herremans



Na de BBQ-Bart breekt nu het tijdperk BBQ-Sofie aan.



Aflossing met enige pudeur tussen Rudi Corstjens en Hilde Krols



Aflossing met enige panache tussen vader en zoon Deferme



Hoofd van de knijper, dat zich breekt over de toekomst van 'De knijptang' na de vrij eenzame vergadering in het casino van Beringen.