

hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Ondervoorzitter	Marc Hermans Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Nieuwstraat 6 3806 Velm bart.herremans@hamok.be
Secretaris (extern) Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be	De Knijptang (redactie)	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Hulsen 78 2490 Balen Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Sponsoring	Dirk Godelaine Molenstraat 41 3980 Tessengerlo 013/675562 dirk.godelaine@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel 735-0227934-69 dominique.schutjes@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Sonnisstraat 119 3530 Helchteren 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVO: ploegencommissie Groenstraat 34/107 3001 Heverlee 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be

Tussen Berm en Toog



Mei was weer zwaar maar daarom juist ook weer erg plezant.

De nationale op de prachtige terreinen van St-Leger in de omgeving van Arlon was erg ver en een aantal hammers gingen daarom gretig in op het weekendaanbod van Asub rond deze wedstrijd. Een training, een middenaftand en een nationale lopen op deze terreinen blijft altijd een amusante bezigheid. De nationale zelf kende wat minpuntjes maar die wogen zeker niet door in het geheel. De overwinningen waren voor Greet (DE), Martine, Martin en Georges, Roxanne en Danielle werden tweede en Toon wist zich met een derde plaats in

de EYOC-selectie voor Spanje te lopen. Iets waar Tristan een paar weken langer op moest wachten...

De belangrijkste wedstrijd was natuurlijk de Driedaagse van België rond Sankt-Vith! Ardoc heeft er een mooi en aangenaam werkstuk van gemaakt. De drie zware crossen in Vielsalm en Burg-Reuland met vele buitenlanders rond een verzorgd wedstrijdcentrum en met veel zon zullen mooie herinneringen blijven. De laatste cross had een hier en daar gecontesteerde a-typische baanlegging met veel groen maar ik denk dat orienteurs van alle markten moeten thuis zijn. Ook van ongewone en groene baanleggingen...

In de einduitslag is het dikwijls erg ver zoeken naar de eerste Belgen maar Greet (2°) en Thomas (3°) liepen zich weer prachtig in de kijker tussen heel wat schoon, buitenlands volk. Ook George liep zich in een select gezelschap heel knap naar een tweede plek. De volgende Belgen waren hier pas achtste en elfde!

De laatste voorjaarsnationale op de ons gekende Stalleyckerheide komt wegens verlof te vroeg voor dit verslag maar als de varens nog niet te hoog staan kan het hier ook aangenaam lopen worden! 69 Hammers zijn er al ingeschreven en dat is weer erg veel!

Begin juni lopen we in het Rivierenhof de VVO-aflossing. Onze Trolvrienden hebben vanalles geprobeerd om andere terreinen te mogen gebruiken maar in deze sperperiode kwamen ze noodgedwongen in dit Antwerpse park terecht. Het zullen er zeker spannende en erg snelle aflossingen worden, en wie weet brengt dit erg veel spanning met zich mee! Succes aan alle deelnemers!

Na al dit zwaar voorjaarsgeweld wordt het stilaan wat rustiger in het vooruitzicht van de zomerse buitenlandse meerdaagses. Er is spijtig genoeg zelfs een oriëntatievrije zondag tussendoor en dat moet toch zoveel mogelijk vermeden worden denk ik.

De junikalender vermeldt vooral lenteloopjes maar op het einde van de maand komen we dan weer bij onze jaarlijkse jeugdbarbecue met de traditionele Finse aflossing terecht. Onze jongeren regelen deze vrijdagavondloop en zullen bij jullie langskomen met tickets voor de de bbq. Wij hopen zoals gewoonlijk weer heel wat volk aan 'onze' Warande te mogen begroeten. Voor de Finse Aflossing kunnen de duo's al gevormd worden! Ian en Tristan zullen de banen leggen en Sofie coördineert.

Tot op de bbq!

Luc



Door een redactionele vergetelheid werd bovenstaande foto vorig maand niet gepubliceerd, hoewel er in "Tussen berm en toog" uitgebreid over werd geschreven.

Dit is de glazen balise die Jean-Paul Hombroeckx gemaakt heeft en aan de club geschonken heeft om als trofee te gebruiken.

Baanlegger: Wiet Laenen
 Samenkomst: Kastelse kayakklub, kantine-
 kleedkamers-stortbaden
 wegaanduiding vanaf de baan Kasterlee- Geel
 N19.

Omloop: ± 4 Km. varen, ± 13 run-bike.

Deelnemingskosten: 12 euro per team.

Inschrijving: vóór 20 juni 2010 bij
 wimvervoort1@telenet.be met
 vermelding van naam, geboortedatum en
 geslacht van beide
 ploegleden.

Start: tussen 10.00 tot 13.00 uur

Praktisch verloop :

De wedstrijd start in een tweepersoonskayak op de Kleine Nete waarbij een 5-tal controleposten moeten worden geprikt. Kayaks worden door de organisatie ter beschikking gesteld. Aansluitend volgt een bike-run waarbij een 20-tal controleposten moeten worden geprikt. Één deelnemer fietst en één deelnemer loopt. De looper mag niet bij op de fiets plaatsnemen (hij moet dus lopen). Er mag gewisseld worden zoveel men wil en de looper en de fietser moeten niet noodzakelijk samen blijven. Beide deelnemers moeten een fietshelm opzetten. Alle controleposten moeten door beide deelnemers geprikt worden in volgorde. De beide leden van het team moeten samen aankomen. Men mag enkel gebruik maken van de paden, ook door de

looper. Dit wordt gecontroleerd.

Driedaagse van Limburg

Wanneer je half augustus niet aan één of andere costa ligt te bakken, of in een buitenlandse wedstrijd loopt te sakkeren dat het toch anders oriënteren is in Tsjechië dan in het Prinsenspark, of de zomerfestivals stilaan beu begint te geraken, of...dan zorgen onze vrienden van Omega ervoor dat er 3 dagen na elkaar kan gelopen worden aan “de Maaskant”. Informatie vind je in de VVO-bijlage en op de website.

13-15 augustus 2010

Inschrijven bij Daniëlle **voor 17 juli 2010**.

Alle anderen **voor 17 juli 2010** via deze link:
oriënteringonline.net

DEELNAMEPRIJS

20,00 euro (7,00 euro per dag) voor H/D
 geboren in 1992 en later.

30,00 euro (10,00 euro per dag) voor H/D
 geboren voor 1992.

Kinderomloop: 1,00 euro per dag.

DAGINSCHRIJVING

Er zijn 2 aparte omlopen (kort en lang) voorzien voor daginschrijvingen, zonder eindklassement.

Prijs:

7,00 euro per dag voor H/D geboren in 1992 en later

10,00 euro per dag voor H/D geboren voor 1992

Overlijden

Mariette Cohrs (weduwe van de heer Emiel Schutjes) is overleden.

Mariette Cohrs is de moeder van Dominique Schutjes, schoonmoeder van Daniëlle Nolens, grootmoeder van Elisabeth en Stefaan Schutjes en van Sophie Paree en overgrootmoeder van Dimitry, Thomas en Anneleen Knoops.

Vanwege hamok wensen wij hen veel sterkte toe.

Nationale 3 - Saint-Léger

Gevestigde waarden

Arlon ligt ver weg. Toch vonden 26 hammers het de moeite om de verplaatsing te maken en daar in de gietende regen een toertje te gaan lopen. Zij hadden verhalen gehoord van de driedaagse van België die daar in 2008 doorging, of hadden er zelf meegelopen en wilden terug die bossen in. Het is daar een specifiek terrein: stukken erg goed doorloopbaar loofbos, met vlekken jonge, groene bosjes en gele plekken. Die plekjes veranderen constant, groen wordt groener, wit wordt groen, groen wordt geel... Kortom, een ramp om daar een kaart up-to-date te houden. Toch slaagde ASUB er nog redelijk in om dat toch te doen.

9 mei 2010

Goud:

Greet Oeyen (DE)
Martine Taffeiren (D50)
Martin Beckers (H50)
Georges Deférme (H65)

Zilver:

Roxanne Geldof (D-12)
Daniëlle Nolens (D65)

Brons:

Toon Melis (H-18)

Het resultaat mocht er zijn. Roxanne nam er haar tijd voor, genoot ten volle van de omgeving en werd toch nog tweede. In de iets oudere jeugdreeksen stond er meer op het spel. Toon had een EYOC-selectie te verdienen en was dus toch gebrand op een goed resultaat. Dat bleef gelukkig niet uit. Met een derde plaats, anderhalve minuut na winnaar Michael Van Baelen kon hij tevreden zijn en was de trip naar Spanje dan ook verzekerd.

Iemand die wil winnen in de dameselitereeks kan niet om Greet Oeyen heen. Kim Geypen begon met die intentie, maar werd onverbiddelijk opgeraapt door Greet die vier minuten later gestart was. In het terrein daar is het dan ook lastig om

Greet naar huis te lopen, want het aantal meters dat op de teller komt door fouten blijft beperkt. De zoveelste overwinning kon dus op haar palmares bijgeschreven worden.



Martine Taffeiren, sterk in het groen

Bij de heren elites was Thomas van der Kleij in goede doen, maar moest toch toezien dat de concurrentie net sterker was. Fabien Pasquasy was buiten schot, maar Ondrej Pijak, in Luxemburg studerende Slovaak en Ken Peeters waren binnen bereik. Bij de heren waren er ook veel opgaves te zien in de uitslag. Zowat de halve militaire ploeg kwam aan de start, maar gaf er onderweg de brui aan.

Bij de H50 voert Martin Beckers een oorlogje met Wiet Laenen. Dat Martin in Arlon de overwinning afsnoept getuigt van grote klasse (alsof we dat nog niet wisten). De terreinen daar zijn immers op maat gemaakt van Wiet: dwars door alles en zo dicht mogelijk bij de lijn blijven. Veel voorsprong had de Kilimanjaroloper niet, maar een halve minuut is meer dan genoeg.

Ook bij de D50 was de overwinning rood gekleurd. Martine Taffeiren liet de concurrentie zelfs geen kans. Meer dan zeven minuten kreeg ze tijd om aan de uitkomst uit de blazen tot de volgende uit het bos kwam. Een mooie revanche voor de clubsaflossing van vorig jaar in dezelfde bossen.

Bij de vijfenzestigjarigen ook twee hammers op het podium. Georges Deferme fietste door weer en

wind en zal met zijn overwinning weer een medaille in de uitpuilende medailleschuif kunnen bijleggen. En hoe doet hij het dan nog! Waar wij Martine er al op zouden wijzen dat de concurrentie er treurig van wordt als ze op 7 minuten gezet worden, over wat een achterstand van 13 minuten voor de nummer twee met mensen doet, durven wij zelfs niet na te denken.

Het Hechtelse gedeelte van hamok had ook succes. Daniëlle redde weer eens Dominique en Stefaan van een medailleloze thuisreis. Zelfs een 180-gradenfout bracht haar niet van de wijs. Alles zit daar in Arlon nochtans mee om de gevolgen ervan zwaarder te laten doorwegen. Iemand met een zeker inbeeldingsvermogen kan de kaart daar in elke richting laten kloppen. Groen, wit, geel, kans genoeg om te zien wat je wil zien.

Nationale 4 – Stalleyckerheide

Loopgraven

30/05/10

Goud

Daniëlle Nolens (D65)
Tristan Bloemen (H-16)
Thomas van der Kleij (HE)
Gunther Deferme (H40)
Georges Deferme (H65)

Zilver

Martin Beckers (H50)
André Bunkenbergs (H60)

Brons

Roza Goos (D70)
Miel Deferme (H-12)
Luc Melis (H45)
Fred Wellens (H65)
Phil Mellebeek (H70)
Tuur Cloostermans (H75)

vertaalt zich direct in de resultaten. Lang geleden dat er nog zoveel podiumplaatsen bezet werden door een hamoklid.



*Gunther Deferme,
podiumhabitué*

De zand- heide- en bosgebieden rond Leopoldsburg zijn de favoriete oriëntatieomgeving van menig hammer. Maar liefst 69 hammers liepen rond in het bos. Dat

Van de medailles gingen er traditiegetrouw een aantal naar de familie Deferme. Miel ging in de H-12 met de derde plaats lopen en deed daarmee nog niet zo goed als Gunther of Georges, maar haalde toch al een resultaat waar hij in de familie mee aan tafel mag. Maar goed dat er twee koppen aan de tafel zijn, want zowel Gunther als Georges wonnen hun reeks. Wie er dan niet moet meehelpen met de afwas wordt bepaald door de voorsprong. Dat is bij voorbaat verloren door Gunther. Georges kon het niet laten en liep weer eens 10 minuten sneller dan de concurrentie. Gunther had de niet onaardige voorsprong van anderhalve minuut, in een andere familie zou dat genoeg zijn, maar in de familie Deferme dus niet.

Bij de H-16 is door alle EYOC-selectieperikelen de prestatiedruk nogal verhoogd. Tristan toonde dat hij en niemand anders de goede vorm te pakken heeft. Ook al was het maar met 13 seconden, het zijn er toch maar mooi 13.

In de artikels over de vorige nationales meldden wij u al dat Thomas van der Kleij sterk bezig was. Nu stond er geen maat meer op hem. 14km lang vloog hij over graszoden en takken. Geen loopgraaf kon hem tegenhouden en dan mag de concurrentie al op voorhand zeggen dat een tweede plaats het best haalbare is dat er in zit.

Voorzitter Luc Melis kent de bossen rond Leopoldsborg als zijn broekzak en zelfs in een sterkbezette H45-reeks (met Japanse concurrentie) loopt hij op zijn sloffen naar een derde plaats, en dat nog snel voordat hij op vakantie vertrok.

Martin moest dit keer bij de H50 zijn meerdere erkennen in Wiet, een half minuutje is even veel als het verschil op de vorige nationale in Arlon, maar daar was de richting wel omgekeerd. Die mannen kunnen bijna terug in de elitereeks gaan meedoen, ze zijn nog steeds bij de allerbesten.



Bronzen Fred en Phil

In H65 liet Georges dan wel spreekwoordelijk niks over voor de concurrentie, in werkelijkheid was er nog de rest van het podium. Fred Wellens zal blij zijn geweest dat hij zijn clubgenoot kon flankeren.

Phil Mellebeek (H70) had tijdens de driedaagse een nogal slechte laatste dag gelopen. Trager dan Daniëlle. Waarmee wij niet willen of durven beweren dat dat als "traag" aangeduid mag worden, maar het mag duidelijk zijn wat we dan wel bedoelen. Een Mellebeek heeft op Staleyckerheide een enorm voordeel op normale mensen: een paslengte die langer is dan een gracht breed. Niet springen of bijzondere looptechnieken bovenhalen, maar gewoon in de pas verder lopen. Meer dan genoeg talent meegekregen dus om naar de derde plaats in de uitslag te oriënteren. Toch deed Daniëlle er alles aan om haar prestatie van de week ervoor over te doen. Een eerste plaats bij de D65 was niet genoeg om toch nog voor Phil te zijn, maar de overwinning ging toch maar mooi naar Daniëlle.

Ten huize secretaris Cloostermans was er ook vrede 's avonds. Tuur en Roza werden allebei derde in hun reeks. Tuur was dan wel iets sneller op de zelfde omloop, maar Roza deed dus qua uitslag even goed.

Driedaagse van België

(Nvdr: wij kregen twee verslagen in onze mailbox: een korte versie voor wie snel up-to-date wil zijn en een langere voor wie zich rustig kan neerzetten om te lezen, wij denken dan aan mensen als Jos Thijs.)

Door Marcel Aerts

Dag 1 Grüfflinger Hart

Een rit van 1.30 h en we waren in St.Vith. Tijd om ons beste Duits boven te halen. Samenkomst ergens in een wei zonder koeien.

Boven gekomen hadden we een prachtig zicht over links een bosgebied en rechts een vallei. En het vertrek was naar links. Jawel, een snelle blik op de kaart vertelde veel bossen (beetje groen, beetje geel) met bijhorende paadjes. Het hoogteverschil ging van 70 naar 100 en 190m afhankelijk van de categorie. Greet haalde de eerste plaats bij de dames 21E, Martin een derde plaats

Dag 2 Hasselbach

Samenkomst in dezelfde wei als dag 1. De finish was ook op dezelfde plaats. Maar nu dus door de vallei. En bij het zoeken naar de startdriehoek op

de kaart viel het op dat er veel hoogtelijnen op stonden en ze stonden heel kort bijeen. het hoogteverschil ging die dag van 190 tot 575m (H21E). Bijgevolg klimmen, puffen, vloeken en een beetje lopen. Maar niet voor Martin 1e; Greet, Hilde en George die een 2e plaats behaalden en Phil een 3e plaats.

Dag 3 Tinseubois

Laatste dag en weeral mooi weer. De organisatie heeft het getroffen. In de open stukken was het heet, dus deze zoveel mogelijk vermeden. Qua hoogteverschil was het hetzelfde als de eerste dag. Maar veel groene (lichte en donkere) en gele vlekken.

Het resultaat van dag 3: Greet, Thomas en Georges tweede plaats

Het zilver ging uiteindelijk naar Greet(21E) en Georges (H65). Thomas (H21E) mocht een bronzen medaille ontvangen.

Driedaagse van België (2)

Drie dagen zweten en zwoegen in de mooie Sankt-Vith omgeving

Door Wim Hoekx

Tijdens het Pinksterweekend werd traditioneel de driedaagse van België georganiseerd. Dit jaar was OLG St. Vith 'Ardoc' de organisator van dienst en de wondermooie omgeving van het Sankt Vith Land het strijdtoneel. Ardoc had kosten nog moeite gespaard en presenteerde maar liefst drie nieuwe kaarten.

Dag 1 werd er gelopen op Grüfflinger Hart, Dag 2 vanuit hetzelfde wedstrijdcentrum op Hasselbach en dag drie vond net over de taalgrens plaats in

Tinseubois.

Dag 1 bleek een warming-up te zijn voor de andere etappes. Technisch niet te moeilijk en fysiek goed doenbaar. De enkele gebruikte groene zones bleken bepalend te zijn voor het dagklassement.

Dag 2 was de kuitenbijter van dienst, de Ventoux van de Dauphiné Liberé, de Alpe D'Huez van de Tour, de Koppenberg van de Ronde van Vlaanderen... kortom, afzien, beulenwerk, iets voor krachtmensen.

Dag 3 was dan weer naar de tand van de fijnere techneut, iets voor de mannen en vrouwen van het betere OL-werk.

Drie verschillende kaarten en dus voor 'ieder wat wils'. De zon was drie dagen van 's morgens tot 's avonds van de partij en de temperaturen lokten tot menig bloot (mannen) bovenlijf.

Het wedstrijdcentrum van dag 1 en 2 was schitterend gelegen op de flank van een heuvelrug met weids uitzicht en palend aan de beide eerder geciteerde wedstrijdkaarten. Idyllischer is moeilijk te bedenken. Uiteraard waren wij, en zeker ook ARDOC, tevreden met de tropische temperaturen. Bij regenweer was het er immers héél wat minder idyllisch geweest...misschien konden we dan over apocalyptisch spreken?

Dag 3 was het wedstrijdcentrum ook voortreffelijk gekozen en werd er zelfs een kijkpost gepresenteerd. Of dit echt nodig was valt te betwijfelen. Een driedaagse is immers geen sprintwedstrijd of een aflossing waar de suspens tot de max kan opgedreven worden door middel van een secondenslag of ploegtactiek.



Ook de onklopbaren moeten soms toegeven.

Over naar het wedstrijdverloop dan. Waren er HAMOK- podiumbestijgers? Jawel, die waren er, en wel in de persoon van Greet Oeyen (2de bij D Elite), Thomas Van Der Kleij (3de H Elite) en Georges Deferme (2de H65). Spijtig genoeg geen

hoofdvogel afgeschoten maar met twee elite-lopers op het podium en een ijzersterke Georges mocht onze club méér dan tevreden zijn. Wellicht was er nog een vierde podiumstek geweest als Martin Beckers zich de derde dag ook aan de start bij de H50 had begeven. Na twee dagen pronkte hij op de tweede plaats na de onvolprezen Troller Wiet Laenen. Een uitje met zijn echtgenote gooide echter figuurlijk roet in Martin's eten. Maar ja, er zijn nog andere dingen in het leven naast het OL-lopen, dixit Martin!

Dat onze Elites sterk voor de dag kwamen pleziede onze club erg. Thomas bewees nogmaals dat hij een topper is in België en als het op oriënteren aankomt steeds vooraan te vinden is. Enkel de onklopbare Pasquasy (drie dagoverwinningen) en de Fransman Tinchant waren hem te vlug af. Ook Dries VDK (13de), Jeroen VDK (14de) en Jeroen Hoekx (eerste dag afwezig wegens werk, maar goed op de 2de WRE-dag - 10de, en sterk op de laatste dag-5de) bewezen dat de Rood-Zwarten steeds vooraan terug te vinden zijn als het er op aan komt.

Greet presteerde ook sterk bij de dames maar botste op de verrassend sterk voor de dag komende Poolse Dorota Kosinska. Greet nam nochtans na dag één flink de leiding met een voorsprong van bijna 5 minuten. De fysieke slag op dag 2 deed haar voorsprong echter smelten als sneeuw voor de zon.

Georges botste dan weer op een ijzersterke leeftijdsgenoot in de persoon van de Zwitser Kurt Huber. Deze Helveet wist de drie etappes op zijn naam te schrijven en was dan ook de verdiende winnaar. Hoe goed Georges ook zijn best deed... na drie dagen gaapte er een tien-minuten kloof!

HAMOK was niet in grote getale aanwezig maar zorgde wel voor heel wat ereplaatsen. Naast de vernoemde vier kleppers konden de andere clubgenoten de volgende eindrangschikking voorleggen.

22-24 mei 2010

D-12 (14 deelnemers)
10de Roxanne Geldof

D21 Elite (11 deelnemers)
2de Greet Oeyen

D40 (29 deelnemers)
6de Marijs Vandeweyer
20ste Greta De Bock

D45 (32 deelnemers)
5de Hilde Krols
14de Greet Mols

D65 (13 deelnemers)
7de Danielle Nolens

H-14 (13 deelnemers)
10de Kobe Claes

H-16 (33 deelnemers)
Niet geklasseerd: Ian Geldof en Kasper Claes

H-18 (20 deelnemers)
Niet geklasseerd wegens ziekte: Toon Melis

H21 Elite (35 deelnemers)
3de Thomas Van Der Kleij
13de Dries Van Der Kleij
14de Jeroen Van Der Kleij
Niet geklasseerd wegens werk 1ste dag: Jeroen Hoekx

H40 (38 deelnemers)
Niet geklasseerd: Marcel Aerts en Bart Mellebeek (kwetsuur na 1ste dag)

H45 (57 deelnemers)
9de Luc Melis
26ste Marc Claes
39ste Danny Swerts
Niet geklasseerd: Dirk Deijgers (afwezig 3de dag)

H50 (60 deelnemers)
15de Wim Hoekx
Niet geklasseerd: Martin Beckers (afwezig 3de dag)

H55 (63 deelnemers)
22ste André Aerts
32ste Dominique Schutjes

H65 (36 deelnemers)
2de Georges Deferme
19de Fred Wellens

H70 (27 deelnemers)
8ste Phil Mellebeek

H75+ (11 deelnemers)
4de Tuur Cloostermans

Ons ouderdomsdeken Tuur eindigde knap 4de op slechts 4 minuten van een podiumplaats.

Marijs en Hilde scoorden dan weer opmerkelijk goed in hun reeks. Beiden waren tot de laatste dag in de running voor een podiumplaats. Sterk gedaan, dames!

Phil was ook op weg naar een podium maar zag spijtig genoeg zijn Waterloo tijdens de derde dag. Kalm blijven was de boodschap maar zijn onaangetast temperament was er net teveel aan. Toch een mooie driedaagse gelopen, Phil! Zoon Bart kwetste zijn dikke teen tijdens de eerste dag en moest noodgedwongen aan de kant blijven op dag 2. En wie stond daar op dag 3 toch aan de start, jawel Bart die op één dikke teen toch nog naar plaats zeven liep! Misschien was dit wel dé HAMOK-prestatie van de Driedaagse 2010?

De meeste reeksen waren zwaar bezet. Met ongeveer 1000 deelnemers was deze driedaagse één van de Belgische topevenementen inzake OL. Kenmerkend was de grote buitenlandse deelname. Zo waren er deelnemers te spotten uit 17 verschillende landen: Frankrijk, Duitsland, Zwitserland, Denemarken, Letland, Nederland, Finland, Estland, Groot Brittanië, Polen, Zweden, Noorwegen, Tsjechië, Ierland, Slovakije, Italië.

Samengevat: Véél volk, sterke internationale bezetting, goed georganiseerd, attractieve kaarten, schitterend weer...en niets dan tevreden gezichten na drie dagen OL-werk in het mooiste landsgedeelte van België.

Spoorweginterland

Hammers op het goede spoor



Dieter en Ellen, sneller dan een trein

De spoorwegclub SASOR heeft jaarlijks een wedstrijd met een paar omliggende landen. Dit jaar waren de Tsjechen, als gedoodverfde favoriet, en de Zwitsers paraat voor een tweedaagse. Zaterdag stond een middenafstand op Pelter Ralley en Dommelhof op het programma en zondag waren er speciale omlopen op de vierde nationale.

's Zaterdags moest de start bijna uitgesteld worden, want de Tsjechen kwamen per trein en de NMBS begon aan een potje psychologische oorlogsvoering, door ze zenuwachtig te maken met een uurtje vertraging. In de Belgische ploeg vonden we een aantal hammers: Dieters Sels is de grote hoop van SASOR bij de heren, want Henri Van Briel mag er dan nog snel uit zien en dat ook zijn, tegen het jonge geweld dat de andere landen in stelling brengen, valt vanaf een zekere leeftijd niks meer te beginnen en dan is dat ook geen schande. Bij de dames was hamok ook leverancier

van de Belgische top. Dit in de persoon van Ellen Mols. Verder moest ook Julienne Vanreusel de Belgsche eer verdedigen en zo was hamok met 4 lopers toch goed vertegenwoordigd op deze prestigieuze competitie.

De mannen en vrouwen van het spoor wilden een piekfijne organisatie neerzetten en nog eens presteren in het bos. Dat combineren is niet evident, want een organisatie voorbereiden gaat nog, maar de wedstrijd is altijd afwachten. De briefing en welkomstpakketten voor de deelnemers waren professioneel aangepakt en de zenuwen waren toch wel aanwezig bij de lopers. Die zenuwen bleken Dieter geen last te bezorgen, want hij won overtuigend de wedstrijd. Een Tsjech liep een pak sneller, maar bleek het aartsmoeilijke Vlaamse terrein niet te kunnen verteren en stapelde de fouten op. Wij willen wel eens weten wat Dieter en Ellen gegeten hadden de dag ervoor, want ook Ellen ging met de overwinning lopen en zo kwam de NMBS met een goed resultaat uit de eerste dag.

Op de lange afstand bleek de snelheid van de Tsjechen wel te renderen, want Dieter moest genoeg nemen met een derde plaats, maar al bij al toch maar op 2,5 minuut van de winnaar. Henri liep ook sterk. Met een vierde plaats op 2,5 minuut van Dieter liet hij verstaan dat er de komende tijd nog met hem rekening gehouden moet worden. Bij de dames kon Ellen wel de lijn doortrekken en won weer haar reeks. Ze verpulverde de tegenstand met een vijftal minuten. Julienne heeft wel eens betere tijden gekend, want ze kwam als niet geklasseerd in de resultatenlijst terecht.

BK Berglopen

Een oriëntatieloper heeft kracht in de benen en is verder per definitie licht gestoord. Dat is de ideale combinatie om mee te doen aan het Belgisch kampioenschap berglopen in Malmédy. Na verschillende jaren toch gekozen te hebben voor de oriëntatiecross van die zondag, viel het BK nu op zaterdag en was er geen excuus om niet mee te doen. Thomas van der Kleij en uw verslaggever tekenden voor een deelname. Van de oriënteurs waren er verder nog Fabien Pasquasy, Michel Bastin, Pieter en Wannes Hendrickx en bij de dames enkel Séverine Vandermeulen.



Pasquasy, Nijs en Hendrickx

Het BK is lastig: twee rondes van 5,5km met 550m klimmen per ronde, wat dus neerkomt op 11km en 1100m omhoog. Omdat het rondes zijn, wil dat zeggen dat er even veel omlaag is als omhoog en dan is er nog een vlak stuk van een 700m juist voor de aankomst (wat je dus ook twee keer moet doen). Als we zo vlug rekenen is dat een gemiddelde stijging van meer dan 20% op de stukken die bergop gaan. Het weer zat ook al niet mee, 28°C is nogal warm en dat zorgde ervoor dat wij, toch al niet de grootste fans van lopen zonder kaart ons al afvroegen waarom we meededen en

Veel bergop en veel zon

terwijl de temperatuur steeg, daalde de goesting evenredig, om dan vlak voor de start toch nog terug op een aanvaardbaar peil gekomen te zijn, het was tenslotte in een bos.

De wedstrijd begon met een vlakke aanloop om dan een klein bospaadje bergop te volgen tot een grotere dreef, waar het naar beneden ging. Tot zover hadden we de omloop verkend. Misschien maar goed dat onze voorbereiding zo slecht was, anders hadden we toen al geweten wat er nog kwam.

5 juni 2010

Heren:

1. Sven Nijs	51:37
2. Fabien Pasquasy	52:30
3. Pieter Hendrickx	53:19
9. Michel Bastin	59:28
10. Thomas van der Kleij	1:00:07
20. Jeroen Hoekx	1:04:37
27. Wannes Hendrickx	1:06:24

Dames

1. Sarah Balancier	31:58
2. Severine Vandermeulen	33:09

Na de start was er snel een afscheiding van de kopgroep, met daarin topfavoriet en kampioen van vorig jaar Sven Nijs (naamgenoot, maar dus niet dé Sven Nijs) en onze twee snelle oriënteurs Fabien en Pieter. Een tweede groepje werd aangevoerd door Thomas, met Michel er vlak achter en uw verslaggever en Wannes in de staart ervan. De grotere dreef die naar beneden ging, ging vrij snel terug naar boven en bleef maar naar boven gaan en net als je dacht dat je boven was, ging het nog verder naar boven, tot helemaal boven, waar er nog een klein heuveltje overwonnen moest worden. Dan in volle vaart naar beneden op een grote dreef, scherpe bocht naar een paadje en daar was het voordeel van

oriënteur te zijn duidelijk. Uw dienaar staat niet bekend om zijn daalvermogen (en dat is nog licht uitgedrukt), maar de andere mannen daar werden vlot voorbij gelopen. De tweede klim was terug lastig, alle frisse gevoelens in de benen na de afdaling waren na enkele meters bergop weer weg en het afzien begon weer. Af en toe wandelen is fataal voor het resultaat, maar was voor mij onvermijdelijk. De echte toppers bleven lopen en zo kwam er een serieuze splitsing van de groepjes. Fabien liep weg van Pieter, maar Pieter bleek sneller te dalen en zo werd het nog spannend voor

de tweede plaats, maar Fabien was bergop in de tweede ronde net iets sterker. Sven Nijs was ondertussen soeverein eerste. Oostkantonnier Michel had ook wat meer hoogtemeters in de benen dan Thomas en zo ging hij er ook nog voorbij, met plaatsen 9 en 10 ook een mooi resultaat. Uw dienaar zat bij de op-sterven-na-dooden en bleek daar nog de friste van te zijn, met een welgemikte versnelling bergop en een snelle afdaling kon er in de laatste vlakke meters nog een twintigste plaats worden binnen gehaald.

Kampioenenenviering

27 Mei om 19 uur te Ham

Door Tuur Cloostermans, secretaris

Uit het grote aanbod Hamse sporters dat een podiumplaats wist te behalen in Vlaamse en Belgische kampioenschappen in 2009, inclusief niet minder dan 40 leden van onze club, mocht de sportraad vorige week de sportvrouw, sportman, sportclub en belofte bekendmaken.

Katleen en Marissa van de Hamse sportdienst, hadden een fijn programma opgesteld en hadden de sporthal van 't Vlietje gekozen om de laureaten bekend te maken. Afwisselend werden er demonstraties gegeven van dansen, rolstoeldansen en rock en roll-dansen. De hondenschool zorgde voor de apotheose met zeer geslaagde dressuurnummers. Tussen de demonstraties door werden dan de laureaten bekendgemaakt.

De prijs van sportbelofte van het jaar ging naar karateka Karen Hannes. Karen is de kleindochter van Juliette Janssen en André Bukenbergs! Toon Melis was hier bij de genomineerden.

De sportvrouw werd Gertie Willems (wereldkampioene cyclocross bij de masters) en Sofie was hier bij de genomineerden.

Bij de mannen werd David Grauwles (valschermspringen) de winnaar en behoorde ikzelf tot de genomineerden.

Ook was onze club andermaal genomineerd voor de sportclub van het jaar, ditmaal werd de hondenschool KV Genebos echter laureaat.

Traditiegetrouw mochten alle winnaars van een podiumplaats een geschenk van de sportraad in ontvangst nemen.

Na de huldiging mochten we naar de receptie in het cafetaria van de sporthal. Wie in de voorbije jaren aanwezig was op deze ontvangst, weet dat ze U daar verwennen en ook dit jaar werden we verwend en moeten we zeggen dat de afwezigen ongelijk hadden.

Wellicht door het veranderen van uitgever van het clubblad, het was het eerste nummer van Jeroen, werd er in het clubblad van Mei niet meer gesproken over de kampioenenenviering en hebben er vele leden de huldiging vergeten. Met slechts 6 aanwezige Hammers kunnen we bezwaarlijk van een succes spreken.

EYOC-interview

Door Sofie Herremans

Toon Melis (17j) en Tristan Bloemen(15j) wisten door hun mooie prestaties van het voorbije nationale seizoen een plaatsje in het Belgische EYOC team te bemachtigen. Het EYOC (European Youth Orienteering Championships) vindt dit jaar plaats in Soria in Spanje. Binnen minder dan een maand zullen zij daar samen met hun Belgische teamgenoten en meer dan 300 deelnemers uit 30 Europese landen de Spaanse terreinen en ongetwijfeld de hitte trotseren!

Op het programma van deze hoogstaande competitie staan een Long Distance, Aflossing en sprint.

EYOC wordt gelopen in de categorieën –16 en –18 dus zullen zij elk in een andere reeks hun beste beentje voorzetten!

De knijptang polste naar hun OL-gewoonten en ambities voor EYOC!

Toon en Tristan, proficiat met jullie selectie voor EYOC!

Hoe lang doe je eigenlijk al aan OL en hoe ben je ermee begonnen?

Toon: Sinds 1999, mijn ouders deden het, dus was de logische stap dat ik dit ook ging doen. Eerst op recreatief niveau, de laatste jaren ben ik toch wel op competitief niveau bezig.

Tristan: Ik doe sinds eind 2006 aan OL dankzij mijn ma die ondertussen de sport ook ontdekt had.

Wat is jullie favoriete OL-kaart in België?

Toon: La rouge eau: moeilijk, fysiek kortom het perfecte orientatiebos

Tristan: Schrikkelberg

Wat is jullie favoriete OL-land?

Toon: Tot nu toe Finland: daar wordt oriënteren op

Toon en Tristan in de schijnwerper

een hoog niveau gebracht, de kaarten zijn er op een hoog niveau, iedereen praat er over oriënteren. Eigenlijk een aanrader aan elk orienteur om daar ooit eens heen te gaan.

Tristan: Schotland

Is dit jullie eerste EYOC deelname?

Toon: Neen, de 3e deelname. Ik heb ook meegedaan aan de EYOC in Zwitserland en Servië vorig jaar.

Tristan: Dit zal mijn eerste EYOC zijn.



Tristan zet de spurt in naar EYOC

Met welke uitrusting zullen jullie aan de start van EYOC staan? (schoenen en kompas)

Toon: VJ Integrators, Moscow compass type 7

Tristan: VJ Integrator, SiLVA (duim type 6- en plaatkompas type 4)

Het kan iedereen wel eens overkomen, zelfs EYOC-geselecteerden...een rotslechte wedstrijd! Hoe verwerk jij dat?

Toon: Ik heb nooit rotslechte o wedstrijden :). Meestal eens goed mokken, ik kan namelijk ook zeer slecht tegen mijn verlies.

Tristan: Ik ga dan kwaad in een hoekje gaan zitten.

Is je voorbereiding dit seizoen gehinderd geweest door ziektes/blessures?

Toon: Ik ben 2 keer 2 weken ziek geweest, maar ik verwacht niet dat dit mijn voorbereiding gaat hinderen

Tristan: Ja, ik had een operatie aan mijn teen, maar eigenlijk heeft dit geen impact gehad op mijn voorbereiding.

Kim Gevaert liep steeds met dezelfde onderbroek, Toon vertelde vorig jaar in een interview in de knijptang nog dat hij zijn oriëntatieloopschoenen nooit in zijn oriëntatiezak steekt om slechte wedstrijden te vermijden. Heb je bijgeloof?

Toon: Ik steek nog altijd geen schoenen in mijn oriëntatiezak alhoewel mijn mama dit niet zo een goede gewoonte vindt.

Tristan: Neen.

Wat is je sterkste punt in OL?

Toon: Mijn motivatie, ik kan heel hard naar een wedstrijd/selectie toeleven. Hierbij lukt het me dikwijls ook om een goed resultaat neer te zetten omdat je als je heel gemotiveerd bent je ook zeer aandachtig loopt. Ik denk ook wel dat ik veel kracht in mijn benen heb.

Tristan: Mijn uithouding.

Wat is je zwakste punt in OL?

Toon: Mijn techniek kan eigenlijk nog beter. Ik zou ook nog wat sneller mogen zijn.

Tristan: Passen tellen.

Wat is je slechtste O ervaring?

Toon: Dat moet wel de sprint op de EYOC vorig jaar geweest zijn, ik denk niet dat ik ooit al zo slecht heb gelopen. Heb dan maar direct besloten om mij te focussen op de party.

Tristan: De eerste officiële einduitslag van de EYOC selectie 2010.

Wat zijn je ambities voor EYOC?

Toon: top 50 op lang en sprint. Maar vooral een top 15 plaats in de aflossing (ik denk dat ons team nu heel goed is)

Tristan: een top 20 plaats

Welke OL-techniek denk je dat vooral belangrijk zal zijn op de Spaanse kaarten en waarop ga je dus ook extra aandacht besteden?

Toon: Vooral de hoogtelijnen goed lezen zal belangrijk zijn omlopen daar zal niet altijd tijdverlies betekenen. Ook kompas is belangrijk daar omdat er veel ruwe details op staan die in het echt niet leesbaar zijn.

Tristan: Een combinatie van uithouding, doorzetting en concentratie zullen volgens mij het zwaarste doorwegen.

Heb je je speciaal voorbereid op het Spaanse klimaat (hitte)? Neem je speciale voorzorgen om daar tijdens je wedstrijden weinig last van te hebben?

Toon: Ik vind hitte lastig maar dat vindt iedereen ik ga me er niet speciaal op voorbereiden, maar mijn camelback neem ik toch zeker mee. Maar natuurlijk hoop ik op regen.

Tristan: Ik kan redelijk goed tegen de hitte dus ik heb me niet speciaal voorbereid, voor alle zekerheid neem ik wel mijn Camelbag mee.

Heb je al in Spanje georiënteerd? Indien ja, wat waren je ervaringen toen met de kaarten en het terrein...

Toon: Ja 1 keer vorig jaar tijdens de Spaanse kampioenschappen samen met het ISF kampioenschap. Ik vind de terreinen daar eigenlijk niet gemakkelijk het is een beetje raar getekend

(bomen enzo) en zwaar lopen en ik had veel problemen met me aan te passen maar uiteindelijk ging het goed tijdens het ISF kampioenschap dus dat is ok.

Tristan: Neen.

Word je snel beïnvloed door concurrenten die je tijdens de wedstrijd tegenkomt?

Toon: Ik trek me niet veel aan van de concurrentie . Tenzij er echt een goede orienteur voorbij komt dan wil ik mij toch even tonen.

Tristan: Neen, eh soms...



Zo ziet Toon er uit als hij niet mag lopen.

Op welke discipline verwacht je het beste resultaat neer te zetten en waarom?

Toon: Lang, omdat ik niet zo goed ben in sprint en omdat ik hou van lange benen waarbij je goed moet oriënteren. Sprint is eigenlijk maar iets stom,

vind ik.

Tristan: Sprint, omdat ik op korte afstand beter kan doseren.

Juni is traditioneel de examenperiode voor studenten in België. Wat studeren jullie en hoe combineren jullie de examens met je trainingen en voorbereiding op EYOC?

Toon: Ik zit in mijn laatste jaar STW en wat ik volgend jaar ga doen weet ik niet. (allesinds niet dubbelen :). Exames gaan een stimulans zijn om goed te kunnen trainen omdat je toch niet de hele dag leert en dan kun je wel eens een goede training doen.

Tristan: Ik studeer LO Sport. Tijdens de examens ga ik 2x per dag trainen, de examens gaan voor maar de trainingen zullen er niet onder lijden.

Is je voorbereiding dit seizoen gehinderd geweest door ziektes/ blessures? Wat was de impact op je voorbereiding?

Toon: Ik vind dat ik technisch echt wel goed zit, ik maak de laatste tijd zeer weinig fouten. Natuurlijk moet ik hierin verbeteren en dit doe je het best door alle wedstrijden hier mee te doen en veel naar het buitenland te gaan zodat je daar leert oriënteren.

Tristan: Technisch gaat alles goed, maar ik kan nog verbeteren, meer lezen over oriëntatietechnieken (Luc zijn boeken), misschien privé lessen...

Heb je het gevoel dat je momenteel fysiek top bent? Zijn er dingen die je naar de toekomst toe wil veranderen?

Toon: Je zit natuurlijk nooit fysiek top maar tijdens de examens ga ik hier zeer hard aan werken zodat ik ga vlammen op de EYOC. In de toekomst wil ik meer trainen, meer stages doen en ook meer rusten.

Tristan: Ik voel me momenteel fysiek heel goed. Naar de toekomst toe wil ik vaker gaan trainen.

Naast je fysiek is ook je techniek heel belangrijk. Hoe beoordeel je je eigen techniek en zijn er nog

punten waaraan je in de toekomst wil werken en hoe wil je dat dan concreet aanpakken?

Toon: Ik vind dat ik technisch echt wel goed zit, ik maak de laatste tijd zeer weinig fouten. Natuurlijk moet ik hierin verbeteren en dit doe je het best door alle wedstrijden hier mee te doen en veel naar het buitenland te gaan zodat je daar leert oriënteren.

Tristan: Technisch gaat alles goed momenteel, maar ik kan nog verbeteren, meer lezen over oriëntatietechnieken (Luc zijn boeken), misschien privé lessen...

Heb je nog verdere OL plannen deze zomer waar je erg naar uitkijkt?

Toon: Na EYOC ga ik naar JWOC als spectator dan Nordvestgalopen, dan naar de familie Lundanes ,dan familie Kinnenberg ,dan o-ringen,

dan trainingskamp in Finland, dan Ungdomenstiomila, dan 1 dag van de 5 daagse van Italie. Leuke zomer :)

Tristan: Ja, Tsjechië en Engeland

Wat hoop je binnen 10 jaar bereikt te hebben binnen OL (internationaal of nationaal) en hoe denk je dat te bereiken?

Toon: Alles winnen op nationaal niveau. En een gerespecteerd loper zijn op internationaal niveau.

Tristan: Ik pas....deze vraag

Heb je tenslotte nog een goede OL-tip voor de knijptanglezer?

Toon: Ga naar het buitenland daar leer je de oriëntatiestiel.

Tristan: Loop nooit verloren en als je verloren loopt, loop dan niet nog verder verloren.

De Knijper

Een afscheid?

Wie kent hem niet, ONZE KNIJPER, maar..., de knijper heeft beslist en stopt ermee !

Op bepaalde momenten begin je je af te vragen of datgene waarmee je bezig bent nog steeds datgene is dat je wil. Ieder maakt voor zichzelf de balans op en beslist.

't Is genoeg geweest, dacht de knijper, nu is het de beurt aan ANDEREN. Moe en uitgeput legt hij zijn pen ter zijde. En wij kunnen niet anders dan die beslissing aanvaarden.

In februari 1996 liet Jos, alias De Knijper, zich vangen door de voormalige redacteur Tuur, die vond dat de tijd rijp was om de pen door te geven aan een chinese vrijwilliger.

Als geroutineerd clubman was Jos er rotsvast van overtuigd dat een clubblad runnen een noodzakelijke, nuttige en eervolle bezigheid was, (dit zijn trouwens zijn eigen woorden, zie editie februari 1996). Onmiddellijk nam hij het initiatief

om de naam van het bestaande clubblad "Ham Oriëntatieclub" te veranderen naar "De Knijptang". Of dit iets met zijn schoonmoeder te maken had, zullen we nooit weten.

Elke maand al die maagdelijke witte bladzijden opvullen was geen sinecure.

Toch slaagde hij er in, altijd weer opnieuw..., en opnieuw..., en dit 14 jaar lang. Telkens werd er vol ongeduld uitgekeken naar de volgende editie. De knijptang was een LUST om te lezen.

Onze knijper zat nooit om een verhaal verlegen. Door zijn ingeboren menselijke nieuwsgierigheid werd elk artikel een verhaal dat een eigen leven begon te leiden. Aan creativiteit ontbrak het hem zeker niet. Zijn passie voor het schrijven bracht hem steeds weer nieuwe ideeën op. Zelfs al was hij niet aanwezig op de oriëntatiewedstrijd, toch wist hij de gebeurtenissen altijd op een schitterende manier te verwoorden, wat zeker niet voor iedereen is weggelegd.



De Knijper in betere tijden (o-ringen 2003)

Het was ook steeds weer opletten geblazen als hij met zijn foto toestel in de hand rondliep. Elke ongewone situatie werd door hem opgemerkt, en als geen ander wist hij je op een onbewaakt moment op zijn lens vast te leggen. Ja hoor, je kon er zeker van zijn dat de meest gekke foto's met een ludieke tekst in het boekje verschenen. Ieder van ons zal zich vast wel een genante situatie kunnen herinneren.

Toestemming van de betrokkenen daarentegen had hij nooit nodig. Persvrijheid noemen ze zoiets!

Aan den toeg is onze knijper ook altijd een graaggeziene gast die het liefst vertoeft in schoon, vrouwelijk gezelschap. Na ettelijke pinten is hij daar dan niet meer weg te slaan. De meesten onder ons kennen hem dan ook als een optimistisch, goedlachs en grappig persoon, altijd in voor het vertellen van één of andere leuke anekdote. Hij draait er zijn hand niet voor om om je een poets te kunnen bakken. De knijper knijpt graag de katjes in het donker !

We zullen "de knijper" missen als schrijver, maar willen hem toch namens alle leden nog graag uitgebreid bedanken.

Bedankt knijper, je was een geweldig enthousiaste schrijver;

Dank, voor het vele werk en je volgehouden inzet om ons steeds tijdig de KNIJPTANG te bezorgen;

Dank, voor je positieve energie en humor en voor al die fantastische jaren;

Ga op zoek naar een nieuwe uitdaging waarin je je creativiteit, passie, en enthousiasme kan botvieren, want wij weten dat je na al die jaren niet zonder deze dingen zal verder kunnen.

Ook al weten wij dat we je nooit zullen kunnen evenaren, toch proberen wij nu met een gans team jou levenswerk op dezelfde manier verder te zetten.

Jij hebt dit jarenlang alleen gedaan, en we moeten toegeven, teksten schrijven lijkt eenvoudiger dan het is!

KNIJPER, nogmaals hartelijk dank vanwege ons allemaal ! En aarzel niet om af en toe toch nog eens iets neer te pennen. Je artikels blijven van harte welkom.

Door Hilde