

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

Als we even O'Punch overlopen, dan puilt deze kalender uit van oriëntatiemogelijkheden. In totaal voor de maand juni bv. zijn er een 25 tal (OV+FRSO). We moeten soms al goed zoeken dat we ons niet op de verkeerde wedstrijd inschrijven. Of dit volgens mij, overaanbod, goed is voor onze sport weet ik niet. Bij iedere wedstrijd komt er zoveel werk bij kijken, dat ik moeilijk kan voorstellen dat iedere club tevreden is over het aantal inschrijvingen. Het is nu wel zo dat de lente niet de maand is om in de bossen te mogen lopen en niet iedereen is zo happy om iedere week of zelfs meermaals de rit te doen om een sprintje te gaan lopen in een stad of in een park. Het Slagveld waar Lucien de banen legt is daar een uitzondering op.

Doch afgelopen maand heeft Hamok een nieuwe kaart kunnen aanbieden op Kapermolen, getekend Ronny T. Daarom had het clubbestuur deze kaart naar voor geschoven om de mixed sprint relay te doen. Het ganse gebied van de Kapermolen heeft een grondige heraanleg gekregen en dit is mooi door Ronny weergegeven. Ter info, van dit gebied is er ook een Mapico-parcours gemaakt, en dit ganse gebied behoort toe aan sport Vlaanderen, dat hebben we ook geleerd.

Ronny, heb ik vernomen, heeft er wel enkele dagen over gedaan eer alle omlopen minutieus uitgetekend waren. En het enthousiasme van de lopers was er ook. Een 48-tal teams waren er ingeschreven voor een relay die nog maar pas op de kalender staat. Tot zover niets dan blijde gezichten, doch dan gebeurt het. Een onvoorzichtigheid bij het ophangen van de kaarten, zorgt ervoor dat een ploeg 2 kaarten tegelijk meeneemt, kan gebeuren. Menselijke fout en wat nu? Vermits de jury er niet uitkwam is het doorgeschoven naar hoger.

Desalniettemin, Hamok heeft er een mooie wedstrijd van gemaakt en daar zijn we fier op en ik bedank eenieder die meegholpen heeft. Ronny zal ook zijn wedstrijd duiden in de Knijptang.



Kapermolen sprint als oefening voor het BK in Couvin? Kan zijn, doch de rit was lang naar daar, dus maken we er een 2 daagse van, en zogezegd gaan Jos, Vic, Jen en de voorzitter zaterdag wat trainen in Chimay in een aflossing met 4. Over het resultaat kunnen we kort zijn. Slecht. We hebben gestreden en zeker Jos om niet laatste te zijn. Maar de dag nadien, dan moest het gebeuren. Couvin BK. Van dat hoger vermelde 4-tal stonden er 3 op het podium. Dan toch een geslaagd weekend gehad! Meer tekst en uitleg in de Knijptang.

Het deelnemersveld voor het VK sprint in Kessel-Lo was niet groot, doch een totaal nieuwe kaart en dit brengt altijd verrassingen met zich mee. Een verslag in de Knijptang met de impressies van Dieter.

Dus nu komen er 2 lenteloopjes aan. Het Slagveld en Basvelden. Basvelden uitgetekend door Jill, waar Pascal mee een oogje in het zeil houdt. Helperslijsten zullen in O'Punch zichtbaar worden.

Verder in de maand juni, de regionale Pelt City die meedoet voor de City Cup trofee. Voor deze regionale worden de omlopen getekend door Wim H. Een helperslijst gaat eerdaags verschijnen

Verder gehoord dat het gezellig samen zitten tijdens de paascross ervoor gezorgd heeft dat we met 2 teams naar de Dolomieten trekken. De vorige edities heb ik telkens meegemaakt en nu wel een beetje jaloers, doch 2 sterke teams, dat moet een mooi resultaat opleveren. Als ik echter impressie foto's zie, dan hoop ik dat de massa stenen die men gaat tegenkomen, jullie niet van de wijs brengen. Wij duimen mee en volgen aan de zijlijn de resultaten op.

En dan wordt het zomer. Tijd om naar de 3 daagse van België te trekken. Zeer mooie kaarten, een aantrekkelijk aantal deelnemers. De afstanden tot daar zijn niet zo groot, dus iedere dag naar huis of er een weekend van maken, behoort tot de mogelijkheden.

Herinner u nog, klacht neergelegd voor Autmans in april waar Hamok tweede werd na

een ploeg van FRISO. De klacht is niet ontvankelijk verklaard. Men gaat er de volgende keer er wel rekening mee houden, dus onrechtstreeks geven ze toe dat ze verkeerd waren en is Hamok morele winnaar van den Autmans 2022.

Herinner u ook aan de veelvuldige oproepen die gelanceerd worden om nieuw personeel aan te trekken. Vanuit O'Punch lopen de inschrijvingen goed en kan ik achteraf vlot een verdeellijst maken die ik per mail rondstuur (niet iedereen is aangesloten in de whatsapp groep). Doch er ontbreken key-schakelaars. Zo heeft Filip de knijptang al overgenomen. In deze knijptang een bijdrage van An. Ik of het bestuur hopen op een reactie van de Hamok-groep.

Zelf ga ik met OHH een 5 daagse lopen in Zwitserland, en het weekend nadien een driedaagse in de buurt van Dresden. Mijn relaas hebt u dan te goed.

Tot de volgende cross,
Uwe voorzitter

Editoriaal

Naar maandelijksse gewoonte ligt er weer een kraakverse Knijptang in jullie handen. Deze keer hebben maar liefst 9 Hamokkers een bijdrage geleverd. Ik ben er echt dankbaar voor dat zoveel mensen ons clubblad mee willen ondersteunen.

Op de eerste plaats Noore als jongste schijfster met haar eerlijke belevenissen in Kapermolen en ook An die met aandring en terecht een opvolgster zoekt in de Kantine.

Verder nog Stefaan, die ooit heeft beweerd dat hij eigenlijk niet kan schrijven. Het tegendeel vind je op de volgende bladzijde.

Dieter die enkel spoorweg gerelateerde onderwerpen behandelt: nu wil het toeval dat VK Sprint in een oude werkplaats voor locomotieven plaats vond.

Ronny, die na al het pionierswerk op Kapermolen ook nog de spirit vond om een boeiend artikeltje te schrijven.

Ik herinner me ook nog goed het moment dat Marijke me spontaan zei dat ze ook eens iets wou schrijven omdat het niet altijd over de kampioenen moet gaan. En gelijk heeft ze!

Jos is ondertussen een vaste waarde, waar we Knijptang gewijs steeds op kunnen rekenen zonder dat we hem enige druk opleggen. Zijn eloquente schrijfstijl is uniek.

Tot slot André met het voorwoord en ikzelf, die dit allemaal best leuk vindt.

Voor het juli nummer beginnen zich ook al de eerste contouren af te tekenen hoe de Knijptang er uit gaat zien. Hopelijk zeggen de Hamokkers, die ik de komende dagen ga aanspreken weer even vlot toe als de afgelopen maanden. In augustus komt er traditie getrouw geen Knijptang maar begin september gaan we terug van start. Ik ben vooral nog op zoek naar Hamokkers die in juli-augustus aan buitenlandse wedstrijden meedoen en hun belevenissen willen neerschrijven.

Op die manier krijgen we weer boeiende boekjes vol met onze oriëntatie belevenissen.

Maar dat het allemaal nog gekker kan, bewijst wel mijn volgende ontdekking.

Onlangs tikte ik op Google “Best car to go to an orienteering race”. Een antwoord op mijn vraag kreeg ik niet echt maar ik ontdekte wel dat er een aantal freaks zijn die met 4*4 Jeeps door uitgestrekte modderige bossen van post tot post rijden: een ware oriëntatie-race, compleet met kaart en kompas. Met andere woorden: Car Orienteering!

Laten we ervan uitgaan dat die Jeeps één voor één het bos intrekken, anders moeten frontale botsingen, gebrek aan voorrang van rechts en spectaculaire inhaalmanoeuvres zonder twijfel schering en inslag zijn.

Maar als je zo’n Jeep race in een bos kan organiseren, dan moet er ook een City-variant mogelijk zijn. ‘s Morgensvroeg om acht uur met de auto in het centrum van Brussel, laverend in volle spits tussen de andere voertuigen door. Gewapend met een kaart en Waze die de “berijdbaarheid – lees hoeveelheid file” aanduidt.

Ik denk dat de kans om van de Brusselse overheid een toestemming te krijgen nog kleiner is dan eentje van het ANB om tijdens het volle broedseizoen in een beschermd natuurgebied te lopen. Maar het blijft wel een spectaculair idee. Als ik volgende keer Toon nog eens tegenkom, dan ga ik toch eens met hem erover van gedachten wisselen.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

- Filip

Inschrijvingen

Via O'Punch voor 3 juni

Wanneer jullie dit lezen zouden jullie al ingeschreven moeten zijn voor het VK Aflossing Sint Annabos en -strand 12 juni 2022- Wisselbeker Gilbert Staepelaere.

Deze aflossingswedstrijd voor teams bestaande uit 3 lopers is als eerbetoon genoemd naar de rallyrijder Gilbert Staepelaere voor zijn grote inzet voor onze geliefde oriëntatiesport in Vlaanderen. Er zijn twee klassementen, één voor clubteams en één voor familieteams.

Gilbert Staepelaere is één van de oriëntatiepioniers die veel heeft betekend voor de Vlaamse oriëntatiesport. Op Wikipedia kunnen we lezen dat hij naast zijn indrukwekkende actieve carrière als amateur -en fabriekspiloot adviseur bij public relations van Ford in België werd en daar ook actief was bij de vorming van jonge nationale rallypiloten.

Zijn ervaring en organisatietalent heeft hij ook overgebracht naar onze sporttak waar hij zeer actief en bedreven was. Dit vinden we echter

niet terug op Wikipedia. Zo heeft hij met zijn ervaring enkele jaren een team uitgebouwd rond de nationale junioren. In die tijd werden de junioren onder andere gesponsord door Ford Motorsport.

Gilbert ging verder dan alleen financiële sponsoring. Hij hield vast aan gezond eten en een goede nachtrust voor zijn atleten. Niets was hem teveel, zo vertrok hij nooit op stage zonder een lading verse groenten uit zijn moestuin mee te nemen om vervolgens zijn kookkunsten ten toon te spreiden na de intensieve trainingen. En ja hij snurkte, dus er gaan verhalen rond dat hij dan wel eens een verdieping lager ging slapen, zo heeft hij de muren van de sauna in het clubhuis van Silkeborg OK doen daveren. Hier stond ook iets tegenover, hard trainen en geen karotten trekken.

Kortom een bevlogen pionier met principes die zijn atleten kon motiveren en zelf ook een mooie sportcarrière heeft gehad.

- Stefaan



Onze Startploeg

Een sterke organisatie!



Wat doen we op Paasmaandag als we lid zijn van HAMOK, en graag een handje helpen? Voor mij is dat de vaste kern van de Hamok-startploeg versterken.

De familie Ceunen was weeral voltallig. Meer zelfs, de 2 jongste telgen van de fam Deferme-Oeyen waren ook van de partij en ze wisten goed wat er allemaal moest gebeuren. Bij deze: dank aan Kobe en Jens ☺.

Het opzetten van de start is altijd een belevenis op zich: waar zetten we de bakken? Waar is de echte start? Waar moet de hele grote balise hangen? Wat is de schaal van de kaarten? En ik kan nog veel van zo'n vragen ophijsten waar de looper-die-nooit-aan-de-start-helpt niet bij stilstaat. Maar gelukkig kwam de baanlegger van dienst tijdig langs om te zien dat we goed bezig waren. Het zou de eerste keer niet zijn dat we alles wat moeten opschuiven.

Sinds het gebruik van de SportIdents is er een vernieuwing/verandering waardoor we nu ook rekening moeten houden met de "Clear & Check"-procedure. Waar staan ze het best dat de looper de procedure niet vergeet uit te voeren? Ze moeten zichtbaar staan, maar ook weer niet in de weg. Niet te ver, niet te dichtbij. We streven ernaar dat iedereen aan deze posten passeert vooraleer effectief te starten. Maar ja, ik moet het jullie niet vertellen, er zijn er altijd die het toch nog vergeten.

En dan heb je nog het probleem van de harde ondergronden. Vreselijk vervelend als je met heel veel moeite de "check-paaltjes" in de grond krijgt, ze niet stevig staan en dan toch weer aan de sterke man moet vragen om ze beter in de grond te krijgen.

Samen met Nico controleerde ik de namen op de startlijst. Gelukkig deden we dat met 2 want het was soms hectisch. Tussen 2 rushes door hadden we tijd om wat te brainstormen over hoe het beter kon. Hierbij zijn 2 zaken naar boven gekomen: werken met duidelijk omliggende banen zodat iedereen aan de start meteen bij de juiste omloop staat, en zodat het voor ons duidelijk is wie eerst was, en wie door mag. Bij vele militaire oriëntatie crossen wordt dit al toegepast, dus niets nieuws. Intellectueel stelen noemt mijn baas dit (☺).

Het andere dat tijdens onze brainstorming naar boven kwam? Zoals al aangehaald: de paaltjes op houders zetten zodat er geen hamers en gevloek meer aan de pas komt. Terug al iets dat bestaat, moet enkel nog gemaakt worden. Of wie weet is dit intussen al gebeurd door Nico, onze nieuwe "StartManager" ☺.

En op de Paascross op Paasmaandag mogen de Paashazen zeker niet ontbreken. Ik was superblij dat ik in de voormiddag er eentje aan de start mocht zien. Spijtig genoeg was hij de paaseitjes onderweg verloren (of opgegeten?). Volgend jaar beter ☺.

- Marijke

Open Vacature

Wie wil graag de Kantine verder zetten?

Hier een oproep rechtstreeks van de huidige kantineverantwoordelijke voor de functie van "eindverantwoordelijke voor de catering". Nu moet ik zeggen dat ik mijn taak nooit zo benoemd heb want ik vind dit nogal zwaar klinken, kantineblondje klonk veel leuker. Deze huidige kantineverantwoordelijke zit ondertussen al 19 maanden in haar opzeg. Zelfs bij mijn vorige 'echte' job die ik 19 jaar heb uitgeoefend heb ik minder lang in mijn opzeg gezeten. Dit was toen die tijd nog per begonnen blok van 5 jaar werken, 3 maanden opzeg, dus 1 jaar (of 12 maanden). Eigenlijk zit mijn opzeg er dus al enkele maanden op, helaas heeft er nog steeds geen opvolger zich aangeboden.

In het clubblad van april had Dries (waarvoor dank) al reclame gemaakt voor bovenvermelde functie. Helaas vrees ik dat die eventueel geïnteresseerden (en ik hoop toch dat er iemand is die er over nadenkt) wat heeft afgeschrikt. Waar hij wel oprecht gelijk in heeft, is dat het de meest sociale job is van allemaal, je bent er zoals hij zei inderdaad meestal bij de eersten aanwezig en bij de laatsten weg. Nu wat betreft de roddels : ofwel heb ik die allemaal gemist, ofwel was ik telkens zo druk bezig dat ik ze totaal niet gehoord heb. Maar is dit geen goed teken, kassa kassa voor de club. Wel moet ik zeggen dat ik deze taak telkens met heel veel plezier heb uitgevoerd maar zoals men dikwijls zegt is er een tijd van komen en een tijd van gaan. En dit laatste heb ik dus 19 maanden geleden besloten.



Wat betreft de afspraken met de drankenhandel : het meest voorkomende is dat je een bestelling doorgeeft aan de contactpersoon van de kantine die wordt gehuurd of aan onze eigen persoon die op zoek gegaan is naar de nodige accommodaties voor onze verschillende wedstrijden. De tweede mogelijkheid is dat wanneer er aan de vastgelegde accommodatie geen brouwer verbonden, je dan werkt via je eigen brouwer en zelf de nodige bakken drank meebrengt naar de wedstrijd (met behulp van aanhangwagens die eigendom is van de club).

Wat betreft de verdere catering naar de lopers toe zijn er in het verleden telkens zelf besmeerde broodjes, taart of koeken en voor de wintermaanden (tussen Allerheiligen en Pasen) ook soep verkocht. Het gemakkelijkste is om dit in het begin gewoon verder te zetten maar wanneer je ingewerkt bent, ben je natuurlijk vrij om daar je eigen ding in te doen.

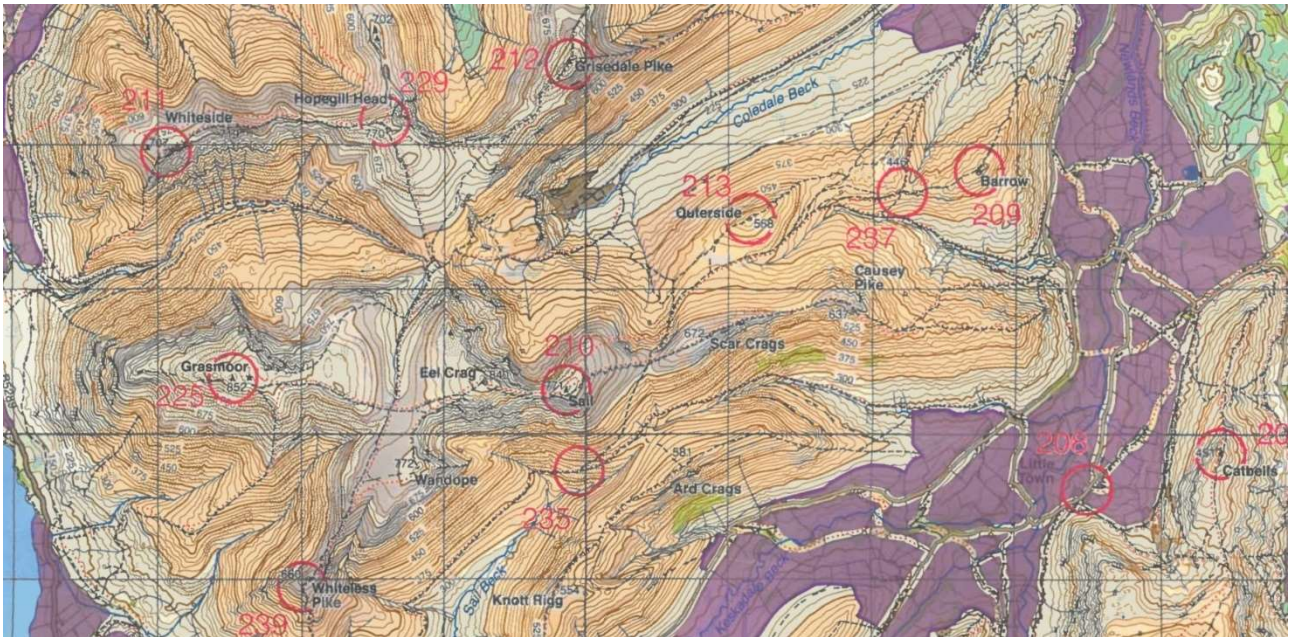
Weet ook dat ik je graag de eerste keren hierin wil verder helpen. Je wordt hier dus niet in het ongewisse gelaten. Zelf heb ik trouwens ook vele jaren met dezelfde vaste medewerkers de kantine uitgebaat en ik wil via deze weg hen daar nogmaals hartelijk voor bedanken, jullie zijn kanjers.

Voor eventuele geïnteresseerden, aarzel niet om mij te contacteren voor meer informatie.

- An

Great Lakes 3 Days

Op avontuur in het Lake District



Enkele jaren geleden ontdekte ik plots het bestaan van een ultraloop die ogenschijnlijk alles bij elkaar brengt wat ik graag doe: Cape Wrath Ultra. Het is een 8-daagse trail run van 400 km dwars door Schotland vanuit Fort William in het zuiden doorheen de meest afgelegen Highlands helemaal tot in het meest Noordwestelijke puntje van Schotland: een vuurtoren op Cape Wrath. De dagelijkse etappes zijn 40 tot 70km lang en gaan zo'n 20% "pathless", dat wil zeggen recht door de Schotse zompigheid zonder enige vorm van pad. Je kan dat een beetje vergelijken met natte Heide gebieden op hobbelige hellingen. Onderweg steek je een 100-tal rivieren over, meestal gewoon zonder brug. 's Avonds slaap je in een tentenkamp waarbij je beperkte bagage dag na dag door de organisatie van kamp naar kamp gebracht wordt. Je brengt je eigen "hill-food" voor overdag mee en 's ochtends/ 's avonds krijg je uitgebreid eten van de organisatie. De route is niet aangegeven maar je krijgt een kaart en bijhorende gpx-file. Onderweg zijn er de nodige cutoff times dus voortmaken is de boodschap. Een kleine helft van de 300 deelnemers haalt de finishlijn. Een mooi plan voor een once-in-a-lifetime experience.

Maar tussen droom en daad zit natuurlijk een hele weg. Daarom had ik het plan opgevat om eens mee te doen aan de Silva Great Lakes 3 Days. Een 3-daagse mountain trial in het Engelse Lake district, georganiseerd door Ourea die ook bovenstaande Cape Wrath Ultra in goede banen leidt. Great Lakes is een soort opstapje naar het grotere werk.

Bij het concept van Great Lakes krijg je een topografisch kaart van het Lake District (1:40.000) zonder enige GPS hulpmiddelen. Op de kaart staan een aantal CP aangeduid, die je in de juiste volgorde met je SportIdent moet aandoen. De meeste CP staan erg eenvoudig boven op een heuvel (tot 800 meter hoogte). Vermits er een 8-tal CP per dag zijn, doe je ongeveer 1.5 uur per been. Net zoals bij oriëntatielopen, kan je uit 4 verschillende niveaus kiezen (Cafe – Wainwright Short – Wainwright Long – Expert).

Om een kans te maken op de Cape Wrath Ultra zou je de Long comfortabel moeten kunnen uitlopen. We spreken dan over een dikke 120 km met 7500 hoogtemeters verspreid over 2,5 dag. De derde dag is namelijk een kortere dag om iedereen nog te kans te geven diezelfde avond terug naar huis te gaan.

Om wat buffer te hebben, was mijn plan om de Expert te lopen. De langste en zwaarste route die slechts enkele procenten van de deelnemers doen en de meeste niet finishen.

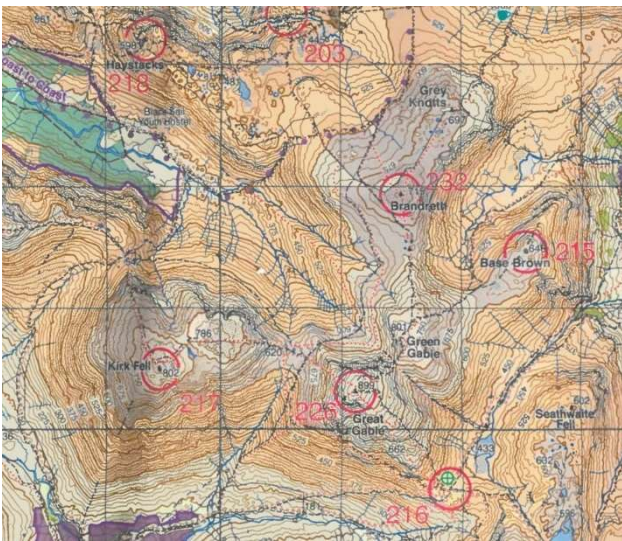
Tot zover de dromen en de plannen, nu de feiten:

Tijdens de wintermaanden had ik uitvoerig gelezen dat je trainingen naast afstand vooral voldoende hoogtemeters moesten bevatten. Voor “Flatlanders” als ons geen simpele opdracht maar dan kwam het concept van Hill Repeats. Als je maar vaak genoeg dezelfde molshoop achter elkaar oploopt, dan kom je vanzelf aan de nodige hoogtemeters. Zo ontstonden trainingen als “10 keer op en af de terril van Waterschei”, “7 keer Montagne de Bueren in Luik”, “5 keer de vallei van de Ruhr omhoog lopen”, ... Eigenlijk wel toffe trainingen en het geeft altijd een mooi beeld op Strava. Als kleine testrun heb ik de Hermarathon gelopen: een echte oriëntatiewedstrijd in de Ardennen over zo’n 40 km met 1.500 hoogtemeters. De dag ging erg vlotjes en veel beter dan mijn vorige deelname. Verder nog Trail des Idylles in Malmedy: 56 km en 2.500 HM. Hier kwam ik na 35 km in de problemen maar uiteindelijk heb ik de finish gehaald. Achteraf bleek dat zo’n 40% van de deelnemers had opgegeven. In een moment van zelfreflectie zag ik 2 redenen: een gebrek aan loopstokken waarbij je je benen op de belachelijk steile hellingen kan ontlasten en een voedingsplan. Loopstokken bij Runners Lab was snel geregeld. Eten en drinken is en blijft mijn groot probleem.



En nu tijd voor de Great Lakes. Samen met mijn beste vriend Bart vlogen we op een vrijdagmiddag naar Manchester. Met onze gehuurde Fiat 500 kwamen we nog net voor sluitingstijd op de kampplaats aan het CC aan. Tentje opzetten en een laatste nacht slapen. Er was een vrij vertrek tussen 7h en 8h30 maar je moest voor 20h00 terug binnen zijn op de volgende kampplaats. Doel van dag 1 was de expert-course van 41 km en 3.100 HM inclusief kaartnavigatie. Om onze kansen te maximaliseren planden we om rond 7h15 te vertrekken. Om half zeven zaten we samen in onze tent de looprugzakjes in te laden. Het was me al opgevallen dat Bart heel onrustig geslapen had. Hij was ook heel erg aan het prullen bij het inladen. Iets tegen hem zeggen was ook niet evident. Och ja, het was ook vroeg op de ochtend. Terwijl Bart op zijn knieën zat, viel hij plots voorover en begon te trillen: een epilepsie aanval. Bart heeft dat jaren geleden ook gehad maar voor mij was het de eerste keer dat ik zoiets meemaakte. Zijn vrouw had me een week voor vertrek nog een hoop instructies meegegeven voor het geval dat ... Instructies waar ik eerlijk gezegd amper naar geluisterd had. Ik riep keihard HELP en verschillende mensen liepen naar onze tent inclusief een dokter en verpleegster. Eerlijk gezegd was ik erg onder de indruk. Ik ga jullie de details besparen maar uiteindelijk ben ik om kwart voor negen vertrokken terwijl ik Bart achterliet in de vakkundige handen van de verpleegster. Praten met Bart ging ondertussen maar zijn brein was duidelijk nog 1 grote brei.

Nog wat onder de indruk van de ochtend vertrok ik als allerlaatste, meer dan anderhalf uur later dan gepland. De eerste cut-off tijd was om 16h00 dus dat werd voortmaken. Vol energie liep ik de eerste helling van zo'n 300 meter op, SI inleggen en afdalen om onmiddellijk weer aan een klim van 500m te beginnen. Zo ging het de hele dag verder en met een goede eindsprint was ik nog net om 15h40 aan de CP 215 met 16h00 als cut-off time. Ik had veel tijd goed gemaakt.



De volgende CP 216 lag vrij eenvoudig maar toen begon het: de zon die de hele dag van de partij was verdween en mist, regen en harde wind kwamen opzetten. De barometer was snel aan het dalen. Navigeren werd plots veel moeilijker. Omdat ik achteraan bengelde door mijn erg late vertrektijd, zat ik ook helemaal alleen in deze zone vol rotsblokken en keienvelden. De volgende CP 217 lag zo'n 500m hoger op een vlakke top. Een CP zoeken in de mist in zo'n zone is een huzarenstukje. Uiteindelijk zag ik ineens een balise opduiken in een zeldzame korte opklaring. Nu afdalen over een vaag pad. Op kompas lopen was erg moeilijk omdat je telkens letterlijk weggeblazen werd. Dan maar op gevoel (ja je voelt het al – nu gaat het echt mis beginnen te lopen). Ik ga gewoon recht naar beneden, laverend tussen kliffen. Ergens moet die rivier toch wel liggen. Plots zie ik in de verte de oude Jeugdherberg aan de rivier die perfect op mijn kaart staat. Ja het gaat lukken. Ik daal verder af door de zompigheid zonder een blik op mijn

hoogtemeter te werpen. Ineens blijkt de Jeugdherberg geen huis maar een grote rots te zijn. Maar zegt mijn verward brein na 10 uur onderweg te zijn, de rivier is er toch dus het zal wel kloppen. Ik volg de rivier stroomopwaarts en dan klopt er echt niets meer van. Zonsondergang is niet lang meer, ik ga buiten tijd geraken en o ja, ik ben de laatste uren vergeten nog iets te eten of te drinken dus dat voelt ook niet goed meer aan. Ik voel me nog altijd heel rustig en zeker. Op mijn looprugzakje heb ik ook een tracker met een noodknop gekregen. De organisatie kan me altijd lokaliseren en desnoods komen redden. Ik heb er geen seconde aan gedacht om het te gebruiken maar zo'n plan B geeft een veilig gevoel. Speciaal voor deze situaties had ik digitale stafkaarten gekocht en op mijn GSM gezet. De organisatie verbiedt dit niet. Doel was om enkel de papieren kaart te gebruiken maar het moet ook nog wat veilig blijven. Ik kijk op mijn GSM ... oei zit ik daar ... langs de foute kant afgedaald en inderdaad tussen kliffen. Ik zit veel te laag. Ik bedenk een noodplan, steek mijn GSM terug. Op kompas klim ik helemaal terug omhoog op een andere heuvel en daal weer rechttoe rechtaan af in één of andere geul tussen de rotsen. Mijn benen schieten een paar keer in kramp van de steile afdaling. En ja, daar zie ik plots een echt gebouw: de oude jeugdherberg. Mijn ultiem herkenningspunt. Nog een rivier in de mist en regen doorwaden en we zijn terug op het pad na enkele uren puur avontuur. Ik zie licht branden in het gebouw en besluit aan te kloppen.



Binnen brandt het haardvuur, zit een groep dertigers hun dessert op te eten in een plezante sfeer gesteund door bier en wijn. Het voelt aan als aankomen in een uiterst warm CC na een lange nacht oriëntatie. Een oase in de woestijn, een eiland in de weidse oceaan. Ik krijg water, sla een glas wijn af maar kan niet weerstaan aan een portie overheerlijke chocolade cake. Onder algemene hilariteit zit ik mestnat tussen een hoop Britse dertigers mijn verhaal te doen op de tonen van "Heaven must be a place on earth". Dit vergeet ik van mijn leven niet meer, denk ik als ik terug de regen in stap. Wie jullie ook waren, nog eens dank je wel!

De 2 laatste CPs laat ik vallen en uiteindelijk kom ik als allerlaatste net na zonsondergang terug aan in het kamp. Ik zie mijn racenummer als enige bol nog op het computerscherm staan: ze hebben me echt in de gaten gehouden. Dat geeft een fijn en veilig gevoel. Bart staat me op te wachten en maakt spaghetti met kippenreepjes voor me: super! Het einde van één van mijn tofste loopdagen ooit!

De tweede dag mag Bart de heuvels in maar we moeten van de organisatie wel samen blijven. Ze houden onze trackers ook speciaal in de gaten. We kiezen voor Wainwright Long en maar goed ook want ik ben duidelijk de zwakste schakel. Bart is natuurlijk goed uitgerust en ik draag nog de sporen van mijn tocht van gisteren. Het regent bijna de hele dag. Uitgeput komen we 's avonds weer als laatste in het kamp aan.

De derde dag houden we het nog iets korter maar deze keer willen we wel een goede tijd neerzetten. Na een voorzichtige start vind ik mijn tweede adem en we vliegen letterlijk terug de heuvels op. Wat een zalig gevoel. In tegenstelling tot de eerste twee dagen let ik ook veel meer op mijn eten en drinken. Ook Bart gaat vlot vooruit.

Moe maar voldaan spurten we naar de finish en vallen elkaar in de armen. Dat hebben we samen weer goed gedaan. 's Avonds nog slapen in een bunkhouse met echt "pub-food" en de volgende dag terugvliegen. Wat een trip!



Ben ik nu klaar voor Cape Wrath Ultra? Neen, zeker niet. Hoogtemeters en afstand lukken nog wel maar nog niet drie dagen achter elkaar, zwijg stil acht dagen. Het probleem zat in de navigatie die voor een aantal erg uitputtende uren op dag 1 gezorgd hebben maar eigenlijk veel meer in het energiebeheer van mijn lichaam. Ondanks dat ik alle verplichte uitrusting bij had en aan heb gedaan, heb ik het toch redelijk koud en nat gehad tijdens de regen in de tweede helft van dag 1 en heel dag 2. Zo'n situatie kost duidelijk meer energie. Zowel dag 1 als dag 2 heb ik gewoon veel te weinig gegeten tijdens de tocht. Dag 3 was het terug beter weer en heb ik erg op mijn voeding gelet: het ging plots zoveel beter. Tijdens Cape Wrath Ultra is alles natuurlijk nog eens stuk extremer.

Dus is het plan om volgend jaar opnieuw aan Great Lakes 3 Days mee te doen. Ik ga nog wat meer hoogtemeters in de winter trainen, leren sneller af te dalen, de kaarten op voorhand nog beter bestuderen maar vooral mijn regenweer uitrusting verbeteren en veel beter leren eten/drinken tijdens zulke tochten. Ook al worden de kansen statistisch gezien om de Cape Wrath Ultra na je 55^{ste} nog uit te lopen aan de lage kant, toch geeft me dit nog een 5-tal jaren om mijn droom waar te maken.

To be continued

- Filip

VK Sprintaflossing –Kapermolen 8 mei

Pionierswerk



Om te beginnen een stukje clubgeschiedenis : in 2004 werd op de kaart Kapermolen het eerste BK Sprint in stedelijk gebied in Vlaanderen georganiseerd. Omdat indertijd nauwelijks sprake was van sprintnormen voor kaarttekenen was dat een stukje pionierswerk.

Afgezien van een akkefietje met een onoverschrijdbare omheining die door een aantal deelnemers werd overschreden (what's new ?), was het event een sportief en sfeervol succes. In 2007 werd een soortgelijke organisatie nog eens gedaan voor het VK Sprint. Sindsdien is er veel veranderd, ... en ook weer niet. Sommige oriënteurs verloren wel wat haren, maar niet hun streken; andere oriënteurs kregen extra (grijze) haren en... extra streken. Op het terrein werd heel de scholencampus intussen verbouwd, en het Kapermolenpark zelf kreeg een grondige make-over, inclusief nieuw zwembadgebouw. Een heruitgave van de kaart volgens de sprintnormen drong zich op. De aanhoudende werken in het park (tot enkele weken voor de wedstrijd werden nog nieuwe boompjes geplant) maakten de voorbereidingen er niet makkelijker op.

Omdat ik de herverkenning en -tekening van de kaart in handen had, kreeg ik de bedenkelijke eer om de eerstvolgende baanlegging op de

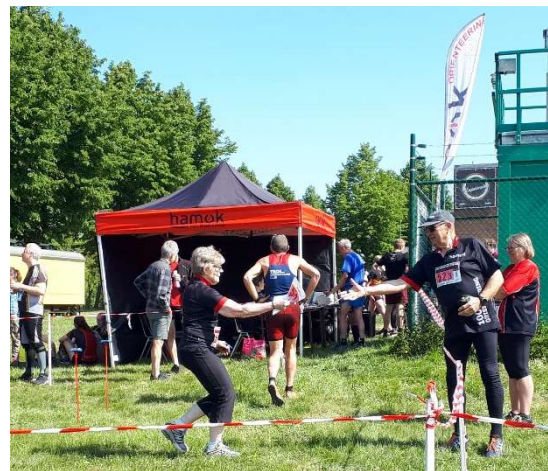
vernieuwde kaart Kapermolen uit te zetten. De relatief nieuwe formule van mixed sprint aflossing vraagt opnieuw enig pionierswerk, bijvoorbeeld als het gaat over inschatting van winnaarstijden (12 à 15 min.) : de uitslagen uit de recente ASOM zorgen gelukkig voor een uitgebreide verzameling van gegevens om omlopen met realistische afstanden uit te tekenen. Waarop we niet gerekend hadden, is de erg lovenswaardige inspanning van enkele Hamok-families (Gevaert, Sels, Van der Kleij, Wolles) om een 3-tal heel jeugdige ploegen samen te stellen : zij hebben dapper de uitdaging aangegaan en hopelijk hebben ze de smaak voor het aflossingsgebeuren te pakken.



De dag voor de wedstrijd werd de aflossingszone opgebouwd onder een stralende zon. Het belooft voor zondag niet anders te zijn. De wedstrijddag begint nochtans frisjes onder een bewolkte hemel en een gure wind : hopelijk geen voorbode voor het verdere verloop van de dag. Na 's morgens vroeg de posten gezet te hebben met An, Jill en Pascal en daarna een aarzelende briefing (niet mijn ding...) gegeven, worden de 2 massa starten gegeven.

Zoals eigen is aan een sprintwedstrijd, is het sportief verloop aantrekkelijk met onverwachte en snelle wendingen. Na verloop van tijd komt de zon zelfs meespelen om het gemoed mee op te warmen. Afgezien van een akkefietje met een verkeerde kaart/omloop was het event opnieuw een sportief en sfeervol succes.

Terugkijkend op de organisatie wil ik graag een lans breken om grenzeloos respect op te brengen aan alle Jos Thys'en van deze (oriëntatie)wereld: vrijwilligers die jarenlang onafatend hun helpende handen aanbieden in de voorbereidingen, het opzetten van tenten, afspanningen, staketsels, en weet ik wat nog allemaal. Deze mensen lopen niet dik maar zijn en blijven nodig om ieder event telkens opnieuw te laten slagen. Hopelijk kunnen deelnemers, terwijl ze voldaan huiswaarts keren, inspiratie vinden bij het zien van de ingespannen vrijwilligers, om zich bij een volgende oproep of vacature aan te melden om een helpende hand toe te steken...



Eerste
Tweede
Mixed Relay Masters + Vic Vanderstraeten Jen Vanreusel Dominique Schutjes
Derde
Mixed Relay Open Lennert Lens Maya Renard Wim Geerts
Mixed Relay Masters Roland van Loon Sofie Herremans Luc Melis

- Ronny



BK Sprint – Couvin 15 mei

Tien Podia en één kasteel

Slechts 14 Hamokkers lieten zich verleiden om naar Couvin af te zakken – want dicht tegen de Franse grens waar de Maas België binnen duikelt – en het was toch maar voor een kort loopje (15’) door een stedeken klein.

Was de voorzitter geïnspireerd door de klinkende reputatie van het nabijgelegen Chimay of wilde hij nog eens een sterk seizoen neerzetten – we weten het nog steeds niet - maar met niet geringe gretigheid werd met Vic en uw dienaar afgesproken om er een tweedaagse van te maken.

Er werd op zaterdag ook een ‘gemengde’ aflossing georganiseerd, maar dat was wegens onze belabberde conditie een weinig overtuigend argument. Een verblijf in Le Chateau de Tromcourt, Chimay en een gastronomisch avondje trokken ons wel over de streep.

Voor de aflossing in Chimay kregen we geen reglementaire ploeg opgesteld. Drie mannen (Vic, André en Jos) en één vrouw (Jen) is weliswaar gemengd maar helaas één man te veel. Greet Oeyen, ook aanwezig, zag in het ensemble blijkbaar weinig glorie en wilde dan ook niemand van de drie musketiers uit de ploeg walsen. De formule was blijkens de uitslag op het lijf van de organiserende club geschreven en van de 18 deelnemende ploegen waren er amper vijf trager of nog minder reglementair dan die van ons.



Keiharde concurrenten en superzachte vriendinnen

Hoog tijd om ons koninklijk verblijf op te zoeken maar dat bleek nog veel moeilijker dan het vinden van de posten. Het werd een rijk gedocumenteerde toeristische rondrit in de omgeving, kennismaking met de plaatselijke bevolking en een vergelijkende studie van de beste GPS-systemen.



Echte kampioenen weten waar de Chimay moet staan!

De kasteeltoren reikte ook niet ver boven de parkbomen uit, maar de ontvangst van de jonker van het slot maakte veel goed. Streng kijkende prelaten op levensgrote schilderijen, edelieden in vol ornaat en – alleen voor de slaapkamer van Vic – rondborstige jonkvrouwen hielden ons gezelschap.

In de ‘Brasserie de Fagnes’ werd naast het plaatselijk excellente rund ook een ter plekke gebrouwen pittig biertje met die naam gedegusteerd. Het kon de pijn van de zwakke prestatie van de afgelopen namiddag ruimschoots verzachten. Toen we het geheel in ‘Le Château’ nog met blauwe Chimay wilden doorspoelen bleef de jonker van dienst uiterst beleefd.

Of het prestatie bevorderend was is twijfelachtig

maar het organiserende HOC had alleszins zijn uiterste best gedaan om het de lopers naar hun zin te maken. Alles prima in orde, trainingskaartje inbegrepen. Alleen de brug over 'l'eau noir' kregen ze niet bijtijds gerestaureerd en dat was voor sommige oudjes een struikelblok. L'eau noir doorkruist Couvin en de strijd zou zich op de flanken van het dalletje afspelen. Klimmen en dalen dus maar niet al te heftig. De rotswanden achter de kerk bleven ons bespaard en sommige reeksen (niet altijd de jongsten of de oudsten) werden zelfs de kerktrappen bespaard.

Van de 14 aanwezige Hamokkers haalden er 10 het podium, een fameus rendement.

De moedigen-zonder-podium heten Johan Claes (9), Senne Hendrickx (5^{de} maar deed beter dan opa Hendrickx die dezelfde omloop liep en wel het podium haalde), Kobe Deferm (bijna kampioen maar miste helaas post 6)) en uw dienaar (4).



Kleinzoon Seppe was sneller dan opa Roger

De 10 betere helden zie je onder dit stukje prijken.

Jorn greep na het BK MD in Helchterenbos zijn 2^{de} titel. Concurrent Rune De Clercq was 12 seconden trager en één post fout. Maya bouwde ook aan een stevige sprintreputatie en legde haar allerliefste vriendinnen meedogenloos over de knie. Greet won met twee straten en een stadspark voorsprong en wist ook zoontje Jens in de goede richting te blazen. Jen wordt jaar na jaar sterker en Tomas genoot van zijn 4^{de} plek ...totdat Antoine Mattart - die één seconde voor hem eindigde - grootmoedig bekende een zwart lijntje te hebben overschreden.

Voorbeeldige fair-play!

Gejuich alom voor Myriam die naast huisgenoot Wiet op het podium stond te pronken en genoot van dit tot nu toe zeldzaam moment van huiselijk geluk.

Dat André en Vic allebei zilver veroverden was loon naar werken en zalig voor hen, maar een kwelling voor je dienaar die tijdens de twee volle uren durende thuisrit hun overwinningsroes moest ondergaan.

- Jos

Eerste
Maja Renard (D-18) Greet Oeyen (D40) Jens Deferm (H10B) Jorn Kennis (H-18)
Tweede
Jen Vanreusel (D60) André Aerts (H65) Vic Vanderstraeten (H75)
Derde
Myriam Bruyninckx (D60) Tomas Hendrickx (HE) Roger Hendrickx (H65)

VK Sprint – Kessel-Lo 21 mei

Sprinten in de Locomotievenwijk

Onder een stralend zonnetje werd op 21 mei in Kessel-Lo gestreden om de titel van Vlaams Kampioen Sprint. Wat eens één van de grootste werkplaatsen was voor het vervaardigen en onderhouden van lokomotieven, is nu het mooie decor voor een spannende en snelle sprintwedstrijd. Enkele oude fabriekshallen werden gesloopt en vervangen door appartementsgebouwen, de overige fabriekshallen werden verbouwd tot charmante multifunctionele ontmoetingsruimtes. De vele kleine steegjes tussen de gebouwen maakten dat je zeer goed moest opletten en dat je naast snelle benen ook moest beschikken over een fris hoofd om het parcours tot een goed einde te kunnen brengen. Dat merkte ook Filip Kennis op, die zich voor de camera van het plaatselijke ROB-tv liet verleiden tot de mooie uitspraak: “Als het vanboven niet werkt, dan loop je nergens heen”.



Gelukkig voor Filip zat dat laatste wel goed, waardoor hij, ondanks een klein foutje aan post 2, bij de Masters B eindigde in een zeer degelijke tijd. Clubgenoot Wim Geerts eindigde exact één seconde voor Filip, al had die mogelijk, als spoorwegkenner, een klein voordeel in de *Locomotievenwijk*.

In de Heren Open-reeks behaalde Hamok met Lennert Lens en Jorn Kennis twee top-tien plaatsen. Jeugd talent Jorn liep voor het eerst een VK bij de elitelopers, en bewees meteen dat hij hier thuishoort. Hij liep een solide en zeer snelle wedstrijd, maar verloor onderweg naar post 7

ongeveer anderhalve minuut in een doodlopende straat. Een mooie vondst van de baanlegger overigens want deze post bezorgde meerdere lopers van omloop 1 en 2 een aanzienlijk tijdverlies.



De meest opmerkelijke hamok-prestatie werd behaald bij de Heren Masters C. Oud-voorzitter Luc Melis en onze huidige voorzitter André waren de rest van het deelnemersveld te snel af, wat resulteerde in een zeer mooie podiumfoto.



Greet Oeyen bevestigde alweer door de Masters A bij de dames met ruime voorsprong te winnen in een zeer snelle tijd. Ze had slechts 15 min en 19 sec nodig om haar omloop van 2 820 m af te leggen (5'26" min/km).

Ook de jeugd en de meer ervaren lopers liepen zich in de kijker. Noore Sels (1e DPup), Fee Mylle (2e DBel), Thor Wolles (3e HPup), Daniëlle Nolens (3e DMA D), Phil Mellebeek (1e HMa E) en Tuur Cloostermans (2e HMa E) mochten een medaille in ontvangst nemen. Proficiat allen!

- Dieter

Eerste
Noore Sels (D. Pupillen) Greet Oeyen (D. Masters A) Luc Melis (H. Masters C) Phil Mellebeek (H. Masters E)
Tweede
Fee Mylle (D. Beloften) André Aerts (H. Masters C) Tuur Cloostermans (H. Masters E)
Derde
Daniëlle Nolens (D. Masters D) Thor Wolles (H. Pupillen)

Hamok Jeugd in Kapermolen

Blik op de toekomst

Hallo, ik ben Noore en dankzij de Hamok jeugd beleefde ik een superleuke dag. De dag startte met een toffe aflossing in het Kapermolenpark. 3 jeugd ploegen stonden aan de start: (Team 1: Finn Gevaert, Noore Sels & Thor Wolles; Team 2: Thor Gevaert, Ninthe Wolles & Jakob van der Kleij, Team 3 *onvolledig*: Rune Sels).

Een aflossing zoals deze zorgt altijd voor veel spanning. Alle kinderen hadden heel veel stress doordat ze een goed resultaat wilden behalen voor hun ploeg en club. De omlopen waren niet gemakkelijk: een park met veel paadjes, bruggetjes, speciale objecten, gevolgd door een school met gebouwen die allemaal op elkaar lijken. Bovendien stonden er ontelbare posten. Het was moeilijk maar we hebben veel ervaring opgedaan voor de toekomst.



Na de inspanning volgde de ontspanning! Hiervoor vertrokken we met z'n allen naar het zwembad De Kapermolen. Gelukkig was het mooi weer want we hebben ons enkele uren geamuseerd in het buitenzwembad. Als afsluiter trakteerde Hamok ons op een ijsje en drankje. Een mooi einde van een mooie dag. Bedankt Thor, Ninthe, Finn, Thor, Jakob en Rune. Tot de volgende hamok-jeugdactiviteit!

- Noore



woensdag	Lenteloop Basvelden Basvelden
1 Juni	hamok
zaterdag	Leuven Oriëntering Series 3 - Groenhof Groenhof
4 Juni	
zondag	Regionale Leopoldsburg (City Cup 2022)
5 Juni	
maandag	Regionale Beringen Mijn (City Cup 2022) Mijnstadion Beringen - Mijn.
6 Juni	

woensdag	Lenteloop Zwarte Bergen Luykgestel Openluchttheater
8 Juni	
zaterdag	Hasselt Oriëntering Series 4 - Kuringen Prinsenhof
11 Juni	
zondag	VK aflossing Sint Anna 21ste Scouting Linkeroever
12 Juni	 ANTWERP ORIENTEERS
zondag	Regionale Pelt City (City Cup 2022) Voetbalkalen Kadijk SK
19 Juni	hamok



zondag	Nationale Longue Distance - Fonds d'Oxhe Rue Des Neuf Bonniers, Huy
26 Juni	
woensdag	Lenteloop De Kluis De Kluis
29 Juni	
vr - zo	3 Days of Belgium 2022 La Gileppe
1 - 3 Juli	 CO LIEGE
zaterdag	Regionale Gerhagen
30 Juli	