



hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport- en kaartencommissie Oude Molve 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:779-5919644-59 fernand.scheelen@khk.be	De knijptang Sportief	Wim Hoekx Sterstraat, 19 3920 Lommel 011/552440 hoekx.battiau@scarlet.be http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm (regelmatigheid)
Schatbewaarder Kantine Ploegencommissie	An Verberne Hulsen, 78 2490 Balen 0476/ 755 895 REKENING: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 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.- HECHTEL 455-6052861-12 tel.: 011/734453 fax.:011/733611 schutjes@scarlet.be	Informatica	Ronny Timmers VVO:Sport & Kaartencommissie Sonnisstraat, 119 3530 Helchteren 011/526341 rti@technum.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVO-ploegencommissie Groenstraat, 34/107 3001 Heverlee 0494/31.35.25 sofieher@gmail.com



Tussen berm ... en toog



Zowel sportief als organisatorisch was het toch wel weer een zware maand! Een regionale, een svs-cross, een nachtwedstrijd en een nationale inrichten is niet weinig. En tussendoor nog een Interland in Engeland in goede banen proberen te leiden... Onze jaarlijkse Genebergregionale heeft met 161 deelnames toch wel wat weinig volk over de vloer gekregen. Er was natuurlijk heel wat Ardennenconcurrentie maar waar is de tijd dat de crossen in onze thuisgemeente altijd veel deelnemers kon lokken. Ian en Vladimir hadden natuurlijk hun best gedaan en alle hoeken van deze kaart werden weer mooi aangedaan.

Jos liet ons tussendoor nog een svs-crossje op Genemeer lopen. De terril was niet aangevraagd en werd dus niet belopen en maar goed ook want er was daar zelfs 'groene' controle!

Voor de nachtcross op 'Den Heuvel' had Wim een nog een nooit belopen kaartstukje

gebruikt. Fijne wedstrijd ook daar en vier van de zes reeksen door hammers gewonnen, wat zeker belooft voor de nachtkampioenschappen!

Onze zwaarste voorjaarsorganisatie had Martin natuurlijk met de eerste Nationale in Waterschei. Martin had er heel wat tijd en vrije zondagen aan besteed. De herverkenning en de omlopen mochten dan ook gezien worden. Heel wat inschrijvingen, veel volk onder het eerste lentezonnetje, heel wat helpende handen en leuke discussies over de terrilhindernissen rond onze nieuwste kantine aan de nog weinig gebruikte kant van de heuvel! Het nationale seizoen werd er plezant in gang geschoten!! Heel wat hammers op het podium waaronder vijf jeugdleden en dat is zeker niet slecht dacht ik! De overwinningen in As waren voor Ivonne en Wim! Roxanne, Tristan, Toon, Danielle, Martine, André A, Greet (DE) en Thomas (HE) werden tweede en Ian, Kirsten, Hilde en André B behaalden een mooie derde plaats. De twee



Jeroenen werden bovendien ook nog vijf en zes in de erg zware elitereeks! Proficiat allemaal!

De eerste titels hadden toen traditioneel de Vlaamse nachtuilen al behaald, deze keer op het technische terrein van de Sahara. Goud behaalden hier Maria, Georges, Greet en Thomas! De twee elitemedailles in hamokhanden dus! Jos en Toon kregen zilver en Francine, Frederik, Jean-Paul en ik konden er de bronzen medaille ophalen! Iedereen eveneens proficiat hier.

Een mooi maar zwaar weekend was de Interland in Engeland. Ian, Toon, Kirsten, Sofie, Marijs, An, Jos, Georges en Maria verdedigden er mee de VVO-kleuren. Deze match is er altijd één met erg zware tegenstand. Ondanks de zware reis heb ik genoten van de tweedaagse. Acht Vlamingen op het podium met Toon als enige hamokker!

In het begin van de maand waren we ook nog op de Karrim 'Hoc (het verslag komt van Nancy). Voor deze editie waren heel wat hammers te laat met hun inschrijving! De Karrim' Hoc is een succesnummer geworden de laatste jaren maar in de winter zijn de logies natuurlijk beperkt en moeten we er zeker tijd bij zijn! Gelukkig is dit voor de zomertransforestière niet het geval.

Met de nationale al op 1 maart zijn we nu organisatievrij tot de paascross en dat is lang geleden dacht ik! Alleen Sofie nodigt ons op 7 maart nog uit voor een training op de Kepkensberg. In de sperperiode van Natuur en Bos kan het geen traditionele O-training worden maar onze sport heeft heel wat aspecten om extra te oefenen. Alle bijkomende technische bagage is trouwens meegenomen nu het zware nationale seizoen weer volop bezig is.

Met het Belgische nachtkampioenschap in Hechtel, de nationale middenafstand in Weelde, het Vlaamse lange afstandskampioenschap in Ravels en de tweede nationale in Vlessart zal maart alvast een erg zware dobber worden. Ik weet dat heel wat hamokkers zwaar aan het trainen zijn, het zal zeker zijn vruchten afwerpen!! Het internationale seizoen is alvast ook

begonnen. Enkele hamokkers waren al in Spanje, de springcup in Denemarken komt er ook aan en Toon wist zich mooi voor de ISF-ontmoeting in Madrid te selecteren!

Op de Algemene Vergadering V.V.O. werd onverwacht Luc Heuninckx tot nieuwe voorzitter verkozen. We wensen hem veel succes toe, het zal er zeker met een andere stijl gaan gebeuren maar ik wens Noël Nijsten vanwege hamok heel erg te bedanken voor zijn grote inzet de laatste jaren!

Tijdens deze algemene vergadering is er ook beslist om de radio-amateurs-oriënteurs als nieuwe club te aanvaarden. Ik ben alvast wat sceptisch maar kijk wel benieuwd uit naar wat zij gaan brengen.

Onverwacht zorgt de opmaak van de nationale kalender 2010 ook nog voor discussies. Ik denk dat de enige manier om dergelijke zaken ernstig te bespreken een deftige clubvoorbereiding vooraf is. Tijdens het overleg met de clubafgevaardigden vinden we dan altijd wel een vergelijk. Als deze afgevaardigden achteraf in mails voor schut worden gezet dan wordt het in de toekomst wel heel moeilijk om dit vergelijk te vinden! We zullen hier wel zien maar het heeft geen zin om te vergaderen als achteraf de beslissingen niet worden aanvaard!

Een nieuw gegeven op de nationale kalender 2010 wordt een Vlaams O-weekend in september met op zaterdag de nationale middle distance en op zondag de nieuwe clubaflossing met zes! Er was hier en daar vraag naar dergelijke weekends. Ik ben dan ook benieuwd naar de interesse en het resultaat

Intussen gaan we heel plezant met een paar mannen de "Biskaja Saria" lopen in het hopelijk zonnige Spaanse Baskenland!

Tot op de nationales!

Luc,



dat deel uitmaakt van het Park Midden-Limburg, de groene long van de provincie Limburg.
Je kan op het domein een bezoek brengen aan het Europlanetarium. Vanop het centrum vertrekken er 2 leerrijke wandelroutes, het 'planetenpad' en het 'natuurpad'. Er staat tevens een permanent oriëntatieparcours.

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

Training

Donderdag, 2 juli vanaf 13u. Kaarten zijn te koop op het wedstrijdcentrum.

Wedstrijden

3 individuele wedstrijden met algemene rangschikking na drie dagen (EMIT)
Vrijdag, 3 juli 2009 15 km van het EC starten tussen 13u en 16u
Zaterdag, 4 juli 2009 16 km van het EC starten tussen 10u en 13u
Zondag, 5 juli 2009 19 km van het EC starten tussen 9u en 12u

Prijzen

Voor de winnaars van de etappes op de 1ste en 2de dag.

De laatste dag, voor de eerste drie in het eindklassement.

Aandenken voor iedereen.

Kinderopvang

Gedurende de wedstrijden is er gratis kinderopvang. Inschrijving op voorhand is wel vereist!

Inschrijven

Via Daniëlle

Deelnameprijs

Voor VVO-leden is de goedkope limietdatum verlengd

H/D-18 (* 1991 en later)	H/D (* 1990 en vroeger)
Tot 01/05/2009 € 25,00	€ 35,00
Na 01/05/2009* € 45,00	€ 60,00

*Beperkt aantal inschrijvingen na 01/05/2009

Categorieën

H/D:-12/-14/-16/-18/20/21E/21A/21B/
35/40/45/50/55/60/65/70/75/80+

H/D-10: lintjesloop

Bij minder dan 3 deelnemers in één categorie, kunnen verschillende categorieën samengevoegd worden.

Inschrijving ter plaatse

SD, LD en kinder-O

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

O-shop

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

Verzekering

Deelname gebeurt op eigen risico. De organisator is niet aansprakelijk bij ongeval.

Accommodatie

Het "Event Centre" Kattevenia is rustig gelegen, midden in het groen.

We bieden er volgende accommodatie aan:

1. Kamers van 2 of 4 personen (de kamers van 4 zijn uit te breiden naar 5)

* douche en toilet op de kamer

* ontbijt

* lakens

= 25€ per persoon per nacht

2. Kamers van 2 of 4 personen (de kamers van 4 zijn uit te breiden naar 5)

* douche en toilet op de kamer

* ontbijt en warm avondmaal (geserveerd om 18u)

* lakens

= 38€ per persoon per nacht

3. Hikers hut

* 8 bedden per hut

* WC's en douches in sanitaire blok

* ontbijt

* lakens inbegrepen

* geen kookfaciliteiten

= 18€ per persoon per nacht

4. Hikers hut

* 8 bedden per hut



- * wc's en douches in sanitaire blok
 - * ontbijt en warm avondmaal (geserveerd om 18u)
 - * lakens inbegrepen
 - * geen kookfaciliteiten
- =32€ per persoon per nacht

5. Hikers camping

- * 4m*4m
 - * 2 personen inbegrepen
 - * wc's en douches in sanitaire blok
 - * geen electriciteit, geen kookfaciliteiten
- =10€ per nacht
- Mogelijkheid tot nemen van ontbijt of warm avondmaal (op voorhand reserveren!)

6. Parking mobilehome met electriciteit

=6€ per plaats per nacht

7. Camping, 7 km van Event Centre

- * inbegrepen tent/mobilehome of caravan
 - * inbegrepen 4 personen, 1 auto, electriciteit en tax
 - * zwembad op het domein
- = 22€ per nacht (deze speciale prijs geldt vanaf donderdag, 2 juli tot maandag, 6 juli. Daarvoor en daarna gelden de seizoensprijzen. Deze kan je opvragen bij ons)

8. Bungalow 6 personen op 7 km van het Event Centre (ca 120m²)

- * luxe open keuken met oa vaatwasser en combioven
 - * luxe badkamer met wastafel, douchecabine en toilet + apart toilet
 - * zwembad, speeltuin, restaurant en wasserette op het domein
- = 290€ per weekend (vr - ma)
 = 420€ per week (vr - vr)
 + verplichte kosten:
 - poetsen: 47€/bungalow
 - bedlinnen: 6,5€/set
 - waarborg: 100€/bungalow
 - tax: 1€/pers/nacht

Informatie:

Email: info@orientatie.org
 Website: www.orientatie.org

Voor al je inschrijvingen:



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

Militaire wedstrijden

Vrijdag 13 maart 2009 'Spiekelspade' Leopoldsburg

Wisselbeker Kamp Beverlo en militair regelmatigheid
 Start tussen 9u en 13u, 5 omlopen
 Transport naar start en aankomst
 Info: Harry.boets@mil.be
 CC: Kwartier Van Dooren, club Fonck
 Wegaanduiding
 Vanaf de baan Leopoldsburg - Hechtel

29ste Wisselbeker Cdt Autmans Donderdag 26 maart 2009 Elsenborn 'Elsenborn'

Massastart: 10u30
 Samenkomst (CC)
 Sportzaal 20A - Kamp Elsenborn
 Aflossingswedstrijd met 3 lopers per ploeg
 Info: Luc Bouve, GSM: 0473/93.00.69

Vlaams nachtkampioenschap

Lommel 'Sahara'
27 februari 2009

Soeverein

Goud

Greet Oeyen (D open)
An Verberne (D vet A)
Maria Delarbre (D vet C)
Thomas Vanderkley (H open)
Georges Deferme (H vet C)

Zilver

Toon Melis (H jun)
Jos Thys (H vet C)
Tuur Cloostermans (H vet D)

Brons

Francine Mols (D vet B)
Frederik Meynen (H jun)
Luc Melis (H vet A)
Jean-Paul Hombroekx (H vet B)

Als de Lommelse goegemeente zijn 'topsportevenementenhal' ietwat protserig 'soeverein' mag noemen dan zijn de prestaties van hamok die vrijdagavond aan de boorden van deze imposante hal ook dat predikaat waard geweest. Met vijf titels, waaronder 2 in de open categorie, gingen ze met het leeuwendeel lopen. De restjes waren voor KOL (2),

Omga (2) en Borasca (2).

Meteen ook een beetje relativeren als we het over de titels van Greet Oeyen en Maria Delarbre hebben wegens de enigen in hun leeftijdscategorie al is een nachtelijke uitstap in het grote donkere bos voor het vrouwelijk deel van onze getraumatiseerde maatschappij al een prijzenswaardige onderneming. Greet leverde bovendien een voortreffelijke prestatie af want zij laveerde sneller door de Sahara dan de mannelijke junioren waar Toon Melis nipt de duimen moestleggen voor Yannick Michiels. En dat het geen gemakkelijk loopje was zagen we aan de tijd van Frederik Meynen - toch helemaal geen prutser - die er een half uurtje langer over deed.

Dat het nachtoriënteren wel degelijk een specialisme is zagen we ook in de open reeks van de heren waar de van nachtcrossen gespeende FRSO-er Fabien Pasquasy roemloos werd gedeclasseerd wegens het knippen van een foute post. Fout object en minstens 100 m afwijking, een troost voor de eeuwige klungelaars onder ons.

Thomas Vanderkley was ook niet echt tevreden over zijn prestatie in zijn Lommelse looptuin maar hield toch voldoende boni's over om met ruim verschil de titel te pakken.

Hetzelfde deed Georges Deferme bij de veteranen C. Het idee van de steeds voortschrijdende aftakeling werd nog eens een seizoen uitgesteld want volgend jaar staat hij weer glorieus met een natje en een droogje te wapperen op de kampioenviering van Ham. Zijn kompaan, de knijper, moest zijn lot lijdzaam ondergaan. Tuur Cloostermans, nog zo een vechtende slijtagebak, trok na een paar maanden voetvalidatie weer de O-schoenen aan om een zilveren nachtmedaille te bestellen. Spijtig genoeg vergat men ze bij hem thuis af te leveren.



De onbetwistbare nachtkoningin 2008-2009 is ontegensprekelijk onze An Verberne. Een gans seizoen zonder nederlaag en een titel erbovenop. Dat de aangekondigde proclamatie van het nachtcriterium moest worden uitgesteld wegens reglementenfoutjes kon de pret niet bederven. Bronzen Jean-Paul Hombroekx en kandidaat laureaat moet nog even nagelbijten.

Interland

22 februari 2009
Burnham (GB)

'Burnham Beeches & Egypt Woods'

Bus,boot,bos!

Interland

Nation	Runners	Scorers	Score
ENG	42	28	168
VVO	39	28	111
FRSO	37	26	91
NOLB	21	17	37

Junior Interland

Nation	Runners	Scorers	Score
ENG	18	12	64
VVO	16	12	51
FRSO	14	10	20
NOLB	4	4	7

Goed

Met twee tweede plaatsen mag de VVO-prestatie op de interland best als goed worden gekwalificeerd. De Engelse selectie was outstanding, zowel in de totale interland als in de jongerencup. FRSO was ook op volle getalsterkte en met zijn beste ploeg aanwezig maar door de zwakke prestaties van hun jongeren moesten zij vrede nemen met de derde plaats. De NOLB-gangers zorgde met 21 aanwezigen en 17 puntenpakkers (11 te weinig) voor de visuele aanwezigheid van het vierde land. Volgend jaar - VVO organiseert dan met KOL - worden zowel een Duitse als een Noord-Franse selectie aangekondigd.

Barakken

Wie nog denkt dat een interlandweekend in Engeland bruist van sportieve frivoliteit zat niet in de bus die zondagavond om half elf werd leeggeladen op de Lummense carpoolparking. Zaterdagmorgen vertrekken met een kwartiertje vertraging - nee we

noemen geen namen, Steve - om een etmaal later in te kwartieren in het Bokrijk van de Engelse kazernes, het was een voorspel zonder geschiedenis. Illegalen, pascontroles en kadekuieren waren de hoogtepunten want de middagboot gemist wegens files en beambtenstaking en daardoor ook geen beentjes strekken en baantjes trekken in een Zuidengels 'wood'. Dan maar het nachtleven ingedoken van het barakkenkamp dat veiligheidshalve bier en deftige deuren afsloot voor zoveel buitenlandse hooligans.

Toon

Dus fris van kop en leden en na een echt Engels ontbijtritueel busgewijs naar 'Burnham Beeches & Egypt Woods'. Egypte niet maar de beuken wel opgemerkt, samen met een licht Ardens reliëf, rodedendronsgestruik, goed doorloopbaar terrein met dank aan de dikke sneeuwlagen die in karnavaltijd de varens nog platdrukten. Schitterende individuele VVO-prestaties met winnaars Evert Leeuws en Elke Verdeyen en podiumstijgers Yannick Michiels, Kim Geypen, Frans Laenen en Lisette Eyckmans maar de meest stralende VVO-er was nog onze Toon Melis die met een 2de plaats een schitterende prestatie neerzette. In alle nederigheid gaf Toon toe dat hij na enkele posten ingehaald werd door een Engelse junior en die tot aan de voorlaatste post ook kon volgen. "Bye, bye!" was het laatste wat hij van hem toen hoorde. Indrukwekkend seniorpodium ook met een wereldkampioen aflossingen, juniors en Fabien Pasquasy waardoor de prestatie van Frank Buytaert (5de) plots beregoede kwalificaties kreeg.

Coach

Ploegkapitein Luc Melis coachte als een professional en zag ook dat het goed was maar waar stond onze coach toen Georges Deferme aan het begin van de snitsel vergat te prikken en toen Thomas Vanderkley aan de verplichte doorgang ook geen aandacht had voor de post die daar in het warmste lentesonnetje van het jaar stond te blinken? Twee mp's voor hamok!!!! Het comité P werkt reeds aan een rapport!

Toch een goed rapport voor de organisatie die alles knap op wieltjes deed lopen en op het wedstrijdterrein eerst grote tenten had voorzien voor de landenploegen en er dan geen meer over had voor hun eigen kantine. Engelsen doen het altijd anders!



Toon Melis in volle inspanning op de 'Burnham Beeches & Egypt Woods'

M14

1 Evert Leeuws	VVO	31:54	6
4 Arno Keuppens	VVO	44:14	3
6 Ian Geldof	VVO	45:46	

W14

1 Elke Verdeyen	VVO	35:28	6
4 Charlotte Theys	VVO	41:19	3

M16

1 Jonathan Crickmore	ENG	43:06	6
2 Toon Melis	VVO	45:50	5
5 Michael Van Baelen	VVO	54:14	3
7 Kristof Van Bouwel	VVO	75:26	

W16

1 Katrin Harding	ENG	42:23	8
4 Nele Put	VVO	50:58	6
5 Evelien Peeters	VVO	57:33	5
7 Kirsten Verstraete	VVO	71:31	

M20E

1 Ralph Street	ENG	68:15	7
3 Yannick Michiels	VVO	75:43	5
4 Wouter Leeuws	VVO	77:00	4
6 Adriaan Pelckmans	VVO	83:13	

W20E

1 Anne Edwards	ENG	57:40	5
2 Elisabeth Henkes	VVO	61:21	4
6 Sien Verdeyen	VVO	86:48	1

M21E

1 Graham Gristwood	ENG	73:53	8
5 Frank Buytaert	VVO	82:25	5
8 Ken Peeters	VVO	97:37	2
11 Thomas Van der Kleij	VVO	mp	

W21E

1 Sarah Rollins	ENG	62:24	8
3 Kim Geypen	VVO	68:39	6
4 Veerle Tulleneers	VVO	73:11	5
6 Sofie Herremans	VVO	79:19	

M40

1 Quentin Harding	ENG	70:17	8
3 Frans Laenen	VVO	72:25	6
5 Guy Tirez	VVO	81:52	5
6 Wim Vervoort	VVO	84:59	

W40

1 Lesley Ross	ENG	62:33	8
4 Leen Wouters	VVO	66:04	5
8 Marijs Vandeweyer	VVO	84:04	2
9 An Verberne	VVO	91:04	

M50

1 Pierre Marchal	FRSO	60:29	8
4 Roger Hendrickx	VVO	64:46	5
9 Roger Vanaken	VVO	80:13	1
11 Patrick Wallaert	VVO	87:10	

W50

1 Beryl Offley	ENG	54:10	8
3 Lisette Eyckmans	VVO	56:26	6
7 Marina Driesen	VVO	70:23	3
8 Simonne Silvi	VVO	71:56	

M60

1 Freddy Sillien	FRSO	52:27	7
5 Jos Thijs	VVO	69:23	3
6 Georges Vonck	VVO	70:25	2
10 Georges Deferme	VVO	mp	

W60

1 Liz Godfree	ENG	61:08	6
5 Lia De Kerf	VVO	81:26	3
8 Maria Delarbre	VVO	120:13	1



Thomas : verbindingspost aan het zoeken?



Nationale 1

1 maart 2009
Waterschei 'Waterschei'

Gebrul op de terrul!

Challenge Oosterlynck

Wordt toegekend aan de club die met de som van zijn 6 beste kilometertijden (3 heren, 3 dames) de beste tijd realiseert. Omega wa een tweetal minuten sneller, wat veel is want daarvoor zou elke loper 20" sneller moeten zijn of een vervangende loper/loopster die 2 minuten sneller is dan de traagste. Greet Oeyen realiseerde 9'01" en dan weet je het wel. Vlug op zoek dus naar snelle jonge (berg)geiten. Met Martine, An en Greet en het ijzersterke Lommelse herentrio mag hamok zich al gelukkig prijzen!

1. 48'51"	Omega	
TALLOEN Joost	HE	6'44"
LEEUWS Evert	H-14	7'33"
VERDEYEN Guido	H45	7'35"
VERDEYEN Sien	D-18	8'55"
TULLENEERS Veerle	DE	8'58"
WOUTERS Leen	D45	9'06"
2. 50'43"	hamok	
VAN DER KLEIJ Thomas	HE	6'20"
VAN DER KLEIJ Jeroen	HE	7'02"
HOEKX Jeroen	HE	7'04"
OEYEN Greet	DE	9'01"
VERBERNE An	D40	10'33"
TAFFEIREN Martine	D45	10'43"
3. 51'13"	K.O.L.	
MICHIELS Yannick	H-18	7'11"
HENDRICKX Roger	H55	7'29"
SIMKENS Geert	H21	7'32"
BLOEMEN Christa	D40	8'13"
EYKMANS Lisette	D55	10'19"
SALLAERTS Saartje	DE	10'29"

4. 52'32"	TROL
PEETERS Ken	HE 6'35"
BUYTAERT Frank	HE 7'13"
GENAR Jeremy	HE 7'19"
MERTENS Kristel	D40 9'53"
PEETERS Evelien	D-18 10'31"
GEENS Lieve	D55 11'01"
5. 65'50"	St.Vith "ARDOC"
BASTIN Paul	H55 9'35"
HENKES Freddy	H45 9'57"
HENKES Maria	D40 10'22"
BRODEL Susanne	D-18 11'11"
HOFFMANN Werner	H45 11'14"
FELL Ronja	D-16 13'31"
6. 70'11"	C.O. Liège
SILVESTRE Jacques	H55 10'14"
LUDOVICY Olivier	H-18 10'25"
THIEBAUT Jérémie	H-16 11'07"
TILKIN Fanny	D-16 11'43"
SILVESTRE Maud	D21 12'33"
VANDERMEULEN Bern	D50 14'09"
7. 75'35"	C.O. Pégase
SILLIEN Freddy	H60 7'55"
DACHE Julien	H-16 10'00"
LOVENS J-Philippe	H45 10'05"
HERM Anne	D50 14'36"
SILLIEN Isabelle	D40 16'28"
CHOUFFART Muriel	D45 16'31"
8. 86'39"	N.S.V. Amel
HECK Dennis	H-16 10'50"
FIALOVA Viera	D55 11'44"
SPIES Patrick	H-14 13'37"
GENTEN Albin	H70 14'30"
VLIEGEN Elisabeth	D55 15'39"
RAUW Anissa	D-14 20'19"



Een goede start van het nieuwe seizoen!



Goud

Ivonne Vanhees (D65)
Wim Hoekx (H50)

Zilver

Roxanne Geldof (D-10)
Greet Oeyen (D E)
Martine Taffeiren (D45)
Daniëlle Nolens (D60)
Tristan Bloemen (H-16)
Toon Melis (H-18)
Thomas Vanderkley (H E)
André Aerts (H55)

Brons

Kirsten Verstraete (D-16)
Hilde Krols (D45)
Ian Geldof (H-14)
André Bukenbergs (H60)



De drinkbeker van Roxanne was leeg, haar energiebeker bijlange niet!

De start van het nieuwe seizoen werd door de oriëntatiegoden gekoesterd. Dat hamok op 1 maart dit evenement mocht in elkaar knutselen maakte wellicht weinigen euforisch, maar op die dag genoten wel 379 oriënteurs op de flanken van een Limburgse mijnterril van hun sport onder een zalig eerste lentesonnetje. Martin Beckers had zijn gasten niet gespaard, stuurde ze over en weer en langs de twee mijnbulten en deed het eerste oriëntatiezweet langs de wintervette lijven gutsen. De kantine, te klein gevreesd, geraakte nooit vol want buiten terrassen was zaliger.



Tristan Bloemen is 'goe bezig'. We zagen hem op één week bomen kappen en bomen ontwijken!

De Waaltjes (nauwelijks 1/3) bleven nog even winterslapen en dat scheelde in de concurrentie. In de elitereeks van de dames waren geen FRSO's te bespeuren en amper 4 VVO's durfden het aan de 7600 m lange en 175 m hoge meters te bedwingen. Geen kolfje naar de hand van Greet Oeyen die in het voorlaatste been werd voorbijgestoken door Veerle Tulleneers en na meer dan één uur zwoegen met slechts 22 secondjes de duimen moest leggen. Tante Yvonne daarentegen duikelde een nieuwe leeftijds categorie in en won ... van Thérèse Genten.

Wim Hoekx blijft ook in zijn tweede jaar van 50 + er de lakens uitdelen en won met ruim verschil.



Wim Hoekx op weg naar de eerste nationale overwinning van het prille seizoen

Nochtans zou clubgenoot Luc Bouve een felle belager zijn geweest moest hij niet al blunderend aan de eerste posten zijn begonnen. Na post 7 was hij alleszins twee minuten sneller dan Wim. Zoon Jeroen nestelde zich samen met Thomas en Jeroen Vanderkley in de eerste zes van de elitecategorie. Fabien Pasquasy, Ken Peeters en Joost Talloen stonden een hamokpodium in de weg.



De organisatiemachine van hamok draaide op volle toeren. Op alle niveaus werd uitstekend werk geleverd: postenzetters, voorlopers, startploeg, secretariaat (foto), kantineploeg, postenophalers, coördinatie, ceremoniemeesters en niet te vergeten: het slaafje van de dag, Martin de baanlegger.

Knap ook van onze jongeren die zich opvallend beginnen te roeren. Met Roxanne en Ian Geldof, Kirsten Vestraete en Tristan Bloemen stond er jeugdig rood op het podium. Dat Toon Melis als -18 niet meer op het podium geroepen werd had niets met zijn prestatie te maken. Zilver en een schitterende start, maar helaas volgens eigen zeggen niet goed genoeg voor de EYOC-normen. Daarvoor was die duivelse Yannick Michiels te ver (12'!) voor.

André Aerts wandelde met allure zijn nieuwe categorie binnen terwijl Martine Taffeiren, Danielle Nolens, Hilde Krols en André Bukenberg hun reputatie bevestigden.

Daarmee is weer een nieuw seizoen ingezet met de gebruikelijke vrucht club-, Vlaamse en nationale sporteer als inzet, zowel individueel als collectief en dat de besten onder ons zich ook internationaal mogen onderscheiden!



Twee ouderdomsdekens van het vrouwelijk orlëntatiegild: Ivonne Vanhees (D65) en Magda Goffin (D70). Magda haalde Ivonne in en was 5' sneller



Zag Greet Oeyen toen de bui van 22" al hangen?



Massawisselbeker

De massawisselbeker wordt toegekend aan de club die de meeste lopers aan de start brengt van een aantal nationale wedstrijden. KOL is abonnee op deze trofee, maar wordt toch al kort op de hielen gezeten door Omega. Hamok is waardig 3de grootste club in België.

K.O.L.	690
Omega	653
hamok	551
TROL	503
ASUB	393
OLG ARDOC	286
CO Liège	242
CO Pégase	166
Hermathenae	160
Balise 10	156
OLV Eifel	141
NSV Amel	112
Borasca	107
Hainaut OC	68
Altair OC	67
BABA	58
Les Raptors	19
COMB	4
CLO Chiny	2
VVO 96	25
Individueel	47
Others	1877
H-Open	44
Gedeclassieerd	497
Totaal	6868

De wedstrijden die daarvoor in aanmerking kwamen:

24-02-2008	Nat. 1
08-03-2008	BK nacht
16-03-2008	Nat. 2
27-04-2008	Nat. mid
10-05-2008	3d.v.België
11-05-2008	3d.v.België
12-05-2008	3d.v.België
18-05-2008	Nat. 3
25-05-2008	BK Sprint
06-07-2008	Nat. 4
07-09-2008	BK Long
14-09-2008	BK Middle
21-09-2008	BK afl.
28-09-2008	BK Inter
18-10-2008	BK sprint

Gouden kompas

Deze prijs voor de beste Belgische oriënteur ging dit jaar naar **Fabien Pasquasy** (HOC), tevens organisator **HOCup 2009**. En dat is natuurlijk niet onterecht. De boomlange Waal was onder andere de beste op het Belgisch kampioenschap middenafstand, het Belgisch kampioenschap aflossing, het Belgisch kampioenschap sprint en liep verder een prachtige lange afstand op het wereldkampioenschap in Tsjechië, alwaar hij de 31e plaats behaalde.

Wat Pasquasy echter niet won, was het Belgisch kampioenschap lange afstand. Daar zorgde onze **Thomas Vanderkley** voor de verrassing van de dag door zich Belgisch kampioen te kronen. Hamoks goudhaantje bezit dus alleszins de kwaliteiten om ook deze trofee in de toekomst in de wacht te slepen. Met **Greet Oeyen** (5) en **Jeroen Hoekx** (7) scoort Hamok trouwens bijzonder goed in deze verkiezingsronde. Waarvoor proficiat! (*bron:laatste post*)



De volledige uitslag:

1. Pasquasy Fabien	40 pt
2. Fabré Miek	28 pt
3. van der Kleij Thomas	23 pt
4. Hendrickx Roger	13 pt
5. Oeyen Greet	11 pt
Henkes Elisabeth	11 pt
7. Hoekx Jeroen	7 pt
Leeuws Wouter	7 pt
9. Bastin Michel	6 pt
Verdeyen Jochen	6 pt
11. Hermans Aline	5 pt
12. Van Opstal Adri	4 pt
13. Sillien Nicolas	3 pt
14. Buytaert Frank	2 pt
Theiss Robert	2 pt
Delobel Bart	2 pt
17. Peeters Ken	1 pt
Vervoort Wim	1 pt



25ste Karrim'HOC

7-8 februari 2009
Revin

Nancy & Gunter

Parcours A (30 ploegen)

1 VIS I - CASTAGNE P	H (1)	02:29:49 (1)	02:20:20 (2)	04:50:09
2 GOUBAU B - GOUBAU J	H (2)	02:54:40 (2)	02:30:48 (3)	05:25:28
3 VANCAYZEELE L-GOMERÉE Y	H (3)	03:15:38 (4)	02:37:37 (4)	05:53:15
4 DEPAUE M - HENROTTE S	H (4)	02:58:11 (3)	03:02:19 (14)	06:00:30
5 VAN GASSE L - VAN GASSE P	H (5)	03:20:06 (5)	02:47:47 (5)	06:07:53
6 DENDAS P - DELMEE M	H (6)	03:28:24 (7)	02:59:53 (9)	06:28:17
7 JIMENEZ J-c - SANA P	H (7)	03:34:23 (8)	02:54:17 (7)	06:28:40
8 HENROTTE G - GERARD J	H (8)	03:25:10 (6)	03:11:24 (17)	06:36:34
9 VAN VUCHELEN S - DASSY O	H (9)	03:42:20 (10)	03:00:43 (10)	06:43:03
10 THOMAS A - PEERS J c	H (10)	03:42:00 (9)	03:01:51 (12)	06:43:51
11 DEFERME G - WENDERICKX N M (1)		03:48:39 (13)	02:58:00 (8)	06:46:39
TALLOEN J - VAN DER KLEIJ T	H	(02:34:49) poste 21	02:03:15 (1)	(04:38:04)

Parcours B (39 ploegen)

1 HOFMANS B - MICHIELS Y	H Jun (1)	01:59:52 (1)	02:04:00 (2)	04:03:52
2 SOUDAN D - DRYGALSKI J	H (1)	02:07:48 (2)	02:04:51 (3)	04:12:39
3 MEEUWSSSEN M - LAENEN W	H (2)	02:10:12 (3)	02:03:44 (1)	04:13:56
4 MELIS L - MELIS T	H (3)	02:24:07 (5)	02:29:52 (4)	04:53:59
4 ROBINET F - HENROTTAY R	H (3)	02:22:55 (4)	02:31:04 (6)	04:53:59
6 JAUVAIN T - BOIZET V	H (5)	02:32:24 (7)	02:30:30 (5)	05:02:54
7 MEYNEN K - MEYNEN F	H (6)	02:35:37 (8)	02:46:06 (7)	05:21:43
8 PAULUS B - BRUNEBARBE J	H (7)	02:30:26 (6)	02:53:55 (13)	05:24:21
9 SEGUINOT A - DELTOMBE F	H (8)	02:39:18 (9)	02:47:14 (9)	05:26:32
10 JOLLY F - BLUM J-g	H (9)	02:41:58 (10)	02:47:25 (10)	05:29:23
21 VANDEWEYER M - MOLS G	F (2)	03:13:10 (22)	03:30:00 (22)	06:43:10

Greta Mols leverde een heroïsche prestatie: met polsbreuk toch nog 2de vrouwenploeg met Marijs. De vader-zoon koppels (Melis-Meynen) overleefden de relatietest ook: 3de en 6de in omloop B en onze Jean-Claude Jimenez schudde de 7de tijd uit zijn bijna 50-jarige benen!

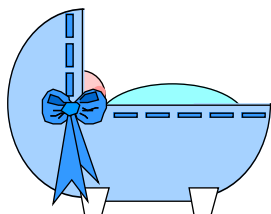


De beloning voor Gunter en Nancy na meer dan 6 uur boswerk! Ze eindigen als eerste gemengd duo in de langste omloop! Thomas VdK en Joost Talloen waren minder fortuinlijk. Beste tijd maar helaas 1 post fout!



Hamokwerk

Hamfam



Jade heeft het genoeg jullie de geboorte van haar broertje mee te delen:

Tristan

Geboren op 12 februari 2009 te Tienen
Hij is 51,5 cm groot en weegt 3,76 kg

De peter is Rudy Lemoine
De meter is Martine Degreef-François

Papa en mama hebben dat goed gedaan!

Nathalie en Ronny Lemoine - Marcus
Wezelsbaantje 33
2230 Herselt
014/545036

Johanna Petronella,

Jij hebt op de rekening van Fernand Scheelen, onze interne secretaris, 20 euro lidgeld gestort en Fernand weet bij God niet wie u bent, waar u woont, welk borstnummer u hebt en uw emitnummer is hem eveneens onbekend. Geïntregeerd door uw prachtige naam smeekt hij u zo spoedig mogelijk met hem contact te nemen (011/345575 of fernand.scheelen@khk.be) teneinde uw personalia in zijn boekhouding te verwerken. Een foto mag ook, maar is niet noodzakelijk.

Voorbij

**Wintercriterium
zondag 1 februari 2009
Ham 'Geneberg'**

Baanlegger Vladimir Geldof en zoon Ian hadden meer verdiend dan de schamele 161 lopers die zich aan de inschrijvingstafel kwamen melden. Weliswaar waren er op die dag 38 VVO-ers (waaronder 5 hamokkers) loops in het Luikse 'Bois de Vecqué' maar dat kon de plaatselijke pret niet drukken.

Dochter Roxanne zorgde voor de home-zege (omloop 6) samen met Martine Taffeiren (omloop 4), Bart Mellebeek (omloop 2) en Luc Melis (omloop 3). Jeroen Hoekx moest in omloop 1 snelle Frank Buytaert laten voorgaan maar in omloop 3 kreeg de voorzitter met Luc Cloostermans, Johan Maes, Luc Bouve, Henri Van Briel, Wim Hoekx, Peter Hannes, Marc Hermans en Frederik Meynen nog een heel peleton hamokcorryfeeën in zijn spoor. Hallelujah! Daar moet nogal op gedronken zijn want Maria kon bij thuiskomst haar benen in het wasmachine steken van vermoeidheid.

**SVS scholencross
woensdag 4 februari 2009
Stal 'Genemeer'**

Op een woensdag genoeg medewerkers opgetrommeld krijgen is geen sinecure. Gelukkig behoren Jos Duchesnes, Pierre Theunkens, Fernand Scheelen en Tuur Cloostermans tot het rijk van de gepensioneerden, Vladimir en familie tot het rijk van de militairen, Bart Mellebeek tot het rijk van het onderwijs en An Verberne tot het rijk van de omnipresenten. Nochtans werden we bijna overtroffen door het rijk van het Rode Kruis die met 2 ziekenwagens buiten op de parking en 4 man aan den toog aanwezig waren. Als we ze tegen volgend jaar kunnen bijscholen in het posten ophalen is dat weer een grote sprong voorwaarts. De drie SVS medewerkers waren onder de indruk! Met ruim 150 deelnemers werd het voorbereidend



werk beloofd. Met de klassieke aanwezigheid van de colleges van Herentals, Heusden, Diest, Turnhout, Overpelt en Aarscht stond ook de (bus) parking goed vol. Helaas kon Toon Melis niet voor een klapstuk zorgen (Yannick Michiels!) Maar dat Bart Mellebeek zich liet vloeren in de lerarencompetitie wordt hem niet vergeven.

Nacht criterium vrijdag 13 februari 2009 Lommel 'Den Heuvel'

Luxueuze (tennis)accommodatie en het nachtelijk zwerk zorgde zowaar voor romantische winterse toestanden. Sommigen genoten daar meer van dan dat ze van plan waren, al zullen ze toch altijd het tegendeel blijven beweren. De aangekondigde 90 deelnemers van RU Gent zorgden aanvankelijk voor paniek maar uiteindelijk bleken er maar 6 te zijn. Je kan ze in het staartje van de uitslag vinden en met die staart tussen de benen dropen ze na 2 uur dwalen ook af. "Toch moeilijker als we dachten," was de stille commentaar. Greet Oeyen (omloop 1), An Verberne (omloop 2), Luc Melis (omloop 2) en Ian Geldof (omloop 3) mochten zich die nacht de snelsten noemen van een 60-tal aanwezigen.

Nationale 1 Zondag 1 maart 2009 Waterschei 'Waterschei'

zie blz 11, 12 en 13

Gaat komen

Paascross Maandag 13 april 2009 Leopoldsburg 'Baeckelandt'

Ivan Heyninck is de baanlegger op de terreinen die onlangs nog - ze liggen vers in het geheugen - het decor waren van een heroïsch clubkampioenschap. Als Martin Beckers er nog rondloopt, gelieve hem dan mee te nemen.

Ploeg 2

computer: Bart Herremans
start: Jos Duchesnes, Pierre Theunkens

Lenteloop Woensdag 22 april 2009 Overpelt 'Holven'

Tuur Cloostermans en Fred Wellens, soldaten van vele oorlogen, leggen er de baantjes. Het is een lenteloop dus opletten in de buurt van de parking

Ploeg 3

computer: Vladimir Geldof
start: Willy Van Caelenberghe, Henri Vanbriel

Lenteloop woensdag 20 mei 2009 Beringen-Paal 'Klitsber'

In tegenstelling tot wat in de knijptang stond is hier wel degelijk Lucien Bosmans baanlegger van dienst. Een ijzersterke traditie wordt daarmee in ere gehouden en nu Lucien hersteld is van zijn knie-operatie zal het beklimmen van de Klitsbergflanken ook geen probleem meer zijn (er staan toch geen hoogtelijnen op!)

Ploeg 1

computer: Vladimir Geldof
start: Fernand Scheelen, Gerd Jansen, Willy Vandaele



Zo begin je aan de Karrim'hoc!