

hamok

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



Tussen berm ...

... en toog

Met een svv-cross op Holven, het Vlaamse nachtkampioenschap en een nationale hadden we weer heel wat om handen vorige maand.

Jeroen Hoekx liet de nachtraven de altijd moeilijke terreinen rond de terril van Waterschei belopen. Met dit keer zelfs doorlopend luidruchtig fenixstadiongesupporter op de achtergrond... Greet Oeyen behaalde haar zoveelste nachttitel bij de dames open. George eveneens bij de c-masters en de nieuwste maar zeker niet verrassende nachtkampioen was Guido Timmers.

Guido was er al dikwijls erg dicht bij geweest maar kon dit jaar met duidelijke voorsprong de Vlaamse nachttitel mee naar Houthalen nemen! Tweede plaatsen waren er bovendien voor Danielle en Tuur terwijl An en Marc er mooi brons behaalden.

Een andere zware wedstrijd was natuurlijk ook de eerste nationale op de kaart van Opglabbeek. Baanlegger Gunter had natuurlijk O-ervaring genoeg om alles uit deze uitdagende kaart te halen. 450 atleten waren ervoor ingeschreven en daar bovenop nog een vijftigtal



daginschrijvingen maakten het er natuurlijk erg druk op alle fronten. De overwinningen waren voor Martine, Ronny en Tuur, tweede werden Marijs, Hilde, Dirk en Martin. Roxanne, Tristan en Phil werden mooi derde.

In maart is er één hamokorganisatie maar zeker weer niet de minste. Stefaan Schutjes nodigt ons allemaal uit voor een Nationale op de kaart van Bel. Door kalendergeschuif verplaatst van het najaar naar maart en daarom al direct na onze vorige twee zware crossen... De zandduinen van Bel zijn uitermate geschikt voor een Middenafstand en van de baanlegger weten we dat hij zijn stiel kent zodat we er zeker weer zullen kunnen genieten.

Onze wedstrijdkalender bezorgde ons wel wat last-minute organisatieproblemen de afgelopen weken. Door de achillespeesoperatie van starter Fernand moesten we rondbellen voor vervangers aan de start in Waterschei, door het erg grote aantal inschrijvingen in Opglabbeek zorgde de kantineploeg voor een veel grotere zaal met natuurlijk ook meer volk nodig achter de toog maar ook dat werd gemakkelijk geregeld. En door de lange herstelperiode moest Fernand ook noodgedwongen afzeggen als baanlegger voor onze jaarlijkse Paascross op Baeckelandt. Sven Francet was hier direct bereid om over te nemen. Bedankt iedereen!! Ik denk dat we als club duidelijk tegen een stootje kunnen!

Traditioneel is het begin van de lente

weer een zware maar aangename O-periode. Met de Interland, het Belgische nachtkampioenschap, de middle distancenationale is maart goed gevuld. En dan is er bovendien nog het JWOC-selectieweekend van de junioren en de fysieke eliminatieproef van de seniors. Ik wens hen allemaal heel veel succes toe en hoop echt dat onze toppers zullen slagen ook al blijft voor mij zoets vloeken bij het mooie van onze sport...

Even traditioneel zoeken rond deze periode heel wat oriënteurs andere buitenlandse oorden op. Een Noors team was erg tevreden over hun stage in onze contreien, Thomas en Dries en misschien nog anderen genoten van Portugese terreinen en wij gaan met een groepje proeven van een aantal Poolse wedstrijden! We kijken er weer naar uit!

Tot op de Middle Distance!!

Luc



Voorinschrijvingen

Zondag 21 maart 2010 Nationale Middle distance Geel 'Bel' (Hamok)

Dag beste hamokkers en ^sters,

Op **21 maart** a.s. is hamok opnieuw actief voor de organisatie van de **Nationale Middle Distance te Bel**.

Zij die het nog niet gedaan hebben, schrijf jullie tijdig in voor deze wedstrijd!!!! (**vóór 7 maart**)

Zij die heel vroeg thuis moeten zijn en toch willen lopen mogen steeds voorlopen.

Zij die willen uitslapen mogen posten ophalen.

De baanlegger van dienst (Stefaan Schutjes) kijkt er naar uit.

Bedankt voor een massale reactie.

Groeten,

Daniëlle

Baanlegger: Stefaan Schutjes
Samenkomst (CC): Parochiezaal Bel, Wijdbos Geel
Controleur: Jean-Pierre Kellens
Wegaanduiding: vanaf N71 Geel-Mol; Molseweg-Zuiderring
Parking - CC: 700 m
CC - Start: 1000 m
Aankomst - CC: 300 m

Technische trainingen

Op volgende regionale wedstrijden zal een training voorzien worden die open staat voor iedereen en die aangepast is aan het niveau van de deelnemers:

28 maart: Diest "Stad Diest"
11 april: Hoogstraten "De Mosten"
(vensterloop)

Voor de training in Diest hoeft niet vooraf ingeschreven te worden.
Voor de training in Hoogstraten: gelieve 1 week op voorhand in te schrijven via

training@orientatie.org

met vermelding van de afstand die je wenst te lopen.

Vlaams Kampioenschap Sprint (KOL) Zondag 18 april 2010 Bilzen 'Stad Bilzen'

Voorinschrijving verplicht! Inschrijven via Daniëlle voor 4 april 2010

Kaart: Stad Bilzen (1:4000)
Na 12u: recreatieve oriëntatiewandeling & initiatie en geocach event

Baanleggers
Jean-Pierre Kellens
Simonne Silvi
Samenkomst (CC): Markt van Bilzen
Controleur: Karl Vervoort
Wegaanduiding: vanaf uitrit 31 Bilzen van de E313 Antwerpen-Luik

Parking - CC: 500 m
Kinder-O & Douches

Nationale 2 Zondag 25 april 2010 (NSV Amel) Sankt Vith 'Hunnert'

Voorinschrijving verplicht! Inschrijven via Daniëlle voor 10 april 2010

Baanlegger: Freddy Genten
Samenkomst (CC): Reithalle Recht, An den Weinhern

Parking - CC: 100 m
CC - Start: 1300 m
Aankomst - CC: 1300 m
Daginschrijving





**Nationale 3
Zondag 9 mei 2010
(Asub)**

Saint-Leger 'Saint-Leger'(1/15.000)

Voorinschrijving verplicht! Inschrijven via Daniëlle voor 26 april 2010
Baanlegger: Gilles Delmée
Controleurs: Edgard Fortemps
Jean-Noël Debehogne
Wegaanduiding: N82 Arlon-Virton, tussen Châtillon en Saint-Léger
Parking - CC: 800 m
CC - Start: 500 m
Aankomst - CC
Daginschrijving
Lintjesloop
Cafétaria

Mogelijkheid om een gans weekend met oriëntatielopen op te vrolijken want zaterdag organiseert ASUB ook nog een training in de voormiddag én het FRSO-kampioenschap MD in de namiddag.

Training

Kaart : « La Rouge Eau » (IOF - 1/10.000)
Baanlegger : Jean-Baptiste Colomb
Postennet toegankelijk van 10h tot 12h
Inschrijvingen ter plaatse : 3€
Rendez-vous au centre sportif de Chantemelle

FRSO-kampioenschap MD

Kaart: Lagland - Trou du Loup
Plaats: Vance (6741)
Rendez-vous: Vance
Balisage: carrefour de Vance sur la N83 Arlon - Florenville
Catégories
Championnat FRSO de moyenne distance
A: H21, H 5 (HOpen) technique
B: H40, H45, H-18, H-20, D21, D35 (HVétérans A, HJuniors et DOpen) technique
C: H50, H55, H-14, H-16, D40, D45, D-18, D-20 (HVétérans B, HEspoirs, DVétérans A et DJuniors) technique
D: H60, H65, D50, D55, D-14, D-16 (HVétérans C, DVétérans B, DEspoirs) technique
E: H70+, D60, D65, D70+ (HVétérans D, DVétérans C&D) technique

F: H10-12-D10-12 (H et DPupilles) facile

Contact
Francis KRIER
Parking <-> Centre: 500 mètres
Centre <-> Départ: 1800 mètres
Arrivée <-> Centre: adjacent

Ouverture du secrétariat: 13h00
Premier départ: 14h00
Dernier départ: 16h00
Traceur(s): Julien GILLET
Contrôleur(s): Jean-Baptiste COLOMB
Inscriptions: Avant le 26 avril 2010

Hébergement

Au Centre Sportif de l'Hydrion à Arlon (bar et animation en soirée).
Package « souper + chambre + petit déjeuner » : 35€ par personne
Souper uniquement : 15€/pers Camping : 8€ /emplacement

Réservation via club avant le 26 avril 2010

13 mei 2010

Challenge Moïse

Organisée par Hermathenae à - ?
(C'est la Moïse!)

De laatste (en enige) Hamokkers die de Moïse op hun naam konden schrijven waren Toim Herremans, Guido Ceunen en André Bukebergs. De laatste deelname dateert van 2008 en die schandelijke misser is nog altijd niet verteerd. Wie poetst het Hamokblazen even op?

Lenteloopjes

Wo 14 april	Nachtegalenpark	Wilrijk	Trol
Wo 21 april	Galbergen	Mol	Hamok
Wo 28 april	Arenberg Park	Leuven	Slok
Zo 2 mei	De Schorre	Boom	Omega
Wo 5 mei	Schoterse Bossen	Tessenderlo	Hamok
Wo 12 mei	St. Jozefscollege	Turnhout	Trol
Wo 19 mei	Don Bosco	Hechtel	Kol
Wo 26 mei	Kiewit	Hasselt	Borasca
Wo 9 juni	Kazerne Helchteren	Helchteren	Kol
Wo 30 juni	onbekend	onbekend	Kovz



22, 23 en 24 mei 2010
Driedaagse van België
 (OLG Ardoc)
Sankt Vith
 'Hasselbach'
 'Hasselbach'
 'Grand bois'



CC: Bischöfliche SchulKlosterstrasse, 38
 B-4780 St. Vith
Ontvangst: Vrijdag 21 mei vanaf 17 u
Training: 21 mei (vanaf 13 u)
Stad-OL: 21 mei van 19 u tot 20 u
Wedstrijden: alle etappes binnen 10 km van CC
 zaterdag 22 mei: eerste start 13 u
 zondag 23 mei: eerste start 9 u
 maandag 24 mei: eerste start: 8 u
Prijzen: etappewinnaars dag 1 en 2 en eerste drie van klassementen.
Kinderopvang: gratis (inschrijving gewenst)
Lintjesloop: inschrijving aangeraden
 Daginschrijvingen: SD, SE, LD
 Deelnameprijs

	<u>na 1992</u>	<u>voor 1992</u>
Tot 31 maart:	35 euro	45 euro
na 31 maart	45 euro	60 euro

Inschrijven via Daniëlle

Galadiner: zondag 23 mei in het CC

logement: Groepen, camping en caravan via de organisator

Uitnodiging Lezing

Voeding voor, tijdens en na
 fysieke inspanning
 door

Paul Van Den Bosch

Lic. L.O. - wieltrainer – auteur

Topcoach Paul Van Den Bosch, de man achter Sven Nys, Marc Herremans en Luc van Lierde, komt naar Bilzen en legt haarfijn en in zijn gekende, eigenzinnige stijl uit hoe de gevorderde en beginnende wielertoerist moet omgaan met zijn voeding voor, tijdens en na fysieke inspanning. Welke voedings-supplementen, vitaminen heb je nodig en wanneer? Een must voor alle actieve wielertiefhebbers! Deze lezing is niet beperkt tot fietsers, maar ook toepasbaar voor andere duursporters!

woensdag 24 maart 2010
19.30 uur

Grote zaal CC De Kimpel
 Eikenlaan 29
 3740 Bilzen

Inkom € 3,00
 Info en inschrijven:
 Sportcentrum De Kimpel
 Eikenlaan 29
 3740 Bilzen
 089/519 517
 sportdienst@bilzen.be

Vlaams nachtkampioenschap

19 februari 2010

Waterschei 'Waterschei'

3 X 'G'

Goud

**Greet Oeyen (D Open)
Guido Timmers (H Masters A)
Georges Deferme (H Masters C)**

Zilver

**Daniëlle Nolens (D Masters C)
Tuur Cloostermans (H Masters D)**

Brons

**An Verberne (D Masters A)
Marc Hermans (H Masters B)**

80 moedigen trotseerden op 19 februari de nachtelijke koude om in Waterschei VVO kampioen nachtorientatie te worden. Voor de clubkas werd het een fiasco: niemand goed gelopen, dus ook niemand die lang wil blijven hangen om zijn/haar prestatie in geuren en kleuren te vertellen aan iedereen die het wil horen. Gelukkig dat er toch nog genoeg te beleven viel tijdens de wedstrijd.

Die wedstrijd begon lastig voor elk parcours: direct de eerste post de teruil op. Dan was het ook direct

gedaan met de hoogtemeters. Als baanlegger was het een luxesituatie de dag zelf. Een massa postenzetters aanwezig, waaronder de Knijper die zelf nog eens het bos in vloog, voorlopers die alles eens gingen bekijken, een startploeg zonder licht en dan kon het beginnen.

Voor we aan de stommiteiten van ex-hamokkers beginnen, eerst eens een overzichtje van de hammers die van Tuur een medaille in ontvangst mocht nemen.



Kirtsen Verstraete vreest de nacht, maar kwam wel fijntjes samen met vader Steve posten zetten!

Bij de dames open had Greet Oeyen tot dan toe nog maar één enkele nachtwedstrijd niet gewonnen. Waterschei is dan ook nog een kaart waar het opletten geblazen is en waar paadjesloop-snelheid van minder belang is dan op een efficiënte manier door het terrein te vliegen. Dat allemaal om te zeggen dat de overwinning van Greet geen al te grote verrassing was. Nog twee hamokdames wisten zich op het podium te lopen. Bij de dames masters A werd An Verberne



derde. Daniëlle deed beter door bij de dames masters C de zilveren plak te winnen. Ze deed dat in 54 minuten en liet daarmee toch een aantal prominente nachtlopers uit de herenreeksen achter zich.

De snelste tijd van "begin wedstrijd" tot "einde wedstrijd" kwam echter op naam van Maria Delarbre. Niet in de uitslag te vinden. Vertrokken, naar post 1, eigenlijk gewoon een pad volgen en eens in het bos schijnen, dan hooguit 1 meter hoogteverschil overwinnen en dan was het al mogelijk om te knippen. Maria wou extra afdaaltraining doen (wij denken nog terug aan het clubkampioenschap op Genemeer toen dat al bleek nodig te zijn), en viel zo de post van boven aan. Resultaat: pijn aan de knie en dan maar direct terug naar de start. Wij stonden daar samen met de controleur alles te bekijken en wisten niet al te goed wat er van te denken. Gaan er zo meteen nog zo uit het bos komen? Gelukkig niet, hoewel het bij een enkeling wel kantje-boordje was.

Bij de heren waren er vier podiumplaatsen voor hammers. De heren-openlopers waren voor een groot deel op trainingskamp in Portugal, dus daar geen medailles. Pieter Hendrickx liep er zijn tweede wedstrijd na met zijn fiets door een auto te zijn omvergekegeld en won die direct. Niet tevreden van de wedstrijd, maar toch nog beter dan de rest.

Bij de heren masters A was Guido Timmers de beste, en dat met ruime voorsprong. 4 minuten mocht hij trager zijn en dan nog zou hij de gouden medaille krijgen.

De ex-voorzitter en ex-clubkampioen Marc Hermans sleepte nog een derde plaats uit de brand. Dat was te danken aan ex-hammer Dominique Peeters, die tot aan de computer in gedachten in een gouden zetel zat. Meer daarover later.

Georges Deferme, masters C, wint zowat alles en dit nachtkampioenschap was dan ook geen uitzondering. 34 minuten liep hij. Secretaris Tuur Cloostermans liep dezelfde omloop en deed daar ongeveer 3 keer zo lang over, maar dat was nog steeds ruim goed voor de tweede plaats in zijn reeks en dus mocht hij zichzelf de medaille omdoen en een dag later goedgezumt op trainingskamp aan zee vertrekken.

Tenslotte de langverwachte beschrijving van de stommiteit van het jaar: Trol Frans "Wiet" Laenen heeft wat gemeen met Georges Deferme: ze winnen allebei als ze aan de start verschijnen. Regels zijn er om door uitzonderingen bevestigd te worden en zo valt het zeer uitzonderlijk eens voor dat Wiet een fout maakt.



Guido Timmers veroverde bij nacht en ontij op de hellingen van de terril van Waterschei zijn eerste officiële titel! Is hij nu een nachtuil of een terrilbeest?

Start je er dan wat achter en haal je hem dan in, dan is het relatief eenvoudig om te winnen, of zo dacht Dominique Peeters toch: steek de kaart in je broekzak en fixeer je op dat snelbewegend lichtpuntje voor je en pits elke post die je tegen komt. Dat is nog steeds niet triviaal, want Wiet gaat altijd rechtdoor en doet dat snoeihard. Zo werd het stilletjes zwart voor de ogen van Dominique en toen gebeurde het. De tweewagonnetjestrain kruiste Jan Oeyen en het achterste wagonnetje was wat verward en begon de foute loper te volgen. Nu gaat Wiet hard en rechtdoor, Jan Oeyen gaat nog harder en eveneens rechtdoor en zo diende het moment dat Dominique niet meer kon volgen zich aan. De kaart dan maar uit de broekzak gehaald en nogal snel had Dominique, een meester in relocatie, zijn positie teruggevonden, vlakbij een post die in zijn parcours opgenomen was. Nachtuil Oeyen was gaan vliegen, maar alleen vond Peeters dan toch nog de posten tot aan de finish. In een roes van eer, eeuwigdurende roem en vooruitkijkend op een niet-onaanzienlijk prijzengeld begaf hij zich naar de computer, waar de droom even plots aan zijn einde kwam als wanneer 's morgens de wekker afgaat. Niet geklasseerd! Als Wiet dan even later binnenkomt, is alles duidelijk en zo bleef er uiteindelijk toch nog de nodige portie media-aandacht over.

Jeroen Hoekx



Over fysieke testen

zaterdag 20 maart:
1e fysieke test in Oudergem

maandag 19 april:
2e fysieke test in Oudergem

24 - 25 april:
selectieweekend in de Auvergne

8 - 15 augustus:
WOC in Trondheim (Noorwegen)

4 september:
3e fysieke test in Oudergem

2 - 3 oktober:
World Cup in Annecy (Frankrijk)

Welkom in het wereldje van de kandidaat WOC-atleten die de eerstvolgende weken gewikt en gewogen zullen worden om te weten of ze wel geschikt zijn om Belgenland te vertegenwoordigen op de wereldkampioenschappen van het oriëntatielopen. Zij zijn daar vermoedelijk al geruime tijd voor aan het sparen (WOC:1000 euro : 2 plus weekendje Auvergne) én aan het trainen! Hen wacht een zware procedure om naar Trondheim te mogen gaan want er wordt door BVOS (lees: VVO in samenspraak met FRSO) gestreefd naar een kwaliteitsvolle vertegenwoordiging met liefst 1 of meerdere finaleplaatsen in de diverse disciplines (sprint, MD en LD)

Volgende atleten hebben zich aangemeld om deel uit te maken van de

BVOS seniorskern 2010:

Dames:

FABRE Miek Omega
GEYPEN Kim Omega
MULPAS Vinciane ASUB
OEYEN Greet Hamok
SALLAERTS Saartje K.O.L.
STEEGEN Kim K.O.L.
TALLOEN Els Omega

Heren:

ANCI AUX Benjamin Hamok
BASTIN Michel Ardoc
CLAES Gert K.O.L.
DE NEYER Gilles ASUB
DE NEYER Quentin ASUB
DELOBEL Bart Omega
FRANSSEN Desmond TROL
HENDRICKX Pieter K.O.L.
HENDRICKX Tomas K.O.L.
HENDRICKX Wannas K.O.L.
HOEKX Jeroen Hamok
PASQUASY Fabien H.O.C.
PEETERS Ken TROL
TALLOEN Joost Omega
VAN DER KLEIJ Dries Hamok
VAN DER KLEIJ Thomas Hamok
(trainers: BOLSENS Vanessa, DEBEHOGNE Jean-Noël, WALLAERT Patrick)

Waaronder dus vijf hamokleden die zich prepareren voor de WOC. Zij moeten daarvoor voldoen aan de volgende

selectiecriteria:

Basis voorwaarden

**lid zijn van de seniorkern. Hiervoor moet je je naam doorgeven aan Vanessa Bolsens voor 31 oktober 2009.*

**voldoen aan de limiettijden van de fysieke test van 20 maart of van 1 mei.*

**alle administratieve verplichtingen (WADA, ...) tijdig nakomen.*

Selectiecriteria voor WOC

**de selectie zal gelopen worden tijdens het verlengd weekend van Hemelvaart (donderdag 13 tot zondag 16 mei 2010), in Zwitserland of Frankrijk (Rhône-Alpes). (Ondertussen vervangen door weekend Auvergne 24 & 25 april) Alleen de atleten die voldeden aan de fysieke test kunnen deelnemen.*

**programma:*

** sprint (H/D 15')*

** middle (H 35', D 30')*

** long (H90', D75')*

** zowel bij de heren als bij de dames zijn de winnaars van één van de drie selectiewedstrijden (S, M of L) automatisch geselecteerd, op voorwaarde dat zij op de 2 andere selectiewedstrijden eindigen binnen:*



- * 112% van de referentietijd van de sprint
- * 110% van de referentietijd van de middenafstand
- * 120% van de referentietijd van de lange afstand

Referentietijd (inclusief alphacoëfficiënt): zie verslag van de ABSO/BVOS Ploegencommissie van 7 oktober 2009.

Voor de hamokker die zich grondig wil informeren over de wiskundige obstakels die onze atleten moeten overwinnen geven we hier de verklaring van 'referentietijd'



Jeroen Hoekx en Thomas Vanderkley

DE REFERENTIETIJD

Het is een statistisch gegeven dat hoe groter het deelnemersaantal is in een bepaalde omloop, hoe groter de kans dat in deze omloop een sterke, "stabiele" winnaarstijd wordt gelopen.

Tijdens selectiewedstrijden wordt doorgaans een limietijd gehanteerd die rechtstreeks wordt afgeleid van de winnaarstijd (meestal 120% of 115%). Vermits de het aantal deelnemers aan selectiewedstrijden doorgaans zeer beperkt is, is de kans groot dat er in een bepaalde categorie een "matige" winnaarstijd wordt gerealiseerd, en dat dus ook de limietijd voor selectie

"onbetrouwbaar" kan zijn.

Door in het kader van selectiewedstrijden de resultaten van de dames en van de heren op een fictieve manier samen te voegen, wordt de groep atleten bijna verdubbeld, en bijgevolg vergroot de kans dat deze groep voor een "stabielere" limietijd zal zorgen.

De coëfficiënt (a) die de ploegencommissie de voorbije jaren gebruikt heeft om de prestaties van de heren en de dames met elkaar te vergelijken, bedraagt 1,25.

Deze coëfficiënt zal ook in 2010 gebruikt worden. De werkwijze is als volgt: de km-tijd van de winnaar bij de heren wordt vermenigvuldigd met 1,25. Indien het resultaat kleiner is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt dit de referentietijd bij de dames en blijft de referentietijd bij de heren gelijk aan de eigen winnende km-tijd. Indien het resultaat groter is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt de referentietijd bij de heren berekend de winnende km-tijd bij de dames te delen door 1,25 en blijft de referentietijd bij de dames gelijk aan de eigen gemiddelde km-tijd.

Voor de selectie voor JEC en EYOC worden de resultaten van de H18 met deze van de D18 vergeleken, en de H20 met de D20. Voor de selectie voor JWOC en bij de seniors worden de resultaten van de heren vergeleken met deze van de dames.

Het is van groot belang dat de verschillende categorieën in vergelijkbare omstandigheden kunnen lopen, en er geen grote verschillen zijn in de fysieke en technische moeilijkheid van de omlopen.

* na afloop van het selectieweekend leggen de beide trainers een selectievoorstel voor aan de ABSO/BVOS ploegencommissie. Deze selectie zal bestaan uit:

* de automatisch geselecteerden.

* eventueel één of meerdere atleten op keuze van de trainers, rekening houdend met de resultaten van het selectieweekend, van de fysieke test en andere overtuigende resultaten in de voorbije periode.

Tot zover de vrij omslachtige selectieprocedure voor onze seniors-WOC-kandidaten. Het geeft weer dat over deze materie uitgebreid is over nagedacht en dat men niets onverlet wil laten om de doelstellingen te bereiken: een kwalitatief hoogstaande vertegenwoordiging sturen naar het wereldkampioenschap. Het onderstreept de ambities van de ploegencommissie en om de atleten nog meer te motiveren werd er dit jaar ook een ander subsidie/premiestelsel voorgesteld:



Voorstel voor tussenkomst van VVO bij WOC en JWOC BIJLAGE 1

- momenteel betaalt VVO 50% van de kosten van de deelnemers terug. In het nieuwe voorstel wordt dit 40%.
- eindigen in het eerste derde van de uitslag: 100€ voor WOC; 75€ voor JWOC. Een atleet die dus één keer in het eerste derde eindigt betaald dus ongeveer evenveel als vroeger; al de rest is bonus.
- eindigen in de eerste helft van de uitslag: 25€ voor WOC; 20€ voor JWOC. Dit is natuurlijk voor dezelfde wedstrijd niet cumuleerbaar met het punt hier boven.
- een aflossingsploeg die in het eerste derde van de uitslag eindigt (slechts 1 ploeg per land wordt geteld zowel in het aantal deelnemende landen als bij de rangschikking): 120€ voor WOC; 90€ voor JWOC; bedrag wordt verdeeld in 3. Enkel VVO atleten krijgen een terugbetaling.
- een aflossingsploeg die in de eerste helft van de uitslag eindigt (slechts 1 ploeg per land wordt geteld zowel in het aantal deelnemende landen als bij de rangschikking): 60€ voor WOC; 45€ voor JWOC; bedrag wordt verdeeld in 3. Enkel VVO atleten krijgen een terugbetaling. En ook hier is dit natuurlijk niet cumuleerbaar met het punt hier boven.



Greet Oeyen

Ern kniesoor die nog zou durven twijfelen aan de goede bedoelingen van onze ploegencommissies. Met tijden en geld worden onze WOC kandidaten vooruitgezweept!
Nochtans voelen wij ons verplicht twee pijnpunten aan te duiden in deze hele selectieprocedure. Twee strategische die te maken hebben met de essentie van de oriëntatiesport:

Pijnpunten

1. Er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldoen aan de limiettijden van de fysieke testen te deliberen

Of met andere woorden: een halve seconde boven de limiettijd en de kandidaat mag niet meer meedoen aan het ultieme selectieweekend.

De fysieke test

- de fysieke test zal gelopen worden in Oudergem op zaterdagvoormiddag 20 maart 2010, op dezelfde omloop als de vorige jaren. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen aan de test van 20 maart, en voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2de fysieke test worden ingericht op maandag 19 april.
- Voor de World Cups in Frankrijk en Zwitserland, en voor het WOC-trainingskamp in Frankrijk is er een fysieke test op zaterdag 4 september.
- De afstand voor de dames is 5 ronden, voor de heren 7 ronden. De limiettijd is 44' voor de Dames (8'48" per ronde) en 51'30" voor de Heren (ca. 7'21" per ronde)
- er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldeden aan de limiettijden te "delibereren"

1 rondje in Oudergem (Zoniënbos) is officieel 1980 m lang, en het hoogteverschil wordt verwaarloosd. GPS-gewijs doken de cijfers 1930 m en 25 m hoogteverschil op. Ook nog een poortje waar men praktisch stilstaat, vals plat en steile afdaling, krtom geaccidenteerd.
Vorig jaar liep men dezelfde ronde. De dames liepen toen ook 5 ronden (9900 m) maar de limiettijd was



45' (nu 44') De heren liepen toen 6 ronden (nu 7 of 13.860 m) en verhoudingsgewijs is de limietijd van dit jaar ook met bijna 1' verscherpt.

Tot zover de numerieke gegevens en de intenties van de selectieheren.

Wij juichen het integreren van fysieke testen in de voorbereiding voor het WOC luidruchtig toe. Geen beter referentie voor de eigen fysieke conditie en een blik op de conditie van de anderen (het zijn per slot van rekening je concurrenten!) Ze geven zicht op vordering/stilstand/achteruitgang en je kan dus gaan bijsturen. Niemand betwist immers het belang van de fysieke paraatheid bij het oriëntatielopen.

En toch heeft deze formule van 'Fysieke testen' eind vorig jaar voor hoogoplopende polemieken gezorgd op de site van 'De laatste post'. Voorstanders en tegenstanders verzamelden hun beste argumenten om hun gelijk aan te tonen totdat de hele discussie dreigde te polariseren en er nog twee soorten oriëntatielopers bestonden: zij die niet kunnen lopen, maar wel goed oriënteren en zij die niet kunnen oriënteren maar wel goed kunnen lopen. Ook veel wijsheden waaruit bleek dat velen het toch ernstig menen met hun 'hobby', maar daarover later meer.

Oriëntatielopen = specifiek

Als men de fysieke testen gaat gebruiken als selectie-element gaat men flagrant voorbij aan het SPECIFIEKE van de oriëntatiesport. Desmond Franssen sloeg nagels met koppen als hij het voorbeeld van de veldrijders aanhaalde. Die moeten ook niet eerst een tijdrit op de piste rijden om toegelaten te worden tot de selectiewedstrijd. Elke sport is specifiek, elke discipline heeft zijn eigenheden. Zwemmers zijn geen lopers. Lopers zijn geen schaatsers. Het klinkt belachelijk evident maar ook in de loopdisciplines heb je het onontkoombare specifieke. De verschillen tussen spurters, halve fondlopers en fondlopers zijn genoegzaam bekend. Maar ook de fond kent zijn specifieke eigenaardigheden. Veldlopers (Gaston Roelants) zijn geen pistelopers (Emiel Puttemans) om maar eens twee wereldtoppers te vergelijken. Het zou belachelijk zijn om een steepleloper eerst een minimum op 3000 m vlak te laten lopen vooraleer hem de kans te geven op de steeple. Zou een judoka eerst met tien X 100 kg moeten kunnen zwieren vooraleer hij toegelaten wordt op een kwalificatietornooi? Nochtans herinneren wij ons allemaal de beestige trainingsbeelden van ene Robert Vandewalle met een zware trainingspop. Mon Vandeneynde, trainer van Belgisch beste atleten, beweerde met klem dat zelfs elke training specifiek moest zijn! Om een goede 5000 m te kunnen lopen

moet je 5000 meters op datzelfde niveau lopen op training. "Onmogelijk, natuurlijk," voegde hij er even later aan toe, "daarom dat we die afstand in delen gaan splitsen, maar toch altijd even streven naar het specifieke wedstrijdtempo en wedstrijdstandigheden."



Benjamin Anciaux

In januari liepen verschillende kandidaat WOC'ers mee in een veldloop in Herentals. Kim Geypen eindigde 2de, bijna 5 minuten voor Greet Oeyen die in de buurt van de 25ste plaats eindigde. Een eeuwigheid van verschil dat Greet in geen jaren met intensieve trainingsarbeid kan goed maken. In een oriëntatiecross zijn beiden nochtans erg competitief en wint Greet het regelmatig van Kim. Mooi toch! Ontken dan het specifieke van het oriëntatielopen a.u.b. niet!

De specificiteit van oriëntatielopen is duidelijk: lopen door alle terreinen (vegetaties, bodemsoorten, reliëf, hindernissen ...) terwijl met een kaart leest, kompas gebruikt en voortdurend beslissingen neemt. Een enorme fysieke en mentale belasting, mijlenver verwijderd van een pisteloop over dezelfde afstand. Geen rekening houden met deze specificiteit is onze sport oneer aandoen. Fysieke testen zijn nuttig. Ze gebruiken als eliminatie is verwerpelijk.

Elke oriëntatieloper aanvaardt een eliminatie op het terrein. Een uitsluiting door een looptest verteert zoveel moeilijker en is dus nefast voor het morele



front en de teamspirit.

Op het selectieweekend selecteert men immers ook al kwalitatief met de hulp van de 'referentietijd'. Men kan ook nog jongleren met (geijkte) kilometertijden en als een lichter WOC-kandidaten zich echt ondermaats presenteert kunnen de selectieheren nog altijd de numerus clausus hanteren en alleen de eerste drie, twee, één of geen sturen. Zij zijn de verantwoordelijken voor de sportieve en financiële (cfr Japan) normen.

Onze huidige oriëntatielopers moeten ook de bescheidenheid hebben te erkennen dat ze niet temidden van toplopers vertoeven. Fabien Pasquasy, toch beschouwd als dé toploper in België, gaf daarin zeer nederig het voorbeeld. Hij beweert van zichzelf dat hij een erg middelmatige loper was en door veel trainingslabour vanaf zijn 16de enige vorderingen heeft gemaakt. In zijn atletiekclub zijn er veel die kunnen wat hij kan en hij pleitte er dan aanvankelijk ook voor om de limieten (niet de afstanden) nog te verstrengen. Er moet inderdaad gestreefd worden naar een zo hoog mogelijk niveau ... in het oriëntatieveld!

Alleen looptalent is trouwens niet voldoende om een succesvol oriëntatieloper te worden. Alex Hagelsteens, Leon Schots, Jos Maes, Eddy Hellebuyck ... ze waagden zich allen ooit met kaart en kompas het bos in, maar het werd geen onverdeeld succes. Onze Eddy leverde op een CISM-kampioenschap ooit een topprestatie (6de?) ... toen hij een ijzersterke topper die juist achter hem was gestart had kunnen volgen. Maar het helpt. Jochen Verdeyen, als kadet Belgisch veldloopkampioen, haalde op zijn eerste JWOC al een finaleplaats in de sprint. Zijn talent werd inmiddels echter gesmoord door kwetsuren. Hopelijk worden zijn talentzatte zussen gespaard. De ploegencommissie levert prachtig werk in functie van het opkrikken van het O-niveau maar de T van Talent - zowel fysisch als oriëntatietechnisch - blijft onvervangbaar voor het opleiden van echte toppers!

2.Eventueel één of meerdere atleten op keuze van de trainers, rekening houdend met de resultaten van het selectieweekend, van de fysieke test en andere overtuigende resultaten in de voorbije periode.

Zo rigoureuus men de limiettijden van de fysieke testen hanteert, zo soft springt men om met de resultaten op het terrein. Wellicht om door de mand gevallen sterke kandidaten (verkeerde post, vergeten post, emit verloren ...) nog te kunnen

opvissen. Het hangt elke atleet als een zwaard van Damocles boven het hoofd. Helaas moeten we hier ook consequent zijn en het specifieke van de oriëntatiesport beklemtonen. Je kan de typische O-fouten (O-blunders?) niet over het hoofd zien. Het vormt een wezenlijk onderdeel van onze sport en in competitie wordt het genadeloos afgestraft. Een selectie mag daar dus geen uitzondering op maken en het ziekmakende geschipper moet worden vermeden, ook al moet de beste van het land dan thuisblijven.

Ooit zat een selectiecommissie urenlang aan tafel op een Ardense wei om een atleet op te vissen die vergeten was te knippen bij een bevoorradingspost. Jammer, maar hij werd gedumt.

Als Sven Kramer met de beste 10.000 m-tijd over de finish schaatst met twee binnenbanen te veel wordt hij genadeloos gedeclasseerd. Wennemars miste met 2/100 de Olympische winterspelen. Een spurter die zijn voet op de witte lijn plaatst ligt er ook uit. Sport is het lukken van een precies gereguleerde prestatie in geijkte omstandigheden. Marc Tuitert wist het precies te formuleren voor hij naar goud schaatste op de 1500 m. "Sport is eerlijk. Je kan winnen of verliezen met 1/100 van een seconde. Ik krijg het van die voetballers die beweren dat ze de besten waren op het veld maar jammer genoeg niet konden scoren en verloren. De winnaar heeft altijd gelijk. Ik start om te winnen" Het zat goed tussen zijn oren en hij won.

Hamokkers

Vooralsnog zullen de selectienormen dit seizoen niet veranderen. De ervaring leert dat de FRSO-gezanten daaromtrent vrij koppig zijn. Het blijft dus uitkijken naar de prestaties van de hamokkers Greet Oeyen, Benjamin Anciaux, Jeroen Hoekx, Thomas en Dries Vanderkley. Jeroen Hoekx haalde vorig jaar 2 X de limiet (44'28" en 44'35"), Thomas deed het de 2de poging (45'10"!!! en 44'29") en Greet eveneens de 2de poging 1 (47'21" en 44'15"). Jeroen en Dries Vanderkley staakten hun poging na respectievelijk de 2de en de 3de ronde.

Het is genoegzaam bekend dat onze hamokkers niet de beste lopers zijn. Het zijn wel uitstekende oriëntatielopers. . Voor wie er soms aan mocht twifelen:deze kritische bedenking over de fysieke testen staat volledig los van deze vaststelling.

Enige steun zal zaterdag 20 maart welkom zijn.

de knijper



1ste nationale

Zondag 28 februari 2009
Opglabbeek 'Opglabbeek'

Xynthia

Goud

Martine Taffeiren (D50)
Ronny Timmers (HB)*
Tuur Cloostermans (H75)

Zilver

Marijs Vandeweyer (D 40)
Hilde Krols (D45)
Dirk Deygers (H45)
Marc Beckers (H50)

Brons

Roxanne Geldof (D -10)
Tristan Bloemen (H -16)
Phil Mellebeek (H70)

Xynthia is de verliezer van Hamoks 1ste nationale. De storm met die liefelijke meisjesnaam, die die dag over Westeuropa raasde en in Frankrijk meer dan 50 levenslustige mensen de dood zou injagen tempeeste ook doorheen de bossen van Opglabbeek en zorgde aldus voor een bijkomende moeilijkheidsfactor die helaas niet op de kaart terug te vinden was. Ons clubke hield de vingers gekruist, de hamoktenten sneuvelden maar de organisatie bleef overeind. Het bleef droog gedurende de wedstrijd en niemand moest door krachtige windstoten of vallende bomen in het zand bijten.

S.O.F.T.

1. Omega		9
Ems DE SMUL	D-10	1
Hannah THIELS	D-12	1
Elke VERDEYEN	D-14	1
Charlotte THEYS	D-16	1
Elisabeth HENKES	D-20	1
Kim GEYPEN	DE	1
Leen WOUTERS	D45	1
Tibo GILLET	H-10	1
Wout KEUPPENS	H-12	1

2. K.O.L		12
Lisette EYKMANS	D55	1
Magda GOFFIN	D70	1
Yannick MICHIELS	H-20	1
Roger HENDRICKX	H35	1
Chris NEYENS	H65	1
Denis REYNDERS	H80	1
Gilberte MARIEN	D65	2
Pieter HENDRICKX	HE	2
Dirk JACOBS	H40	2

3. hamok		19
Martine TAFFEIREN	D50	1
Tuur CLOOSTERMANS	H75	1
Marijs VANDEWEYER	D40	2
Hilde KROLS	D45	2
Dirk DEIJGERS	H45	2
Martin BECKERS	H50	2
Roxanne GELDOF	D-12	3
Tristan BLOEMEN	H-16	3
Phil MELLEBEEK	H70	3

4. TROL		21
Michael VAN BAELEN	H-18	1
Winston FRANSSEN	H21	1
Frans LAENEN	H50	1
Lieve GEENS	D60	2
Sverre BUYTAERT	H-12	2
Ken PEETERS	HE	3
Rudy ROOMAN	H40	3
Aime FRANSSENS	H65	3
Helena PLUYMERS	D21	5
5. O.L.G. St. Vith "ARDOC"		22
6. ASUB		24
7. C.O. Liège		29
8. N.S.V. Amel		37



De startploeg moet polyvalent zijn: iedereen op tijd het bos in sturen én vechten tegen Xynthia.



Een woordje uitleg en een blik op de kaart van een ervaringsdeskundige doet Hilde Krols een beetje blozen.

“Slecht geslapen deze nacht,” wist Fabien Pasquasy onmiddellijk na de aankomst te vertellen, “mijn baby heeft de ganse nacht gehuild!” En hij zag er niet gelukkig uit met zijn prestatie. Als nachtrust de bepalende factor moet geweest zijn voor de uitslag van de elitelopers moet Pieter Hendrickx (2de) af te rekenen hebben gehad met kalvende koeien en Jeroen Hoekx (6de), onze eerste hamokker, in een bordeel verzeild zijn geraakt. Hun respectievelijke achterstand van 6’20” en 9’11” verraadde immers meer dan ‘geen oog dicht gedaan’!



Tristan Bloemen was niet tevreden met zijn wedstrijd in een ‘klotebos’

De onverwachte Noorse gasten buiten beschouwing gelaten mocht Jeroen zelfs de 2de stek opeisen en als seizoensstart is dat beslist veelbelovend. Dat Thomas Vanderkley (12de) nog eens 4’ meer nodig had voor de 14230 licht huppelende meters kan hij op rekening van zijn trainingsachterstand wegens knieproblemen schrijven. Jeroen (14de) eindigde op een zucht van zijn klein broertje, Benjamin Anciaux (18de) heeft nog werk aan de winkel en Vladimir Geldof (1 u 58’18”), toch al een respectabele 40 plusser, krijgt de SM-prijs van de week want zijn kroost verdenken we al helemaal niet van het verstoren van zijn nachtrust.

Bij de dames was Kim Geypen de snelste. Voor een dame die provinciaal veldloopkampioen werd en ook het nationale kampioenschap niet schuwt, voorwaar geen verrassing. Toch kijken we uit naar de confrontatie met Greet Oeyen die zondag afwezig bleef om met het oog op de fysieke testen enige trainingsachterstand weg te werken. Sofie Herremans (4de) kwam nog een tweetal minuutjes te kort om zich in het podiumgevecht met Miek Fabré en Sévérine Vandermeulen te mengen. Ook Nancy Wenderickx vreesde het zware werk niet en deed vriend en baanlegger Gunther alle eer aan door zich op het eliteparcours te amuseren en met zwier te verteren.



De concurrenten van Toon Melis in het bos: vrienden na de aankomst!

De eerste nationale wordt elk jaar ook gekleurd door de onvermijdelijke jonge snaken die hun nieuwe leeftijdskategorie komen bestormen. De jongste snaak van allen, onze onverslijtbare Tuur Cloostermans, deed dat met allure en was de beste van zijn nieuwe categorieën van + 75! De De Rijks en <vandemoortels van deze wereld zullen het geweten hebben!

Ook Martine Taffeiren, D50, wist zich als jeune premier in haar nieuwe categorie met goud te versieren. Ronny Timmers verkoos een B'tje (want vlug terug naar de computertafel om Jeroen af te lossen) om zich in de belangstelling te hijsen. Martin Beckers verzilverde zijn overgang naar de 50 plussers, een categorie waar ze blijkbaar allemaal even slecht beginnen te zien maar dat Phil Mellebeek met brons opdook bij H70 moet een flagrante vergissing in het ledenbestand zijn geweest. Alle dames schatten hem net iets jonger dan hun eigen droomleeftijd.

Ook Godelieve Bruynseels (D55), Daniëlle Nolens (D65), Fred Wellens (H65), Pierre Theunkens (H75) en Roger Timmers (H50) deden een overstapje en mogen zich dus als 'jong geweld' bestempelen. Het nieuwe O-leven van Fernand Scheelen (H60) ligt voorlopig nog in het gips. Nieuwsgierig kijken we echter uit naar de nieuwe carrière van Gust Nijs bij H80. Eindelijk concurrentie voor Denis Reynders?



Sofie Herremans toost op het nieuwe seizoen

Dat ook Georges Deferme (H65) en zoon Gunther (H40) van reeks veranderden is niet in de uitslag te vinden omdat ze grenzeloos goed presteerden in de categorie 'organisatie'



Fred Wellens toost zijn nieuwe categorie!

Hamokwerk

Voorbij

Vrijdag 19 februari 2010 Vlaams kampioenschap nacht Genk 'Waterschei'

Werkende én trainende mens Jeroen Hoekx vond tijd en bijzondere inspiratie om de omloopjes te leggen die de diverse nachtkampioenen selectief zou aanduiden. Hij nam er dan ook maar het verslag bij dat de aandachtige lezer op blz 7 & 8 ondertussen al gevonden en verslonden heeft. De drie 'G's', Guido, Greet en Georges veroverden Goud, de vierde en 5de G van Geweldig Goed waren voor Jeroen. 's Anderendaags goochelde hij ook nog de posten op een hoopje en miste daardoor een collectieve training, goddorie!

Amper 17 hamokkers tussen de 79 deelnemers en dat was ooit meer. Voor het eerst mochten de 'veteranen' officieel het woordje 'MASTER' in de mond nemen, het met de lippen mmmmmm smaken en rrrrrrrrrrrrollend nagenieten. Guido en Georges gaan als eerste Masterkampioenen van de club de geschiedenis terwijl Mister Master Bart Mellebeek kwijlend toekeek.

Zondag 28 februari 2010 Nationale 1 Opplabbeek 'Opplabbeek' (Hamok)

Beste Hamokkers,

Graag zou ik iedereen willen bedanken die op één of andere manier zijn steen(tje) heeft bijgedragen vóór, tijdens of na de Stormachtige Nationale te Opplabbeek.

Ik zou zeggen; „Goe bezig en tot het Club Kampioenschap 2011!!

Als er trouwens ideeën zijn voor het Club Kampioenschap, laat maar weten: Een massastart boven op de terril van Waterschei, een tweedaagse à la „Karrim Hoc“, Oro-Hydro op Kolis Bos, misschien een lintjesloop in het Dommelhof. Geen nood, ik vind wel iets.

Sportieve Groetjes,

Gunther

Zo bedankte de baanlegger alle hamokslaafjes die van deze eerste nationale weer een knappe organisatie maakten. Van start tot aankomst was het af - met uitzondering van een drankpost voor de elite - en ook al datgene wat voor en na de wedstrijd het leven aangenaam en mooi maakte.

Met de storm Xynthia als bijzondere gast had An in extremis nog de grote zaal weten in te palmen en dat was geen overbodige luxe. Wel iets moeilijker betaalbaar maar oriënteurs mogen ook wel eens verwend worden.

Deelnemers staken hun appreciatie voor de uitdagende baanlegging niet onder stoelen of banken en deelden kwistig complimentjes uit.



Gunther en Georges: Sportief én organisatorisch een sterk duo

Dat een grote kantine ook meer personeel eist was voor de kantineploeg ook geen probleem. Vele handen stroomden toe en er hingen ook nog armen en benen aan



De overlevenden van één dag kantinewerk :
de laatste stoeltjes wegen het zwaarst!

Gemist

Als je ooit een uurtje tijd hebt moet je onderstaande natuursite eens bekijken. Dan besef je pas dat oriëntatielopen een hufterige sport is die je veel doet missen
<http://w3.upm-kymmene.com/upm/forestlife/index.html>

OMM Original Mountain Marathon 2010

Sommige hamokkers hebben er al van geproefd: de tweedaagse OMM of vroegere KIMM die eind oktober in Engelse of Schotse contreien wordt georganiseerd. Ze veranderden hun website en ook een beetje aan hun wedstrijd. Alles vind je nu op <http://www.omm-racenevents.co.uk/>

Gaat komen

Nationale MD Zondag 21 maart 2010 Geel 'Bel'

Het seizoen is nauwelijks begonnen of daar staat reeds de tweede zware organisatie voor hamok te wuiven.

Daniëlle deed op blz4 al een fraaie oproep om haar zoon bij te staan in zijn zware taak.
 Voor de spontane aanmelders: 011/734453 of stefaan.schutjes@myonline.be

Baanlegger: Stefaan Schutjes
 Samenkomst (CC): Parochiezaal Bel, Wijdbos Geel
 Controleur: Jean-Pierre Kellens
 Wegaanwijzing: vanaf N71 Geel-Mol; Molseseweg-Zuiderring
 Parking - CC: 700 m
 CC - Start: 1000 m
 Aankomst - CC: 300 m
 Dagschrijving
 Cafétaria

Werkploegen:

computer: Bart Herremans
 start: (tarief nationale)
 Luc Bouve - Henri Van Briel - Guido Timmers
 Johan Maes - Jos Lijnen
 Jos Duchesne - Pierre Theunkens
 Willy Van Caellenberge - Yvan Delaet

Regionale Maandag 5 april 2010 Leopoldsburg 'Baeckelandt'

Fernand Scheelen moest onder het mes, in de gips en op revalidatie, maar Sven Francet vulde het enorme gat dat Fernand achter liet stante pede op: Paaseieren leggen, het is niet edereen gegeven!

Start: ploeg 1
 Luc Bouve + hulp (Willy Vandaele haakt af, Fernand (en Gert?) gekwetst
 Computer: Jeroen Hoekx

Lenteloop Woensdag 21 april 2010 Galbergen Mol

Onze eigenste voorzitter hertekent en legt Galbergense banen in zijn eigenste Mol. Om te vermijden dat het hier een familiezaak gaat worden mogen nijvere handjes zich altijd melden.

computer: Bart Herremans
 start: ploeg 2
 _Henri Van Briel - Guido Timmers
 Johan Maes - Jos Lijnen



Knijptang

Na de knijperkreet in De knijptang van mei 2009 bleef het heel erg stil in Knijptangland. Geen echo te bespeuren. Ook niet op de vergadering van de nieuwe redactie op 29 mei 2009 in het Casino van Beringen. En de knijper, hij kneep voort.

De knijptang zal zijn of ze zal niet zijn. Daarom deze ultieme poging om een een nieuwe redactie op poten te zetten.

Het principe: taakverdeling!

Eén verantwoordelijke per knijptangrubriek

Inhoud

1. Tussen berm en toog

Het maandelijks woordje van de voorzitter

2. Voorinschrijvingen

Aankondiging van wedstrijden. Info over de wedstrijden. Situeren van het belang van sommige wedstrijden. Blik op regionale, nationale en internationale kalender. Bijzondere organisaties belichten

3. Vlaamse Kampioenschappen

Vermelden van medaillewinnaars en verslag

4. Nationale kampioenschappen

Vermelden van medaillewinnaars en verslag

5. Nationale wedstrijden

Vermelden van medaillewinnaars en verslag

6. Meerdaagsen

Verzamelen van verslagen van meerdaagse & buitenlandse wedstrijden

7. Hamokwerk

Aankondigen van alle activiteiten van de club

8. Hamokwerk

Verslag van alle activiteiten van de club

9. Jeugdhoekje

Nieuws over, voor en door de jeugd

10. Technisch hoekje

Trainingen, O-weetjes, bijscholing

11. Facultatief

- Voorstelling nieuwe clubleden
- Columns (in het vroede en in het zotte)
- O-spelletjes

12. Fotograaf

Eigenaar van een digitaal fotoestel die de meest interessante O-momenten digitaal weet vast te leggen n naar lay-out te sturen.

13. Lay-out

Een handige computerfreak die de ingezonden rubrieken verzamelt, in de gepaste vorm giet en in pdf-formaat digitaal verstuurt naar het copyservice in Paal.

14. Distributie

Het afhalen van de boekjes bij copyservice Paal. Plakken van de etiketten (gemaakt door interne secretaris Fernand Scheelen). Plaatsen van de knijptangbak op de wedstrijd. Resterende knijptangen 's maandags posten.

Timing

Alle teksten en foto's binnen voor het laatste weekend van de maand. Eén week voor lay-out en drukken en verspreiding eerste zondag van de maand.

Solliciteren

In het ideale scenario melden zich voor het nummer van april veertien (of meer) hamokkers voor het invullen van dit knijptangwerk. (C.V. of referenties niet vereist) Dan rest er ons nog één maand om de redactiekaarten te schudden en in mei legt de nieuwe redactie een ei!

Aanmelden

joseph.thys@pandora.be

(legt de pen neer op vrijdag 23 april 2010)

