

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



Onlangs aangegeven in een rondschrijven naar alle Hamokatleten, de nieuwe knijptang 2.0 komt eraan. Ziedaar het resultaat. Verschillende atleten hebben de pen ter hand genomen en zo willen we het hebben. Een clubblad voor en door alle atleten gelezen, geschreven en beleefd.

Bij deze willen we natuurlijk Jeroen nog eens bedanken voor de jarenlange inzet om ons clubblad in haar vorm tot stand te krijgen en dat iedere atleet zijn boekje had. Natuurlijk geven we Filip alle steun om ons gewaardeerd clubblad vanaf nu in redactionele vorm te krijgen. Na een grondige evaluatie is gebleken, ondanks de digitalisering, we voor een gedrukt exemplaar gaan. Natuurlijk zal de digitale versie sneller te lezen zijn, doch we zullen geen enkele Hamokatleet ontzien, die digitaal niet zo sterk staat.

Als ik nu een relaas moet maken van alle evenementen sinds de laatste knijptang dan moet ik aan een boek beginnen. Neen dat doen we niet. Het is voor eenieder een lastige periode geweest de voorbije twee jaar. Er is getraind, er zijn wedstrijden geweest, er zijn kampioenschappen geweest. De meesten hebben getracht hun sport te beoefenen met inachtnaam van de geldende maatregelen die ons opgelegd zijn door de overheid. Het enigste dat over het algemeen ontbrak was de gezelligheid voor en zeker na de wedstrijd of het evenement. Doorzagen over die gemiste post, de kaart die niet juist was, symbolen al of niet getekend of niet gevonden. Teveel om op te noemen, als het bijhorende gerstenat maar vloeide. Stilaan kunnen we deze alcoholvrije periode achter ons laten. Zie VK Middel afgelopen maand in Bel en nu binnenkort met de paascross.

Een evenement dat toch tot de verbeelding spreekt is de 3-daagse van Vlaanderen vorig jaar augustus. Een top locatie, 3 top en onuitgegeven kaarten, een stralend zonnetje en een leger van Hamokatleten om dit tot een goed einde te brengen. Zoiets maakt een club groot, doet de kas van Hamok deugd en pleziert niet alleen de organisator maar ook de voorzitter. Nogmaals dank iedereen.

Wat dit jaar betreft: we zijn al 2 maanden ver en hebben ondertussen een nieuwe clubkampioen, zie het verslag elders in het clubblad en een VK Middel georganiseerd. Ook hiervan een verslag verder. Het waren nochtans in Bel apocalyptische toestanden. Wind en regen: echte atleten laten zich niet kennen en voor de organisatie was het niet gemakkelijk. Op alle fronten zowel bij de start, voorlopers, parking, ophalers, kantine. Het was een zeer drukke dag en daar moeten we toch even van bekomen. De volgende organisatie is de paasmaandagcross op de legendarische Baeckelandt. Meestal is het daar schitterend weer en hopelijk komt de paashaas langs. De omlopen worden door Filip en Jorn gelegd.

Wat nieuw is voor de Hamokatleten. We gaan een poging ondernemen om de helpers voor deze wedstrijd zich te laten inschrijven in O'Punch. Let erop u moet u eerst inloggen en dan ziet u niet alleen de wedstrijd regionale paascross en ook regionale paascross HELPERSLIJST staan. Dus als u wilt gaan lopen schrijft u in bij de regionale paascross. Denkt u, ik wil ook een handje toesteken dat vult u in de Helperslijst in het vakje 'opmerkingen' de taak in die u wilt uitvoeren. U zult ook zien hoeveel atleten we voor een bepaald werk nodig hebben. Bij vragen kunt u me altijd contacteren, doch het is getest.

Welke evenementen vallen nog op de volgende maanden? Den ASOM natuurlijk begin april. Dit zijn mooie sprintkaarten in de buurt van Antwerpen, goed georganiseerd en hier kunt u ook de toppers in onze sport aan het werk zien.

Verder De 3-daagse van België aan het meer van Gileppe. Ik heb de camping Wesertal op het

oog, doch ik kan pas boeken vanaf begin maart. Herinner u enkele jaren geleden hebben we er met de tent gestaan. Ik laat nog iets weten of er een mogelijkheid bestaat om met z'n allen samen te staan, mobilhomes en caravans, de tenten wat verder misschien.

Half augustus de 3-daagse van Vlaanderen in Leopoldsburg en van dezelfde club terug de North Sea Trophy in november. Hou het in gedachte.

Ook voor de buitenlandse wedstrijden zien we terug een ervaring en tracht men de schade van de verloren jaren in te halen. Waar ikzelf ook naartoe ga en wel een aangename wedstrijd is de 5-daagse van Uslar (oriëntering online). Een typisch Ardennen terrein, goed doorlooptbare bossen, een zeer goede organisatie en redelijk in de buurt. Slechts een 350 km van hier.

Zoals ik in mijn nieuwjaarsbrief aangaf zullen we geen gezamenlijk buitenlands project opstarten dit jaar. Eerst moeten de maatregelen continu een standvastig en voorspelbaar niveau hebben zodat we geen risico lopen om iets te organiseren en nadien moeten annuleren.

Tot de volgende cross

Uwe voorzitter.

Editoriaal

Toen Pascal vlak na het memorabele VK Nacht op Sonnisheide kort liet vallen of ik de Knijptang wou verder zetten, dacht ik nog: ja misschien, we zien wel. Na de nieuwjaarsbrief van André was het eerder: “Komaan Filip: make up your mind”. Even kort met Kristel overlegd en binnen 30 minuten nadat André zijn smeekbede had verstuurd, had hij een “ja” in zijn mailbox.

Als ik toen geweten had dat ik pas de vierde knijper in rij ben na Tuur (20 jaar), Jos (15 jaar) en Jeroen (10jaar), dan was ik misschien iets behoedzamer geweest. Ook de verhalen van Jeroen en Jos over de maandelijkse druk om het Clubblad klaar te krijgen, vergrootten enkel mijn respect voor mijn voorgangers. Maar ja, uiteindelijk heb ik 35 jaar geleden ook het schoolblad in Het Middelbaar uitgegeven, dus wat kan er mis lopen?

Al snel was ik aangenaam verrast door het enthousiasme van veel mensen om de Knijptang terug op te starten. Jeroen en Wim H op kop maar ook al die mensen die ik op het VK Middel aansprak om iets bij te dragen en direct antwoordden: ja, dat zien we wel zitten!

Hier ligt hij dan: de eerste Knijptang 2.0! Ik hoop dat jullie genieten van de Wistjedatjes van Wim G, de baanleggersview door Luc M of onze fijne rubriek rond nieuwe leden door Tania & Karin. Als toemaatje schudt Jos ook nog een heel sportjaaroverzicht 2021 uit zijn mouw. Tussendoor vind je allerlei clubnieuws.

De digitale kleurenversie van de Knijptang vind je trouwens op <https://wp.hamok.be/knijptang/>

Maar na de eersteling volgt er nog een tweede, een derde en een zoveelste Knijptang. Stap per stap kunnen we de Knijptang redactioneel laten evolueren, er zijn veel goede ideeën. Het belangrijkste is dat het een clubblad is voor en door ons allemaal. Als je graag een verslagje maakt, iets kwijt wil of een leuke puzzel hebt, stuur maar door naar filip.kennis@gmail.com

En als ik één van jullie weer eens aanspreek om je te overhalen om een tekstje te schrijven, denk dan maar aan de woorden van Jeroen: ‘Er zijn veel mensen die kunnen schrijven maar weinig die durven schrijven’. Samen vinden we wel een vorm die bij jou past.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

- Filip

Lidgeld

Velen onder jullie vernieuwden al hun jaarlijks lidgeld, waarvoor dank. Voor sommige is dit een vriendelijke herinnering.

Voor ieder lijsten we nog eens op wat we als club aanbieden voor die 20 €. Het is maar dat je weet wat je van de club mag verwachten.

Lidgeden:

- 20,00 € voor het eerste hamoklid van de familie
- 17,50 € voor het tweede hamoklid van de familie
- 15,00 € voor het derde hamoklid van de familie
- 12,50 € voor het vierde hamoklid van de familie
- Alle overige familieleden: gratis
- Kinderen t.e.m. 7 jaar zijn gratis lid (dus ook de kleinsten lid maken)
- Werd je lid na september vorig jaar, dan is 2022 ook gratis.

Wat bieden we jou hiervoor aan:

- Iedere hamokwedstrijd loop je met 1 € korting
- Gratis deelname aan het clubkampioenschap
- Gratis deelname aan de Beker van de Secretaris
- Deelname aan een aflossingskampioenschappen in een ploeg betaalt de club voor jou
- Een jaar lang verzekerd 24/7, op wedstrijden en je (individuele) trainingen.
- Een abonnement op het beste clubblad van de wijde omgeving
- Mogelijkheid om mee te doen met alle clubactiviteiten die ontspruiten aan het brein van eenieder: clubweekend, clubfeest, ... Benieuwd wat 2022 ons nog brengt.



Hoe moet je hieraan voldoen:

Het verschuldigde bedrag maak je over op onze rekening voor lidgeld:

BE84 7795 9196 4459 t.a.v. Hamok vzw
Maasbeekstraat 16 3945 Ham

Het lidgeld is overigens grotendeels te recupereren via je mutualiteit. Formulieren worden graag afgestempeld door secretaris Pascal.

Met dank voor uw vertrouwen in de club

-Karin

Inschrijvingsgeld wedstrijden

Op de Conferentie van de Clubs, een vergadering met alle Belgische clubs, werd een tariefwijziging op nationaal niveau goedgekeurd. Met ingang van de Nationale Lang op 13 maart 2022 te Ravels, zullen de tarieven voor deelname aan de nationale wedstrijden verhogen. Dit zijn dus de Belgische kampioenschappen en de nationale wedstrijden. Deze staan in O Punch opgelijst in het oranje-rood.

Voor de categorieën 18+ bedraagt het inschrijvingsgeld 8€ (voorheen 6€). Voor de categorieën -18 wordt dit 5€ (voorheen 4€).

De inschrijvingen via O’Punch, voor de categorieën, alsook voor de voorinschrijvingen voor de

omlopen SE, SD, LE en LD worden 14 dagen vooraf gesloten.

Ter plaatse kan enkel nog ingeschreven worden voor de omlopen SE, SD, LE en LD (indien aangeboden) mits een meerprijs van 2 Euro. Dus als je graag een SE, SD, LE of LD loopt, om bijvoorbeeld vrije starttijd te bekomen, en je weet dit op voorhand, kan je best voorinschrijven.

Op 24 maart wordt de Algemene Vergadering van Oriëntering Vlaanderen gehouden, het ligt in de lijn der verwachtingen dat ook daar een (beperkte) tariefverhoging goedgekeurd zal worden. We houden je hiervan op de hoogte.

Kampeerweekend

Rond het BK MTB-O (Kwaremont) en het BK Sprint (Geraardsbergen) in de Vlaamse Ardennen, organiseren we een heus kampeerweekend. We trekken hiervoor naar de historische hoeve Ten Rode Duyfhuyze, met vakantiewoningen en aanpalend kampeerterrein. Deze hoeve ligt in de Leie-streek, grenzend aan de Vlaamse Ardennen.

Het weekend wordt uiteraard gekruid met typische hamok-ingrediënten. Denk hierbij aan een BBQ met producten uit de hoeslagerij, een extra sprint of 2 op unieke locaties, een alternatief programma voor niet-MTBO'ers ... en veel gezelligheid. Het weekend zal te kort zijn.

Zij die over een kampeermiddel (caravan, mobilhome, tent) beschikken, kunnen aansluiten op het kampeerveld met panoramisch uitzicht.

Voor zij die niet over een kampeermiddel beschikken, zijn er nog vrije plaatsen in de vakantiewoningen in de historische vierkantshoeve. Er zijn vakantiewoningen op maat van grote en kleine families en er is een groepsaccommodatie.

Ik verzamel graag alle namen van de geïnteresseerden om dan gezamenlijk iets te kunnen boeken.

Interesse hiervoor graag snel kenbaar maken (pascal.mylle@hamok.be) opdat dit gereserveerd kan worden.

Ieder betaalt zijn verblijfskosten:

- kampeerders: 12€ per persoon/ nacht.
- vakantiewoning: 30-45€ per persoon/nacht.

Hamok zal geregeld de clubkas bovenhalen om tussen te komen in het programma.

Inschrijven bij mij (pascal.mylle@hamok.be) of via O Punch met de vermelding “Kampeerder” of “Vakantiewoning”.

In de kampeerformule heb je bovendien alle vrijheid om je verblijf te verlengen. De hoeve ligt langs het fietsroutenetwerk, de Sport Vlaanderen MTB-O routes, wandelingen tussen de velden over typische smalle tegelpaden ...

www.opunch.org/in/event/1704

www.campingzennijs.be/

www.hoevetoerismetenroodenduihuize.be/

De Bekel van de Secretaris, 24 april

He's back, bitches

Alles komt terug. Het is een wijsheid als geen ander. De Knijptang die jullie nu lezen, disco, de Rus en dus ook de Beker van de Secretaris. Drie jaar lang heb ik als een secretarisvogel op dit ei kunnen broeden. Het belooft een knotsgek, in een thema gegoten, niet te missen evenement te worden. Ah ja, de aansluitende Algemene Vergadering is er ook bij.

Ik verwelkom jullie graag op 24 april te Ham. Competitiecentrum van dienst is 't Vlietje (Sportlaan 10a - Ham).

De deuren van 't Vlietje gaan open vanaf 09h30. Een uitgebreide briefing over het verloop van "Den Beker" is er om 10h00. De massastart wordt gegeven als ik uitgepraat ben. Ik verklap nu al dat deze wedstrijd volgens het scorelooppincipe verloopt en je één uur de tijd hebt om je posten aan te doen. Aansluitend wordt er door de club een verzorgde lunch aangeboden.

Aangesterkt en terug gehydrateerd vatten we de Algemene Vergadering aan. Dit is jouw gelegenheid om je te mengen in het reilen en zeilen van de club.

Kortom:

Zondag 24 april 09h30

In oriëntering kledij, met Sportident, met postenbeschrijvingshouder, met een uurwerk. Kleedkamers beschikbaar, douchen mogelijk. Thuis zeggen dat je niet vroeg thuis zal zijn of in familieverband komen.

Kostprijs voor sport, lunch en drank: Niets, nada, nill, zero, nic ...

Inschrijven via O Punch:

<https://www.opunch.org/in/event/1703>

Eerst inloggen als hamokker om dit besloten evenement zichtbaar te maken.

Vragen:

Pascal.mylle@hamok.be



Clubkampioenschap

Beslecht in een millimeter spurt



Wist je dat....

Als de spoorwegen iets organiseren het altijd met vertraging is.

Het deze keer niet aan ons lag.

De officiële goedkeuring van de gemeente binnenkwam op donderdag.

Er 74 inschrijven waren.

Benjamin op 30/12 nog inschreef en er dus nog een bijkomende omloop moest worden voorzien voor deze snelle vogel.

De laatste inschrijvingen op 5 januari was.

Er 40 verschillende omlopen waren.

De omlopen tussen 3.5 en 8.2 km lang waren.

Ronny, Ann, Anja en Danny helaas in quarantaine moesten.

Ronny normaal de computer had bemand en dat dit perfect door Jeroen is overgenomen.

Er een post weg was vlak voor de wedstrijd.

Er op Luc Melis geroepen is "halt of ik schiet".

Hij dit als gendarme waarschijnlijk niet gewoon is want hij is gewoon doorgelopen.

Er op "Ge zijt van Balen" na de wedstrijd er een foto stond van een post/balise die op privé terrein stond.

Deze daar geplaatst was na de wedstrijd volgens de eigenaar.

Ik die daar de dag nadien ben gaan afhalen.

Dat dit blijkbaar de persoon was die op Luc had geroepen.

Ik maar gezwegen heb dat ik Luc kende.

Dat er toch wel wat leden moeite hadden met het concept deel 1 en deel 2.

Dominique al direct een kaart verloren had en dus aan deel 2 begon.

We net hiervoor zijn kaart hadden gevonden.

We hem dan maar de goede richting hebben uitgestuurd met de correcte kaart.

Er ook postenbeschrijvingen in de enveloppes waren blijven zitten.

Deze toch nog kunnen worden terug gevonden tussen de weggesmeten enveloppes mits wat geluk.

Het heel spannend was.

Het een millimeter spurt was tussen Lennert en Jeroen.

Ze alle twee op hun buik op de grond lagen bij het inleggen.

Ik hiervan helaas geen foto's heb.

Jeroen uiteindelijk gewonnen heeft met een verschil van 4 seconden.

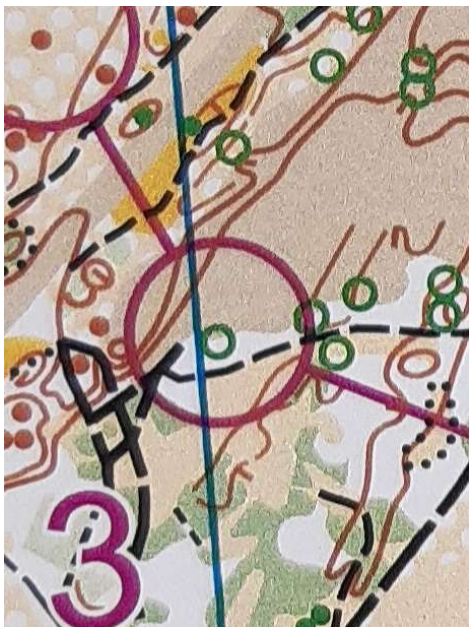
Hij dus clubkampioen is.

Jorn hier maar 27 seconden achter hing.

De vooropgestelde winnaarstijd 45 min was en Jeroen binnenkwam op 45 min 33 sec.
 Het volgens jaar dus aan Jeroen is om het te organiseren.
 Luc na de wedstrijd gecontacteerd is over de verdwenen post.
 Hij deze is gaan ophalen bij Mildred en zij nu lid is van Hamok.
 De kaartkeuze niet toevallig was.
 De Keiheuvel het trainingsparcours is van de Duvellovers.
 Er meerdere Duvellovers lid zijn van Hamok.
 Er een geocache "de lost lover" bestaat voor onze kameraad Jan.
 Iedereen hier gepasseerd is.
 Jan de man van het wistjedatje was.

– Wim G

Clubkampioenschap hamok Keiheuvel Balen 08.01.2022



1	Jeroen HOEKX	BEL	0:45:33	6'23"	
2	Lennert LENS	BEL	0:45:37	6'23"	
3	Jorn KENNIS	BEL	0:46:00	6'08"	
4	Filip KENNIS	BEL	0:50:32	7'56"	
5	Dirk VAN DE SCHANS	BEL	0:51:43	8'23"	
6	Greet OEYEN	BEL	0:52:36	8'11"	
7	Amber THYS	BEL	0:52:39	8'27"	
8	Koen MEYNEN	BEL	0:55:03	8'49"	
9	Benjamin ANCIAUX	BEL	0:55:06	6'49"	
10	Pascal MYLLE	BEL	0:55:24	9'28"	
11	Coen CLAASSEN	NED	0:56:30	13'59"	
12	Roger HENDRICKX	BEL	0:56:32	9'51"	
13	Bart MELLEBEEK	BEL	0:58:52	9'21"	
14	Nancy WENDERICKX	BEL	0:59:01	9'52"	
15	Anita POTROWSKA	POL	0:59:38	10'54"	
16	Lucien BOSMANS	BEL	0:59:46	13'06"	
17	Gunther DEFERME	BEL	1:00:26	9'24"	
18	Dieter SELS	BEL	1:00:30	10'17"	
19	Luc MELIS	BEL	1:00:47	8'46"	
20	Peter HOOGSTRATE	NED	1:00:57	11'38"	
21	Kirsten VERSTRAETE	BEL	1:01:03	11'11"	
22	Johan CLAES	BEL	1:01:31	15'14"	
23	Jos Thys	BEL	1:02:30	15'38"	
24	Andre AERTS	BEL	1:02:38	9'59"	
25	Kristof WOLLES	BEL	1:02:46	10'40"	
26	Ellen MOLS	BEL	1:03:27	10'17"	
27	Fin MYLLE	BEL	1:04:17	12'01"	
28	Hilde KROLS	BEL	1:04:22	11'59"	
29	Ninthe WOLLES	BEL	1:06:59	19'08"	
30	Jozef DUCHESNE	BEL	1:07:08	19'11"	
31	Dominique SCHUTJES	BEL	1:10:17	15'25"	
32	Nico CEUNEN	BEL	1:11:29	9'59"	
33	Stefaan SCHUTJES	BEL	1:11:33	11'14"	
34	Theo SMEYERS	BEL	1:11:37	13'06"	
35	Vic VANDERSTRAETEN	BEL	1:13:00	15'11"	
36	Fernand SCHEELEN	BEL	1:14:21	16'47"	
37	Jil MYLLE	BEL	1:16:00	13'14"	
38	Guido CEUNEN	BEL	1:21:05	23'10"	
39	Karin DECLERCQ	BEL	1:21:07	16'52"	
40	Danielle NOLENS	BEL	1:25:27	23'32"	
41	Lore ZOONS	BEL	1:26:33	22'18"	
42	Kobe DEFERM	BEL	1:36:24	19'14"	
--	Philip EYCKMANS	BEL	0:36:20	12'07"	
	Joke VAN POELE	BEL			niet geklasseerd
	Tuur CLOOSTERMANS	BEL			niet geklasseerd
	Jens DEFERM	BEL			niet geklasseerd
	Francine MOLS	BEL			niet geklasseerd
	Myriam BRUYNINCKX	BEL			niet geklasseerd
	Fee MYLLE	BEL			niet geklasseerd
	Thor WOLLES	BEL			niet geklasseerd
	Phil MELLEBEEK	BEL			niet geklasseerd
	Luca VAN DE SCHANS	BEL			niet geklasseerd
	Ludo AERTS	BEL			niet geklasseerd
	Patrick BLEYEN	BEL			niet geklasseerd
	Greta MOLS	BEL			niet geklasseerd
	Maya RENARD	BEL			niet geklasseerd
	Sebastian PIOTROWSKI	POL			niet geklasseerd
	Toon MELIS	BEL			niet geklasseerd
	Guido TIMMERS	BEL			niet geklasseerd

VK Nachtaflossing – Don Bosco

Klein en fijn



De openingavondsaflossing is vaak een memorabel moment in het orientatiejaar en deze keer was het niet anders. Je loopt een avondwedstrijd in ploegjes van drie atleten met een massastart voor de eerste loper.

Oorspronkelijk gepland op vrijdag 18 februari met maar liefst 5 Hamok-ploegen op de tricky kaart van Don Bosco. Storm Eunice besliste er anders over en de zaak werd een week uitgesteld tot de vooravond van de krokusvakantie.

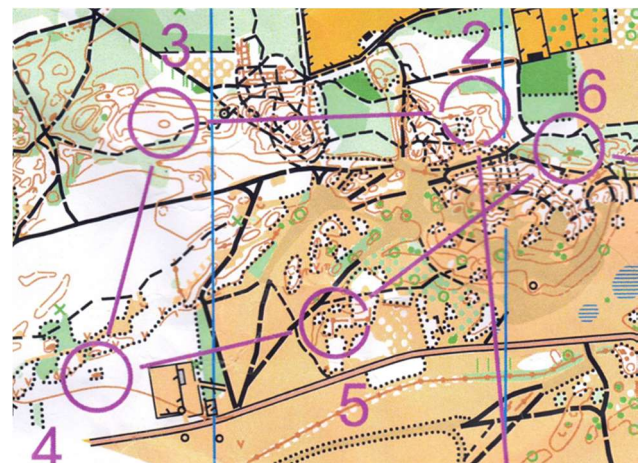
Door skivakanties en zeker ook de stage van onze BeArrows in Fontainebleau vielen we terug op 3 ploegen in een uitgedund deelnemersveld. De zware avondspits zorgde er dan ook nog voor dat de massastart 22 minuten uitgesteld werd. Maar dan klonk het verlossende startschot en 15 ploegen doken het bos in.

Lennert liep 2 sterke eerste benen en dacht bij zichzelf: “Ik kan oriënteren, ik kan het gewoon”. Richting post drie vergist hij zich van pad, negeert de vreemde stand van zijn kompasnaald en daar verschijnen 5 minuten tijdsverlies. Maar net zoals Lennert delen veel andere toppers in de klappen: fouten van 3 tot 5 minuten zijn schering en inslag. Stefaan uit Hamok3 loopt echter rustig en bestendig en is na 10 posten nog steeds bij de toppers. Ook Guido uit Hamok2 loopt goed maar H55 is

zeker geen bonus voor hem.

Tussenstand na de eerste loper: Lennert op een knappe derde plaats. Plaats 4 en 7 voor de twee andere Hamok-ploegen. Zou er dan toch een medaille inzitten?

Greet vertrekt bij Hamok 1 met 4 minuten achterstand op de 2 leiders. Maar wie komt er 20 minuten afgetekend als eerste door aan de kijkpost: inderdaad Greet. By far de snelste tijd van de tweede lopers en Jeroen doet dat nog eens over met een snelste tijd van alle derde lopers. Goud voor onze Hamok1 ploeg.



In de achterhoede gevechten loopt Dominique in zijn eigen achtertuin alsof het een gewone dagwedstrijd is. Uitgeput maakt hij een plaats goed en komt derde binnen. Maar goed dat Pascal als laatste loper dat niet wist zodat de druk op zijn schouders niet nog groter zou worden. Pascal geeft zich volledig en loopt bij de voorlaatste post recht door het befaamde zwembad: een plas waar de tanks op het militair domein diepe putten veroorzaken. Het water staat tot aan zijn middel. Als hij er enkele minuten later opnieuw doorgaat, is hij zelfs teleurgesteld dat het water deze keer slechts tot aan zijn enkels komt.












De posities schuiven nog een beetje en uiteindelijk mag Hamok best tevreden zijn met plaats 1, 5 en 6.

Zoals altijd had er meer ingezeten, toch volgens de toogpraat achteraf.

Het was een gezellige, kleinschalige wedstrijd op een heel afwisselende kaart met een goede baanlegging.

Veel orienteurs aarzelen om een aflossing te lopen omwille van de angst om de ploeg meer kwaad dan goed te doen als je ergens de mist in gaat. Er is echter geen wedstrijd die meer verbindt dan een goede aflossing. Degene die 25Manna (Upsala – Zweden) in 2018 hebben meegelopen, kunnen dat alleen maar beamen.

- Filip

						[H:]M:S	min/km	Σ [H:]M:S	
1.	HAMOK 1 (hamok)					01:41:06			
9.1	 Lennert LENS	BEL	H21	5440m (1BABBA)		41:51	7'42"	41:51	(3)
9.2	 Greet OEYEN	BEL	D40	3640m (2ABC)		26:53	7'23"	1:08:44	(1)
9.3	 Jeroen HOEKX	BEL	H35	5410m (3CCAAB)		32:22	5'59"	1:41:06	(1)
5.	HAMOK 3 (hamok)					02:30:48	+49:42		
11.1	 Stefaan SCHUTJES	BEL	H45	5410m (1ABABA)		42:17	7'49"	42:17	(4)
11.2	 Dominique SCHUTJES	BEL	H70	3680m (2CAC)		41:37	11'19"	1:23:54	(3)
11.3	 Pascal MYLLE	BEL	H45	5390m (3BCBAB)		1:06:54	12'25"	2:30:48	(5)
6.	HAMOK 2 (hamok)					02:35:22	+54:16		
10.1	 Guido TIMMERS	BEL	H55	5440m (1CACAB)		47:00	8'38"	47:00	(7)
10.2	 Lucien BOSMANS	BEL	H60	3630m (2BCB)		54:56	15'08"	1:41:56	(7)
10.3	 Filip KENNIS 	BEL	H50	5410m (3ABABA)		53:26	9'53"	2:35:22	(6)

VK Middel Bel

De Zondvloed

Na de OV-opfrissingscursus Ocad (oriëntatiekaarttekenen) van Karl Vervoort en de test met de nieuwe kaart van Heidehuizen-Hutten kon ik aan het iets moeilijkere werk beginnen met de verkenning en de tekening van het kleine reliëf in Bel.

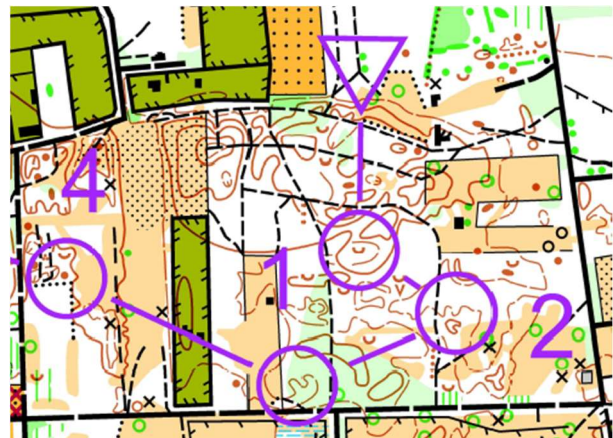
Op de kaart van Bel was lang geleden een Belgisch kampioenschap (2006), een dag van onze driedaagse van Vlaanderen in 2008, een nationale 2009 (berucht door enkele uitsluitingen van toch wel kleppers na doorsteken via verboden zones) en een clubkampioenschap in 2012, gelopen. Allemaal middenafstand natuurlijk want daar leent het smalle terrein zich het beste voor.

De nieuwe technieken, vooral de lidar- en hillshading, laten erg nauwkeurige kaartverkenningen toe en ik was content met het resultaat. Nieuwe kappingen en verdwenen weekendhuisjes hadden het terrein zelfs vergroot. Een nationale middledistancecross begin 2021 was het doel, door covid werd het twee keer afgelast en uiteindelijk een Vlaams kampioenschap begin 2022. De zaal bleek altijd beschikbaar, oef.



De banen zaten al een tijd in mijn hoofd en deels op mijn pc, maar het contact met de boswachter was wat stroef en zijn beslissing bleef lang uit. Midden december kwam er pas echt groen licht, maar de recent geplaatste begrazingsrasters moesten gerespecteerd

worden. Na controle hiervan bleek een heel mooi kaartdeel ineens onbruikbaar voor oriëntatie geworden, pfff. De zuidelijke zone met de open duinenzone en de aangrenzende vennen waren ineens volledig omheind en verboden, pfff pfff.



Alle omlopen moesten nu verplicht in het bosgebied blijven en dat betekende draaien en keren en hoeken en gekruiste omlopen voor bijna iedereen. Niet direct het aangenaamste, maar voor een middenafstand ook niet zo heel erg natuurlijk.

Een heel diep uitgesneden, nieuw heraanlegd riviertje helemaal west van de kaart was nog het moeilijkste symboolprobleem. Uiteindelijk gekozen voor het sleufobject (in plaats van de overschrijdbare rivier). Allebei de symbolen konden de aard van de hindernis niet exact weergeven, maar een diepe (wel natte) sleuf leek me het beste. Het zorgde tijdens de cross voor heel wat natte benen, maar atletisch gaf het zeker voldoening. En alleen de elite-omlopen zijn er veiligheidshalve gepasseerd.

Het pré-balisen plaatsen, posten zetten en posten ophalen kon altijd in zachte winteromstandigheden, de wedstrijduren daarentegen ... onophoudelijke herfstregenbuien ... Onze parkeerbegeleiding en de startofficials hebben het geweten ... pfff, pfff, pfff. De deelnemers natuurlijk ook. Van de bijna 300 vooringschrevenen kwamen er

uiteindelijk 246 dapperen opdagen en zo werd het toch weer een mooie, sportieve dag. Bijna uitsluitend positieve opmerkingen en dat is voor een baanlegger altijd plezant natuurlijk. Enkel de kaartschaal zorgde voor beperkte opmerkingen van brildragers maar die kon ik door de zware regenval wel plaatsen.

Nog eens, voor middenafstand wordt door IOF een kaartschaal van 1/10.000 voorgeschreven. Als de aard van de kaartdetails het lezen te moeilijk maakt, mag (en niet 'moet') voor de oudste master reeksen een grotere kaartschaal worden gebruikt. Ik vind persoonlijk de kaartdetails op Vlaamse kaarten heel zelden te moeilijk leesbaar (en al zeker niet op Bel) om te snel een andere schaal te rechtvaardigen. Ook controleur Wiet had dezelfde mening en dat was dus rap beslist. De felle regenbuien en beregende brillenglazen waren natuurlijk niet voorzien.



Als baanlegger omlopen leggen voor 300 deelnemers blijft altijd plezant! Het kaart inpakken behoort intussen al een tijd tot het verleden en vele helpende handen maken het werk altijd fijn! En wat helpende handen betreft is de hamoktraditie altijd goed geweest natuurlijk. Alleen de kantineploeg was (en is al een tijdje) onvolledig. Ik hoop dat de oproep van An & Co om versterking/aflossing hier en daar wordt beantwoord want anders was dit Vlaamse kampioenschap misschien de afsluiting van het kantinetijdperk An. Hoe het met de hamokkantine verder moet, dat weet ik dan ook nog niet.

Bedankt aan alle lopers en alle helpers!

– Luc M - Baanlegger

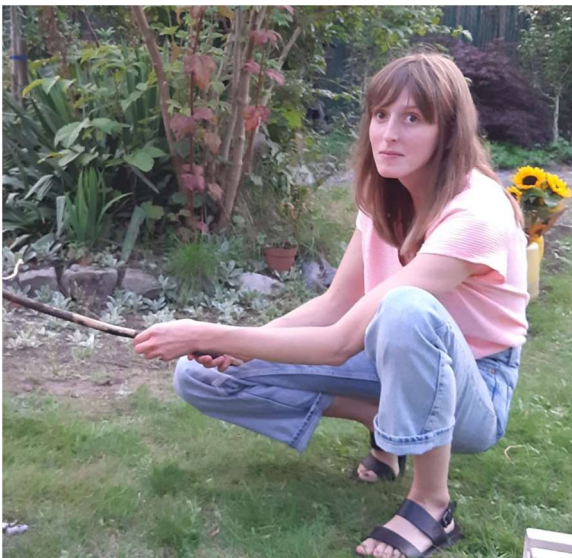
Onze nieuwe leden

Welkom bij de club!



Wij stellen je graag voor aan onze eerste verse hamokker, Lore Zoons.
Ze is 29 jaar en woont in Lommel, dus ze beschikt al direct over prachtig oefenterrein.
We hebben haar lief gevraagd om haar even voor te stellen en we kregen deze voorstelling en mooie foto's terug.

– Tania & Karin



Mijn zus (Joke) is de vriendin van Benjamin. Benjamin heeft tijdens Covid 2020 een eerste privé oriëntatie voor ons georganiseerd in de Lommelse Sahara, zeer leuke ervaring! Ik was er vast van overtuigd dat de posten verkeerd gehangen werden want we konden de punten niet vinden.. Bleek dat ik van de kaart gelopen was haha OEPS. Bij de start van het nieuwe jaar (2021) kreeg elk gezinslid een kompas waardoor we in 2021 gingen oriënteren en zo hebben we voor de eerste keer officieel deelgenomen aan 5 daagse Sylvester event. Verder vind ik het erg leuk om me te omgeven in de buitenruimte: fietsen, lopen, moestuinieren, wandelen, picknicken en zo verder.

Zowel op vlak van lopen, oriënteren en kaartlezen kan ik nog veel bijleren, maar gelukkig is ook mijn vriend Coen beginner en kunnen we samen de wereld van oriënteren ontdekken.

Fijn om deel te zijn van HAMOK!

Tot binnenkort :)

Baanleggingen 2022

Na een geslaagde baanlegging in Bel en met nog 10 Hamokwedstrijden te gaan in 2022 zijn de meeste voorbereidingen al druk bezig.

Voor drie wedstrijden zoeken we nog een baanlegger. Als je interesse hebt, mag je altijd André contacteren.

Datum	Wedstrijd	Kaart	Baanlegger
ma 18 apr	Regionale	Baekelandt	Filip/Jorn
zo 08 mei	OV sprintaflossing	Kapermolen	Ronny/Guido
wo 25 mei	Lenteloop	Slagveld	Lucien B
wo 01 jun	Lenteloop	Basvelden	Jill
zo 19 jun	Citycup	Pelt	?
zo 09 okt	Nationale interclub	De Winner	Wim H.
zo 20 nov	Regionale	Hamont	?
vr 02 dec	Avond	Congo	Luc M.
zo 18 dec	Regionale	De Hutten	Wim G.
ma 26 dec	Sylvester	Heiderbos	?

Sportjaaroverzicht 2021

Na coronajaar 1 was het nu ook weer kaas met gaatjes. Van de Vlaamse kampioenschappen werden aflossingen (Beker Gilbert Stapelaere) en de lange afstand geannuleerd. Van de Belgische kampioenschappen sneuvelde enkel de fietsoriëntatie.

Ook de clubcompetities vertoonden lacunes: van de SOFT en Schaal Oosterlynck zijn geen uitslagen terug te vinden en van de Massawisselbeker is al jaren geen sprake meer van (sinds ontslag van Walter Vankrunkelsven als secretaris).

Ook de clubpodiums bleven onbemand: geen gouden balise, geen clubkampioen en geen winnaar van de beker der bekeraars: die van de secretaris.

Van de individuele prestaties onthouden we dat de eigen jeugdfabricage het kopje begint omhoog te steken. Jakob van der Kleij en Jens Deferm weliswaar nog bij de B-pupillen (met begeleiding), maar Thor Wolles als jonge wildebras Belgisch kampioen LD in Koersel. En uitermate veel branie van youngsters Maya Renard (vier titels) en Jorn Kennis (twee titels) die in de aflossingen (bij de jongheren) onder hun tweetjes de tegenstand op een hoopje veegden. Veelbelovend!

- Jos T



Kampioenen 2021

Belgisch

Nancy Wenderickx	BK avond DMA BK aflossing DMA VK avond DMA
Benjamin Anciaux	BK avond H open VK avond H open
Maya Renard	BK avond D beloften BK sprint D beloften BK aflossing H beloften VK sprint D beloften Regelmatigheid D-16
Greet Oeyen	BK sprint D40 BK LD D40 BK aflossing DMA VK MD D open
Amber Thys	BK aflossing DMA VK MD DMA
Jean Ooms	BK avond HME BK aflossing HME
Ellen Mols	BK sprint D35
Jen Vanreusel	BK sprint D60 BK aflossing DMB
Daniëlle Nolens	BK sprint D70 Regelmatigheid D75
Jorn Kennis	BK sprint H-16 BK aflossing H beloften

Phil Mellebeek	BK sprint HME BK LD H80 BK aflossing HME Regelmatigheid H80
Vic Vanderstraeten	BK MD H75
Bart Mellebeek	BK LD H55
Jos Thys	BK LD H75
Marijs Vandeweyer	BK aflossing DMB
Greta Mols	BK aflossing DMB

Vlaams

Roza Goos	VK MD DME
Thor Wolles	VK MD H pupillen
Jeroen Hoekx	VK MD H open

Verdienstelijk

Jacob van der Kleij	VK MD H pupillen B
Jens Deferme	BK sprint H10B BK MD H10B BK LD H10B
Kobe Deferme	Regelmatigheid H-10
Lennert Lens	Regelmatigheid H21
Kristof Wolles	Regelmatigheid H40
Ninthe Wolles	Regelmatigheid D-10
Tania Hendrickx	Regelmatigheid D35

Vlaamse kampioenen

1.Avond Sonnisheide Noord 26 november 2021 KOL

Nancy Wenderickx	DMA
Benjamin Anciaux	H open

2.Sprint Tivoli Mechelen 27 juni 2021 Trol

Maya Renard	D Beloften
-------------	------------

3.Middle distance Kattenbos 17 oktober 2021 hamok

Greet Oeyen	D open
Amber Thys	DMA
Roza Goos	DME
Thor Wolles	H pup
Jeroen Hoekx	H open
Jakob van der Kleij	H pup B

4.Long distance Afgelast

5.Aflossing (Beker Stapelaere) Afgelast

6.Sprint Mixed Relay Antwerpen 26 september 2021

Belgische kampioenen

1.Avond Ham 4 december 2021 hamok

Maya Renard	D Bel
Nancy Wenderickx	DMA
Benjamin Anciaux	H open
Jean Ooms	HME

2.Sprint Houtem 25 september 2021 Trol

Maya Renard	D-16
Ellen Mols	D35
Greet Oeyen	D40
Jen Vanreusel	D60
Daniëlle Nolens	D70
Jens Deferm	H10B
Jorn Kennis	H-16
Phil Mellebeek	H8O

3.Middle distance Spa Noord 26 juni 2021 Hermathenae

Jens Deferm	H10B
Vic Vanderstraeten	H75

4.Long distance Helchterenbos Koersel 19 september 2021 KOL

Greet Oeyen	D40
Jens Deferm	H10B
Thor Wolles	H-12
Lennert Lens	H21
Bart Mellebeek	H55
Jos Thys	H75
Phil Mellebeek	H80

5.MTBO

6.Aflossingen Weyervlakte 3 oktober 2021 Omega

Dames Masters A (Greet Oeyen, Amber Thys, Nancy Wenderickx)
Dames masters B (Marijs Vandeweyer, Jen Vanreusel, Greta Mols)
Heren (hm) Beloften (Jorn Kennis, Maya Renard)
Heren Masters E (Phil Mellebeek, Jean Ooms)

Individuele Criteriums

Regelmatigheid

Nationale LD	2021-06-20	Botrange
BK Middle	2021-06-26	Spa
BK Interclub	2021-08-29	Vivy
BK Long	2021-09-19	Koersel
BK Sprint	2021-09-25	Vilvoorde
Nationale LD	2021-11-06	Dilsen

Laureaten:

Kobe Deferm	H-10
Lennert Lens	H21
Kristof Wolles	H40
Phil Mellebeek	H80
Ninthe Wolles	D-10
Maya Renard	D-16
Tania Hendrickx	D35
Daniëlle Nolens	D75

ClubCriteria

Clubaflossing - Lagland 12.9.2021 C.O. Liège

1.	TROL 1 (TROL)			04:05:45	
2.	COLG 1 (C.O. Liège)			04:22:19	+16:34
3.	HERMA 1 (Hermathenae)			04:31:29	+25:44

16.	HAMOK 2 (hamok)			05:21:05	+1:15:20
Ellen MOLS	D35	5100m	58:01	11'23"	(23)
Toon MELIS	H21	6500m	1:18:10	12'02"	(22)
Patrick BLEYEN DOMA	H55	2900m	31:41	10'56"	(20)
Marijs VANDEWEYER	D55	5200m	1:07:19	12'57"	(18)
Vic VANDERSTRAETEN	H75	2900m	33:19	11'29"	(18)
Sam DEFERM	H40	6400m	52:35	8'13"	(16)

HAMOK 1 (hamok) NCL

Jorn KENNIS	H-16	5100m	40:06	7'52"	(3)
Wannes HENDRICKX	H40	6500m	1:05:32	10'05"	(11)
Andre AERTS	H65	2900m	34:47	12'00"	(9)
Greet OEYEN	D40	5200m	NCL		
Maya RENARD	D-16	2900m	25:21	8'44"	
Jeroen HOEKX	H35	6400m	54:06	8'27"	

Interclub -ASUB Vivy - Rochehaut 29.08.2021

1. 77 C.O. Liège

2. 70 ASUB

3. 68 Omega

4. 45 hamok

Benjamin ANCIAUX HE 8
Vic VANDERSTRAETEN H75 5
Greet OEYEN DE 4
Jorn KENNIS H-16 4
Roger HENDRICKX H65 4
Amber THYS D45 3
Filip KENNIS H45 3
Jos THYS H75 3
Maya RENARD D-16 3
Jean OOMS H80 2
Elodie VAN DER KLEIJ D-12 1
Jakob VAN DER KLEIJ H-12 1
Jeroen HOEKX HE 1
Kobe DEFERM H-10 1
Patrick BLEYEN H55 1
Sam DEFERM H40 1

Herfstwisselbeker - Vlasmeer - Omega Hechtel/Eksel 21.11.2021

1. 4392 Omega 6
2. 4301 TROL 7
3. 4227 TROL 8
4. 3960 Hamok 1

Thomas VAN DER KLEIJ	H35 1 904
Greet OEYEN	D40 2 1000
Luc MELIS	H60 3 686
Andre AERTS	H65 4 655
Jos THYS	H75 5 715
5. 3906 K.O.L. 2
6. 3899 K.O.L. 3
7. 3871 Hamok 3

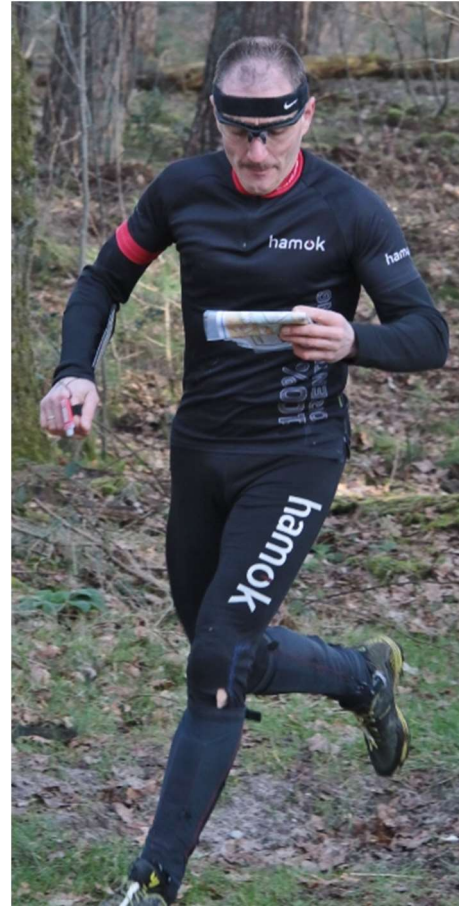
Lennert LENS	H21 1 783
Filip KENNIS	H45 2 670
Wim HOEKX	H60 3 620
Marijs VANDEWEYER	D55 4 1000
Thor WOLLES	H-12 5 798
8. 3845 Hamok 5











Jeroen HOEKX	H35 1 962
Jorn KENNIS	H-16 2 814
Nancy WENDERICKX	D45 3 895
Roger HENDRICKX	H65 4 527
Julienne VANREUSEL	D60 5 647
9. 3671 Omega 5
10. 3670 K.O.L. 1
11. 3451 K.O.L. 4
12. 3431 TROL 2
13. 3400 Omega 3
14. 3390 Omega 2
15. 3377 TROL 6
16. 3312 TROL 3
17. 3291 Omega 4
18. 3290 Omega 1
19. 3191 Hamok 2

Nico CEUNEN	H21 1 663
Pascal MYLLE	H45 2 557
Eric VANDEBROEK	H55 3 816
Dominique SCHUTJES	H70 4 537
Fernand SCHEELEN	H70 5 618
20. 2973 TROL 1
21. 2959 Hamok 4

Jeroen VAN DER KLEIJ	H40 1 832
Jil MYLLE	D18 3 749
Hilde KROLS	D55 4 594
Vic VANDERSTRAETEN	H75 5 784
22. 2755 TROL 4

vrijdag	Avond Zwarte Horst Luyksgestel Luyksgestel 
11 Maart	
zaterdag	Hermarathon Sugny - Pussemange 
12 Maart	ThAR
zaterdag	Gent Orienteering Series Rozebroeken - 
12 Maart	
zondag	Nationale Lang Ravels Boshuis 
13 Maart	
zaterdag	Kempen Orienteering Series Mol centrum Jacob Smits laan ,22 MOL 
19 Maart	
zondag	Nationale Moyenne Distance - La Houssière La ferme : Allée de la Dinzelle 102, 7090 Braine-le-Comte- 
20 Maart	
vrijdag	ORIENTEERING SOIREE 2021 Aerobar Bike Valley (Paal-Beringen) 
25 Maart	



zondag	BK Middel Helchterenbos, CC einde Koerselse Dijk, richting REMO - 
27 Maart	
vr - zo	ASOM Merksem 
1 - 3 April	
zaterdag	Gent Orienteering Series Prinsehof - 
9 April	
donderdag	Antwerp Orienteering Series Het Rooi Berchemstadionstraat 
14 April	
maandag	Regionale Baeckelandt (Paascross) Militaire visvijver Patria 
18 April	hamok
zondag	Beker van de Secretalis + Algemene vergadering 't Vlietje Ham 
24 April	hamok