

hamok

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

Tussen Berm en Toog



Tijdens de afgelopen maand april hadden we twee eigen hamokcrossen.

Patrick Bleyen beet de spits af van de lenteloopjes dit jaar en kon voor zijn allereerste baanlegging heel wat volk laten rondlopen in het Dommelhof en de Pelter Rallye.

En Fernand Scheelen lokte voor onze traditionele paascross bijna 300 lopers met de kinderen erbij. Die kinderen ontvingen dit jaar hun paasgeschenkje zelfs van een levendige paashaas! Ik heb gehoord dat het voor beide crossen plezant lopen was in de bossen en de heidegebieden van Overpelt en Leopoldsburg. Vooral rond de n de

militaire visvijvers van Baeckelandt kan het aangenaam vertoeven zijn in een pril lentezonnetje!

De twee crossen van de Nationale kalender in april werden met wisselend succes gelopen. Op de clubaflossing in het verre Bertrix kon het hamokteam nipt en zelfs heel close in de sprint een zesde plaats behalen. En gezien de tegenstand was dat volgens mij niet onaardig.

Een erg kleine hamokdelegatie trok veertien dagen later opnieuw naar diezelfde verre streek voor de Belgische kampioenschappen Middle Distance. En door de afwezigheid van heel wat

kleppers en de verplichte deelname van enkele kleppers in de openreeks door militaire selecties voor het wereldkampioenschap in Brazilië, kwamen we voor de eerste keer sinds heel lang zelfs zonder medailles naar huis. Het waren er erg snelle crossen en volgen was niet moeilijk in de vlaktes maar de kampioenen waren heel verdiend! En zoals steeds... een oriëntatiecross is slechts gedaan aan de meet! En met Troller Desmond Franssen, de onverwachte maar zeker niet onverdiende winnaar van de open reeks, is dit nog maar eens een keer bewezen!! Geen eigen medailles ginder, enkel Toon en ik kwamen met een vierde plaats in de buurt van het podium.

Met Pasen liepen een aantal Hammers in de Franse Vogezen en in Noord-Ierland. Vanuit Colmar heb ik nog weinig vernomen, in het mooie Ierland was er serieuze tegenstand op zware maar knappe kaarten in een militair duingebied langs de kust, een berg-O zonder bomen of bos en een sprint in het park rond de universiteit van Belfast. Dergelijke O-reisjes blijven altijd de moeite waard en altijd uitdagend!

Op een ander internationaal niveau liepen een aantal van onze toppers! Op de Tiomila in Zweden en met natuurlijk uitermate zware tegenstand kwam Thomas zelfs als twintigste uit het bos te voorschijn op enkele minuutjes van de eerste! Spijtig dat hij op de heel lange schnitzel nog twaalf plaatsen werd achteruit geslagen! Gewoon lopen is nooit de grootste kracht van Thomas geweest maar wie het internationaal O-lopen volgt, kan zich heel goed voorstellen welk huzarenstukje Thomas er geleverd heeft!!

Nog in competitie voor een internationaal WOC-ticket waren ook Jeroen Hoekx en Benjamin Anciaux. Voor Benjamin viel het tegen in het Franse Chambéry maar Jeroen was er duidelijk in vorm. Met een overwinning in de Middle Distance en een tweede plaats op de Lange Afstand, niet zo ver van Fabien, liep hij zich prachtig in de Belgische ploeg dit jaar! Proficiat Jeroen, een aantal vooraf getipte namen werden zelfs naar huis gelopen!

In mei lopen we een Nationale op de Zwarte Bergen, het nationale Sprintkampioenschap in Sint-Truiden, de jaarlijkse militaire aflossing Autmann's in Eupen maar natuurlijk vooral het Vlaamse Sprintkampioenschap in ons eigenste Kwaadmechelen.

Luc Cloostermans maakte het kaartje up-to-date voor deze sprint (en wie al met de issom-sprintnormen getekend heeft, weet hoe tijdrovend dit is), en niet-sprinters kunnen aan het Vlietje ook gewone O-omlopen lopen. Ik hoop dan ook op heel wat Hamse deelnemers al laat de laatste mail van inschrijfster Danielle dit niet vermoeden...

Al op 1 juni zijn de broers Aerts opnieuw aan zet voor de lenteloop aan de Schotse Bossen in Tessenderlo. Waarna de zware maar altijd mooie Driedaagse van België er ook al begint aan te komen! ... en de week erna op 19 juni ook onze Algemene Vergadering Hamok!

Tot op het Sprintkampioenschap!!

Luc

Voorinschrijvingen

Alle inschrijvingen bij Daniëlle!

BK Sprint

Het Belgisch kampioenschap sprintoriëntatie wordt dit jaar gelopen in Sint-Truiden en dat op

zondag 29 mei. Borasca, in de persoon van Sam Deferm, zal de oriënteur alle steegjes, hoeken, pleintjes en bloembakken doen leren kennen. Inschrijven doe je voor 15 mei bij Daniëlle.

Varia

Door Tuur en Bart

Kampioenviering in Ham

De jaarlijkse kampioenviering in Ham gaat door op 26 Mei om 19 uur in de sporthal 't Vlietje in Ham (Kwaadmechelen).

Al diegenen die in 2010 een podiumplaats hebben behaald in een Vlaams-of Belgisch kampioenschap zijn uitgenodigd.

In het clubblad van April verscheen de lijst van Hamokleden die in aanmerking komen. Op deze lijst ontbrak Toon Melis maar dat is rechtgezet

Niet minder dan 37 leden van onze club zullen gevierd worden. Wij rekenen op een flinke opkomst van onze Hamokkers!

Vlaams kampioenschap sprint te Ham op 15 Mei

Kampioenschap tussen 10 en 12 uur.

Mogelijkheid voor een 2e omloop op een ander terrein.

Kinderomloop tussen 10 en 14 uur.

Initiatie van 12 tot 14 uur.

Omloop in het sportpark 't Vlietje tussen 12 en 14 uur

Vaste omloop (eenvoudig 5.000 m) tussen 12 en 14 uur.

HELPERS GEVRAAGD! opgeven bij de secretaris.

Nieuws van het vestimentaie front.

Een nieuwe stock kledij werd besteld en zal binnen een 7-tal weken geleverd worden. We hebben heel lang heen en weer gemailld met de ontwerpers van Trimtex ...om dan uiteindelijk tot de conclusie te komen dat de pakjes die we nu dragen, eigenlijk mooier waren dan de door hen voorgestelde ontwerpen. Daarom hebben we de knoop maar doorgehakt en gaan we nog enkele jaren door met de huidige tenues, om dan daarna nog eens een spectaculaire vernieuwing te lanceren. Mensen die aan iets nieuws toe zijn, laten binnenkort maar iets weten op bart.mellebeek@fulladsl.be

BK MIDDEL IN GRANDVOIR

Slechts 18 moedige HAMOKKERS!

Geen titel, geen podium ...enkel amusement en hopen op beterschap.

Slechts 18 HAMOK-lopers (waaronder 2 lopers in de dagomlopen) waagden zich aan het BK Middel in het welliswaar verre Grandvoir. Een historisch dieptepunt...? Te ver voor een Middel? Te vroeg op het seizoen? Geen goesting? Geen ambitie? Wie zal het zeggen...

Het weer werkte anders meer dan mee om er een genietbare OL van te maken. Stralende zon en klokkengelui verwelkomde de OL-loper in het meest zuidelijke deel van België. De kaart kenmerkte zich door vele vegetatiegrenzen en zacht glooiend terrein met hier en daar een niet al te steile vallei. De prille lente zorgde er voor dat de zichtbaarheid op het terrein optimaal was. Snel lopen (en oriënteren) was de boodschap. Elke hapering werd afgestraft op dit snelle terrein en een foutje was meteen goed voor enkele plaatsen verlies. Mijn omloop (H.Masters B) was net iets te gemakkelijk voor een BK. De H-open omloop zag er dan weer mooi en kampioenschapswaardig uit! Er waren dan ook wisselende reacties te horen.

Vanuit het HAMOK-kamp viel er weinig heuglijk nieuws te rapen. Geen enkele podiumplaats! Dat is lang geleden...

Wel drie 4^{de} plaatsen met Hilde Krols, en vader en zoon Melis. Hilde strandde met 15^o op een zucht van het podium. Jammer! Met 9 top tien plaatsen waren dan weer méér dan de helft van de HAMOKKERS terug te vinden in de voorste gelederen. Het enige lichtpuntje!

Onze elite-lopers konden ook niet doorstoten naar de voorste gelederen. Thomas en Jeroen verloren hun wedstrijd reeds aan post 1. Er bleek een plateau niet getekend te zijn waardoor onze beide

Azen een foutief aanvalspunt gebruikten en zodoende meteen anderhalve à twee minuten aan hun broek kregen. En dat was over en uit op deze supersnelle kaart.

Het waren onze Masters B die nog het best scoorden met de plaatsen 4 t.e.m. 6 voor Luc M., Marc C. en Wim H. Tegen de top drie waren ze echter niet opgewassen.

Na de wedstrijd nog even genoten van een 'vrai' Ardenner-Hot Dog en dito trappistje en dan maar vlug huiswaarts voor de capriolen van Philippe Gilbert in de Amstel Gold-Race. Daar waren precies meer bergen dan in Grandvoir. Voortaan dan maar naar Nederland om een bergachtige race. In Mei kunnen we zo aan de slag op 'De Zwarte Bergen' in Luyksgestel (net over de grens bij Lommel) voor en heuse Belgische Nationale. Plantrekkers zijn het wel: dat OL-volkje.

Hopelijk zijn daar meer HAMokkers aan de slag en mogen we naast 'De Zwarte Bergen' ook het podium bestijgen.

De HAMOK-ereplaatsen:

D Masters A
4 HildeKrols op 15 ^o van 3de pl.
6 Greta Mols
H Jun.
4 Toon Melis op 33 ^o van 3de pl.
H Open
7 Thomas Van der Kleij
10 Jeroen Hoekx
H Masters B
4 Luc Melis
5 Marc Claes
6 Wim Hoekx
H Masters C
10 Georges Deferme

Verslag: Wim Hoekx

Training in Zweden/Finland

Door Toni Melistä

Vorig jaar na mijn trip naar ungdomens tiomila had ik besloten dat ik voor 10mila wou gaan in 2011. Omdat ik volgens de club nog niet veel bewezen had heb ik me dan maar ingeschreven voor de trip naar Zweden (10mila trainingskamp). Ik heb er lang naar uitgezien en toen was het eindelijk zover. Ik en Benjamin gingen samen naar Finland. Toen we aankwamen was het een verschrikking: 45 cm sneeuw en temperaturen die flink onder de 0° gingen. Oriënteren zat er dus niet in voor ons. Dan maar langlaufen. Ik had het nog maar 1 keer voordien gedaan en dat zagen ze daar ook duidelijk. De klassieke stijl lukte nog maar mijn skate-stijl was een complete ramp.

Tijdens mijn 2de dag skien besloot Otso (bij wie ik logeerde) om het Belgisch ski-oriëntatiekampioenschap in te richten. Dat werd toch wel een kleine ramp voor mij. Ik kon namelijk nog helemaal niet goed langlaufen. We hebben eerst dus geoefend op een meer in de buurt en toen lukte het redelijk goed. Daarna was het dus tijd voor het kampioenschap. De start ging redelijk goed. De eerste 30 meter hing ik voor Benjamin en toen pats, een zeer harde/pijnlijke/onfortuinlijke val. Rechtstaan kostte me minimum 1 minuut en op een sprintkampioenschap is dat dodelijk. Gelukkig was ik enige deelnemer in de junior klasse. De eerste Belgische titel van 2011 was dus binnen. Benjamin won de Elite course (die 2 posten meer telde).

De dag nadien zijn we vertrokken naar Zweden omdat we toch nog wilden oriënteren. In Zweden was het minder koud en er lag beduidend minder sneeuw (ca 5-10cm). Het oriënteren was hierdoor veel gemakkelijker omdat je dan zeer traag liep

omdat je dan door een sneeuwmassa moest. De eerste kaarten waren afzien, technisch en fysiek. Maar eens je de goede tactiek had gevonden (een gulden middenweg zoeken tussen kompasrichting en sneeuwvrije plaatsen) dan ging het vanzelf. We hebben hier 4dagen voor onszelf getraind en op de 4de dag kwamen de toppers van Rajamäen Rykmentti eraan. Zij gingen enkel voor het weekend en ze waren op en top gemotiveerd omdat de meesten nog geen enkele meter op hun oriëntatieteller hadden staan. Het ging zeer vlot bij die mannen en bij ons ging het iets minder omdat we fysiek compleet uitgeput waren

Na een paar trainingen gelopen te hebben was het tijd voor een nachtwedstrijd met tijdsinterval. Ik was hier wel voor te vinden want ik startte tussen 2 toppers. Tervo (fins kampioen sprint/nacht) startte 2 minuten voor mij Niemi (Topper die 2 jaar geleden nog als junior jwoc liep) 2 minuten achter mij. Maar helaas het had niet mogen baten: de lamp die ik gebruikte was namelijk kapot. Dus ik moest met zeer weinig licht lopen en dat was dodelijk voor mij. Toen hebben ze maar besloten om mij als eerste te laten starten. Mijn race ging niet zo vlot, ook al omdat mijn kompas de dag voordien gebroken was. Ik kwam uiteindelijk 15 minuten na Tervo aan.

De dag nadien hadden we een massastart met een paar posten forking en een paar posten zonder forking. Dit ging ook redelijk goed maar door de grote hoeveelheid zachte sneeuw heb ik wijselijk besloten om vroeger door te gaan en mijn omloop niet af te maken. Toen was het tijd voor naar huis te gaan. Maar eerst moesten we natuurlijk nog langs de oriëntatieshop van Helsinki, een aanrader voor iedereen.

Selectieweekend WOC

Reis naar de hel

In het vorige clubblad verscheen al het verslag van de fysieke test, één van de stappen op weg naar een selectie voor het wereldkampioenschap in de Franse Vooralpen. Bij dat schrijven was de herkansing nog niet gelopen en was het dus niet duidelijk wie er naar het echte selectieweekend mocht gaan. Greet Oeyen liep uiteindelijk de test niet, want die heeft gelukkiger dingen aan de buik. Dries van der Kleij liep de test wel, maar kwam niet echt op dreef en besloot dan maar andere doelen te stellen. Dat doel is de OMM, waar hij samen met Thomas wil presteren op de langste afstand.

Na de fysieke test was er eerst nog een weekje stage in de Vercors. De terreinen zijn ergens gelijkaardig aan die van de WOC en dus ging ondergetekende daar met de drie A-finale-van-vorig-jaar dames naartoe. Het verslag dat wij daarvan schreven heeft zijn weg niet naar de VVO bijlage gevonden wegens te lang of te irrelevant. Om de reden van papierbesparing verschijnt het ook niet in de knijptang. Het is echter wel in zijn volle pracht te lezen op De Laatste Post.

Al wat vooraf ging leidde er toe dat er uiteindelijk maar een beperkte delegatie naar Chambéry afreisde om uit te maken wie er geselecteerd zou worden. Van Hamse kant was er Benjamin Anciaux, redelijk nieuw in dit soort selectiegedoe en uw verslaggever. KOL was met een iets ruimere delegatie aanwezig: Pieter en Tomas Hendrickx samen met junior Yannick Michiels. Omega zorgde voor de vrouwelijke afvaardiging met Miek Fabré, die enkel moest aankomen en het niet al te slecht doen om geselecteerd te worden. Dat lijkt eenvoudig, maar het zou blijken van niet. Aan Waalse zijde waren ze met drie: Fabien Pasquasy, Michel Bastin en Quentin De Neyer.

Op het programma stonden drie wedstrijden. Het

begon met een sprint op een onbekende locatie, gevolgd door een middenafstand op een evenzeer onbekende locatie om dan de volgende dag te eindigen met een lange afstand, weer op een niet vooraf bekendgemaakte kaart.



Hamok maakt zich klaar voor de start

De sprint bleek door te gaan in Montmélian. Vooraf werd aangekondigd dat het hoogteverschil verwaarloosbaar was en dat het deels stad, deels park was. Dat bleek niet zo te zijn. Een oud fort op een heuvel zegt genoeg. Uw verslaggever liep met gewone loopschoenen en schoof en gleed naar beneden. Dat bleek nog niet zo traag te zijn, want halfweg haalden wij Benjamin in die enkele minuten eerder gestart was. Die kon nu profiteren van het kopwerk van uw dienaar en deed dat iets te hard, want op een bepaald ogenblik moesten wij een post knippen aan een poortje, waar een oude dame net bezig was met de poort te openen. Wij begonnen met vriendelijk als altijd goedendag te zeggen en knipten dan snel en liepen even vlug weer verder. Clubgenoot Anciaux bleek dat niet te kunnen vatten en bleef eerst vriendelijk wachten en liep dan ook mee weg, zónder de post te knippen. Wij twijfelden wat aan wat gebeurde en

hadden eigenlijk eens moeten vragen of hij wel degelijk geknipt had, maar in de concentratie van de wedstrijd...

Het resultaat was uiteindelijk voor mij erg goed te noemen. Op een minuutje eindigen van Fabien, dat deden wij al lang niet meer:

Sprint: Heren	
1 PASQUASY Fabien	0:14:59
2 MICHIELS Yannick	0:15:13
3 HENDRICKX Tomas	0:15:29
4 HOEKX Jeroen	0:16:02
5 HENDRICKX Pieter	0:16:48
6 DE NEYER Quentin	0:17:38
7 BASTIN Michel	0:18:41
- ANCIAUX Benjamin	NCL
Dames	
1 FABRE Miek	0:17:06

Na de sprint als opwarmertje stond 's namiddags de middenafstand op het programma. De rit er naartoe sprak boekdelen. Klimmen en klimmen was alles wat de wagen deed. Wij waren daar tevreden mee, want hoe meer het busje klom, hoe minder dat wij dat moesten doen, hoewel er nog verticale speling genoeg was om ook nog een omloop omhoog te leggen. Dat bleek niet het geval te zijn en dus was er een fijne afdaalwedstrijd. Fijn, want het was weer niet zo steil naar beneden dat onze dalerscapaciteiten een rem op de prestatie werden. Ik startte 6 minuten na Fabien, 12 na Benjamin. Mijn verrassing was dan ook groot toen ik op 100m van de startbalise Benjamin tegen kwam die zich opmaakte om voor de zoveelste keer een paadje af te dalen op zoek naar de post. Op zich is dat de goede tactiek op een selectie: neem nooit risico naar de eerste post, en bij uitbreiding bij geen enkele. Toch is het dan van kapitaal belang om het juiste paadje te nemen en niet een paadje dat er gekomen is door wat regen die een vallei afloopt. Eénmaal dat opgeklaard was, was de post snel gevonden en kwam de hamtrein op gang, Benjamin redelijk uitgeteld achteraan hangend. Aan post drie gebeurde het ondenkbare. Wij zagen Fabien daar nog rondraaien en trokken ook hem mee naar

ons. Nu hadden wij een goede dag en konden hem wel volgen, maar dat doen wij niet. Anciaux kwam er ook terug door en zo haalden wij keer op keer Fabien terug in, liepen weer weg van Anciaux die fysiek toch niet in zijn gewone doen was en werden even vlot ook weer ingehaald als wij ook eens niet bij de post gingen zoeken.



Team VVO

Het resultaat was ondanks de gemiste meters onverwacht goed. Dat was perfect op schema om een selectie uit de brand te slepen. Achteraan het klassement zaten de pechvogels. Yannick sloeg zijn voet om tot twee keer toe. Pieter had last met het erg moeilijke terrein en zo was de stemming 's avonds een beetje aan de droeve kant.

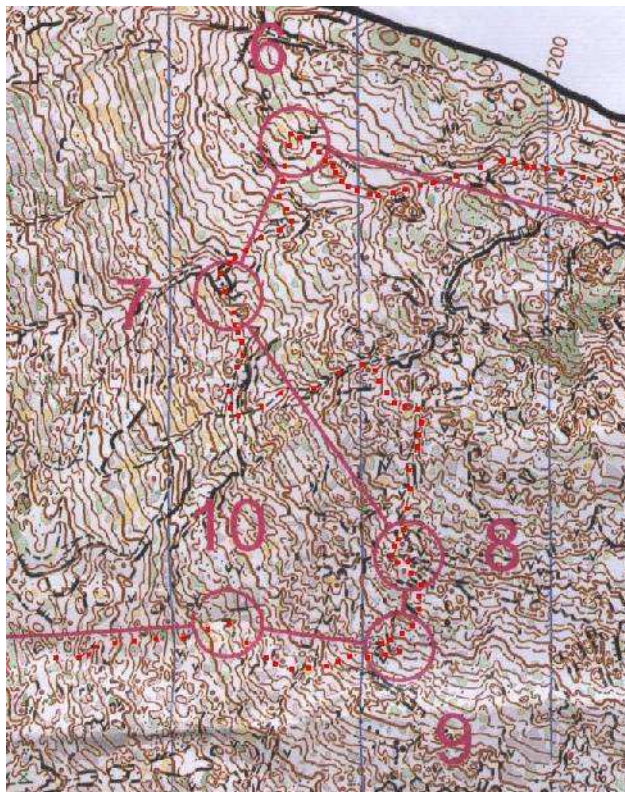
Middle: Heren	
1 HOEKX Jeroen	0:37:47
2 HENDRICKX Tomas	0:41:54
3 BASTIN Michel	0:41:56
4 PASQUASY Fabien	0:43:30
5 DE NEYER Quentin	0:45:02
6 ANCIAUX Benjamin	0:49:44
7 HENDRICKX Pieter	1:00:14
8 MICHIELS Yannick	1:06:16
Dames	
1 FABRE Miek	0:46:55

De lange afstand was volgens de coaches nog van een ander niveau dan de middenafstand. Dat beloofde. Toen wij de kaart in onze handen

geduwd kregen bleek dat die belofte werd gehouden. Thierry Gueorgiou schreef over deze kaart: "most difficult terrain I have ever been, it is hell". Aan post één gingen wij vlak naast de post af, waanden ons al in doemscenario's als vorig jaar op de selectie, waar wij als eerste startten en uiteindelijk als laatste na 2u30 het bos uit kwamen, maar na een viertal minuten tijdsverlies verscheen de post toch in ons zichtveld. Dat had ook een positieve kant, want zo hadden wij een erg goed beeld wat er in die zone getekend was op de kaart en wat niet. Naar posten 2 en 3 ging het dan ook vlotter dan ooit tevoren. Aan post 3 stonden wij al bij Tomas Hendrickx, 20 minuten eerder gestart! Dan kwam het been de benen, kilometerslang op een extreem gedetailleerde flank, zonder enige weg die dicht genoeg naar onze smaak bij de lijn liep. Maar hoogmoed komt voor de val en het stond dus in de sterren geschreven dat wij flagrant de mist in zouden gaan. Een paadje wat verder weg ging ongeveer de juiste richting uit en zou gezorgd hebben dat wij maar een 400m door het bos moesten in plaats van de 2km die er nu aan stond te komen. De vegetatie veranderde ook. Van het duidelijke bos werd het opeens halfopen met rotsplaten en dus was het een geluk dat wij op enkele honderden meters van de post Yannick inhaalden (10min), die zei dat hij wist waar de post stond, dat uiteindelijk toch niet bleek te weten, maar er wel voor zorgde dat ik een vallei herkende en zo de post toch nog gevonden kon worden. Op dat moment waren er ten opzichte van Fabien 15 minuten verloren gegaan op dat ene been, iets wat wij uiteraard niet wisten.

Met vereende krachten werd de weg dan verder gezet, lessen geleerd en dus altijd de veiligste wegkeuze genomen, ook al was dat niet om aan te zien. Het grote gelijk was toch aan ons, want ook Fabien bleek met twee keer een tiental minuten fout niet immuun voor missers. Aan de drankpost wisten de jonge Franse postenzetters/-ophalers ons te melden dat er al twee hadden opgegeven en dat alleen Fabien en "de rosse", Quentin dus, al voorbijgekomen waren. Benjamin was als laatste

gestart en vertrok goed, moet ons bijna ingehaald hebben, maar kon met de beste moeite van de wereld post 4 niet vinden en gaf dus enigszins gefrustreerd op. Pieter was ingehaald door Michel en samen vonden ze post 4, maar 8 was bij hen de doodoener en ze gaven er ook de brui aan. Wij liepen wel verder, overlegden over de wegkeuze, maakten de laatste posten zelfs nog wat tempo en eindigden uiteindelijk maar net iets achter Fabien.



Lang: Heren	
1 PASQUASY Fabien	1:59:26
2 HOEKX Jeroen	2:05:26
3 MICHIELS Yannick	2:15:22
4 HENDRICKX Tomas	2:25:24
5 DE NEYER Quentin	2:44:00
- BASTIN Michel	opgave
- ANCIAUX Benjamin	opgave
- HENDRICKX Pieter	opgave
Dames	
1 FABRE Miek	2:23:20

De uiteindelijke selectie wordt nog beslist door de ploegencommissie ABSO-BVOS. Met de terreinen waarop gelopen werd in het achterhoofd is het dan ook zonde dat door de selectieprocedures van de afgelopen jaren een aantal sterke lopers op de afspraak ontbraken. Met Thomas of Geert Simkens erbij had de uitslag er waarschijnlijk anders uit gezien.

Als conclusie van dit weekend is zeker te onthouden dat het kaartlezen nog steeds erg belangrijk is voor een goed resultaat. Alleen maar focussen op hard lopen is niet genoeg, zelfs niet als het doel enkel een sprint is. Verder zijn

wedstrijden op een selectieweekend niet zomaar wedstrijden. Het vergt een andere aanpak. Iets bedachtzamer. Een paar seconden verliezen door een veiligere, maar tragere wegkeuze verzinkt in het niets bij het verliezen van minuten in een poging om die paar seconden te winnen. Uw verslaggever weet dat al door de jaren ervaring bij de juniors en werd bij de rampzalig verlopen selectie van vorig jaar nog eens met de neus op de feiten gedrukt. Voor een zwaar teleurgestelde Benjamin was het een eerste keer dat hij aan dergelijke omstandigheden werd blootgesteld. Volgende keer is hij weer wat wijzer.

Nieuws van het beginnersfront

Ik heb eens opgevangen dat het bij oriëntatiesporten 5 jaar duurt alvorens je geen beginner meer bent. Ik kan dus nog even stukjes schrijven voor deze rubriek. Maar tegelijkertijd daag ik ook andere beginners uit hun ervaringen te delen in deze rubriek

Er zijn tevens zoveel variaties op het “klassieke” oriëntatielopen, dat het even duurt voordat je van alle geproefd hebt. In de maand maart heb ik twee nieuwe ervaringen opgedaan die ik even met jullie wil delen.

Nationale wedstrijd – Stoumont

In de winter was ik regelmatig aanwezig op een regionale wedstrijd, doch door een gebrek aan training was ik conditioneel niet aan het pieken. Mijn gewicht daarentegen piekte als nooit tevoren.

Dus schreef ik mij met een bang hartje in voor mijn eerste wedstrijd aan de andere kant van de taalgrens. Gelukkig bestaat er een categorie HB (catégorie spéciale pour les coureurs de plus de 20 ans souhaitant une difficulté physique réduite).

Zou ik te maken krijgen met steile rotswanden, brede doorwaadbare rivieren en donkere grotten?

Toch eerst even op die symbolen oefenen. In de Ardennen zou de postenbeschrijving er heel anders uit kunnen zien.

De dag des oordeels brak aan en dat deed ze zeer vroeg. De avond ervoor was 't laat, de zomertijd stal een uur van mijn nachtrust en bovendien was ik bij de eerste starters. Maar je moet iets over hebben voor je hobby.

Eénmaal terplekke botste ik op enkele andere Hamokkers. Zij spraken mij vol goede moed. Enkele voorbeelden: “Trek het u niet aan als je mist in gaat, want dat doe je hier toch”, “Ga niet te snel, hou wat adem over voor op het einde” en “Wat doe jij hier?”.

Ik dus vol goede moed naar de start. Een fikse, maar mooie, wandeling naar boven die meteen op de adem trapte. Ik nam alvast een goed voornemen: Ik ben naar hier gekomen om te genieten.

Het begin van de wedstrijd ging eigenlijk wel vlot. Het parcours was vlak en de bossen open. Hadden die Hamse orakels het dan mis?

Neen, toch niet, eens we op de rechterkant van de kaart kwamen begon het eigenlijk pas echt. Die rechterkant zag bruin van de hoogtelijnen, het werd dan ook al gauw zwart voor mijn ogen. Bovendien vond ik het parcours extra zwaar

omwille van al het kreupelhout dat mijn scheenbenen teisterde. (Nadien heb ik meteen getten gekocht)

Ervan overtuigd dat niemand een dergelijk parcours al lopend af kan leggen, ben ik beginnen wandelen. Ik keerde terug naar mijn objectief van de dag: genieten van de natuur en van het fantastische lenteweer.

Na een redelijk wat tijd, uitdrukbaar in uren, kwam ik binnen. Groot was mijn verbazing toen ik de tijd van enkele Hamokkers onder ogen kreeg. Die hadden er geen wandeltempo op aangehouden. Of ze ook zo genoten hebben, kan ik niet zeggen.

Militaire wedstrijd – Weyervlakte

Als een vrijdag vrijaf op het werk en een militaire omloop samenvallen, moet je niet twijfelen. OL is fun, weet je wel.

Ik verwachtte een wedstrijd voor enkele para's en een handvol gepensioneerden. Ik was dan ook verbaasd door de grote opkomst en de bijhorende drukte. Blijkbaar hebben we nog een fit en sportief leger om ons land te beschermen. Ik voelde mij ineens weer wat veiliger.

Wat ook opviel was de extra administratie. Papiertje invullen hier, betalen daar, inschrijven ginder, dat zal wel typisch voor het leger zijn zeker. Hoe dan ook, er was werk gemaakt van de organisatie.

Er zijn voor- en tegenstanders van de gewezen legerdienst. Er worden geen echte mannen meer gevormd óf het was toch enkel nutteloos wat putten graven. Wel, in zo'n nutteloze put stond mijn eerste post. Liefst 15 minuten heb ik zitten

dolen op de Weyervlakte voor ik hem had. Mijn wedstrijd was onmiddellijk over.

Dan heb ik mij maar bezig gehouden met één van mijn favoriete bezigheden: Verloren gelopen mensen wijzen waar ze zich op kaart bevinden. Ik heb het druk gehad.

Hoe ik het uiteindelijk gedaan heb, kan ik niet zeggen. De resultaten staan nog steeds niet op de VVO-site. Misschien best, indien een vijandige natie die resultaten onder ogen krijgt, zullen ze niet onder de indruk zijn. De Weyervlakte wordt opeens een strategisch interessante plaats om ons land aan te vallen.

Er was nog een plus t.o.v. de regionale wedstrijden. Achteraf was er naast het gewoonlijke drinken (wel geen Duvel) ook een goede maaltijd te krijgen. Allez, ik vermoed dat ze goed was. Ik heb ze links laten liggen o.w.v. mijn piekende gewicht.

Als besluit: Het is eigenlijk een wedstrijd zoals steeds, even leuk als anders. Dus tot een volgende keer. Ik neem daar verlov voor.

Weetjes

Op 21/4/2011 was er op Canvas een reportage over schommelingen in het magnetisch veld van de aarde. Over een correlatie tussen een zwak magnetisch moment en missers tijdens het OL werd er niet gesproken. Misschien is dit een thesisonderwerp voor die slimme Hamokstudenten ?

In de vorige Knijptang werd Jan Van Tichelt voorgesteld. Ik ben zijn naam tegengekomen in de uitslag van De Meerminnen net onder de mijne (2 sec). In de uitslag van Hoge vijvers stond hij weer net boven mij (1sec). Ik denk dat we elkaar samen naar nieuwe records kunnen duwen.

De blijvende aanpassingen van de circulatie en ventilatie

... veroorzaakt door de training

De ademhaling

De vitale capaciteit (de grootste hoeveelheid lucht die wij in één ademtocht kunnen uitblazen) bepaald door de bewegingsmogelijkheid van de thorax (VAN AAKEN), zal bij training van de fondloper doorgaans een positieve invloed ondergaan en na een zekere mate van training het maximum bereiken. Waar de vitale capaciteit bij ongetrainden ongeveer 3,500 L bedraagt, gaat deze bij de afstandsloper tot 4,750 L en meer (WORRINGAN).

Deze toename gaat veelal gepaard met een verlaging van de ademfrequentie, terwijl deze in rust bij niet getrainden 12 à 16 per minuut bedraagt, kan zij bij getrainden dalen tot 6 à 7. Deze daling zal door een grotere vitale capaciteit de mogelijkheid tot diepere ademhaling geven, wat bij eenzelfde ademvolume per minuut leidt tot minder adembewegingen. Het door de training verworven maximum der vitale capaciteit zal slechts op deze waarde blijven zolang er regelmatig geoefend wordt, is dit niet het geval dan zal de winst weer geleidelijk afnemen.

Daar de toevoer van zuurstof naar de lichaamsweefsels direct afhankelijk is van het hart-minuut-volume en de hartfunctie de mogelijke grens van de zuurstof bepaalt, zullen de blijvende veranderingen der circulatie, als gevolg van de training, veel meer op de voorgrond treden dan de respiratie. Het ligt dan ook voor de hand dat bij getrainden het hart-minuut-volume sterkere toeneming bij arbeid zal vertonen dan de ademhaling. (HENDERSON – SPORTGENEESKUNDE).

De hartaanpassing

Inderdaad blijkt uit röntgenonderzoek dat door intensieve training de hartfiguur in het algemeen groter wordt (REINDELL). Bij de vergelijking van het hartgewicht in verhouding tot het lichaamsgewicht, stelde HERXHEIMER (Sportmedizin) overeenkomstige principes vast bij de dieren en bevestigt dat, hoe meer moeite de dieren moeten doen om voor hun lijfsbehoud te zorgen, dus hoe maar arbeid ze moeten verrichten, hoe groter het relatieve hartgewicht is. (Het standpunt van de Dokter – Sport Nr 4 – 58).

REINDELL stelde volgende gemiddelde hartvolumes bij onderzoeken vast :

- Normaal : 750 cc.
- 781 cc bij 30 korte afstandslopers
- 881 cc bij 86 halve fondlopers
- 924 cc bij 66 fondlopers
- 1194 bij 18 beroepswielrenners

Dit was de ontwikkeling van het hart ingevolge de training.

Door zijn talrijke opzoeken oever het hart is REINDELL er van overtuigd dat er een paralellisme bestaat tussen de hartgrootte en de prestatie: bij zware wedstrijden worden de beste prestaties steeds geleverd door de atleten met de grootste harten. De hartvergroting is eveneens te wijten aan de vergroting der hartholten. Terwijl de gezamenlijke inhoud van de verschillende delen van het hart, bij een normale mens, ongeveer 450 cc bedraagt is dit voor een sporthart 600 à 700 cc.

De training zal na jaren de gewenste hartvergroting veroorzaken welke een betere

doorbloeding (zuurstofaanvoer) en een sneller herstel van de werkende spieren met zich brengt en door een lagere polsslag in rust, de functieverlichting van het hart bewerken.

Lijkschouwingen op verongelukte sportbeoefenaars bewezen dat door training de hartspier (hartgewicht) eveneens toeneemt. Daar het gewicht van een normaal hart ongeveer 300 gr bedraagt, kan dit bij atleten met een sporthart wel tot 450 gr gaan.

REINDELL noemt 500 gr het kritisch hartgewicht en stelde uit opzoekingen en proefnemingen vast dat op 34 sportharten er slechts 3 deze kritische grens overschreden. Nooit stelde hij vast dat het vergroot hart van sportmensen beschadigd was of door een bijzonder gevaar werd bedreigd.

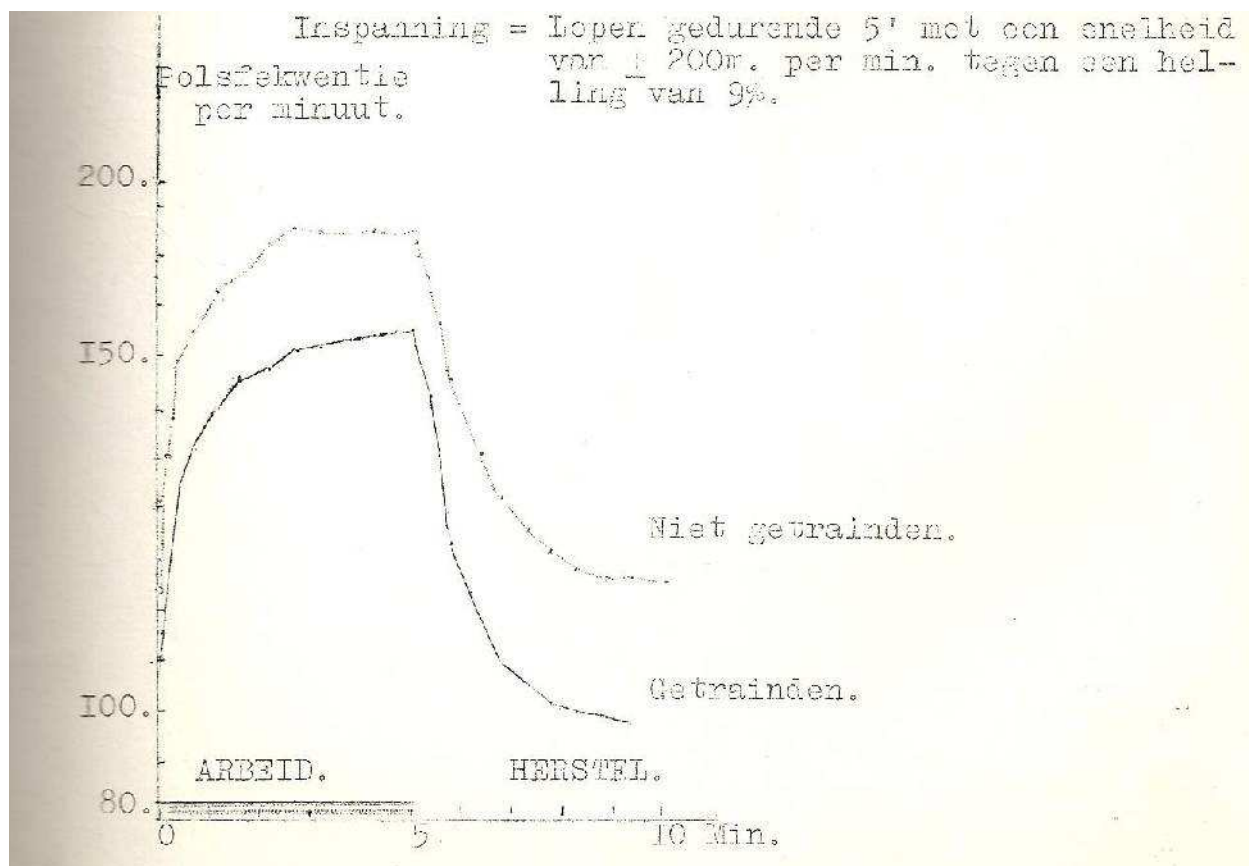
Aldus kan men besluiten dat bij getrainden niet

alleen de rustwaarde van de polsfrequentie lager is dan bij niet getrainden maar ook dat deze frequentie tijdens het verrichten van eenzelfde sportprestatie en tijdens het herstel na de inspanning merkbaar lager is. (recuperatie.).

JOHNSON en BROUHA onderzochten de verandering van het hartritme tijdens een inspanning op getrainde en niet getrainde personen.

Dit schema (hieronder) laat zien dat voor eenzelfde inspanning, de getrainden een duidelijke kleinere versnelling vertonen en na het einde van de oefening, gebeurt de terugkeer tot het normaal hartritme veel sneller (BROUHA).

Gevolg : snellere terugkeer tot de rustwaarde bij geoefenden.



Brugge Loopt!



Op 3 juli 2011 gaat de tweede “BRUGGE LOOPT” door in het historische centrum van BRUGGE. Het evenement wordt georganiseerd door Ivan Degriek en zal in het teken staan van SOS KINDERDORPEN. Kim GEVAERT heeft haar aanwezigheid op 03 juli 2011 al in haar agenda geplaatst!

In zijn topperiode was de ½ marathon zijn paradepaardje met een toptijd van 1 u 05' 00 maar ook langere afstanden tot zelfs ultraloop over 50 Km stonden op zijn programma. Vanaf 2000 is hij overgeschakeld op het Berglopen en is hij aan een nieuwe carrière begonnen met grote successen vooral dan in enkele Afrikaanse landen. Sedert 1999 is hij ook organisator van loopwedstrijden. Hij is nog geen lid van hamok maar dat kan nog komen ... Wat is nu de link met oriëntatielopen?

Het grootste probleem voor de oriëntatiesport is de infrastructuur. Voor de oriëntatiesport vertaalt zich dat in de toegankelijkheid van de bossen. In de provincie West-Vlaanderen is het Agentschap voor Natuur en Bos (ANB) van de Vlaamse Gemeenschap zeer strikt, de paden mogen niet verlaten worden, zelfs niet in de Provinciale domeinen. Dit is een enorme beperking om de sport te laten groeien. Daar willen wij samen met Ivan verandering in brengen.

De mooiste wedstrijd in verstedelijkt gebied is zonder twijfel de jaarlijkse wedstrijd in Venetië. En, het “Venetië van het Noorden” kan toch niet achter blijven? Vandaar dat jullie de kans wordt geboden om mee te doen aan een “street-

oriëntering”. In diverse landen is deze variëteit populair, maar helaas in België nog onbekend. Daar kan verandering in komen!

Van Sint-Andries Brugge, in de omgeving van het Jan Breydel stadion, werd de eerste “street-oriëntering” kaart van België gerealiseerd. De opzet is hetzelfde, een omloop afleggen met een aantal verplichte controleposten. De kaart is sterk vereenvoudigd en de nadruk ligt op wegen, straten en paden waarlangs ook de controleposten staan. Als looper moet je op geen enkel moment van de wegen of paden af maar je mag wel vrij kiezen hoe je tussen de controleposten loopt. Hieronder de legende en een stukje van de kaart.

Legende

	Privaat
	Parking
	Open terrein
	Bebost terrein
	Expressweg
	Brede weg
	Straet
	Breed pad
	Smal pad
	Omheining hoog / laag
	Gebouw
	Kerk
	Opvallend voorwerp



Voor de kinderen wordt een kleine omloop (ongeveer 1 km) aangeboden in de veilige omgeving rond het Jan Breydel stadion. Zij kunnen deze alleen doen maar ouders mogen hen natuurlijk begeleiden. Een aantal initiatie-oefeningen worden eveneens voorzien als opwarmertje of gewenning.

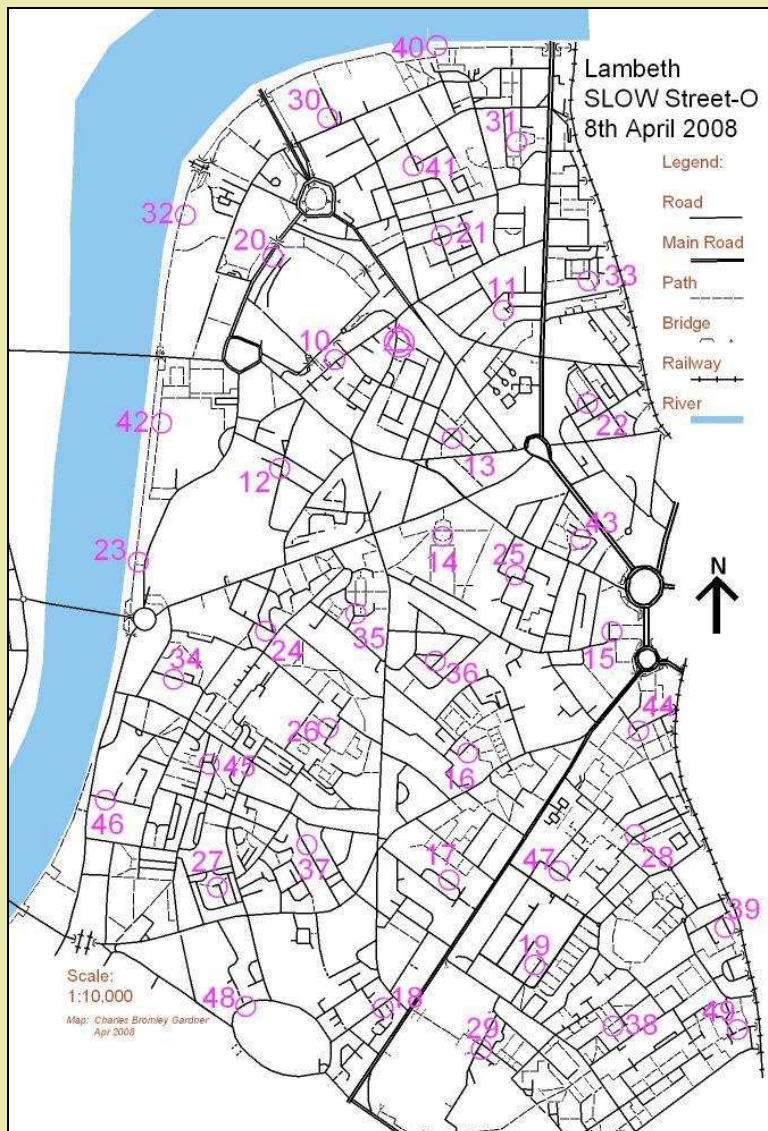
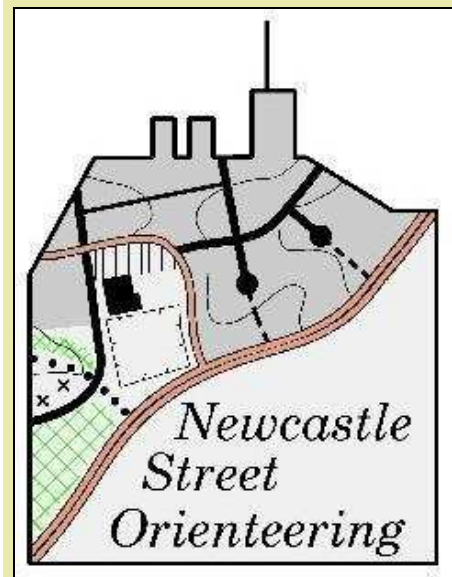
Op 3 juli is er een nationale wedstrijd te Martelange, maar een uitstapje naar Brugge is een recreatief alternatief.

Wil je er meer over weten:
<http://www.ivandegriek.be>

--> VARIANTEN --> Street-O

Street-O (straat- of stadsoriëntatie) is de informele versie van oriëntatielopen in verstedelijkt gebied. De bekendste street-O is ongetwijfeld deze van Venetië.

In Vlaanderen is het lopen in steden vrij beperkt en gebeurt dit op enkele uitzonderingen na (Turnhout, Diest, Aarschot, ...) enkel ter gelegenheid van een sprintwedstrijd. Landen zoals Australië, Engeland, USA en Canada zien het verstedelijkt gebied echter als een mogelijk "terrein" voor oriëntatielopen, ideaal voor een trainingsactiviteit. De wedstrijden worden daarom meestal op een avond tijdens de week georganiseerd. Ze maken er vaak een regelmatigheids criterium van. De periode van het jaar en het concept kunnen wel verschillen van land tot land.



De meeste street-O worden georganiseerd volgens het scoreloop principe, al dan niet met een massastart. Het komt er dan op neer om binnen de tijdspanne van bv. 45 minuten of 1 uur zo veel mogelijk punten te verzamelen of omgekeerd, zo snel mogelijk een opgelegd aantal posten aan te doen.

Betere lopers kijken naar veel meer dan de straten tussen een post en de volgende. Zij plannen vooruit om de af te leggen afstand te optimaliseren en de eventueel te klimmen afstand te beperken. Snel weg zijn aan een post betekent ook hier tijdswinst.

Het kaartlezen lijkt eenvoudig maar omdat de lopers moeten beslissen welke posten ze willen aandoen en in welke volgorde en langs welke wegen wordt het puzzelen al lopend. De tijdsdruk is een extra stresselement. Bij Street-O komt het er dus enerzijds op aan een efficiënte (weg)keuze te maken tussen een maximaal aantal posten met een hoge score en anderzijds strafpunten te voorkomen door een laattijdige terugkeer aan de aankomst.

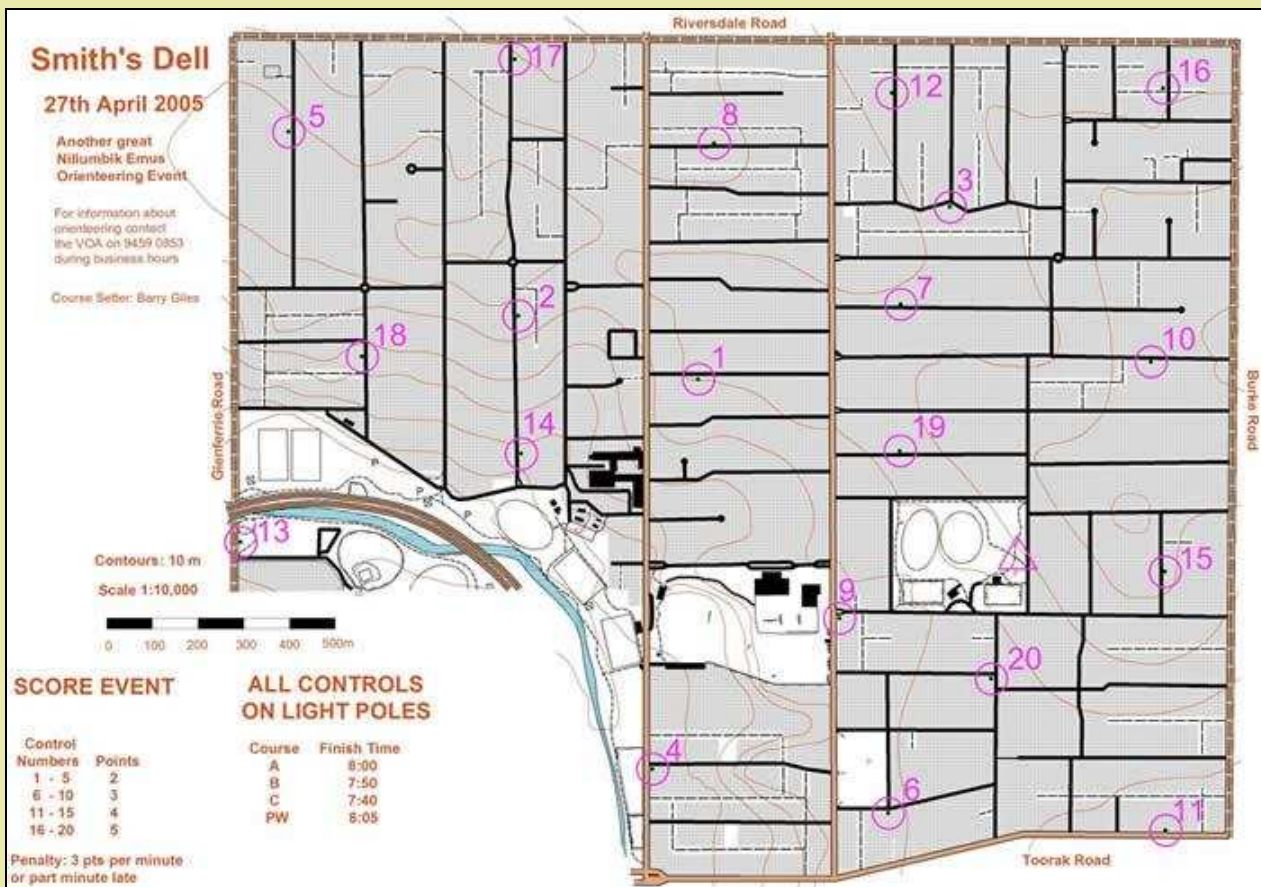
--> VARIANTEN --> Street-O

Het oude systeem van post (of een rood-wit plaatje) met knijptang doet nog vaak dienst als controlesysteem. In bepaalde landen hangt men geen posten maar moet er een vraag beantwoord worden bv. welke kleur heeft de brievenbus van nummer 20. Op deze manier wil men er meer een "zoektocht" van maken om het aantrekkelijker te maken voor een groter publiek. Door het extra aanbod aan lokale trainingen kunnen zij ook gemakkelijker nieuwe leden (of scholen) aantrekken.

En dan de kaarten. In Vlaanderen houden wij strak vast aan de IOF normen voor het tekenen van kaarten. Voor street-O bestaan er echter geen specifieke normen. De kaarten kunnen verschillen van club tot club (van land tot land) maar ze hebben allen één zaak gemeen: het zijn sterk vereenvoudigde kaarten, meestal op schaal 1/10.000. Dit maakt ze gemakkelijker (sneller) te maken en ze zijn eveneens beter leesbaar. Omdat ze in verstedelijkt gebied liggen, zijn ze ook minder onderhevig aan aanpassingen (enkel de grootste en belangrijkste gebouwen staan op de kaart). En niet te vergeten: straatnamen worden natuurlijk niet vermeld.

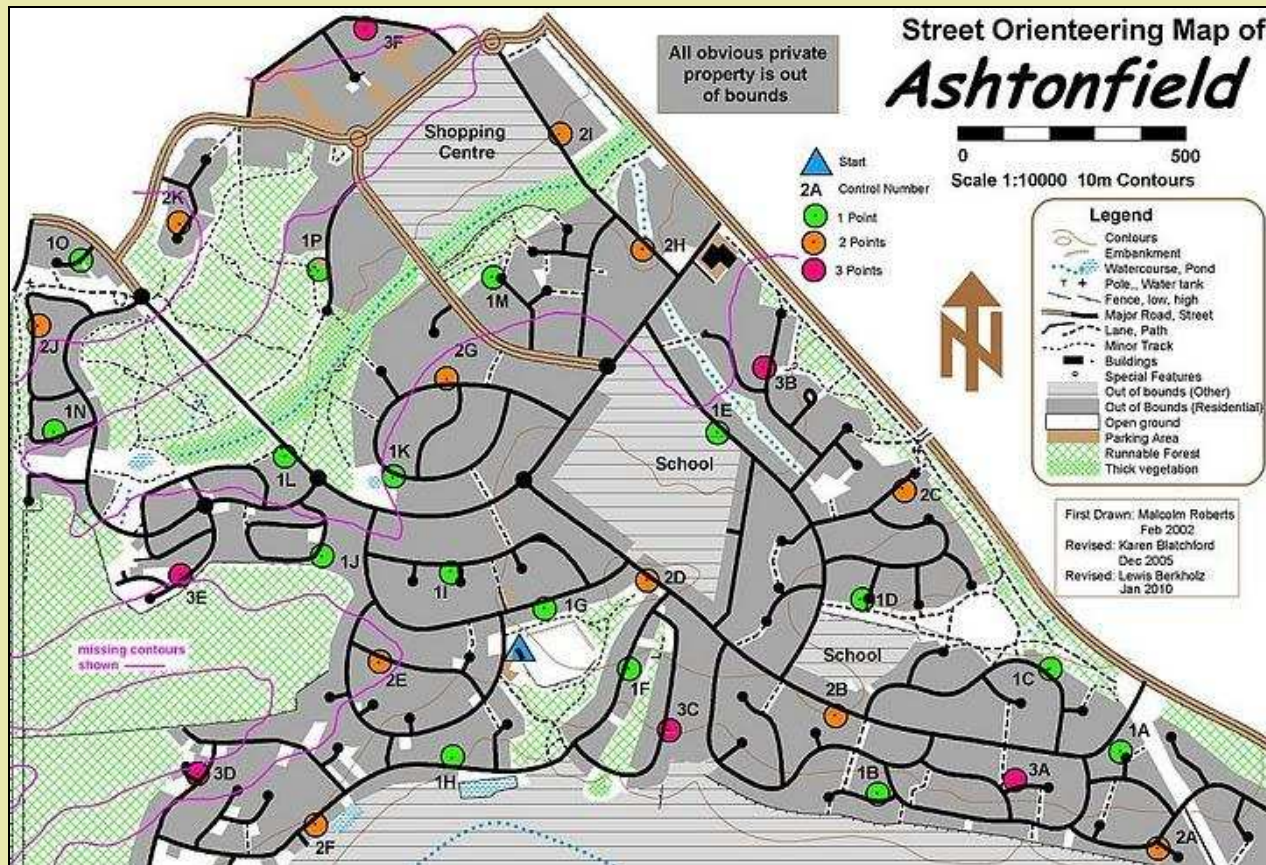
De informatie op de eenvoudigste kaarten beperkt zich meestal tot straten en grote hindernissen (waterlopen, spoorwegen, enz.). Bruggen worden altijd duidelijk op de kaart getekend. De straten worden meestal getekend als dikke (zwarte) lijnen, paden als stippellijnen. Een voorbeeld van een stuk van London is te zien op de vorige pagina.

Op de iets meer gedetailleerde kaarten worden bebouwde en verboden zones ingekleurd. De open (witte) zones zijn vrij toegankelijk. Hieronder een voorbeeld waarbij de waarde van de posten varieert.



--> VARIANTEN --> Street-O

Meer geëvolueerde kaarten hernemen op eenvoudige wijze de voornaamste begroeiing. Hieronder een voorbeeld. De posten worden hier ingekleurd al naar gelang hun waarde waardoor het overzichtelijker wordt.



Street-O lijkt best wel een leuke variëte met toekomst. Dorpen en steden hebben wat weg van een doolhof. Bovendien kunnen hindernissen zoals een brede waterloop of spoorweg de wegkeuze aanzienlijk beïnvloeden. Daarnaast wordt iedere deelnemer geacht zich te houden aan het verkeersreglement en mag privaat eigendom natuurlijk niet betreden worden. Ook worden er wedstrijden gelopen in de donkere wintermaanden bij lantaarnlicht. Alle posten hangen dan aan een lantaarnpaal.

Oh ja, de organisatoren zeggen zelfs dat een kompas niet nodig is (wat eigenlijk waar is maar menig oriënteerder toch wel een onwennig gevoel kan bezorgen).

Het tekenen van kaarten kan natuurlijk met OCAD, vertrekkende van een stratenplan, stafkaart of satellietfoto. Een verkenning ter plaatse blijft echter altijd noodzakelijk om correcties door te voeren. Een vrij nieuwe mogelijkheid is OpenStreetMap (OSM). Dit is een programma waar stratenplannen van over de ganse wereld opgenomen zijn (zie www.openstreetmap.org). Deze kaarten bevatten nog wel straatnamen en andere gegevens. OpenOrienteeringMap (zie www.oobrien.com/oob/) gaat nog een stap verder en gebruikt de data van OSM om twee types van kaarten te genereren: Street-O en Pseud-O. De street-O versie is gelijkaardig aan deze van de kaarten gebruikt in Engeland voor straatoriëntatie. Pseud-O is een versie van de kaart die de "look" van een echte oriëntatiekaart genereert maar natuurlijk niet zo gedetailleerd is. Het is ook mogelijk een scoreloop uit te zetten en de kaart af te printen.

--> VARIANTEN --> Street-O

Maar is de kaart wel juist? Dit hangt natuurlijk af van de juistheid van de gegevens in OSM. Iedereen (dus jij ook) kan deze gegevens wel aanpassen en zo de kaart verbeteren maar dan is het misschien toch weer net iets interessanter een eenvoudige kaart te tekenen in OCAD. Hieronder een voorbeeld van Hasselt als Street-O en Pseud-O vanuit OpenOrienteeringMap.

