



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 Sonnisstraat, 119 3530 Helchteren 0479 200 967 rti@technum.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVOploegencommissie Groenstraat, 34/107 3001 Heverlee 0494/31.35.25 sofieher@gmail.com



Na het protest vorig jaar vond de bvos-ploegencommissie het nodig om de fysieke testen nog eens extra te verzwaren. Natuurlijk heel wat commotie hierom. Op de blogsite zijn er tot nu toe al meer dan vijftig commentaren genoteerd. Het is dus duidelijk dat deze materie 'leeft' in ons kleine O-wereldje waar we toch zeker geen te grote eliteweelde hebben. Onze nationaal eliteteam moet bij hun zware kampioenschappen opboksen tegen de sterkste tegenstand. De leden van de ploeg mogen of moeten dus heel wat in hun O-mars hebben.

Het lijkt me dan ook niet meer dan logisch dat zij hun allerbeste conditie, zowel technisch, fysiek als mentaal, zullen hebben op deze kampioenschappen. Precies ook omdat zij op hun prestaties tijdens deze zware kampioenschappen altijd worden afgerekend. De bvos-sportcommissie heeft nu beslist om hen nog voor het seizoen begint af te rekenen

op hun stratenloopprestaties, zelfs geen minieme technische proef moet worden afgelegd, neen de loutere stratenloopprestaties worden de maatstaf om onze eliteoriëntatielopers toe te laten voor hun deelname aan de O-selectiewedstrijden voor de wereldkampioenschappen, nota bene op de allerzwaarste en allermoeilijkste terreinen in Noorwegen...

En laat het nu net een aantal van onze beste hamokatleten zijn die hun oriëntatiekampioenschappen winnen op hun techniek en O-kunde maar spijtig genoeg nooit winnende stratenlopers zullen zijn... Ik begrijp heel goed dat sommigen zich hier persoonlijk aangepakt voelen.

Tussen de vele commentaren heb ik er nog geen enkel gelezen dat uitlegt wat het nut van deze eliminerende looptesten zal zijn op een wereldkampioenschap in Noorwegen. De 'snellere' stratenlopers doen natuurlijk hun best



om het belang van hun loopsnelheid te benadrukken. Spijtig bijna dat we een oriëntatiesport zijn... Zelfs financieel voordeel wordt aangehaald als de tragere niet zal kunnen meegaan... tja...

Fysieke testen mogen en moeten natuurlijk maar kunnen voor mij nooit iemand uitsluiten van verdere deelname aan een O-selectiecross. Voor mij een aanfluiting van de betekenis en het mooie van onze sport. Als men dan toch direct personen wil uitsluiten zijn trials op gelijkaardige terreinen nog de eerlijkste selectie. Maar dan zijn de die van hamok te zeer bevoordeeld misschien... Thomas heeft nog een jaar in Noorwegen geleefd en er zijn O-kennis heel erg uitgebreid. Wat men al niet voor onze sport kan overhebben....

Ik ben heel benieuwd naar het verdere verloop maar tevens ook sceptisch...

Heel wat sportieve hamokprestaties ook afgelopen maand. De winnende ploegen op de aflossing Rik Thys op de kaart van Masy waren zelfs twee hamokteams ! Annemie, Marijs en Nancy bij de dames terwijl ik het geluk had met Jeroen en Thomas te mogen lopen!

Luc Cloostermans kon last minute nog een voorbereidingscross geven voor het nationale sprintkampioenschap op een nieuw stukje in de omgeving van het Arenberpark. Het sprintkampioenschap zelf lokte meer dan 300 lopers naar Namen. Het snelle korte werk leeft toch blijkbaar. Goud behaalden Roza en Dirk, Greet en Martine zilver terwijl Marijs, Maria en Wim met brons naar huisreden!

Een week later stonden Francine, Jen, Dieter en Henri bovenaan te blinken op de spoorwegkampioenschappen op onze Teunenbergl!

Op de nachtaflossing misten Bart, Marc en Jeroen net het podium maar Toon, Greet en Thomas verloren er een tweede plaats in dezelfde omstandigheden als op de nachtaflossing vorig jaar al was gebeurd. De clearposten stonden weer te dicht bij de aankomstposten en dat geeft in de duisternis spijtig genoeg altijd verwarring bij de eerste finishers. Het nut en het belang van de labels werd er wel weer aangetoond!!

En met de fietskampioenachappen in Stabroek werden de laatste nationale titels van het jaar eveneens verdeeld. Dirk werd kampioen net voor Bart, Nog op de tweede plaats belandden Francine en Tuur. An en Jen eindigden derde!

's Anderdaags al liep Dirk Deijgers (3 titels in oktober!) opnieuw naar een gouden medaille op het Vlaamse kampioenschap Middenafstand op en vooral rond onze Schemmersberg. Naast Dirk liepen ook André, Marijs en Sofie (dames open) er naar de Vlaamse titel! Roxanne, Bart, Maria, Tristan, Toon en Thomas (heren open) werden tweede en Kirsten, Frederik en Tuur behaalden brons! Proficiat allemaal maar zeker ook voor baanlegger en kaartverkenner Luc Cloostermans die de terril eindelijk volledig kon intekenen en bovendien nog een mooie technische zone extra erbij verkende!

November brengt ons al zeker onze hamokcup (25 jaar hamok!) rond en in onze clublokalen in Gerhees en de nachtcross met massastart voor de langste afstand op Balendijk waarvan de webpagina al voldoende boekdelen spreekt! De afwezigen gaan zeker twee keer ongelijk hebben.

Ook internationaal liepen de hamokkleuren in de kijker. Henrik Lisby liep een prachtige elfde plaats in de A-finale op het Masters WK in Australië, Luc Cloostermans en Martine Taffeiren trokken naar de vijfdaagse in Istanbul (uitslag onbekend) en terwijl de bloggers hun artikels over de looptesten schreven trok Thomas van der Kleij naar Zweden om er op heel hoog niveau te gaan oriënteren!! Misschien moet er maar eens een selectieproef op O-inzet worden gehouden....

Tot op de hamokcup!

Luc



Voorinschrijvingen

Zondag 6 december 2009 Sinterklaascross (Omega) Opitter 'SOLTERHEIDE'

7 klassieke omlopen, kinder-O + jachtstart-OL
Eerste Start: 10u00
Laatste Start: 12u00
Eerste Start jacht-start-OL: 11u00



Mama's en papa's, denk er aan om je kleine spruiten vooraf in te schrijven voor 1 van de speciale kinderomlopen en dit ten laatste op 25 november bij Karin Dierckx (013/31.33.03 of rudi.limborgs@skynet.be) of op het speciale inschrijvingsbord dat zal aanwezig zijn op de wedstrijden.

Voorwaarden:
tenminste 1 van de ouders is lid van een Vlaamse oriëntatieclub
de kinderen die deelnemen, moeten geboren zijn in 1999 of later
de kinderen nemen deel aan ofwel de kinderomloop, de F-omloop, ofwel de F+-omloop

Jachtstart-OL

Klassieke omloop van 6500m. Startrooster wordt opgesteld op basis van de gelopen kilometer-tijden op het BK Lang 2009 (Houterenberg).
De loper met de traagste km-tijd start eerst, die met de snelste laatst. De loper die als eerste de finish bereikt, is winnaar. Lopers die niet finishten op het BK Lang: hun km-tijd is het gemiddelde van hun gelopen wedstrijden van het lopende wintercriterium.

Een fictief voorbeeld:

Leen Wouters, Miek Fabré, Roger Hendrickx, Wannes Hendrickx en Pieter Hendrickx zijn de ingeschrevenen.
Dit geeft als startlijst:

km-tijdBK afstand/fictieve looptijd/starttijd/fictieve aankomsttijd

Leen Wouters	0:10:02	6,5km	1:05:13	11:00:00	12:05:13
Roger Hendrickx	0:07:09	6,5km	0:46:29	11:18:45	12:05:13
Miek Fabré	0:06:54	6,5km	0:44:51	11:20:22	12:05:13
Wannes Hendrickx	0:05:55	6,5km	0:38:28	11:26:45	12:05:13
Pieter Hendrickx	0:05:14	6,5km	0:34:01	11:31:12	12:05:13

Op voorhand inschrijven verplicht voor deze jachtstart-OL via Daniëlle of bij Jan Delobel, jan@delobel.be, 0497/41.30.42, en dit voor woensdagavond 20u00, 2 december.

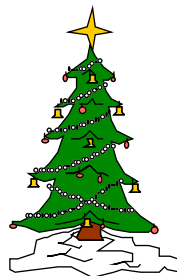
CC: Zaal Itterdal, Opitterkiezel 240 ,3960 Bree (Opitter)

Wegaanduiding vanaf de kerk van Opitter
CC Start: 800m; Aankomst CC: 900m; Aankomst Start: 100m

Publicatie starttijden op vrijdag 4 december.

Sylvester

26 - 30 december 2009





‘Koersel Fonteintje’
Koersel (Kol)
‘Zwarte bergen’
Luyksgestel (Kovz)
‘Kamp Grobbendonk’
Grobbendonk (Trol)
‘Sanicol’
Leopoldsburg (Omega)
‘Sahara’
Lommel (Borasca)

Omlopen-Categorieën-Afstanden

		Dag 2 - 5	Dag 1 = MD (WRE)
1	H21E	8500 m	6800 m
2	H20, H35, H40	7500 m	6000 m
3	D21E, H-18, H45	6500 m	5200 m
4	D-18, D-20, D35, D40, HB, H50	5500 m	4400 m
5	D-16, D45, H-16, H55	4700 m	3800 m
6	DB, D50, D55, H60, H65	4000 m	3200 m
7	D-14, D60, D65, D70, D75+, H-14, H70, H75+	3300 m	2600 m
8	D-10, D-12, H-10, H-12 (geen lintjes D/H -10)	2700 m	2200 m
9	LD (long difficult), inschrijving ter plaatse	7000 m	6000 m
10	SD (short difficult), inschrijving ter plaatse	4000 m	3200 m
11	Kinder-O (1 euro), inschrijving ter plaatse	±1300 m	

Inschrijvingen

Via Daniëlle

Inschrijven vóór 06.12:

mogelijk voor afzonderlijke dagen.

Inschrijven na 06.12:

enkel mogelijk voor het WRE in de categorieën D/H21E (beperkte plaatsen).

Inschrijven ter plaatse

op de omlopen SD, LD en kinder-O.

Deelnemingskosten

Categorie	Deelname (per dag)	Huur EMIT- badge (per dag)
<u>Inschrijving vóór 06.12</u>		
D/H -18	€ 3,5	€ 1
D/H +18 D21E/H21E	€ 5*	€ 2
	€ 6 (= WRE)*	€ 2
<u>Inschrijving na 06.12</u>		
D21E/H21E	€ 7,5 (=WRE)	€ 2
<u>Inschrijving ter plaatse</u>		
D/H -18	€ 4	€ 1
D/H +18	€ 6	€ 2

* een deelname voor 5 dagen in D/H21E bedraagt € 26 (4X€5 + 1X€6).

Er wordt een waarborg gevraagd van € 25 voor de EMIT- badge. Bij inlevering van de badge wordt de waarborg terug gegeven.

Competitiecentrum "CC"

Openingsuren van het secretariaat:

- 26.12 vanaf 09.00u tot 14.30u op wedstrijdplaats 1
- 27.12 vanaf 08.30u tot 14.00u op wedstrijdplaats 2
- 28.12 vanaf 08.30u tot 14.00u op wedstrijdplaats 3
- 29.12 vanaf 08.30u tot 14.00u op wedstrijdplaats 4
- 30.12 vanaf 08.30u tot 15.00u op wedstrijdplaats 5

Start

*In de mate van het mogelijke zal er rekening gehouden worden met specifieke aanvragen voor de starttijden, behalve voor WRE.

*De startvolgorde is beschikbaar op elke wedstrijdplaats.

*De postenbeschrijving en backup-label van de etappe wordt op het secretariaat uitgereikt.

*De lopers bieden zich, voorzien van een volledig zichtbaar borstnummer, 2 minuten vóór hun starttijd aan bij de start en nemen plaats voor hun box.

*Er is geen naam- of nummerafroeping. Op het signaal neemt men zijn kaart en start. Elke loper is verantwoordelijk voor het initialiseren van zijn EMIT-badge.

*Starttijden worden om geen enkele reden gewijzigd.

*Laatstarters mogen onmiddellijk starten, evenwel zonder aanpassing van hun starttijd.

*Et. 1 26.12 eerste start om 11.00u.

*Et. 2 27.12 eerste start om 10.00u.

*Et. 3 28.12 eerste start om 10.00u.

*Et. 4 29.12 eerste start om 10.00u.

*Et. 5 30.12 eerste start om 10.00u.





Aankomst

- *Eénmaal de aankomstlijn overschreden is, is de wedstrijd beëindigd.
- *Elke loper is verantwoordelijk voor het stoppen van zijn looptijd op de aankomstlijn en het uitlezen van zijn badge na de aankomst op het wedstrijdsecretariaat voor het sluiten van de controles.

Uitslagen

- *De wedstrijduitslagen worden uitgehangen in het CC.
- *De definitieve uitslagen worden op de VVO-website, de Sylvester-website en in de "VVO-bijlagen" geplaatst.
- *Voor de omlopen SD en LD wordt enkel een dagklassement gemaakt.

Resultaatverwerking

- *De uitslag wordt opgemaakt volgens het Schots systeem met de 4 beste resultaten.
- *Om in aanmerking te komen voor het eindklassement dient men vooringeschreven te zijn voor minimum 4 van de 5 dagen.

Prijsuitreiking

- *De prijsuitreiking heeft plaats op 30.12 om 15.00u op het terrein van de laatste wedstrijd. De eerste drie van elke categorie in het eindklassement winnen een prijs.
- *Voor de omlopen SD, LD en kinder-O is er geen prijsuitreiking voorzien.

Jury en klachten

- *De namen van de jury worden iedere dag uitgehangen in het wedstrijdsecretariaat. Deze is dezelfde voor de 5 dagen.
- *Elke klacht dient schriftelijk, op het wedstrijdsecretariaat te worden afgegeven ten laatste 2 uren na de laatste start van de betreffende etappe. Voor de laatste etappe: tot 30 minuten na publicatie van de definitieve uitslag.

Wedstrijdinformatie

- *De internationale IOF - reglementen worden toegepast.
- *Het EMIT-systeem wordt gebruikt. Diegenen die nog geen E-card hebben, kunnen er één huren op het secretariaat.
- *Sluiting der controles: 2 uren na de laatste start.

- Om opgenomen te worden in de uitslag is het noodzakelijk uw E-card uit te lezen binnen deze 2 uren. Nadien aanpassen is niet meer mogelijk! Deze lopers worden als "did not finished" genoteerd.
- *Het is verboden door de velden te lopen.
- *Huisdieren zijn niet toegelaten in het bos.
- *Respecteer onze natuur en hou de aankomstzone netjes.
- *Alle deelnemers moeten verzekerd zijn.
- *De organisatie draagt geen verantwoordelijkheid voor opgelopen of geleden schade, ook niet tegenover derden. Hetzelfde principe geldt tegenover alle boseigenaars, gemeentelijke verantwoordelijken en de ambtenaren van het "Agentschap voor Natuur en Bos."

Veel geluk en oriënteringsvreugde!!!

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:

22 november: Herentals "Bosbergen"
 20 december: Genk "Hengelhoef"
 17 januari: Genk "Kattevenia"
 21 februari: Genk "Horensberg"
 28 maart: Diest "Stad Diest"

Gelieve 14 dagen op voorhand in te schrijven via training@orientatie.org.

Na de training zal er ook een nabespreking plaatsvinden om een optimaal resultaat te bekomen.

Jeugdleden (tot en met D/H 20) krijgen 1000 punten voor het wintercriterium als ze de training tot een goed einde hebben gebracht. Voor de andere categorieën worden 300 punten toegekend.

Internationale MTB-O kampioenschappen

Atleten die zich wensen kandidaat te stellen voor deelname aan MTB-O WOC of JWOC 2010 moeten hun kandidatuur voor 15/11/2009 doorgeven aan Sonia Goossens.

MTB-O WOC en -JWOC gaan door van 11 tot 17 juli 2010 in het Portugese Montalegre.

Meer info: <http://mtbwoc2010.fpo.pt>



Aflossing Rik Thys

9 oktober 2009
Helchteren 'Masy'

In kruiken en kannen bij vrouwen en mannen

(132 ploegen - 106 geklasseerd)

De eerste 20 ploegen en ploegen met hamokkers
(geen gedeklasseerden)

1. hamok (hamok 2) 1:57:13
Luc MELIS H45 0:47:32 7'18" (20)
Jeroen HOEKX H21 0:34:35 5'19" (2)
Thomas VAN DER KLEIJ H21 0:35:06 5'23"



Eindelijk op het palmares van de voorzitter
(de obligate 40-plusser) : de trofee Rik Thys,
samen met Thomas Vanderkley en Jeroen
Hoekx

2. OMEGA (OMEGA 1) 2:00:36
Joost TALLOEN H21 0:41:31 6'29" (4)
Jan DELOBEL H21 0:40:23 6'07" (1)
François JACOBS H45 0:38:42 5'57"
3. CC Land Dept Inf (Dept Inf 1) 2:01:44
Patrick MENGAL H40 0:44:31 6'50" (12)
Iwan VIS H40 0:41:46 6'25" (4)
Bart DELOBEL H21 0:35:27 5'27"
4. 2/4 L (24L 1) 2:09:11
Serge BAERT H40 0:44:56 6'54" (13)
Kurt DE BOECK H35 0:47:57 7'29" (7)
Geert SIMKENS H21 0:36:18 5'30"
5. BSS IRMEP - KMILO (IRMEP 1) 2:15:56
Alain VANDERCAMMEN H45 0:50:16 7'36" (32)
Francis WATELET H45 0:42:36 6'39" (6)
Pierre MARCHAL H50 0:43:04 6'37"
6. 18 Bn Log (18BNLO 2) 2:17:00
Dries HEUNINCKX H21 0:44:07 6'41" (9)
Luc HERMANS H45 0:52:13 8'02" (10)
Eric VANDEBROEK H45 0:40:40 6'15"
7. 11 Gn (11GN 3) 2:17:08
Geert VOORHOF H35 0:45:42 7'01" (16)
Benny CLAUS H45 0:47:12 7'15" (8)
Andre DE VEIRMAN H40 0:44:14 6'48"
8. CBOS (CBOS 1) 2:17:31
Bart REGELBRUGGE H45 0:45:12 7'03" (14)
Gunther VISTERIN H40 0:53:01 8'09" (21)
Nico SCHRANS H35 0:39:18 5'57"
9. 1/3 L (13L 1) 2:18:53
Olivier DOURTE H35 0:48:15 7'18" (21)
Jose NICOLAS H40 0:49:12 7'34" (17)
Christian STOFFELS H45 0:41:26 6'28"
10. 1/3 Cy-Kamp BEVERLO (Beverlo 1) 2:21:46
Marc VAN DE MAELE H45 0:45:49 7'02" (17)
Guy DECKX H40 0:52:15 8'02" (20)
Francis HAEX H45 0:43:42 6'49"
11. Bvr / 5 Li (BVR5LI 1) 2:23:59
Marc HARTHOORN H40 0:55:15 8'22" (57)
Ben GIELEN H35 0:41:25 6'22" (14)
Stevie MEERTEN H21 0:47:19 7'23"
12. 18 Bn Log (18BNLO 1) 2:25:47
Erik SEGERS H40 0:49:14 7'34" (24)
Jos GOVEN H45 0:48:59 7'25" (22)
Luc WERKX H50 0:47:34 7'19"
13. 12/13 Li (1213L 1) 2:25:55
Eric MATTART H35 0:49:16 7'34" (25)
Didier TERRITO H45 0:56:36 8'42" (31)
Jean-Manu VERPOORTEN H45 0:40:03 6'04"
14. TROL (TROL 5) 2:27:45
Jeremy GENAR H-20 0:44:13 6'48" (10)
Winston FRANSSSEN H21 0:41:26 6'22" (3)
Daniel MARINUS H40 1:02:06 9'33"



15. 2 A (2A 1) 2:28:32
 Gunther DEFERME H35 0:39:37 6'00" (3)
 Tony CELUS H45 0:48:02 7'23" (5)
 Rony WILDERMANS H35 1:00:53 9'22"
16. 1 JP/G (1JP/G 1) 2:29:11
 Sven FRANCET H40 0:52:16 8'10" (43)
 VANDERKERKHOVE H21 0:44:18 6'48" (13)
 Benoit JOIE-WALCZYK H21 0:52:37 8'05"
17. hamok (hamok 3) 2:29:17
 Franco MICHELE H21 0:46:38 7'10" (19)
 Georges DEFERME H60 0:57:18 8'40" (28)
 Willy HOEKX H50 0:45:21 7'05"
18. 2/4 L (24L 2) 2:29:18
 Yvo JANNIS H45 0:45:13 7'03" (15)
 Kristof DAEMS H21 1:00:16 9'16" (30)
 Peter MEUS H45 0:43:49 6'38"
19. 3 Para (3PARA 1) 2:29:33
 Karl VERVOORT H45 0:44:23 6'49" (11)
 Erik VAN DYCK H45 0:52:01 8'00" (11)
 Dirk GENAR H45 0:53:09 8'10"
20. OMEGA (OMEGA 2) 2:31:17
 Bart VAN DE MOORTELE H45 0:43:21 6'40" (6)
 Chris ADDIERS H50 1:00:07 9'14" (27)
 Rudi AERTS H45 0:47:49 7'14"
29. 2/4 L (24L 3) 2:46:00
 Gerard PLESSERS H50 0:55:26 8'39" (59)
 Vladimir GELDOLF H40 0:58:18 8'49" (52)
 Tim DILEN H21 0:52:16 8'10"
37. DisC Mat (DCA 1) 2:47:48
 Martin BECKERS H45 0:39:36 6'05" (2)
 Alex REYMEN H50 1:00:34 9'19" (25)
 Leo STESENS H50 1:07:38 10'24"
41. COMOPSLAND (COMOPS 1) 2:49:05
 Eddy WINTERS H45 0:52:00 8'07" (39)
 Geert CARMANS H45 0:58:30 9'00" (43)
 Marc SIJSMANS H40 0:58:35 8'52"
45. TrgC Para (TRGP 1) 2:56:40
 Rudi CORSTJENS H40 1:02:26 9'45" (83)
 Patrick VAN BOSCH H45 0:55:00 8'27" (60)
 Luc VANHAEREN H50 0:59:14 8'58"
46. hamok (hamok 1) 2:57:26
 Nancy WENDERICKX D21 0:52:50 8'07" (49)
 Annemie JANSEN D40 0:59:26 9'08" (50)
 Marijs VAN DE WEYER D40 1:05:10 10'01"
67. 10 W Tac (10WTAC 5) 3:19:01
 Steve VERSTRAETE H40 0:56:12 8'46" (64)
 Patrick BLEYEN H45 0:51:08 7'52" (40)
 Bart GIELKENS H45 1:31:41 13'53"

De herfstelijke ploegwedstrijden begonnen meer dan goed. Hamok won tijdens de militaire Rik Thys aflossingswedstrijd zowel bij de heren als bij de dames de titel. De damesploeg liep al lang rond met een plan om met de beker naar huis te mogen. Zo'n plan is simpel: loop hard, loop juist en zorg dat je geklasseerd bent. Bij de heren kwam dat plan er pas een paar dagen voor de wedstrijd. Wat spammiltjes

zorgden uiteindelijk voor twee serieuze ploegen. Voor de gelegenheid kwam er zelfs versterking, uit Italië gestuurd door Tom Herremans.



Het wonder geschiedde ook bij de dames: Marijs Vandeweyer en Nancy Wenderickx mét Annemie Janssen een moeilijk te kloppen triootje!

De voorzitter besliste in eigen persoon dat hij met de zege naar huis ging. Hij kwam pas terug uit blessure en dan moet de concurrentie voor de najaarswedstrijden wat geïntimideerd worden. Wat snelle mannen van de club optrommelen, zelf starten en in een deftige plaats en met een overbrugbare achterstand aankomen, dat was wat er moest gebeuren en dat gebeurde dan ook. En zelfs meer dan dat, want aan de eerste televisiepost (jawel!) was het clubgenoot Gunther Deferme die als eerste doorkwam, maar daarna was het de voorzitter die in beeld verscheen. Tegen de kijkpost veranderde het wedstrijdbeeld enigszins, met de twee hamokploegen die samen doorkwamen en onze Italiaanse vriend die kennelijk genoeg had van het hoge gras. Zijn poging om een bundel gras uit te stampen, viel niet in goede aarde bij dat gras, met als gevolg dat het niet het gras was dat de lucht in ging, maar dat het Michele was die met de grond in aanraking kwam. Na dat incident wachtte er nog een kleine lus en dan was het de beurt aan Georges Deferme en uw verslaggever om van respectievelijk de 19e en de 20e plaats op te rukken naar voren. Dat is natuurlijk een ongelijke strijd. Georges moest uiteindelijk dan ook toegeven aan het leeftijdsverschil en op een soortgelijke manier kwamen alle andere ploegen ook



Steve Verstraete in volle actie en ...

aan de beurt, op één na: Omega. Dat dat niet gebeurde kwam volledig op mijn rekening te staan want zonder een foutje aan de voorlaatste post konden wij schrijven dat Thomas van der Kleij van start tot finish aan de kop gelopen had. Helaas, Thomas moest met een kleine achterstand op François Jacobs het bos in, maar bij de TV-post had hij al orde op zaken gesteld en zo kon hij naar de overwinning toelopen.



ploegmaat Patrick Bleyen op weg naar 40ste aflossingsstek

De andere hamokploegen verloren één of meerdere plaatsen bij de tweede lopers, maar inhaalraces van de derde lopers zorgden toch nog voor tijds- en plaatswinst. Zo kwam het dan ook dat de al aangekomen hammers konden toekijken hoe ook de dames hun plan slaagde en het tijdens de prijsuitreiking meer op een hamokclubkampioenschap leek dan op de podiumceremonie van de belangrijkste militaire wedstrijd van het jaar. Om de voorzitter te parafraseren: "het voelt toch altijd wel fijn om al die anderen voor te zijn".

Jeroen Hoekx



Met grootse allure in de snitsel



Afspraakjes?

Herfstwisselbeker

25 oktober 2009
Dilsen-Stokkem 'Schootshei'

Ploegenfiasco

Eén woord: ploegenfiasco. 6 ploegen aan de start van deze oro-hydrowedstrijd. 1, Eén enkele ploeg waarvan alle vijf de lopers geklasseerd waren. De schuldigen: Nancy Wenderickx, Ronny Timmers, Luc Bouve, Georges Deferme en Phil Mellebeek. Zet deze namen op een ander ogenblik bijeen en spontaan wordt gedacht dat het over een opsomming van kampioenen gaat.

De hamse meubelen werden gelukkig nog gered door ploeg hamok 5, hoewel een vierde plaats natuurlijk altijd pijnlijk is. Dries van der Kleij, Guido Timmers, Dirk Deijgers, Marijs Vandeweyer en Ian Geldof waren de redders van dienst en dat verdient natuurlijk een eervolle vermelding.

4580 Omega5 1.

DELOBEL Bart H21 961 1
VERDEYEN Guido H45 742 2
FABRÉ Miek D21 877 3
WOUTERS Leen D45 1000 4
VERDEYEN Elke D-14 1000 5

4363 Trol7 2.

PEETERS Ken H21 766 1
LAVEIKIS Andis H-20 1000 2
LAENEN Frans H45 1000 3
MARINUS Dieter H-16 1000 4
GEENS Lieve D55 597 5

4059 Omega4 3.

VAN DE MOORTEEL Roel H35 832 1
KEUPPENS Karl H40 686 2
LEMMENS Jan H45 753 3
VANAKEN Rogier H55 788 4
LEEUWS Evert H-14 1000 5

3815 Hamok5 4.

VAN DER KLEIJ Dries H21 926 1
TIMMERS Guido H45 869 2
DEIJGERS Dirk H45 835 3
VANDEWEYER Marijs D40 653 4
GELDOF Ian H-14 532 5



Het beste hamokteam van de dag

3677 Kol2 5.

SIMKENS Geert H21 983 1
VANHAEREN Patrick H40 762 2
TIMMERMANS Georges H60 638 3
HOUBEN Jos H60 620 4
REYNDERS Denis H80 674 5

3578 Trol5 6.

KURT Ralph H35 729 1
ROOMAN Rudy H40 859 2
JANSSEN Herman H50 516 3
VERVOORT Nick H-16 635 4
COLE Lily-Anne D55 839 5

3544 ASUB1 7.

HOFMANS Benjamin H-18 921 2
GILLET Christian H45 849 3
GILLET Julien H-16 850 4
GILLET Thomas H-14 924 5

3472 Hamok4 8.

HOEKX Jeroen H21 1000 1
DEFERME Gunther H35 796 2
OEYEN Greet D21 1000 3
OOMS Jean H65 676 5
(Georges Deferme gekwetst out)



3446 Omega1 9.

DELOBEL Jan H21 671 1
 KOTILEHTO Jukka H40 721 2
 THEYS Jeroen H-18 561 3
 IGNOUL Jeanne D55 634 4
 HENDRICKX Maria D55 859 5

3405 Hamok6 10.

HERREMANS Tom H21 868 1
 MELLEBEEK Bart H40 788 2
 HOEKX Willy H50 835 3
 BLOEMEN Tristan H-16 914 4
 (Phil Mellebeek in de fout)

**3390 Kol1 11.**

HENDRICKX Pieter H21 855 1
 VAN OPSTAL Adrie H50 736 2
 STEEGEN Kim D21 584 3
 SIMKENS Alfred H55 627 4
 CEUNEN Georges H70 588 5

3275 Kol4 12.

TIREZ Guy H40 684 1
 KELLENS Jean-Pierre H55 548 2
 REYNDERS Kathleen D45 567 3
 VERCAEREN Hilde D45 934 4
 GEUDENS Bert H65 542 5

3242 Kol3 13.

HENDRICKX Wannes H21 892 1
 BOCKX Roger H50 649 2
 HEUNINCKX Luc H55 716 3
 PLESSERS Wouter H-16 656 4
 VANDENBERK Henri H70 329 5

3180 Trol6 14.

FRANSSEN Winston H21 839 1
 BUYTAERT Frank H35 765 2
 VERVOORT Tom H-16 631 4
 ROELING Monica D55 945 5

3137 Omega3 15.

THEYS Jan H45 571 1
 DUCRO Dick H50 568 2
 DEN TROOSTER Jozef H60 610 3
 BLOMMEN Paulette D55 562 4
 THEYS Charlotte D-14 826 5

2900 Hamok3 16.

ANCI AUX Benjamin H21 865 1
 CLOOSTERMANS Luc H45 782 3
 TAFTEIREN Martine D45 798 4
 CLOOSTERMANS Bonaventur H70 455 5
 (Ronny Timmers in de fout)

**2666 Hamok2 17.**

MEYNEN Koen H45 661 1
 MEYNEN Frederik H-18 698 3
 VERBERNE An D40 761 4
 NIJS August H75 546 5
 (Nancy Wenderickx in de fout)

2300 Omega6 18.

BOSMANS Koen H21 532 1
 VERDEYEN Sien D-18 652 3
 FABRÉ Nelis H-14 473 4
 KEUPPENS Arno H-14 643 5

2184 Trol2 19.

SMET Kurt H35 526 1
 MARINUS Daniel H40 664 2
 BOLSENS Paul H50 412 3
 WENS Frans H60 582 4
 DE MEYER Betty D45 (0) 5

2129 Trol4 20.

VERVOORT Karl H45 840 2
 LEERS MARC H50 625 3
 VERVOORT Ben H-16 664 4
 IN T GROEN Mike H60 (0) 5

1943 Hamok1 21.

LISBY Henrik H45 655 1
 MELIS Luc H45 814 3
 SCHEELEN Fernand H55 474 4
 BOSMANS Lucien H50 (0) 5
 (Luc Bouve in de fout)

1523 Trol1 22.

MULLER Elco H21 315 1
 DE MITS Yves H35 448 2
 BOURGONJON Ellen D21 404 3
 VAN BOCKSTAL Oswald H60 356 4

**1033 Trol3 23.**

VAN DYCK Erik H45 509 1
 NICQUE William H50 524 2
 VERSTRICHT Erna D45 (0) 5

Individueel gezien was hamok nochtans beresterk. Bij de dames degradeerde Greet Oeyen de concurrentie tot toeschouwers. Nog eens een duidelijk teken dat er in een technische omloop niemand tot aan de schouders, knieën of zelfs enkels van Greet komt. Heren en dames ploegencommissie ABSO-BVOS, noteer dat. In omloop 4 was er bij de dames een duel tussen Martine Taffeiren en An Verberne voor de 3e plaats en was het uiteindelijk Martine die het podium mocht vervolledigen.

Bij de heren kijken we naar de top 7 in omloop 1. 4 hammers. En Thomas van der Kleij was dan nog op trainingsweekend in Scandinavië (weeral om te noteren, heren en dames ploegencommissie ABSO-BVOS). Uw verslaggever liep dan wel minder snel dan sommige anderen, maar oriënteren is meer dan snel lopen alleen en zo gingen de 1000 punten voor de herfstwisselbeker en het wintercriterium naar Lommel. Oud-dorpsgenoot Dries van der Kleij was 4 minuten trager en dat was goed voor een 4e plaats. Tom Herremans en Benjamin Anciaux liepen naar een 6e en 7e plaats, 12 seconden verschil was er tussen hen.

In omloop twee kwam de knalprestatie van Guido Timmers, weliswaar 8 minuten na de winnaar, maar toch goed voor een derde plaats, 5 minuten voor Gunther Deferme en andere Bart Mellebeken. Mellebeek had nochtans gepiekt naar deze wedstrijd: naar de kapper geweest en dus veel extra kilo's kwijt.

In omloop drie kijken we naar de 6 beste lopers. We zien dan weeral 4 hammers: Wim Hoekx (3), Dirk Deijgers (4), Luc Melis (5), Luc Cloostermans (6). Maar de beste loper van hen was nog steeds 10 minuten trager dan de winnaar in die omloop. Frans Laenen moet natuurlijk zijn oriëntatiestijl niet aanpassen om een oro-hydro te lopen, omdat hij toch sowieso dwars door alles gaat. Het hamse herenlegioen werd overigens ook de loef afgestoken door Greet Oeyen in de damesversie van omloop 3.

In omloop 4 zien we dat Tristan Bloemen de tweede plaats innam, zo het podium op mocht en met 914 punten naar huis kon. Omloop 5 was het waarin Jean Ooms met de derde plaats aan de haal ging, op een respectabele achterstand gezet door enkele jonge mannen daar, maar toch best-of-the-rest. Jong van geest ging Gustje Nijs daar de jonge benen van Ian Geldof nog vooraf, een opmerkelijke prestatie alleszins.

Jeroen Hoekx

hamok-cup VI

(in combinatie met de gewone regionale wedstrijd)

te

Ham "Gerhees" op 15 november 2009

Een interclubwedstrijd voor ploegen van 6 lopers of/en loopsters. Ploegsamenstelling volgens het GS-puntensysteem (X2). Start samen met de ganse ploeg.

H21	20 p
H-20,H35	18 p
H40	16 p
H18, H45 en D21	15 p
H50 en D20	14 p
H16, D18 en D35	13 p
H14 en H55	12 p
D16 en D40	11 p
H12, H60, D14 en D45	10 p
H65, D12 en D50	9 p
H70 en D55	8 p
H10, H75+, D10 en D60+	7 p

De maximumpuntenscore mag niet meer zijn dan 92!

De omlopen:

Verrassingsstart

- Oro-hydro (5km)
 - MTB-O (12 km)
 - Vensterloop (4 km)
 - Zonder zwart en geel (6,5 km)
 - IOF-lang (10 km)
 - IOF-kort (4km)
- + verrassingsproef

Massastart: 10.15 u

Prijzen: Wisseltrofee 'hamokcup' + naturaprijzen voor de eerste drie ploegen! (Prijsuitreiking: 12.30 u)

Inschrijvingen: Luc Melis Oude Molse baan, 32
 2490 Balen (014/816202) (luc.melis@skynet.be)

Voor 8 november 2009

R.V.: De warande, Ham (Gerhees)
 Pijlen vanaf de weg Heppen-Ham
 Kantine –kleedkamers en douches





Nachtaflossing

30 oktober 2009
Mol 'Zilvermeer'

Uilen

1. TROL (TROL 1) 1:19:48
Ken PEETERS H21 0:27:33 5'06" (2)
Dieter MARINUS H-16 0:23:53 6'27" (1)
Andis LAVEIKIS H-20 0:28:22 5'15"
2. K.O.L. (KOL 1) 1:26:22
Yannick MICHIELS H-18 0:26:48 5'03" (1)
Roger BOCKX H50 0:25:51 6'59" (2)
Wannes HENDRICKX H21 0:33:43 6'14"
3. K.O.L. (KOL 2) 1:28:22
Roger HENDRICKX H55 0:36:50 6'34" (11)
Kim STEEGEN D21 0:26:01 7'26" (9)
Pieter HENDRICKX H21 0:25:31 4'48"
4. hamok (HAMOK 1) 1:30:33
Bart MELLEBECK H40 0:36:45 6'33" (9)
Marc HERMANS H50 0:25:27 7'16" (8)
Jeroen HOEKX H21 0:28:21 5'20"
9. hamok (HAMOK 4) 1:36:54
Koen MEYNEN H45 0:34:07 6'26" (6)
Ivan DE LAET H35 0:32:27 9'16" (11)
Dries VAN DER KLEIJ H21 0:30:20 5'25"
17. hamok (HAMOK 2) 2:18:36
Tristan BLOEMEN H-16 0:43:48 8'06" (16)
Martine TAFFEIREN D45 0:55:21 16'16" (18)
Luc CLOOSTERMANS H45 0:39:27 7'10"
- hamok (HAMOK 3) Ncl
Toon MELIS H-18 not classified
Greet OEYEN D21 0:18:12 4'55"
Thomas VAN DER KLEIJ H21 0:30:21 5'37"
- hamok (HAMOK 5) Ncl
Frederik MEYNEN H-18 not classified
Lucien BOSMANS H50 0:36:23 10'06"
Guido TIMMERS H45 0:34:17 6'20"

Ploegenwedstrijd nummer 3 in oktober. 5 hamokploegen aan de start in het Molse Zilvermeer. Twee ploegen waren serieuze kandidaten voor een podiumplaats: Toon Melis, Greet Oeyen en Thomas van der Kleij in hamok 3 en Bart Mellebeek, Marc Hermans en uw verslaggever in hamok 1.

Toeschouwers en lopers zagen een sterke start van Toon Melis, uiteindelijk als derde aan de finish. Frederik Meynen liet zich in de laatste meters nog aftroeven door Miek Fabré, tegenwoordig zijn trainster in Leuven. Direct daarna kwam vader Koen over de meet. Wachten was het dan op Bart Mellebeek, waar het zoals bij Samson gaat: prestaties hangen samen met de hoeveelheid haar. De laatste hamokploeg was de familieploeg Bloemen-Taffeiren-Cloostermans, maar die liepen zonder druk en als materiaaltest voor het echte werk.

Greet Oeyen was de tweede loopster van Toon. Zij had geen problemen om de eerst gestarte KOLLer Roger Bockx in te halen, maar moest het na een sterke wedstrijd in de laatste meters toch afleggen tegen Troller Dieter Marinus. Thomas mocht dus in een mooie positie aan zijn nachtelijk avontuur beginnen. Maar hij wist al dat het tevergeefs zou zijn: de aankomende en vertrekkende lopers werden niet van elkaar gescheiden. Een loper met een hoge snelheid in de laatste meters moet altijd uitbollen, zo iets geldt zeker voor Toon Melis. Een oriëntatieloper heeft ook automatismen: een emitpost dient om een emit in te leggen. Als er dan aan het einde van uw uitbolstrook zo'n bakje staat, dan gaat de emit er onvermijdelijk naartoe. Als dat bakje een startpost is en alles wist dan is dat brute pech en een organisatorische flater. Die avond leerde Toon nog meer bij: een backu-label blijft alleen op zijn plaats als je er wat plakband rond doet. Het verdicht was dan ook onverbiddelijk: hamok 3 gedeclasseerd.

Hoe was de situatie achterin? Ondervoorzitter Marc Hermans was gebrand op een goede prestatie en leverde dan ook een serieuze inspanning. Zelfs nachtuilen als Lucien Bosmans en Ivan De Laet moesten er aan geloven. De ex-voorzitter liep ze gezwind voorbij. Lucien was trouwens ook alleen maar voor de mooie uitzichten in het Zilvermeer aan het lopen: Frederik had fout geknipt onderweg.

Door het gezwog van Hermans was hamok 1 nog in de running voor de derde plaats. Dat zou wel geen eenvoudige opdracht zijn: Desmond Franssen, Winston Franssen, Bart Delobel, Jan Oeyen, Jeroen Hoekx, Pieter Hendrickx en Joost Talloen en dat allemaal op kluitje bijeen. Pieter Hendrickx was gewoon te snel, daar valt niks tegen te beginnen en dus was de derde plaats gaan vliegen, maar het werd dan toch nog een ondankbare vierde plaats, net als tijdens de Herfstwisselbeker.





24 & 25 oktober 2009

Elan Valley - Wales - UK

Respect!

Iedereen herinnert zich nog editie 2008 van de 'OMM' die toen een weekend lang wereldnieuws was omdat "meer dan 1000 deelnemers", door storm en ontij geïsoleerd, in 'the mountains' van Lake District moesten overleven. Het was de eerste keer dat deze 'adventure race' in zijn 40-jarige geschiedenis werd stopgezet. En toch benaderde die barre omstandigheden toen de essentie van de filosofie van deze wedstrijd: een tweedaagse dubbele marathon in Gods vrije natuur zonder steun of contact met de buitenwereld. Dieter Hauwaerts en Hans Vermeiren waren er toen bij en weenden -analoog met het weer - tranen met tuiten omdat de wedstrijd geannuleerd werd. Dit jaar startten ze voor de 10de keer in de moeder van alle avonturenracen, de vierde keer in de elitecategorie. Slechts 56 van de 1500 ingeschreven ploegen waagden zich dit jaar aan de immens zware opdracht: 70 km (in vogelvlucht) en 2700 m hoogteverschil! Tent, slaapzak en voedsel op de rug! Het relaas van Dieter leest u hieronder

10de maal

En zoals het een jaarlijkse traditie is (dit jaar voor de 10de maal!) trokken Hans en ik eind oktober het kanaal over voor de OMM (ex-KIMM). Voor hen die niet weten wat dit inhoudt, hiernaast de intro vanop hun website.

Founded 1968 the OMM is the originator of the 2 day mountain marathon type event and is for teams of 2, carrying all clothing, equipment, tent, sleeping bag, food for 36 hours, navigating one's own route and including an overnight camp.

There are 7 different classes, (the course distances quoted are over 2 days) the longest being the Elite which is literally 2 consecutive marathon length days or thereabouts and with c2,500m of ascent over 2 days.

There are 2 different types of class; Line (check points in a pre-designated order) which is the Elite, A, B and C classes and Score, (long, medium, and short) which needs higher levels of navigation skill to make choices to optimise points scored and which must be completed within the time allocated.

This is the premier UK event to test teamwork, self-reliance, endurance, outdoor and navigational skills. The reputation of the event is worldwide and every year we have entrants from between 12-14 countries. The ethos of the event is to be totally self-reliant, in the wilds, carrying all equipment, no outside support and without GPS or cell phone. Your first source of help is your partner and if you retire you are responsible for getting yourselves back to base. Any teams not arriving at the overnight camp are assumed to have camped safely. In these days of 24/7 contact and total support this is an event to test and indeed help develop teamwork and self-reliance.



Elan Valley

Vorbereiding

Na alle categorieën te hebben doorlopen proberen we nu al voor het vierde jaar op rij een Elite finishen (2006, te traag; 2007, blessure; 2008, dag 1 gefinished en dag 2 afgelast owv het slechte weer). De les uit de voorbije jaren: het lukt alleen als we beiden top zijn, en we kunnen ons geen fouten permitteren. Dit jaar moest dat in de Elan Valley, nabij Builth Wells in Wales gebeuren. Het gebied werd aangekondigd als beperkte hoogteverschillen, maar slecht beloofbare ondergrond (turf, veen, graspollen, ...) en heel weinig herkenningspunten; kortom, een moeilijke klus.

Mijn voorbereiding dit jaar was miserabel: zowel fysisch als mentaal serieus gedecomprimeerd in september en oktober, en gecombineerd met veel werk heeft dat gedurende die twee maanden tot meer koortsdagen dan trainingdagen geleid. De week voor de OMM toch mijn oriëntatieloopschoenen nog eens bovengehaald, en erin geslaagd mijn voeten op meerdere plaatsen open te lopen. Het credo "voorbereiding is de helft van het werk" indachtig stonden de sterren niet goed ...

Ondanks alles toch met goede moed en vastbesloten vertrokken, op traditionele wijze: donderdagnacht via de tunnel naar UK waar we dan vrijdagochtend bij onze B&B aankwamen. Hans had dit jaar de reservatie voor zich genomen, en we zaten op walking distance van het event centre. De overstromingen van vorig jaar indachtig had de organisatie voor dit jaar geopteerd voor een verhard event center verder weg van het wedstrijdgebied. Dat had tot gevolg dat we voor de start nog wel een half uurtje de bus (voorzien door de organisatie) opmoesten. Een English breakfast, een power nap en tape uit Boots om onze voeten af te plakken later waren we klaar voor de laatste formaliteiten in het event centre: "dipper" (elektronische tag om de controleposten mee af te checken) ophalen en shoppen! Hans kocht zich alvast een T-shirt van deze editie, en ik ging voor een regenjasje. 's Avonds gingen we dan nog eens terug om de stafkaart van het wedstrijdgebied (zonder posten natuurlijk) voor de eerste keer te gaan bekijken: inderdaad, weinig tot geen man-made features en een paar serieus ingesneden valleien.

Het weerbericht zag er naar OMM-normen redelijk uit (wind en regen), dus de rugzak ingepakt en in Builth Wells een laatste maaltijd binnengespeeld. Zaterdagochtend om 5.45 op, ontbijt met cereals en toast, en te voet naar het event centre om onze bus om 6.50 te halen.

1ste dag



Early in the morning: 70 km en 2600 hoogtemeters voor de boeg

Nog een kwartiertje naar de start stappen, en ruim op tijd. Met de nodige zenuwen kregen we om 8.06 onze kaart overhandigd, en off we were!!

Zoals altijd hadden we moeite met de eerste post (waar zitten we nu op de kaart, en hoe zit dat met die schaal, ...), maar Hans zag snel het licht, goed bijgestuurd en we zaten in ons ritme. Naar post 2 en 3 waren relatief korte benen (been = afstand tussen twee posten) en gingen goed. Post 4 was al wat langer, en de eerste echte test. Maar ook die ging goed, en het vertrouwen zat er in, ondanks de wind, regen, mist, modder en kl**e graspollen. Maar nu ook weer niet zoveel dat we post 5 durfden benaderen langs de moeilijke oriëntatiekant, en omdat we nog steeds schrik hadden van de beloopbaarheid van het terrein., kozen we voor een langere maar veiligere route. Naar 6 de eerste echt steile hoogtemeters, 7 vlotjes en op weg naar 8. Mooi binnen de tijdslimiet, dit gaat lukken, hoi hoi! Hé, waar is post 8, was dat niet in deze vallei?? Nee, waar dan wel?? Bijsturen, corrigeren en zo toch post 8 gevonden – oef! Het laatste lange been (6,5 km vogelvlucht) naar post 9 kozen we deze keer wel voor de technisch moeilijkere route, maar ging zonder problemen. En dan waren we bijna binnen, geconcentreerd blijven en op een zakdoek posten 10, 11 en 12 foutloos vinden en dan langs de lintjes de laatste kilometer tot de finish! YES, dag 1 zit erop na 7:54 minuten, ruim binnen de tijdslimiet, well done van onszelf!! 36ste op 56 starters in de Elite, but who cares!



Een niet te modderige plek zoeken op de wei, tentje rechtzetten, water scheppen en dan (over)leven in de tent: proberen warm te krijgen, iets te eten en te drinken, en vooral niet in een kramp te schieten. Wat ervaring en verdraagzaamheid voor elkaars zweetvoeten helpt om een relatief goede nacht door te komen (lees: wat kunnen slapen en tent niet weggevlogen).

2de dag

De volgende ochtend om 6:30 eruit, havermoutje en klaarmaken (de natte en modderige spullen van de dag voordien weer aandoen blijft een doorbijter) voor dag 2. Dag 1 had geen onoverkomelijke letsels veroorzaakt, dus we zagen het wel zitten.

En om 8:16, daar gaan we voor de laatste loodjes! Naar post 1 was het al snel waden door de modder en graspollen, vermoeiend. Naar post 2 werd het nog erger: op kaart zag het er vrij simpel uit, maar de ondergrond was verschrikkelijk, zwoegen om een meter vooruit te geraken en proberen niets te breken. Oh jee, als dat de hele dag zo blijft halen we het niet! Post 3 was beter beloopbaar, ok, we zijn weer vertrokken. Post 4 was de post met het langste en moeilijkste been, als we die halen komt het wel in orde. Helaas hadden Hans en ik net dan samen een energetische dip en verloren we de concentratie, en nog erger, het kaartcontact. Damn, is dat die vallei, of die daar, of ...? Een beetje gokken, in de goede richting verder sjokken, regelmatig stoppen om te proberen weer herkenningspunten te vinden. Aha, daar de post: 't klopt precies wel niet 100% met de kaart, maar dat zal aan ons liggen zeker. Wat!!! Post 5 ipv post 4, één te ver!!!! Maar 2 kilometer, maar ook wel 150 hoogtemeters omhoog en omlaag. De tijd begint te dringen, de morale staat in onze schoenen (tussen de modder), oh nee. Even bezinnen, en dan onszelf weer bij elkaar geraapt, we geven niet op! (nu nog niet althans). Dus naar post 4, biep, en terug naar post 5, biep, en verder. We zaten nog 45 minuten onder de cut-off times, dus veel marge voor fouten was er niet meer.

De vermoeidheid begon serieus te wegen, de energie was op, maar we waren al zo ver geraakt. Gelukkig vonden we 6 goed, ok, het kan nog.

Klein foutje bij post 7, maar niet te erg, komop het gaat nog lukken ook. Post 8 zonder problemen, en vanaf dan was het nog enkel een kwestie van niet instorten – meer zat er ook niet in. Posten 9-10-11-12, vraag me niet waar ze stonden, maar we zijn er geweest, en dan nog 1,5 kilometer lintjes volgen en binnenlopen. Kapot, moe, kou, smerig, pijn, maar oh zo content – volop genieten van een finish in de elite!!



Hans Vermeiren en Dieter Hauwaerts euforisch over de finishlijn

7:38 voor dag 2, 46ste tijd op 48 finishers, maar vooral een uur voor sluiting!
Totaal onbelangrijk, overall 42ste op 48 finishers, 56 starters.

42. 15:32:56
Dieter Hauwaerts & Hans Vermeiren
D1: length 40.0km, climb 1450m, 12 controls
7:54:32 (36)
D2: length 30.0km, climb 1150m, 12 controls
7:38:24 (46)
(nvdr: bovenstaande afstanden zijn in vogelvlucht)

Aan de finish werden we pgewacht met thee en soep, en dan met een bus terug naar het event centre voor de traditionele "tea with milk" en "bean casserole". Terugstappen naar de B&B was wat pijnlijk, maar werd goedgemaakt door de hartelijke ontvangst en de douche die we er mochten nemen. En dan gewoon nog een nachtje terugrijden om maandagochtend fluks aan een nieuwe werkweek te beginnen J



Conclusies

* Eigenlijk maar 1: we zijn gefinished in de Elite, het werk is af, de cirkel is rond, done deal!

* Top-oriënteurs gaan we nooit worden, maar als we er ons kopje bijhouden lukt het wel. En als we dan de mist in gaan, kunnen we redelijk bijsturen en het verlies binnen de perken houden (op die post 4 op dag 2, dus ons ongeveer een uur gekost heeft).

* Hans zijn conditie was beter, die van mij was minder, en ik heb het geweten. Het is qua inspanning eerder te vergelijken met een lange mountainbike rit dan lopen: hartslag ligt iets lager, bij een bergop ga je in 't rood, en er komt toch redelijk wat techniek bij kijken om niet op uw gezicht te gaan. En je kan een klop van de hamer krijgen, over en out, tot er weer wat suiker is doorgesijpeld.

* Het credo "voorbereiding is de helft van het werk" kan dan wel kloppen, in "80% zit in het hoofd" zit ook wel wat waarheid.

* En wat volgend jaar?? Tijd genoeg om daar over na te denken

Meer info, verslagen, kaart, etc op

<http://www.theomm.com/index.html>

<http://www.theomm.com/event>

http://www.sleepmonsters.co.uk/racereport.php?race_id=7770



B.K. MTB-O

Zaterdag 31 oktober 2009
Berendrecht 'Stoppelbergen'



Goud

Sofie Herremans (D open)
Dirk Deygers (H vet A)

Zilver

Francine Mols (D vet B)
Bart Mellebeek (H vet A)
Tuur Cloostermans (H vet D)

Brons

An Verberne (D vet A)
Julienne Vanreusel (D vet B)

Een kleine honderd fietsende oriënteurs, waaronder 18 hamokkers boden zich in Berendrecht aan om BK-titels te verwerven. Grillig padennet in klein reliëf noopte aldaar tot enige secure omzichtigheid. Sofie Herremans knoopte weer aan met titelgewin door vier volle seconden sneller te fietsen dan Miek Fabré, de kampioene van vorig jaar. Dirk Deygers, de flater van vorig jaar indachtig, verscheen op tijd aan de start en deed clubgenoot en uittredend kampioen (tiens?) Bart Mellebeek weer snakken naar revanche.

NOOIT WANHOPEN

Na een zwak seizoensbegin, slechts derde op het militair kampioenschap, matige resultaten op de nationales en het BK middle distances, hoopte ik op betere tijden tijdens de zomerperiode en het najaar. De wedstrijden tijdens de zomermaanden zou ik opvatten als training voor het grote doel van het jaar namelijk het BK aflossing. Doch de voorbereidingswedstrijden werden geen groot succes en brachten mijn vertrouwen aan het wankelen. De dag van het grote moment gebeurde dan ook het onvermijdelijke, onze eerste loper Bart legde een perfect parkoers af en liet mij in eerste stelling vertrekken maar ik bracht er in de lus na de kijkpost niks van terecht. Hierdoor keek Martin op een zulke achterstand aan dat zelfs hij dit niet meer kon goed maken.

Seizoen volledig naar de kl.....

Ik had me nog wel ingeschreven voor het BK sprint, BK MTB-O en VK middle distance maar bedeede me in deze wedstrijden ook geen titelambities.

De week voor het BK sprint profiteerde ik van de wedstrijd te Arenberg om toch nog eens te lopen op een schaal 1/4000. Dit bleek geen overbodige luxe want de eerste posten had ik het toch wat moeilijk om afstanden in te schatten.

Dan het BK sprint zelf, zoals altijd is er in onze reeks een zeer grote concurrentie, zeker als de heren 40 en 45 worden samengevoegd. Enkele titelkandidaten vonden de afstand naar Namen een beetje te groot voor een crossje van 15 minuten maar er bleven toch nog een tiental kandidaat winnaars over. Op onze omloop waren er niet zoveel wegkeuzes mogelijk maar toch gingen velen een beetje de mist in. Het gevolg was dat ik onverwacht op het hoogste schavotje mocht gaan staan. Seizoen dan toch nog geslaagd.

Dan was er op 31 oktober het BK MTB-O. Weeral hetzelfde scenario, de twee voorbereidingswedstrijden meegepikt om het materiaal en techniek op punt te stellen. De eerste wedstrijd te Wechelterzande was een snelheidsrace met veel verharde wegen. In Schaffen had het wat geregend, moest er meer op onverharde paden worden gereden en waren er ook meerdere wegkeuzes. Alhoewel ik regelmatig had gefietst voelde ik mij niet in topform en zag Bart Mellebeek als grootste titelkandidaat. Hij voerde psychologische oorlog en vertelde in geuren en kleuren hoe hij elke dag naar het werk fietste tegen gemiddeldes waar ik even moest bij slikken.

De dag van het BK MTB-O was het droog en de paden in Stoppelbergen lagen er goed bereikbaar bij. Ik reed mijn omloop zonder noemenswaardige fouten maar voelde toch dat het rapper had gekunnen. Na het uitlezen van mijn emit was de verbazing dan ook groot dat de anderen teveel fouten hadden gemaakt en hun fysiek voordeel niet hadden kunnen exploiteren. Tweede titel binnen, superseizoen!!!

Daags nadien het VK middle distance. Na de festiviteiten van daags voordien ware de verwachtingen niet hoog. Het voordeel was dat mijn grootste concurrenten ook hadden deelgenomen aan het BK MTB-O (sommigen zelfs aan de openingsaflossing nacht) en dus ook zware benen hadden. Martin, nog zo'n klepper (zeker als er een heuvel op her parkoers ligt), was niet ingeschreven. Aan het CC toegekomen liep ik Martin tegen het lijf en hij had zich nog kunnen inschrijven, dus ja weeral een plaatsje achteruit dacht ik. Twee minuten voor mij startte Serge Baert, een sterke loper en misschien wel een goede haas voor mij. 3,2,1 start en wie zag ik nog voor post 1 !!! Mijn haas, dus vanaf dan liep de haas achter de jager. Luc Cloostermans had op onze omloop voor een paar moeilijke wegkeuzes gezorgd en ook op de laatste posten beten sommigen zich de tanden stuk. Voor mij werd dit een onverhoopt slot van het seizoen en kon ik voor de derde maal victorie kraaien.

Ik weet dat dit allemaal klinkt als stoef maar als je soms een beetje beloond wordt voor je inspanningen dan kun je je weer opladen om er nog een jaartje mee door te gaan.

DGS



B.K. MTB-O in Berendrecht: goud, G.Verdeyen brons

Belgisch kampioenschap sprint

11 oktober 2009
Namen 'La corbeille'

Onder de citadel

Goud

Roza Goos (D vet D)
Dirk Deygers (H vet A)

Zilver

Greet Oeyen (D open)
Martine Taffeiren (D vet A)

Brons

Marijs Vandeweyer (D vet A)
Maria Delarbre (D vet C)
Wim Hoekx (H vet B)

De crossers, de wielrenners en onlangs nog de veldrijders hadden er hun tanden op stuk gebeten: de legendarische citadel de Namur, een indrukwekkende bult die bij het uitspreken van de naam al doet denken aan strijd en wapengekletter. Nu kwamen dus de oriëntatielopers aan de beurt en dan nog wel voor 'een sprintje'! Niet op de bult dus, maar er braafjes naast. Slalomend door de winkelstraten, langs valstrikrijke nieuwbouw en eventjes ook door een park met groene make-up. Pegasus zette naast Hasselt, Maaseik, Sankt Vith, Aarschot, Lommel, Marche-en-Famenne nu 'Namen' op de oriëntatiekaart.

Meer dan 300 deelnemers voor een sprintkampioenschap is al uitzonderlijk en 100 starters in de open categorie al helemaal verdacht. Stond hier een toeristische uitstap op het familieprogramma? 28 Hamokkers maakten de verplaatsing en genoten van deze citytrip. Citysporten is trouwens een nieuwe trend die volgens 'Boeketje Vlaanderen' al aan commercialisering toe is. Springt VVO op deze trein?

Zeven hamokkers genoten bovendien ook nog van eremetaal. Dirk Deygers restaureerde na het aflossingsdebaacle even het morele front door een handvol ex-elitelopers onder de duim te houden. Andere hamokkers raakten nauwelijks tot aan zijn enkels. Wim Hoekx was eveneens verbluffend goed bij de B's. Ook achter hem gedrum van O-VIP's om op een podiumtrapje te geraken. Zoon Jeroen eindigde als 6de op een paar honderd hartslagen van winnaar Fanien Pasquasy. Misschien even naar diens trainingsschema vragen?

Onze hamokdames waren meer succesvol. Een titel voor Roza Goos (nee, ze was niet alleen want Josette Luxen met 1' geklopt) en net geen titel voor Greet Oeyen die Miek Fabré met 15" moest laten voorgaan. Martine Taffeiren en Marijs Reynders werden slechts door 3" van elkaar gescheiden maar toch ruim geklopt door ex-elitedame Françoise Renard. Maria Delarbre tenslotte was slechts 1" van zilver verwijderd maar dat was die dag al shoppend goed te maken.



Frederik Meynen (8ste H jun) voor de brug en Wim Hoekx (3de H vet B) erachter

Vlaams kampioenschap Middle Distance

1 november 2009
Genk 'Schemmersberg'

Terril van Winterslag

Goud

Sofie Herremans (D open)
Marijs Vandeweyer (D vet A)
Dirk Deygers (H vet A)
André Bukenbergs (H vet C)

Zilver

Roxanne Geldof (D pup)
Maria Delarbre (D vet C)
Tristan Bloemen (H bel)
Toon Melis (H jun)
Thomas Vanderkley (H open)
Bart Mellebeek (H vet A)

Brons

Kirsten Verstraete (D bel)
Frederik Meynen (H jun)
Tuur Cloostermans (H vet D)

Een Vlaams kampioenschap op Allerheiligen! De zerk ingeruild voor het podium! Er zijn geen zekerheden meer in dit leven. Baanlegger Luc Cloostermans kreeg wegens annulatie van 'De ijskelder' 'Schemmersberg' voorgeschoteld. Hiermee werd niet alleen de kalender gemolesteerd, maar Luc ontdekte ook dat de naam 'Schemmersberg' de werkelijkheid ook geweld aan deed. Schemmersberg is immers een natuurgebied dat op de stafkaarten even verderop in de richting van Zonhovenerheide gesitueerd wordt. "En de kaart 'Schemmersberg'," declameerde Luc

heftig, "is eigenlijk 'De terril van Winterslag'! En ik eis dat dat veranderd wordt. Lopen op 'Schemmersberg' is voor ANB immers doodzonde, terwijl 'De terril van Winterslag' nog altijd publiek terrein is." En daarmee stuurde hij kadasterbeheerder Ronny Timmers naar de S & K-commissie.

Luc zou geen Cloostermans zijn als hij niet aan het kaartenbreien sloeg. Aan de voet van de terril, geprangd tussen de industriezones waren hem bijzonder pittoreske zones opgevallen. Tekenen dus! Toen hij enkele dagen voor de wedstrijd dan de bulldozers aan het werk zag op de zorgvuldig genoteerde kleine reliëfzones brak hem het organisatorisch angstzweet uit. Gelukkig werden er geen posten weggebuldoerd zodat uitgebreide briefings op de dag van de wedstrijd werden vermeden. Volgens Luc is baanleggerstress dan ook veel erger dan Mexicaanse griep.



Sofie Herremans zoals we ze heel graag zien. Saertje Sallaerts en Kim Steegen iets minder

Vier hamokkers konden in extremis hun palmares nog even opleuken met een Vlaamse titel. Sofie Herremans kende net als Dirk Deygers (lees: Nooit Wanhopen op blz 17)) een bijzonder succesrijk weekend: BK zaterdag op de fiets op 'Stoppelbergen' in Berendrecht en VK zondag op den 'Terril' in Winterslag. Ook Marijs Vandeweyer etaleerde een blakende najaarsvorm: na BK-LD nu ook een VK-MD. Doodjammer van die gemiste aflossingstitel of heeft Annemie Janssen dat inmiddels gecompenseerd door de overwinning in de Rik Thys te helpen realiseren? André Bukenbergs tenslotte wist zich ook van een handdoek en een nominatie te verzekeren op de aanstaande kampioenenhulde van de Hamse sportraad.

Hamokwerk

Vorbij

**NMBS-kampioenschap
Zaterdag 17 oktober 2009
(SASOR/Hamok)
Olen 'Teunenberg'**

Er zijn toch nog zekerheden in het leven: Dieters Sels en Ellen Mols zijn de kampioenen van de NMBS geworden, (of moeten wij SASOR zeggen?) Henri Vanbriel werd 2de en Jef Mariën is NMBS-koning bij de veteranen. Voilà. Als dat niet het geval was geweest hadden wij voor een 24 u-staking mogen vrezen.

Marijs Vandeweyer, Francine Mols, Nancy Wenderickx, Jeroen Hoekx en Toon Melis zorgden voor hamokkleur in de top van de rangschikkingen. Dat Toon zich tot het uiterste moest reppen om H50-er Wim Hoekx voor te blijven zegt meer van Wim als van Toon. Precies alsof Wim deze herfst zijn 'mythische 1500 m-benen heeft teruggevonden! 130 deelnemers, waaronder 36 hamokkers, genoten van de baanlegging van Tuur Cloostermans. De benen vertellen het voort.

**Vlaams kampioenschap
'Middle distance'
(Hamok)
zondag 1 november 2009
Winterslag 'Schemmersberg'**

Een erg attractieve wedstrijd en dat was niet alleen omdat VVO een schoenenverkoop organiseerde met vrouwelijke podoloog. De grote hoogten werden vermeden maar er werd een subtiel postennet gecreëerd rondom de voet van deze imposante bult. Stille waarnemers vallen dan van hun fietszadel bij het zien van erg drieste wegkeuzes die geen hoogtemeters schuwen. Dat het oriënteren met kaart en kompas geen voor de hand liggende discipline is bewezen de kandidaat leerkrachten L.O.

met hun omslachtig zoekwerk. Sommigen onder hen bereikten het wedstrijdcentrum nog precies op tijd om Maria, Hilde, An en co. te helpen poetsen. Voor meer details: zie blz 19



Een maanlandschap? Scottish highlands? Schemmersberg? **NEEN! DE TERRIL VAN WINTERSLAG!** (het kleine stipje, rechts in het midden is Hilde Krols)

Multidisciplinair



De medailleman

De man die op Allerheiligendag op wolkjes liep was Tuur Cloostermans. Niet omdat het die dag zijn feestdag was maar omdat hij een weekend lang in de prijzen was gevallen in 3 verschillende disciplines. Vrijdag kroonde hij zich - ondanks of dank zij ploeggenoot Ronny Timmers? - tot kwiskampioen van 'De Warande' in Ham, zaterdag ging hij met zilver naar huis van het BK MTB-O in Berendrecht en zondag werd er een bronzen medaille op het VK MD in Winterslag. De laatste hamokvergadering voelde Tuur zich al 75. Hij moet echter wachten tot 20 maart 2010.



Een multidisciplinair team: postenophaler, mental coach, baanlegger en medaillegrossier.

Gaat komen

Hamokcup VI 15 november 2009 Ham 'Gerhees

25 jaar hamok wordt collectief gevierd met de VVO-clubs. Oriëntatielopers kan je immers enkel maar plezier met een oriëntatiemenu - tot het tegendeel bewezen is. De formule is bekend: verrassingsgewijs het bos in met de ploeg, een snuifje IOF, een lepeltje vensterloop, een kwak oro-hydro, een geut zonder zwart en een ferme brok MTB-O. Bij wijze van dessert een stevige hap surprise! Het geheel wordt dit jaar ook ondergedompeld in een bad van alcohol, gepresenteerd door de crème van onze hamokdames.

Voor de individualisten is er ook een reguliere regionale.

Baanlegger: Bart Mellebeek
Samenkomst (CC): Sportterreinen Warande Oostham
Wegaanduiding: vanaf de verkeerslichten in Oostham op de N141 (Heppen-Ham)

Ploeg 2

computer: Bart Herremans
start: Jos Duchesnes, Pierre Theunkens

Nacht criterium Vrijdag 27 november 2009 Lommel 'Balendijk'

Omloop 1 massastart 20.00u,

(voordien geen individuele start mogelijk, eventueel wel vanaf 20.10u.)

Omloop 2 en 3: normaal tijdschema, geen massastart
Baanlegger: Thomas Vanderkleij
Samenkomst (CC): Cafe De Mulders, Einde 215, 3920 Lommel
Wegaanduiding: vanaf de spoorwegovergang op de N746 te Lommel-Kattenbos

Ploeg 3

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

Lidgeld

Eén jaar duurt de crisis al en hamok leeft nog steeds verder zonder regeringssteun. En met de lidgelden van onze leden zullen we het ook niet redden als je onderstaand lijstje bekijkt. Om dat financieel te realiseren moeten we jaarlijks 15 à 20 wedstrijden organiseren. Voor en door de leden zoals dat heet!

Wat wordt nu van jou verwacht?

Betaal vlug je lidgeld en alles is in orde!

1ste lid:	20	euro
2de lid:	17,5	euro
3de lid:	15	euro
4de lid:	12,5	euro
5de....	gratis	



storten op:

REKENING: 779-5919644-59

**Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg**

Waar kan je dan in 2010 op rekenen?

☞ Je wordt lid van Hamok en van het Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten (VVO). Meteen ben je verzekerd voor lichamelijke ongevallen bij elke oriëntatieactiviteit.

☞ Je krijgt een borstnummer dat computergewijs al je prestaties registreert.

☞ Je krijgt bij elke cluborganisatie een korting op het inschrijvingsgeld. De volwassenen betalen 3 euro i.p.v. 4 euro en de jeugd betaalt 2 euro i.p.v. 2,5 euro.

☞ De club betaalt al je inschrijvingen voor aflossingskampioenschappen.

☞ De club verleent een waargaloze service voor al je inschrijvingen voor nationale en internationale wedstrijden. Eén telefoon, fax of tamtamsignaal naar Daniëlle (zie elders) volstaat.

☞ Elke maand (behalve augustus) ontvang je "De Knijptang" met een bloemlezing van het clubleven, info, uitslagen en oriëntatie-kalender.

☞ De eerste zaterdag van het jaar duidt een ludiek oriëntatiespel de clubkampioen aan die, tijdens het daaropvolgende clubfeest, één van de vele feestvarkens is. Beide activiteiten worden fiks gesponsord door de clubkas.

☞ Als je echt goed bent in het oriëntatielopen en je koestert internationale ambities, dan mag je rekenen op morele én financiële clubsteun.

☞ Ben je nog jong en argeloos en beweeg je nog in de categorie "jeugd" dan ontfermen Sofie Herremans en An Verberne zich over je oriëntatiezieleheil en loodsen je mee op club- of VVO-stages in binnen- en buitenland.

☞ Je kan rekenen op de service van Bart's sportshop: oriëntatieuitrusting aan betaalbare prijzen. Voor schoenen kan je rekenen op de VVO-service: op kantoor in Hasselt of op de wedstrijden (wordt aangekondigd)

☞ Je kan steeds te rade gaan bij alle bestuursleden, op blz 1 van 'De Knijptang' verzameld.

☞ Bij de HAMOK-organisaties kan je je aan de toeg door de kantineploeg laten verwennen!

☞ Je kan terecht op de hamok-website die zich mag koesteren in de goede zorgen van Jeroen Hoekx. Je kan er terecht op het hamokforum voor allerlei interessante en ook bizarre weetjes.

Wie verovert deze trofee? Wie volgt deze clubkampioen op?

Zaterdag 9 januari 2010

De kans van je leven!

