

# 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



In Oktober liepen we de alweer laatste nationale wedstrijden van 2010.

Twee hamokkoppels liepen zich hier prachtig in de prijzen. Roza en secretaris Tuur behaalden allebei goud op het sprintkampioenschap in Eupen. Dit is nog weinig vertoond denk ik en vooral de Masters-D reeks van Tuur was heel aardig bezet. De sprinttitel was dubbel en dik verdiend! En in Koersel op de NMBS-kampioenschappen werden Ellen (zwanger nota bene) en Dieter de verdiende spoorwegkampioenen!

Ook op het nationale kampioenschap Middenafstand stonden een aantal Hammers op het podium. Tristan won de beloftenreeks, hij had dit zelfs op voorhand aangekondigd en kon zijn erg knap zomerseizoen met een Belgische titel bekronen. Tristan kon in augustus zelfs enkele meerdaagse wedstrijden winnen in Engeland en we weten allemaal erg goed dat zoiets weinigen gegeven is!

Mama Martine Taffeiren werd er weer knap tweede, evenals Toon en Wim werd derde. Door de heel zware Masters-B-tegenstand in het Saharazand zal hij daar zeker erg tevreden mee

geweest zijn. In de elitereeksen werden Thomas en kersverse langeafstandskampioene Greet Oeyen op de snelle maar technische kaart vierde! Dries en Jeroen haalden ook erg mooi plaatsen zes en zeven binnen.

In Eupen kon gesprint worden om de laatste Belgische looptitels. Buiten ons koningskoppel Roza en Tuur geen andere gouden titels maar Tristan behaalde zilver en Greet en Toon brons. Met meer dan 350 deelnemers in Eupen zijn ook de sprintwedstrijden stilaan hun kinderschoenen ontgroeid en is het een volwaardige discipline geworden. In het buitenland zijn deze sprintlopen veel meer ingeburgerd. Hamokker Dirk Deijgers werd in het diepe zuiden van Italië deze maand trouwens nog eindwinnaar van een meerdaagse met daarbij ook enkele sprintlopen .

De spoorwegkampioenschappen lieten naast naast Ellen en Dieter ook nog Julienne op het podium komen met een derde plaats, Henri viel er als vierde jammer genoeg net buiten. De lijst met spoorwegdeelnemers wordt jaarlijks wat langer. Het bewijst dat een aangename groep gemakkelijk nieuwe leden aantrekt.

Ook Hamok heeft er trouwens weer een aantal nieuwe gezichten bijgekregen deze maand. Wie nog vrienden of kennissen wil laten meegenieten van onze sport en onze club, aarzel niet om hen aan te sluiten. Vanaf nu telt de aansluiting van een nieuw lid tot januari 2012!

Nog twee titels zijn er dit jaar te verdienen! De Vlaamse middenafstand in Sledderlo en het fiets-O-kampioenschap in Sint-Joris-Weert op de nieuwe kaart van De Drie Valleien. Door blessureleed heb ik dit jaar een aantal fiets-O's meegereden en heb kunnen ondervinden hoe plezant en uitdagend deze nieuwe tak van onze

sport kan zijn. Ik ben van plan om met Hamok ook mee te werken aan de promotie van de MTB-O maar omwille van onze volzette reservatielijst voor IOF-kaarten kan dit jammer genoeg nog niet onmiddellijk. Deze reservaties betreffen logischerwijze natuurlijk allemaal terreinen voor onze broodnodige loopkaarten.

Twee eigen hamokcrossen in november en het zijn zeker geen eenvoudige organisaties! Thomas is baanlegger voor de Hamokcup en natuurlijk ook voor de regionale diezelfde dag in Waterschei. Het reliëf daar is ons bekend, de naturaprijzen voor de hamokcup ook. Ik hoop dan ook heel wat hamokteams te kunnen verwelkomen op 14 november!

Het nachtseizoen wordt altijd pas goed op gang geschoten met de Vlaamse nachtaflossing, ditmaal op het kaartje van Heidehuizen in Mol met Henrik Lisby als baanlegger! Helpende handen op die vrijdag zullen zeker nodig zijn. Zowel 's namiddags als 's avonds!!

Door de erg lange kampioenschappenreeks dit jaar wordt het regionale seizoen toch wel wat laat op gang geschoten. Ik weet dat heel wat Hammers zitten te wachten op hun normale zondagse cross. Aan de te weinige hamokinschrijvingen van de laatste kampioenschappen maar ook aan het lauwe animo voor de Herfstwisselbeker, het Vlaamse Middenafstandskampioenschap en (hopelijk niet) voor de hamokcup blijkt toch dat we moeten oppassen met een te laat begin van het regionale seizoen. Het moet zeker niet altijd te moeilijk, te zwaar en te ver zijn. Ik neem dit zeker mee naar de kalendervergadering volgend jaar!

Tot op de hamokcup!

Luc

# Gaat Komen...

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

## Nachtaflossing Heidehuizen 26 november

Goed nieuws voor de nachtraven en de prinsen van de duisternis onder ons. Op vrijdag 26 november schiet Hamok het nachtseizoen weer op gang met de traditionele openingsnachtaflossing. In teams van 3 lopers kan je het licht in de duisternis laten schijnen op de kaart van Heidehuizen. Baanlegger van dienst is onze Deense vriend Hendrik Lisby, dus dat belooft voor de omlopen. Spanning en ambiance is er altijd tijdens een aflossing en achteraf kan je gezellig het weekend inzetten aan de toog! Batterijen opladen en snel inschrijven bij Daniëlle zodat de ploegen kunnen worden samengesteld.

## Hamokcup Waterschei 14 november

De hamokcup is voor het oriëntatielopen wat de Olympische Spelen zijn voor de atletiek: een wedstrijd waarin alle disciplines van de sport vervat zitten. In ploegen van 6 doe je eerst samen een openingsproef en dan loopt iedereen individueel een parcours. Als iedereen binnen is, sluit je af met nog een slot proef. Een zeer plezierige en gevarieerde wedstrijd met mooie naturaprijzen voor de winnende ploegen!

- Verrassingsstart
- 1. Oro-hydro (3,5 km)
- 2. MTB-O (12 km)
- 3. Vensterloop (4 km)
- 4. Zonder zwart (5,5 km)
- 5. IOF-lang (7 km)
- 6. IOF-kort (3 km)

- + verrassingsproef

Stel zelf een team samen of geef voor 7 november je naam door aan Daniëlle. Voor de nieuwe leden een mooie kans om wat volk te leren kennen en je oriëntatievaardigheden nog wat aan te scherpen.

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

## Sylvester 2010, 26-30 december

Wat zijn oriënteurs toch gelukkige mensen! Terwijl de rest van de wereld tussen Kerstmis en Nieuwjaar een beetje verzadigd in de zetel hangt, of wat klussen in en rond het huis verricht, kunnen wij dagelijks een Sylvesterwedstrijd gaan lopen...iets wat zelfs de buitenlandse oriëntatielopers ons benijden. Prachtige kaarten dit jaar (Houterenberg, Keiheuvel, Ossendrecht, Bosbergen en Pijnven) en de ideale gelegenheid om de calorieën van de kerstdiners te verbranden! Meer info vind je op <http://www.sylvester5.be/> en inschrijven doe je best voor 5 december bij Daniëlle!

# BK Interclub

*26 september 2010 - Weyervlakte – Vlakker als nooit tevoren!*

De interclubwedstrijd – de jaarlijkse afspraak die bepaalt welke club het sterkst in de breedte is – vond dit jaar plaats op de roemruchte Weyervlakte te Hechtel.

Dit jaar deed ze zijn naam alle eer aan. We hebben wel eens technischere wedstrijden gelopen op dit mooie terrein. Bovenal is de kaart hard toe aan een grondige revisie. Vooral de overgang tussen half open en open terrein, zandvlaktes en ruw open zijn niet al te nauwkeurig in beeld gebracht op de kaart wat menig frustratie uitlokte bij héél wat lopers.

Wat echter niet wil zeggen dat er geen oriëntatieplezier te rapen viel!



*Tristan waar hij thuis hoort*

Voor onze club was het een matige vertoning. HAMOK kreeg te weinig lopers aan de start om te kunnen meedingen voor de Belgische Interclubtitel. Meer zelfs: we werden pas vierde en normaliter hebben we een abonnement op de derde stek. Onze TROL-vrienden klopte ons echter vlot voor de laatste podiumplaats.

De interclub is méér en méér een afgeleide aan het worden van het aantal deelnemers per club.

De rangschikking van de eerste zeven clubs komt perfect in volgorde overeen met het aantal deelnemers per club...geen wonder dat de animo van deze wedstrijd van jaar tot jaar afzwakt. Een herziening dringt zich dan ook op!

Twee Vlaamse clubs (KOL en OMEGA) nemen deze wedstrijd meer dan aux-serieux als een strijd op leven en dood. Tactische overwegingen dwingen bijvoorbeeld sommige Elite lopers om deel te nemen aan de makkelijkere 21A wedstrijden zodat daar meer punten gescoord kunnen worden. Sommige lopers worden de ochtend zelf nog getransfereerd naar een makkelijkere reeks...

Gelukkig gaat onze club niet in op deze werkwijze en laat zij haar lopers zelf kiezen in welke reeks zij wensen uit te komen!

Voor onze club scoorden de volgende lopers:

Tristan BLOEMEN (H-16)	9 ptn.
Ronny TIMMERS (H35)	7
Vic VANDERSTRAETEN (H60)	7
Georges DEFERME (H65)	6
Marijs VANDEWEYER (D40)	6
André BUKENBERGS (H60)	5
Martine TAFFEIREN (D50)	5
Phil MELLEBEEK (H70)	5
Greet OEYEN (DE)	4
Ian GELDOF (H-16)	3
An VERBERNE (D40)	2
Danielle NOLENS (D65)	2
Jeroen HOEKX (HE)	2
Jeroen VAN DER KLEIJ (H21)	2
Luc BOUVE (H50)	2
Luc CLOOSTERMANS (H45)	2
Kirsten VERSTRAETE (D-18)	1 ptn.

Het eindklassement:

1. KOL 164 ptn.
2. OMEGA 137

3. TROL 88
4. HAMOK 70
5. ASUB 59
6. CO LIÈGE 36
7. OLG ST. VITH ARDOC 27
8. CO PÉGASE 17
9. NSV AMEL 11
10. HERMA 7  
OLV EIFEL 7
12. LES RAPTORS 6
13. ALTAÏR 1  
BORASCA 1

De individuele medailles:

<b>1ste</b>
Martine Taffeiren (D50) Tristan Bloemen (H-16) Georges Deferme (H65)
<b>2de</b>
Greet Oeyen (DE) Marijs Vandeweyer (D40) Danielle Nolens (D65)
<b>3de</b>
Kirsten Verstraete (D-18) Ronny Timmers (H35) Phil Mellebeek (H70)

Moeder en zoon (Martine en Tristan) dus broederlijk en zusterlijk op het hoogste schavotje. Hoe goed Luc Cloostermans zijn best ook deed, dit huzarenstukje kon hij geen verlengstuk bezorgen.

Georges Deferme moet het wegens heupklachten wat rustiger aan doen. Dit belet hem echter niet om telkens wanneer hij verschijnt naar plaats één te rennen.

Greet Oeyen bewees weer haar legendarische regelmatigheid, net als Danielle Nolens. Marijs

overtrof haarzelf door een goede technische wedstrijd af te leggen naast haar gekende snelle en dartele tred.

Kirsten Verstraete toonde haar clubliefde op deze technisch zware kaart en dit werd beloond met een derde stek.



*Phil na weer een sterke wedstrijd*

Ronny Timmers liep één van zijn betere wedstrijden van het seizoen, wat een schitterende derde plaats opleverde in een toch wel competitieve H35-bezetting. Phil Mellebeek gooide zijn recente frustraties overboord en wist een even mooie derde plaats af te dwingen.

De wedstrijd eindigde onder een overtrokken wolkendek dat de Weyervlakte een desolaat uitzicht gaf. Dit stond symbool voor de voorspelbare en saaie wedstrijdformule die de Interclub al jaren overschaduwde.

Uw verslaggever: Wim Hoekx

## BK Middle

Zondag 2 oktober 2010. D-Day voor het Belgisch kampioenschap Middle Distance te Lommel op de kaart "Sahara". Na het uitgeregende VK Lang op Mazy en het regenachtige BK interclub op de Weyervlakte was het toch even afwachten welk weer het zou worden tijdens dit BK want het CC was weeral in tenten op een weide voorzien. De weerman zat dit maal helemaal juist : een schitterend zomerzonnetje jaagde de temperaturen al van 's morgens naar boven om 's middags dik boven de 20° C uit te komen. Veel oriëntatielopers hadden tijdens deze wedstrijd dan ook de nodige aanpassingsproblemen met dit nazomerweer.

Op een BK Middle wordt elk foutje afgestraft en dat resulteert telkens in enkele verliesplaatsen in de rangschikking (ik spreek uit ondervinding). "Sahara" was dus een ideale kaart voor dit kampioenschap : een technische kaart waar regelmatig de verleiding opkomt om je snelheid te verhogen zodat je in het klein reliëf regelmatig geneigd bent om fouten te maken. Toch ontdekten we na de wedstrijd dat in de meeste omlopen te weinig gebruik was gemaakt van de technische zones (onze omloop was één van de uitzonderingen) waardoor deze wedstrijd toch niet als uitzonderlijk moeilijk mocht beschouwd worden. Maar daar zal geen enkele Belgisch kampioen warm of koud van krijgen, want zij stonden verdiend op de hoogste trede van het podium.

Iemand die dit jaar zijn hoofddoel gemaakt had van deze wedstrijd was onze Wim H. Hij mocht in zijn eigen trainingsbos dit kampioenschap betwisten en was dus dubbel gemotiveerd. Met enkele jonge (???) loopkanonnen in zijn reeks (Heren Masters B) zag ik hem wel een goede wedstrijd lopen maar een podiumplaats bemachtigen zou wel uitzonderlijk zijn. Wie Wim nog niet kent, weet nu dat hij kan pieken zoals

### 2 oktober 2010 – Lommel Sahara

geen ander. Hij mag een bronzen medaille toevoegen aan zijn prijzenkast en liet toppers als Wiet Laenen en Adri Van Opstal achter zich; chapeau Wim.



*Zwart - Geel - Rood*

Wim zijn derde plaats was misschien wel de meest onverwachte medaille, maar er waren Hamokkers die nog hoger scoorden. Tristan B., die momenteel de podiumplaatsen aan elkaar rijft, behaalde goud bij de beloften, Toon M. was knap tweede bij de juniors achter de momenteel ongenaakbare Yannick Michiels en Martine T. moest bij de Dames Masters B enkel Els Put laten voorgaan. Een laatste bronzen podiumplaats was er voor Thomas VDK. (Heren Open) die nipt het onderspit moest delven tegen Geert Simkens en Pieter Hendrickx. Greet O. (Dames Open) die altijd mee doet voor het podium, kon deze keer niet scoren op een BK, Ze viel net naast de medailles (4<sup>e</sup> plaats), maar kan toch terugblikken op een schitterend seizoen. Verder waren er nog net geen top-vijf-plaatsen voor Kirsten V. (Dames Juniors), Marijs Vdw. (Dames Masters A) en André B. (Heren Masters C).

Van de 61 Hamokkers die deelnamen, vielen er dus maar vijf in de prijzen; we hebben ooit beter

gescoord. Toch lieten sommigen clubleden dit niet aan hun hart komen en zochten hun manier om toch de nationale driekleur te bemachtigen. Greet M. (zwart topje), Hilde K. (rood topje) en ikzelf (gele polo) zochten elkaar op en legden de Belgische driekleur vast op de gevoelige plaat. Wat was ik gelukkig dat ik 's morgens geel aangetrokken had, want is geel niet de middelste kleur van onze Belgische vlag.



*Thomas langs de twee KOLLers*

Nog een pittig detail over deze wedstrijd. De kaart van Sahara wordt gesponsord door Brasserie “La Piazza” uit Leopoldsburg. Groot was de verbazing toen Georges D. de zaterdagavond voor dit BK deze brasserie binnenstapte en er de IOF-kaart “Sahara” tegen de muur aantrof. Zijn mond ging pas helemaal open staan toen hij zag dat er onmiddellijk naast een IOF-kaart van dit BK hing met de Elite Heren-omloop erop. Nadat Georges onze voorzitter op de hoogte gebracht had, ging Fernand S. de bewuste kaart wegnemen. We zijn er bijna zeker van dat de zaakvoerder deze kaart onbewust opgehangen heeft en dat niemand er voordeel uitgehaald heeft. Er werd op de wedstrijddag dan ook al niet te veel ruchtbaarheid gegeven aan dit voorval want men wou geen storm in een wijwatervat creëren. Maar het zal toch altijd blijven hangen als anekdote.

Door Luc Bouve

## NMBS kampioenschap

*16 oktober 2010 – Koersel Fonteintje*



*De snelste man van het spoor...*

Zaterdagmorgen 07u00, de wekker loopt af ... zou het nog regenen? Nee, gelukkig is het droog. De laatste jaren hadden we steeds geluk met een “Indian summer” midden oktober maar dit jaar kondigde zich aan als een nat kampioenschap. Maar dat viel alvast mee...

Kort na 8u arriveren de eerste spoormannen/vrouwen bij het Koersels kapelleke. De broodjes worden met liefde gesmeerd. Een koekje en een drankje erbij en de lunchpakketten zijn al klaar. Intussen beginnen de, onverwacht vele, deelnemers aan te komen en proberen we de “bleukes” wat wegwijs te maken en ze zodoende wat te helpen bij hun eerste oriëntatiestapjes. Wanneer de inschrijvingstafel geïnstalleerd is en



alle kleine probleempjes opgelost zijn kan voor iedereen eindelijk beginnen waar ze al een hele tijd naar toe geleefd hebben: zo snel mogelijk lopen en zo weinig mogelijk fouten maken.

Bij de dames slaagde de zwangere Ellen Mols hier het beste in en zij werd dan ook weeral kampioen, en kijk, 2de werd Jessica Mariën (ASUB) en daarmee komt de jongere jeugd de neus aan het venster steken en dat doet ons plezier. Jen Vanreusel vervulde het podium met een 3de plaats. Bij de heren was er al een week op voorhand verbale en "e-male" strijd en nu was het moment gekomen om te bewijzen wie nu echt de beste was met de benen en niet met de mond. De strijd was ongemeen spannend. Dieter Sels liep 58'08" over zijn parcours en Johan De Coninck (KOL) had er 58'34" voor nodig, slechts 26" verschil. Zo dicht was "Keunickxke" er nog niet bij geweest..., maar goed, de cijfers zijn de cijfers en dus Dieter Sels nogmaals NMBS-kampioen. Johan De Coninck won dus zilver en eindelijk kon Jackie Vandijck (KOL) eens op het

podium klimmen door Henri Van Briel nipt van een 3de plaats houden.



... en de snelste dame.

Met dit kampioenschap eindigt ook het jaarlijkse regelmatigheids criterium, een strijd over 7 wedstrijden, om de fel begeerde "rail op sokkel". Winnaars waren ditmaal Ellen Mols bij de dames (ze kan intussen bijna een privé spoor aanleggen met haar trofee's) en Jackie Vandijck bij de heren.

Door Jackie en Dieter

## BK Sprint

*17 oktober 2010 – Stad Eupen – Altijd rechtdoor, de familie Cloostermans gaat voor*

Maar 19 hamokkers maakten de niet al te verre verplaatsing naar Eupen. 5 daarvan hadden achteraf groot gelijk, 3 vervloekten Toon Melis en vonden dat de thuisblijvers gelijk hadden, de andere 11 vonden enkel dat de thuisblijvers gelijk hadden. Voor al deze tegenspoed was een simpele verklaring, die wij in de volgende paragrafen uiteen gaan zetten. Misschien dat het ons ook eens op minder ruimte lukt, want het is in vijf woorden gezegd: het was veel te gemakkelijk. Wij liepen na onze wedstrijd nog eens het parcours na, in gezelschap van Belgisch kampioen Fabien Pasquasy en de boomlange Waal merkte helemaal op het einde op: "Dit is nu het eerste wegkeuzebeen van de wedstrijd". Wij voegen er nog aan toe: het enige. Het kwam er dan ook

vooral op neer om fysiek in orde te zijn.

Als het over fysiek in orde zijn gaat, dan denken wij altijd aan Tuur. Vertelt iedereen elders in de clubblad hoe het zit met de organische eigenschappen van de afstandsloper en brengt die tips dan nog zelf in de praktijk. Dat je dan sprintkampioen wordt op een loopparcours, bevestigt enkel wat je eigenlijk al lang wist. "Kleinzoon" Tristan wordt het ook allemaal ingelepeld bij de pap en dan verwondert het ook niet dat ook die op het podium te vinden is, zij het op de tweede plaats. Tristan was tevreden over zijn foutloze wedstrijd en leek sterk gemotiveerd om ook het komende winterseizoen potten te breken bij de belangrijke momenten van het

Wintercriterium. Echtgenote Roza gelooft Tuur daarentegen helemaal niet, zegt dat dat allemaal niet zo belangrijk is, en wint evenzeer. Dan spreekt men over "talent".



*Talent en trainingsbeest.*

Zo komen we naadloos bij Toon Melis. Een mens wil niet weten wat hij de voorbije zomer allemaal uitgestoken heeft, maar dat er veel uren in het bos bij zaten, was al duidelijk. Wint een medaille op elk individueel BK: goud op de lange afstand, zilver op de middenafstand en dan nu de bronzen plak bij het sprinten. Uw dienaar had op de klompen-OL voorgesteld om met stadsgenoot Anciaux en Bart Mellebeek naar Eupen te rijden. Mellebeek zag dat wel zitten. Geloofde terecht niet in medaillekansen van één van de carpoolers en had dat thuis al laten weten. Hoe hard hij vloekte toen hij zaterdagavond hoorde dat Toon ook meereed, weten wij niet, maar hij wist toen al dat het wachten tot na de prijsuitreiking ging zijn. Durfde dat thuis natuurlijk niet vertellen en hoopte op pech van Melis. "Schoenen vergeten"

zou welkom zijn geweest. Niks daarvan, en zo was het wachten tot het eindeloos lang durende naam afroepen, podium proberen te beklimmen, medaille en, voor de dames, kussen van Mark Van Bruggen krijgen, wachten op de fotografen en terug van het podium afsukkelen gedaan was, voordat de tergend langzame tocht naar Heppen aanvatte.



*Bart lacht nogal groen.*

Zo zijn er al vier namen van medaillewinnaars prijsgegeven. Dan komt er natuurlijk nog Georges Deferme, denkt u, terecht, maar toch onjuist. Georges was niet aanwezig. Wie wint er dan nog altijd een medaille? Aha, Greet Oeyen natuurlijk. Is tegenwoordig ook in sprintwedstrijden meer dan goed bezig. Moest wel twee minuten toegeven op winnares Miek Fabré, die had, zo vertelde ze ons, drie lagen gegeten: bloemkool, gehakt en puree, de dag voor de wedstrijd. Wij hebben onze bestelling voor elke zaterdagavond gedurende de winter al doorgegeven. Maar Greet stond (spreekwoordelijk) toch weer mooi op het podium en was zo ook op elk individueel BK bij de drie beste Belgische dames.

## De organische eigenschappen...

### *... van de fondloper.*

De lange afstand vraagt meer dan een intact organisme, ze vereist bijzondere fysiologische kwaliteiten die een werking en een rendement boven het gemiddelde toelaten. De verhoogde prestatie berust op een progressieve aanpassing van de organen en orgaansystemen zoals bloedsomloop, ademhaling, spierstelsel en uitscheiding die tussenkomen tijdens de inspanning.

Het prestatievermogen van de fondloper wordt bepaald door de kracht en aanpassing der inwendige organen die hem in staat stellen duurprestaties te leveren. Inspanningen die afgezien van de snelle start en de eindspurt, berusten op een gelijkmatige energie ontplooiing van lange duur, de werking in een toestand van "Steady State" (arbeid waarbij de maximum zuurstofbehoefte nog gedekt wordt door de zuurstofopname) toelattend.

Dat de fysiologische aanpassingen tot verschillen leiden bewijst het prestatievermogen van een atleet uit de topklasse en dat van een normaal krachtig maar niet gespecialiseerd individu. Tussen de tijden van de wereldrecordhouder en niet atleet, liggen op 5.000m vele minuten.

Regelmatige en systematische oefening voert het prestatievermogen van het organisme tot een bepaald niveau op. Die hoogte is afhankelijk van de hevigheid en de duur der training, de sterkte, de aanleg en de leeftijd van de atleet. Deze factoren zijn het die de aanpassingen zullen bepalen die de rationele training in de verschillende organen zal kunnen veroorzaken. De organische ontwikkeling zal slechts in die mate stevig zijn, als we er de nodige tijd hebben aan besteed om ze te ontwikkelen. De basistraining neemt jaren in beslag en dient gekenmerkt door de veelzijdigheid van de oefening.

Daar de diverse prestaties afhankelijk zijn van de grote kracht van het hart, (zuig- en perspomp voor het bloed dat in het organisme stroomt) alsmede van de bijzondere economische werking van de hulpmiddelen der stofwisseling, namelijk bloedsomloop en ademhaling, zijn een perfecte lichamelijke conditie (hart en longen in volmaakte staat) mede de gewenste fysiologische aanpassingen in het organisme voor de fondloper ten zeerste noodzakelijk. (Sportfysiologie – Jongbloed).

De tijdelijke aanpassingen van de circulatie en ventilatie :

Bij het verrichten van lichamelijke arbeid is energie nodig, deze energie komt uit onze voedingsstoffen, die via het spijsverteringsstelsel in het bloed terecht komen en door de bloedcirculatie naar de lichaamscellen worden gebracht. De energie moet er uit vrijgesteld worden zodat deze ter beschikking van de cellen komt, om arbeid te kunnen verrichten. Dit vrijstellen van energie uit de voedingsstoffen geschiedt in laatste instantie doordat ze verbrand worden. Hiervoor is zuurstof nodig die eveneens door het bloed naar de cellen wordt gebracht. Het bloed haalt deze zuurstof uit de longenlucht. De verbrandingsproducten koolzuur en water alsmede afvoerslakken worden door het bloed afgevoerd en via longen en nieren uitgescheiden.

Bij verhoging van lichamelijke arbeid (van lange duur), dient de bloedcirculatie intenser te worden om meer zuurstof en energie toe te voeren enerzijds en meer afval af te voeren anderzijds, terwijl de ademhaling meer zuurstof zal aanbrenen en meer koolzuur zal uitscheiden. Het zijn dus niet alleen de spieren die bij arbeid meer worden aangezet, maar gans het organisme dient intenser te werken om de spieren te voeden, zodat alle organen hun beurt krijgen om te werken en

alzo beter geschikt te worden. De aanpassingen gebeuren automatisch en het is de arbeid zelf die zal zorgen voor de ontwikkeling der verschillende organen die slecht één geheel vormen.

Daar bij een grotere voorziening van voedingsstoffen, bij gelijkblijvende zuurstofaanvoer, geen beter arbeidsrendement kan verkregen worden, is de aanpassing van de ademhaling tevens noodzakelijk. Deze laatste dient aangezet om een grotere hoeveelheid zuurstof ter beschikking van het organisme te stellen tevens om het meer gevormde koolzuur te verwijderen.

De normale ademhaling van een mens schommelt tussen 12 à 16 maal per minuut, per ademhaling neemt hij ongeveer 0,5 liter lucht binnen. Dit maakt een ventilatie van 8 liter per minuut. 16 x 0,5 L). Bij intensieve arbeid kunnen ademhalingsfrequentie en ademdiepte belangrijk toenemen, tot zelfs het tienvoudige van de rusttoestand, zodanig dat het adem-minuut-volume tot 80 liter kan stijgen.

Deze toename der ademhaling gebeurt automatisch, een verhoging van spierwerk vraagt meer zuurstof voor de verbranding, dus ontstaat er meer koolzuur zodat het koolzuurgehalte in het bloed stijgt, maar daar de longventilatie nog in rust is zal de extra hoeveelheid koolzuur niet ineens kunnen afgevoerd worden zodat het arteriële bloed bij het verlaten van de longen meer koolzuur zal bevatten dan anders.

Het arteriële bloed gaat naar alle lichaamsdelen, dus eveneens naar het ademhalingscentrum (dit is gelegen in het verlengde ruggenmerg, ook Bulbus genoemd) welk door de hogere koolzuurgraad meer geprikkeld wordt en overgaat tot een grotere activiteit, zodat ademhalingsfrequentie en ademdiepte toenemen. Deze toename, afhankelijk van de hoeveelheid koolzuur in het bloed

(intensiteit van het werk) veroorzaakt een betere verversing van de longenlucht alsmede een betere zuurstoftoevoer en afvoer van koolzuur, zodat dank zij deze regeling de zuurstoftoevoer aangepast is aan het verbruik.

Een tweede toepassing, gelijklopend met de ademhaling, is de sterke bloedsomlooptoename bij arbeid, daardoor stroomt er per tijdeenheid meer bloed door de longen dan in rusttoestand. Ondanks een betere longventilatie kan het toch gebeuren dat het bloed wat minder verzadigd is met zuurstof dan gewoonlijk. Het slagaderlijk bloed heeft alzo een lagere spanning dan in rust, daardoor worden de chemo-receptoren (kleine orgaantjes in de in de halsslagaders die gevoelig zijn voor de zuurstofspanning in het bloed) geprikkeld, deze geven de prikkel via zenuwen over naar het ademhalingscentrum welk hierdoor nog gevoeliger wordt voor het koolzuur. Daardoor zal bij iets te weinig zuurstof in het bloed, eenzelfde hoeveelheid koolzuur, een sterker effect hebben op het ademhalingscentrum. Meer koolzuur en minder zuurstof in het arteriële bloed zijn twee samenwerkende factoren die de ademhaling bij arbeid op het juiste peil houden.

Dit op peil houden geschiedt in het algemeen doordat ademfrequentie en ademdiepte toenemen. Een verschil bestaat er echter tussen getrainde en niet getrainde personen. Bij atleten zal de toename der ademdiepte op de voorgrond staan, bij niet atleten is het de frequentie die fel zal toenemen en niet de ademdiepte, wat minder gunstig is vermits bij eenzelfde adem-minuut-volume per minuut, meer voor de dode ruimte (blijvende lucht) zal moeten afgetrokken worden en er dus minder verse lucht werkelijk in de longen zal komen naarmate dit volume over een groter aantal ademhalingen verdeeld is.

Door Tuur, Clubsecretaris

## Nieuwe leden



**Pascal Mylle** is de naam, 35 jaar oud, woonachtig te Kwaadmechelen, gehuwd met Karin en papa van 3 dochters Jil (6), Fee (4) en Fin (2).

Na het voetballen en tennissen was ik klaar voor een nieuwe uitdaging. Niets heerlijker dan lopen in de vrije natuur, vandaar

de oriëntatiesport.

Ook wil ik graag nieuwe mensen ontmoeten, niet enkel om na te praten over de wedstrijden, maar ook bij het helpen organiseren van ...

Aangezien mijn eerste prestaties niet zo fameus waren, zijn alle tips & tricks welkom. Deze kan je doorsturen naar mijn e-mailadres : [pascal.mylle@telenet.be](mailto:pascal.mylle@telenet.be)

Mijn naam is **Daan Van Hoef**, woonachtig te Weert (NL). Ondertussen ben ik 34 jaar. Samen met mijn partner Suzanne hebben we 1 dochter genaamd Iris, en is de volgende alweer op komst.

Naast werken hou ik ook



### *Nieuwe Hammers gesignaleerd*

nog van windsurfen, 4x4 en motorrijden.

Het leuke aan oriëntatie-omlopen zijn de combinatie van sporten en speuren en uiteraard ook de gemoedelijke sfeer na de wedstrijden.

Ik kijk ook al uit om samen met de kinderen een eerste kinderomloop af te leggen. E-mailadres : [daanvanhoef@gmail.com](mailto:daanvanhoef@gmail.com)



Hallo, ik ben **Arno Moonen**, 32 jaar jong en eveneens woonachtig te Weert (NL). Ben sinds 3 september gelukkig getrouwd met Esther. Eind november zal ons gezinnetje uitbreiden.

Mijn hobby's zijn lopen, zwemmen en oriënteren. Daarnaast houd ik mij bezig met het bouwen

van, en vliegen met modelvliegtuigen.

Veel ervaring met oriëntatielopen heb ik momenteel nog niet, maar daar kan uiteraard snel verandering in komen.

Mijn e-mail adres : [arnomoonen@gmail.com](mailto:arnomoonen@gmail.com)

Bij deze wensen wij al onze nieuwe leden van harte welkom en hopen snel, tussen pot en pint, met hen kennis te kunnen maken op één van onze volgende wedstrijden.

## Roddelbox

*door ????*

- Jacht op felbegeerde vrijgezel van Ham gesloten: Begin oktober werd op de party van Georges Deferme onze knappe vrijgezel Dirk D. gespot met een mooie

slanke blondine. Wij wensen hen alvast een fijne relatie toe en hopen dat zij samen heel gelukkig mogen worden.

- Onze knijper heeft altijd al van mooie vrouwen gehouden. Dat is algemeen geweten, maar dat hij aan het liefvallige vrouwtje van onze voorzitter durft te prutsen, dat is pas lef hebben!



*Knijper, Knijptang, Bier*

- Wat betreft het geven van complimentjes is er dan wel degelijk een verschil tussen de Knijper en Bart M. Bart weet op een subtiel manier de vrouwen te bekoren waardoor deze spontaan beginnen te blozen. Onze Knijper daarentegen maakt hier abrupt een einde aan. Zijn complimenten sleuren je onmiddellijk de dieperik in.
- Wanneer je als nieuw lid wil kennis maken met de leden van HAMOK, moet je notie hebben van een perfecte timing. Voor ons nieuwe lid P. Mylle was dit geen enkel probleem. Hij stapte op de rood-zwart gekleurde menigte toe en stelde zich voor. Dit was een beetje genant voor een vrouwelijk HamLid, daar zij op dat moment weinig om het lijf had.
- Phil M. heeft mensenkennis. Hij kiest onmiddellijk de juiste en meest betrouwbare Hamster uit om hem te assisteren tijdens zijn omkleedactiviteit.
- Dat er ook preutse Hammers zijn hebben 2 Hamsters gemerkt tijdens het crosske van de NMBS. Beide dames boden zich aan om te douchen, maar mochten van de heren niet binnen. Is er dan toch iets speciaal waarvoor ze zich schamen ???
- Oriënteren is niet alleen gezond en sportief, dat bewijst ons Nancy. Zij leerde tijdens een crosske de Gunther kennen. Hierdoor werd ze op korte termijn niet alleen een krak in het oriënteren, maar kreeg ze er een gans huishouden bij. Gunther, Nancy en de kinderen wonen nu officieel samen. Wij wensen hen veel geluk.
- Maar ook slecht nieuws van dat front. Ons Nancy is nog steeds op de sukkeltoer met haar knie. Hopelijk helpt de nieuwe kuur die men haar in Pellenberg voorschrijft en kunnen we haar snel weer in ons midden begroeten. We wensen haar en Gunther in elk geval zeer veel sterkte.
- Na een valpartij met haar koersfiets liep Marijs VdW. enkele verwondingen op in het aangezicht. Aangezien niet alles meer functioneert zoals het hoort, besluit zij een aantal aanpassingen te laten uitvoeren. Hopelijk herkennen we haar na deze mini facelift nog.
- Ook onze voorzitter blijft wegens een hardnekkige blessure afwezig als deelnemer bij de crossen. Gelukkig is hij ondertussen een fervent fietser geworden. Na de wedstrijden mengt hij zich wel nog steeds onder de uitgeputte lopers met zijn favoriete hobby in zijn hand.

Weet jij nog een belangrijk nieuwtje over een Ham-lid, of wil je iets kwijt over jezelf? Aarzel dan niet en kruip in je pen. Stuur het belangrijke gegeven door naar [Jeroen.hoekx@hamok.be](mailto:Jeroen.hoekx@hamok.be)

(nvdr: wij hebben hier ons mailadres niet zelf neergepend) en het zal gepubliceerd worden in de volgende uitgave. Hoe meer informatie, hoe beter!

## De zondag

### *Is dit nu het begin van een midlifecrisis?*

Soms zie je het even niet meer zitten. Je voelt je neerslachtig, hebt geen zin om iets te doen, en genieten is een opdracht. Je vliegt van de ene activiteit naar de andere : Werk, huishouden, familie, hobby, ... even uitblazen is er vaak niet meer bij. Je bent misschien bang om andere mensen teleur te stellen. Of je denkt dat de mensen je niet meer leuk vinden.

Wij hebben er allemaal wel eens last van.

Iedereen stelt zelf doelen in het leven, dingen die men belangrijk vindt en die men wil bereiken. Deze doelen zijn voor ieder van ons zeer verschillend. De ene wil een goed inkomen en een succesvolle job, de andere wil gezond zijn en uitblinken op sportief gebied. Maar er zijn ook personen die te veel van zichzelf eisen en niet kunnen kiezen waarin ze willen uitblinken. Ik ben bv zo iemand. Op lange termijn werkt dit negatief. Je wil goed presteren op je werk zodat je carrière kan maken . Je wil steeds het beste van jezelf geven op sportief vlak omdat je niet houdt van teleurstellingen. Wanneer het dan opeens allemaal niet meer van een leien



dakje verloopt, loop je er teneergeslagen bij. Niets of niemand kan je nog troosten. Als je dan ook nog van de dokter te horen hebt gekregen dat je beter kunt uitkijken naar een andere hobby, stort gans je wereld in mekaar. Hopelijk is het een droom. Het kan toch niet waar zijn dat je een andere hobby moet gaan zoeken. Elke week weer kijk je uit naar de zondag die eraan komt. Je wil gaan oriënteren, maar eigenlijk mag het niet. Je neemt dan zelf maar een beslissing en besluit het rustiger aan te doen, je kiest voor datgene dat je altijd al graag hebt gedaan : Oriënteren dus. Na de wedstrijden is het immers altijd een gezellige boel, die leuke babbel met collegialopers, een ontspannen sfeertje. Dat wil je niet missen.

Waarschijnlijk ben ik niet de enige die met deze dingen te maken heeft. De laatste tijd kampen heel wat van onze vrienden met kwetsuren. Betekent dit dat we ouder worden en het niet willen toegeven. Moeten we het iets rustiger aan doen en wat meer beginnen te genieten van de alledaagse dingen? Of is dit nu misschien het begin van een midlifecrisis ?

In elk geval besef je dat je het oriëntatiewereldje voor geen geld van de wereld meer zou willen missen. Vriendschap is voor mij toch één van de belangrijkste zaken in het leven !