

# 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	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@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 (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be	Sponsoring	Dirk Godelaine Molenstraat 41 3980 Tessenderlo 013/675562 dirk.godelaine@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@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	Jeugd	Sofie Herremans VVO: ploegencommissie Groenstraat 34/107 3001 Heverlee 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be
		Bestuurslid	Marc Hermans Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be

## Tussen Berm en Toog



Een wat (te) lang uitgelopen O-seizoen werd in oktober afgesloten met de laatste twee Vlaamse kampioenschappen. En die leverden de onzen een heel pak medailles en titels op!

Het mooie, afwisselende terrein van het voormalige militaire terrein in Grobbendonk leende zich erg goed voor een kampioenschap middenafstand! Kirsten, Toon, Jeroen, Georges en ikzelf kunnen dit zeker beamen met onze gouden plak maar ook de zilveren medailles van Greet (negen seconden na Miek slechts vier weken na de bevalling!), Ian en Roza en de bronzen

medailles van Frederik, Bart en Phil waren mooi verdiend!

In Waterschei liepen we daarna een technisch erg knap en moeilijk maar natuurlijk ook uitermate zwaar kampioenschap lange afstand. De afstanden waren er zeker niet te lang, de hoogtemeters op de steile mijnterrils waren natuurlijk veel zwaarder te verteren en zorgden er voor dat de getrainden onder ons hun verdiende fysieke voordeel zeker konden benutten! Met 19 (!) medailles voor onze kleuren waaronder een volledig H35 podium waren de hamokkers natuurlijk uitermate

tevreden!

Kirsten, Greet (een half uur voorsprong...), Martine, Tristan, Toon Tom, Georges (allemaal goud dit jaar denk ik) en ikzelf stonden op het hoogste podium. Roxanne, Nancy, Ronny, Martin, Benjamin, Gunther en André namen zilver mee naar huis en An, Ian, Jean-Claude (zijn eerste podium denk ik) en Jean werden er derde. Proficiat allemaal maar zeker ook aan de 44 hamokdeelnemers die de gesmaakte maar zware kampioenschapscross van onze niets ontziende maar getalenteerde baanlegger Stefaan Schutjes hebben meegestreden voor de mooiste Vlaamse titels.

Met de herfst komen direct ook de nachtcrossen onder de aandacht. Op de openingsnachtaflossing in St-Joris Weert bleek duidelijk onze nachttraditie met zes hamokteams aan de start. Ons toptrio met Thomas, Tristan en Toon liep er onbedreigd naar de overwinning en ook de derde plaats van Benjamin, Stefaan en Guido beaamde die nachttraditie weer volledig.

Nachtlopen kunnen we ook in november. Op 11/11/11 nodigt Bart Mellebeek ons al uit in ons clublokaal in Oostham op de kaart van Gerhees. Voor de nachtgeïnteresseerden, er zijn niet alleen dure lampen te koop, heel wat lopers hebben zich een veel goedkopere maar erg sterke 'Chinese' nachtlamp aangeschaft. Vraag maar rond bij de andere hamse nachtlopers en je zal al snel een site hebben waar je de noodzakelijke lampen met heel veel 'lumen' kan bestellen!

Regionaal bieden Henri Van Briel en Johan Maes ons op 27 november een zondagcross aan op het

mooie domein Hengelhoef, samenkomst aan taverne De Bosrand! De oorspronkelijk voorziene editie van de hamokcup gaat er dit jaar niet door. De hamokcup zelf werd altijd talrijk opgevolgd maar de opkomst voor de regionale op dezelfde dag en dezelfde kaart werd ondermaats. Het regionale seizoen is uitermate geschikt om de O-geïnteresseerden met onze sport te laten kennismaken. De te vele wisselbekers en speciale crossen in dit seizoen schrikken een heel aantal van deze mensen af, daarom namen wij deze beslissing maar de laatste hamokcup zal het vorig jaar zeker niet geweest zijn, daarvoor was de formule natuurlijk veel te plezant!

De laatste weken waren heel wat hammers actief in Frankrijk, Noorwegen, Italië en Nederland maar de zwaarste prestatie werd wel geleverd door Thomas en Dries Van der kleij!! Op de OMM in de Schotse Highlands liepen ze in de zwaarste reeks (twee dagen na elkaar een oriëntatiemarathon met tent, kledij en voeding in de rugzak!) naar een erg mooi resultaat. De vele gesmaakte verhalen van zij die er ooit in de kortere reeksen liepen zijn zo knap dat ik erg benieuwd ben naar hun avonturen ginder!!

En vergeet je natuurlijk ook niet te melden bij Danielle voor de oro-hydroherfstwisselbeker op de Sahara. Ik heb nu al spijt dat ik er niet kan bij zijn maar kijk wel uit naar de hamokresultaten op dit hiervoor erg uitdagende terrein. Wie geen zin heeft in hoogtelijnen lopen kan er natuurlijk zeker ook met een gewone iof-kaart aan de slag!

Tot in Gerhees,

Luc

## Voorinschrijvingen

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

### Sylvester

De vijfdaagse wedstrijd tussen Kerst en Nieuwjaar is altijd een hoogtepunt in het oriëntatieseizoen. Vijf dagen na elkaar in frisse weersomstandigheden tegen dezelfde lopers kunnen stoefen of stoef moeten aanhoren is natuurlijk een ideaal recept om deze donkere dagen door te komen.

Dag 1 wordt gelopen op het westelijke stuk van Gruitroderbos. Dag 2 is onze Rodenberg aan de beurt. Dag 3 de klassieke bossen van de Hechtelse Duinen. Dag 4 wordt in Nederland beslecht op de open vlaktes van Boshoverheide. Als afsluiter is er nog een beekspringwedstrijd op onze ex-kaart in Ravels. Kortom 5 kaarten die de moeite zijn!

Inschrijven doe je voor 4 december bij Daniëlle. Inschrijven per dag is ook mogelijk.

### Regionale Hengelhoef

Johan Maes en Henri Van Briel nodigen iedereen uit op zondag 27 november voor de regionale op Hengelhoef. Waar de laatste twee edities geplaagd werden door een sneeuwtapijt dat lopers afschrikte, hopen we dit jaar terug wat meer volk aan de start te krijgen.

Opgelet: Hengelhoef kan je door wegenwerken enkel bereiken langs afrit 30 van de snelweg. Probeer dus niet langs Kelchterhoef binnendoor te rijden.

## Varia

### Vladimir

Vladimir Geldof zit enkele maanden in Afghanistan. Onze secretaris mailde hem om eens te horen of hij daar al veel had kunnen oriënteren. Dit had hij te zeggen: "Ondertussen al een maand hier in Afghanistan, het hectische van de eerste weken is nu voorbij en we kunnen nu in een normale dagelijkse routine vallen. Ik probeer hier 's mogens wat te lopen in de basis, maar de omgeving is nogal stoffig en dus niet al te gezond om te lopen en op een band lopen binnen kan toch niet tippen aan echt lopen en helemaal niet aan orientatielopen. Voor de rest gaat het hier zijn gangetje, met af een toe een knal ,die gelukkig voor ons ver weg is, maar de dreiging blijft wel natuurlijk.

Doe de groeten aan alle hammers en ik zal ergens laat in februari terug de bossen in Vlaanderen en Wallonië gaan teisteren."

Bij deze de groeten terug!

### Zoekertje

In het kader van "alle baten helpen" heeft uw secretaris vorige maand de clubbladen van Ham, Beverlo en Leopoldsburg met de fiets rondgebracht. Niettemin moesten er toch nog 100 clubbladen worden verstuurd. Zijn er geen liefhebbers om een toertje te fietsen en factuur te spelen? Zeker nu er toch moet getraind worden voor het BK fietsoriëntatie van einde van de maand.

Antwoorden naar de Secretaris.

## VVO Middenaftand

### Variatie troef

Zondag 16 oktober - Grobbendonk

Het kamp van Grobbendonk is lang verlaten. De enige bezoeker die er regelmatig komt is de oriënteur. Dat levert altijd een fijne gevarieerde wedstrijd op. Duinen wisselen af met heidegebied, wat grasveld en af en toe eens een braamstruik omdat die ook wel eens willen laten weten dat ze er nog zijn.



*Georges in zijn natuurlijke habitat*

Op de wedstrijden viel niets aan te merken. Afwisselende omlopen. Veel posten. Kortom de ideale opwarmer voor wat deze winter nog komt!

37 hammers aan de start. Niet bijzonder veel, maar toch genoeg voor een aantal mooie podiumplaatsen.

Eerste
Kirsten Verstraete
Toon Melis
Jeroen Hoekx
Luc Melis
Georges Deferme
Tweede
Greet Oeyen
Roza Goos
Ian Geldof
Derde
Frederik Meynen
Bart Mellebeek
Phil Mellebeek

## VVO Nachtaflossing

### Weer hetzelfde!

21 oktober – Sint-Joris-Weert

Nadat het enkele jaren terug al eens het decor was van een openingsnachtaflossing, was De Kluis dit jaar weer aan de beurt. Een piepklein domein, veel wegen en wat bos er is, is bijna allemaal overdekt met bramen. Nu heeft een wedstrijd met veel contact met andere lopers wel zijn charme, een iets plezantere omgeving was niet slecht geweest.

Waar het terrein dan eerder negatief was, was de hamse opkomst dat niet. 6 ploegen aan de start,

niet slecht. Door de leeftijdsbeperkingen is het altijd wat puzzelen, maar onze topteams mochten er zeker zijn. Dat bleek ook in de uitslagen. Niemand kan Thomas, Tristan en Toon stoppen 's nachts. Zelfs Toon zelf niet en hij deed nog zo zijn best. Liep twee keer bij een kruis in de baanlegging prompt de verkeerde kant op en moest dan telkens 3 posten in de omgekeerde richting opnieuw doen en kwam dan oorspronkelijk nog eens als gediskwalificeerd op de uitslag terecht. Nu was dat verdacht, want de post die Toon zagezegd zou geknipt hebben,

bestond helemaal niet en het backuplabel bracht dan toch de verlossing.



*Melis, Bloemen en van der Kleij, de winnende ploeg*

Eénzelfde verhaal bij ploeg hamok 6, uiteindelijk derde. Eerste loper Benjamin was erg snel. Stefaan Schutjes hield dat tempo vaste en lanceerde Guido Timmers razendsnel voor zijn laatste 6km en vergat bij het aflossen de aankomstpost te knippen. Iets soortgelijks was baanlegger Joost Talloen enkele jaren eerder overkomen in Lichtaart en toen was beslist die ploeg te klasseren, iets wat nu dus ook het geval moest zijn.



*Timmers, Anciaux en Schutjes*

Een soortgelijke oplossing kwam er niet voor twee van de zes andere ploegen. De Knijper, nooit schrik gehad van overdreven snelheden, vloog een post voorbij en had dat niet door. Dat was gelukkig niet al te erg, want ploegmaat Ivan De Laet bakte het nog bonter. Om geen extreme wirwar op de kaart te hebben, was er een kaartwissel waarbij de kaart omgedraaid moest worden. Nu vond Ivan er niets beters op dan maar direct aan het tweede deel van de omloop te beginnen, om zo de achterstand op de andere ploegen wat terug te dringen. De andere ploeg had ook zo zijn miserie. Bart Mellebeek is volgens de uitslag nog steeds aan het lopen. Wij geloven dat niet. Tom Herremans kampte nog om een podiumplaats, maar zat in zijn hoofd duidelijk al in één of andere Leuvense drankgelegenheid en kreeg zo ook een DSQ achter zijn naam.



*Krampiltz, Herremans en Mellebeek klaar om de wedstrijd te vergeten*

Dan resten er nog twee ploegen. Op plaatsen 7 en 8 vinden we Dries vdK, An en Ronny en net daarna uw dienaar, Georges Deferme en Marc Claes. Midden in het pak, maar dus wel reglementair.

## VVO Lang

### *Schutjes laat zweten!*

23 oktober - Waterschei

Stefaan Schutjes loopt al sinds mensenheugnis. Heeft het imago van als een kieken zonder kop door het bos te vliegen. Voor één keer was dat niet in zijn nadeel. Heeft elke fout die er te maken valt al gemaakt én geanalyseerd waarom die fout gemaakt werd, niet één keer, maar meer dan we willen weten. Hij weet dus ook perfect hoe je een andere loper zo kan dwingen om de mist in te gaan.

Het recept van de langste omloop was duidelijk. Lang been! Lang been! Nog een lang been, knal de lage terril op en dan begint het. Kleine postjes op de flank, een festijn voor elke oriënteur, dan wat postjes in het kleine reliëf en dan terug knal de grote terril op om massaal veel korte posten te vinden. Of niet te vinden. Uw verslaggever heeft dat normaal niet voor, maar hoogmoed komt voor de val en zo schamperden wij 's morgens op de Knijper toen hij zijn backuplabel kwam afhalen: "Probeer vandaag eens wel alle posten te vinden, Jos". En dan maar sakkeren op de terril dat ondanks het korte been zo ver lijkt en er ondanks de hertekening niks van klopte onderweg. Wij zouden toch al moeten weten wie in dat geval juist is, de kaartekenaar of de loper.

Gelukkig was dat maar één klein stukje miserie in een geheel van blijdschap. Kijk maar eens naar de onderstaande lijst van medaillewinnaars.

Eerste
Kirsten Verstraete
Greet Oeyen
Martine Taffeiren
Tristan Bloemen
Toon Melis
Tom Herremans
Luc Melis
Georges Deferme
Jean Ooms
Tweede
Roxanne Geldof
Nancy Wenderickx
Benjamin Anciaux
Ronny Timmers
Gunther Deferme
Martin Beckers
André Bukenberg
Derde
An Verberne
Ian Geldof
Jean-Claude Jimenez

## Allerheiligen in de Provence

### *Met Thierry!*

Allerheiligen. 5 dagen zonder lopen, dit gaat niet. Dus gingen we naar de Provence, een nieuwe uitdaging. 5 dagen oriënteren met 6 wedstrijden. De concurrentie was hier zeker sterk dus we keken er al naar uit.

We vinggen ook op dat Thierry Gueorgiou aanwezig zou zijn. Op het Frans kampioenschap sprint waren we direct verbaasd over zijn

toegankelijkheid. We vroegen namelijk of ik een interview mocht afnemen. Hierop antwoordde hij meteen "jazeker, wanneer?" met een enorme glimlach. We zeiden "morgen of overmorgen als dat kan". Ik mocht die avond dus al direct een hoop vragen verzinnen onder zeer hoge druk. Ik had uiteindelijk 2 bladzijden volgeschreven die ik ook nog moest vertalen. Gelukkig kon één van

ons wel goed Frans.



De dag van de “Trophy de Tarascon”. Dit is een 2-mans aflossing met meer dan 100 ploegen die Luc en ikzelf met glorie hebben gewonnen. We hadden allebei niet foutloos gelopen maar dit goldde ook voor de rest. Wat we wel hadden gedaan, is op het inschrijvingsformulier de clubnaam een beetje aangepast. We hadden ingevuld dat we van “Hamökii” waren. Toen dachten we niet dat dit iets zou uitmaken maar zodra we op het podium werden geroepen konden ze de clubnaam langs geen kanten over hun lippen krijgen. Maar aangezien we een Scandinavisch trekje aan de clubnaam hadden gegeven riepen ze dus ook mijn naam verkeerd af: ze riepen “Tristaan Bloëmenn” terwijl ik gewoon mijn naam wel deftig had ingevuld. Dit leidde wel tot grappige taferelen in Zuid-Frankrijk.

De volgende dag, de eerste dag van de eigenlijke driedaagse, kregen we een lange afstand voorgeschoteld. Ik had (maar) 6 km maar al snel werd duidelijk waarom. Uitermate traag bos met veel groundbegroeiing en open land dat vrijwel ondoordringbaar was kregen we voorgeschoteld. Het duurde 50 zwoegende minuten om dan, na een gevecht met de struiken, aan te komen. Met een goed resultaat in de broekzak gingen we naar huis om te dansen op de Pont d’Avignon.

Dag 2 was een middle distance in het mythische stadje Avignon. Goede benen en hoofd zorgden voor een prima resultaat. Na de wedstrijd was er de prijsuitreiking van dag 1 & 2. Omdat alleen de dagwinnaars op het podium mochten, kon ik dus 2 maal op het podium staan met tienvoudig

wereldkampioen Thierry Gueorgiou. Daarna heb ik uiteindelijk alle moed bijeen geraapt en heb ik mijn interview met hem kunnen afnemen.



Thierry woont in Saint-Etienne. Hij vindt de sprint heel leuk en een belangrijk onderdeel van het oriëntatielopen en al helemaal wanneer het in een mooie stad is. Hij durft ook wel eens ongezond te eten maar niet één week voor de wedstrijd. Hij en zijn vriendin koken afwisselend het eten thuis (voor zij die het niet weten, zijn vriendin is Annika Billstam, Zweedse en ook wereldkampioene op de lang). Hij gaat meestal slapen om 23 uur, doet zijn wedstrijdanalyse met zijn Garmin en doet wegkeuze besprekingen post per post. Wie had verwacht dat hij zelfs veel fietst en langlauft met zijn vriendin? Geen ochtendritueel maar altijd de sporttas de avond voordien klaarmaken.

Thierry wist pas dat hij wereldkampioen zou kunnen worden in 2003 nadat hij de selecties voor de WOC in Noorwegen won en hierbij ook de Noorse ploeg versloeg. Hij heeft ooit zijn teen gebroken waardoor hij 3 maanden niets mocht doen maar toch al terug zwom en aquajogde 1 maand na het incident. Hij keek even in de lucht en om zich heen toen ik hem vroeg of hij dacht dat sex voor een wedstrijd invloed zou hebben. Na tien seconden aarzelen zei hij: “dit heeft geen invloed op de wedstrijd, denk ik.” Ondertussen was ons discreet interview op het hoogtepunt van dat moment geworden en werden we omringd door wel 30 mensen die graag zouden meeluisteren. Dus ging ik rustig verder met



vragen stellen terwijl talloze mensen foto's begonnen maken.

Thierry maakt op de longdistance aan de drankposten gebruik van een energy gel (MAXIM). Hij heeft geen favoriet T-shirt maar wordt gesponsord door Trimtex, dus, hun T-shirts. Hij liep deze 5-daagse op 100% maar kwam net terug uit Amerika dus vond dat zijn conditie niet optimaal was. Hij heeft schoenmaat 44 (net als mij!!) en verkiest de schoenen "VJ IROCK". Hij loopt ook met spikes maar niet op rotsachtig terrein.

Hij werkt niet meer bij de gendarmerie sinds september 2011 en hij heeft nooit een pv geschreven, zijn contract van 5 jaar is afgelopen en was grotendeels administratief. Als hij niet meer kan moet hij zoals een normale mens de berg opwandelen (dit verbaasde mij!). Hij vindt compressiekousen nuttig en draagt ze ook bijna altijd op wedstrijden (BV SPORT BOOSTERS). Hij maakt geen gebruik van voorvoetlanding en houdt er geen rekening mee, "het is zeer moeilijk om van loopstijl te veranderen". Hij traint ook wel eens samen met zijn vriendin en gaat nu om de 2 weken naar Zweden.

En voor degenen die uit het interview op worldofocould niet konden opmaken aan welke van de O-ringen hij gaat deelnemen: hij neemt deel aan die in 2012 & 2013. Beiden dus!



Mijn resultaten van deze geslaagde 5dagen:

1. 1ste op de 1ste sprint
2. 3e op de 2e nachtsprint
3. 1ste op de aflossing Trophy De Tarascon (samen met Luc)
4. 1ste op dag1 long distance
5. 1ste op dag2 middle in avignon
6. 2e op dag3 long distance
7. totaal op de 3 daagse: 1ste plaats

PS: Thierry Gueorgiou: 1ste op de sprints, 1ste op de aflossing, alle dagen eerste en dus ook in totaal de eerste plaats.

Door Tristan Bloemen

## Nieuwe Hammers

*In het bos of op de fiets!*



Mijn naam is Jef Weckx, vrijgezel en kinderloos.

Mijn hobby's zijn koken, lekker eten, iets drinken met vrienden, Spaanse les volgen, zo nu en dan een uitstap of een reisje en vooral sporten.

Ben een fervente wielrenner en mountainbiker.

Via NMBS-collega's kwam ik in contact met oriëntatielopen. Vooral het MTB-O ligt me goed. Spijtig dat er voorlopig weinig organisaties zijn.

Voor mij is de MTB-O een aangename afwisseling op het gewone fietsen. Niet enkel het fysieke aspect komt in deze sport naar voren maar ook de handigheid met het oriënteren is heel belangrijk.



Ik ben Jil Mylle en ik ben 7 jaar.

Ik ga dus naar het tweede studiejaar van meester Dirk. Net zoals papa ben ik nu lid van HamOk. Zo kan ik samen met papa het bos in.

Voor de kinder-O begin ik immers al wat groot te worden, ik loop liever wat langere afstanden.







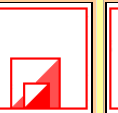
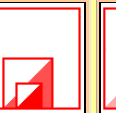


Het oriënteren moet ik nog wat leren, maar ik ben er zeker van dat de allerheiligenstage me daar zeker bij zal helpen.

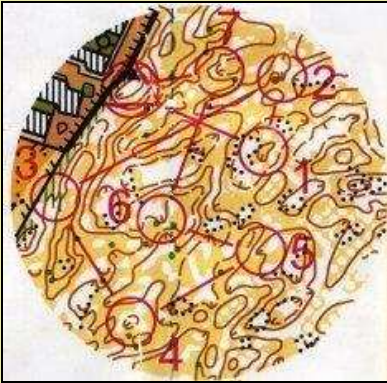
Verder doe ik ook nog aan ballet en ik ga heel graag zwemmen.

Dag allemaal en tot in het bos !!!

Wij wensen al deze nieuwe leden van harte welkom bij onze club !!!

## --&gt; DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE

Type training		Vorm van oriëntatie			Soort belasting				Doel
Kan als wedstrijd	Kan als training	Alleen	Duo	Groep	Techniek	Taktiek	Fysiek	Stress	Niveau
									



**Hoe werkt het?** Het is een klassieke omloop, alleen is de kaart rond van vorm en zijn de noorderlijnen weggelaten. Je mag en kan bij deze oefening geen kompas gebruiken.

**Doel van de training?** Uiterste concentratie, kaartcontact en fijn oriënteren zijn de sleutels tot succes. Je bent verplicht nauwkeurig te werken om de posten te kunnen vinden en om niet verloren te raken. Door de ronde vorm van de kaart en de afwezigheid van noorderlijnen kan het terugvinden van je standplaats na een (kleine) fout een moeilijke opgave zijn.

**Vorbereiding?** In functie van de gewenste moeilijkheidsgraad van de oefening is de keuze van het terrein het belangrijkste. Daarnaast is het aanbevolen een "opvangnet" te hebben voor de lopers die volledig verkeerd lopen. Dit kan door de oefening bv. te doen in een duingebied dat afgebakend is door grote wegen, een omheining, enz. (die niet op de kaart hoeven te staan). Verwijder vervolgens de noorderlijnen en maak de kaart cirkelvormig. Verander tenslotte de richting (willekeurig) van de symbolen die naar het noorden gericht staan (en dus het noorden zouden kunnen verraden) zoals bv. putten, grondbegroeiing, enz. Verdraai de nummers van de posten.

**Hoe aanpassen voor jongeren?** Deze oefening kan uitgevoerd worden in een school- of parkdomein met veel lijnmerkpunten, gebouwen, enz. De keuze van de start moet een snelle oriëntatie van de kaart mogelijk maken bv. aan de hoek van een gebouw, langs een omheining, een vijver, enz.

**Hoe moeilijker maken?** Kies een startplaats midden in een zone met veel fijn reliëf. Op training kan de oefening ook beginnen met een massastart. Dit is een extra stressfactor en de aanwezigheid van de anderen is een bijkomende afleidingsfactor. Je kan ook de startdriehoek en de nummers gewoon weglaten.

**Wie wint?** De loper die het snelst de omloop foutloos kan afleggen.

**Besluit?** Een technische oefening waarvan de moeilijkheidsgraad kan variëren van vrij eenvoudig tot zéér moeilijk. Het is een ideale manier om concentratie, fijn oriënteren en kaartcontact te trainen. Slordigheden worden genadeloos afgestraft.

## Mogelijk te trainen technieken

oriënteren kaart	kaart contact	lijnmerkpunten volgen	keuze volgweg	ruw-O fijn-O	afwijken	vereenvoudigen posten	kompas lopen	passen tellen	reliëf
									

--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE

Hieronder een oefening voor jongeren en een voorbeeld in een moeilijk terrein (Zweden). Merk op hoe alle kleine moerasjes verdraaid zijn om het noorden niet te verraden.

