



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

Tussen berm ...



...en toog

De zomer was zoals gewoonlijk weer erg leuk voor de reizende O-loper ! Vooral Schotland, Servië, Frankrijk, Tjechië, Finland, Slovenië, Zwitserland en Hongarije werden bezocht. De Sloveense vijfdaagse was weer prachtig, zowel tijdens als voor en na de crossen... Van Tjechië is vooral de bieraflossing tot hier doorgedrongen... En van Zwitserland de aardverschuivingen... Van de rest heb ik minder vernomen maar het zal er zeker overal heel plezant zijn geweest.

In eigen land ook genoeg O-plezier met de Driedaagse van België en de Driedaagse van de Kempen en een aantal zomerregionales en zelfs een Nationale helemaal op het einde. De twee Driedaagses brachten opnieuw weer heel wat hammers op de podiums! In Leopoldsborg waren zelfs de twee eliteoverwinningen voor onze kleuren! Sofie had het iets gemakkelijker maar Gunther

Deferme leverde er toch wel de prestatie van de zomer door er de eliteoverwinning in de wacht te slepen! Waar men aanvankelijk van een uitschieter door een bijna veertigjarige kon spreken, herhaalde hij die stunt nog eens op het Interclubkampioenschap! Duidelijk klaar voor het Militaire wereldkampioenschap dus en ook recht in de eerste hamokaflossingsploeg gelopen!

Op de WOC-kampioenschappen in Hongarije liepen Jeroen en Greet zich net buiten de A-finales. De allerswaarste tegenstand ginder natuurlijk maar hopelijk toch weer prachtige ervaringen! Prachtig was daar ook de sportiviteit die door de wereldtoppers werd getoond bij de zware blessure van een medeconcurrent! De eerste vier lopers stopten hun cross om hulp te bieden. Typerende O-sportiviteit maar op dat niveau zelden getoond en bijna alleen mogelijk in onze sport denk ik.

hamok

Thomas VDKleij was wel een pechvogel deze zomer. Eerst een blessure in Slovenië, dan ziek en niet mee naar Miscolc en zelfs de voorbereidingen op de kampioenschappen zwaar in het gedrang. Hopelijk niet te lang en te veel blessureleed voor onze kampioen! Onze eigen zomercross op de Pelter Rallye van Wim Hoekx was ook van het betere soort en werd door de lopers erg gesmaakt! Op eenvoudige vraag van Wim waren er direct voorlopers en postenophalers genoeg en de startploeg was nog rapper vervangen!

Stilaan zijn nu de septemberkampioenschappen wel erg dichtbij. Eerst het Interclubkampioenschap (met voor de junioren een selectie voor de JEC en voor de militairen voor hun WK!). Daarna direct de Aflossingen op het Pijnven! Zoals gewoonlijk zijn er weer heel wat Hamokploegen klaar op hier de titels te veroveren. Ook onze twee sterkste openploegen zullen zeker meespelen. Zowel de damesploeg als het herenteam oogt sterk. Door de ziekte van Thomas zijn we wat gehandicapt meer het Pijnvenreliëf is zeker door iedereen gekend!

En natuurlijk zijn we dan op dertien september zelf aan de beurt met het Klassieke kampioenschap in Tessenderlo! Baanlegger Dirk Deijgers zal er ons alle kanten van de Houterenberg rondsturen. Hamok heeft al een hele reputatie opgebouwd tijdens heel wat nationale kampioenschappen! Het zal er zeker weer raak zijn! Het Jagershuisje als locatie is prachtig, als het weer meezit zal het er een prachtige dag worden! Ik ben blij dat de vele nodige hulp weer snel werd aangeboden want dergelijke kampioenschappen zijn natuurlijk altijd zwaar om in te richten en worden met een grote loop bekeken!

Sportief hoop ik natuurlijk ook op heel wat succes op de eigen terreinen! Voor Greet gaat het hopelijk eindelijk eens lukken! Al enkele keren net niet maar misschien nu wel een stunt zoals Thomas vorig jaar! Die kan zijn titel waarschijnlijk niet op volle kracht verdedigen maar staat vanaf 14 september wel vermeld in de kleine rij van elitekampioenen! Elitekampioen ben je telkens maar één jaar maar de elitetitel is wel voor het leven verdiend!

Nog snel vermelden dat door heel veel organisatieproblemen het Vlaamse kampioenschap Middenafstand van Kortenberg naar de terril van Winterslag werd verschoven en daarna nog eens verder naar zondag 1 november... De vrijgekomen zondag 4 oktober vullen we in we een O-cross op de nieuwste kaart van een Leuvens campus. Met heel veel dank aan Luc Cloostermans die beide crossen in goede banen gaat leiden en zelfs nog een verkenning in Leuven erbij zal doen! Diezelfde Luc had voordien zelfs een zeer uitgebreid Jeugdsportplan opgesteld om onze sport over gans Vlaanderen wat meer bekendheid te geven maar dit plan werd op een vergadering vakkundig afgeschoten. Arm Vlaanderen hoorde ik hier en daar zeggen...

Tot op de kampioenschappen,

Luc



Voorinschrijvingen

Zondag 27 september 2009 Nationale 4 'Sonnischeide' Helchteren (Kol)

Laatste nationale wedstrijd van het seizoen (er volgt nog een Belgisch kampioenschap sprint op 11 oktober in Namen!) en dus het moment om de punten voor de regelmatigheid een beetje aan te dikken. Het BK sprint komt immers niet in aanmerking voor het regelmatigheids criterium zodat tijdens deze nationale dikkere punten (45 - 40 -37) te verdienen zijn!

Inschrijven via Daniëlle voor 12 september!
CO-Sports zal aanwezig zijn met een stand
Baanlegger: Stefan Vreys en Paul Goossens
Samenkomst (CC): Toren schietveld Helchteren
Controleur: Luc Melis
Wegaanduiding: vanaf de baan N719 Helchteren-Meeuwen (cafe Sonnis)
Parking - CC: 400 m
CC - Start: 1500 m
Daginschrijving/Kinder-O/Cafétaria

**Vergeet ook niet:
Je in te schrijven voor de**

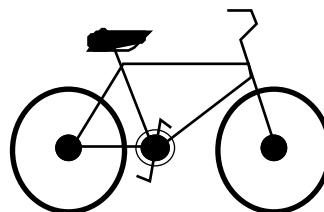
'Indian summer BBQ'

ter gelegenheid van
25 jaar hamok

voor diezelfde namiddag
in
Stal (Koersel)
in de Molokhal van Stalvoc

Douchen kan aldaar vanaf 13 uur
(haartooi en make-up op aanvraag)

Zoek meer info elders in De Knijptang



Voor de fietsfanaten die maar geen afscheid kunnen nemen van dit zomers sportgenoegeen!: Een lekkere voorbereiding op het Belgisch kampioenschap MTBO eind oktober!

Zaterdag 3 oktober 2009 (Trol) Wechelderzande Wechelderzande(1:20.000)

Start tussen 10u en 12u
3 omlopen: 15-20-25 km in vogelvlucht
Na de wedstrijd kunnen de fietsen afgespoten worden.

Baanlegger
Nick, Ben en Tom Vervoort
Samenkomst (CC)
Sportvelden Pulsebaan, 2275 Wechelderzande
Wegaanduiding
vanaf kerk Wechelderzande

Zaterdag 24 oktober 2009 (Borasca) Schaffen 'Schaffen'

Coordinator Peter Claes
Omloop 1: 24km
Omloop 2: 20km
Omloop 3: 15km
Baanlegger: Johan Claes Samenkomst (CC)

Belgisch kampioenschap MTBO

Zaterdag 31 oktober 2009
(Trol)
Putte-Kapellen 'Stoppelbergen'





Aflossing 'Rik Thys'

Vrijdag 9 oktober 2009

(TrgC Para)

Meeuwen Masy (1:7500)

Voorinschrijving verplicht! Inschrijven voor 1 oktober 2009

Bij inschrijving namen, geboortjaar en Emit nummer opgeven in volgorde zoals de ploeg zal lopen. Burgerploegen betalen 10 inschrijvingsgeld (ter plaatse betalen)

Maaltijd ter plaatse voor burgers: 3 €.

Inlichtingen:

Wallaert Patrick (0498/298092)

Bos Bart (0495/440342)

Baanlegger

Patrick Wallaert & Bart Bos

Samenkomst (CC): RV 5 op militair domein langs baan Genk – Meeuwen (N76) +/- 5 Km ten zuiden van Meeuwen

Wegaanduiding: vanaf baan Genk-Meeuwen (N76)

Vlaams kampioenschap

'Middle distance'

(Hamok)

zondag 1 november 2009

Winterslag 'Schemmersberg'

Oorspronkelijk stond voor het betwisten van het Vlaams kampioenschap MD hier 'Yskelder Merode' geprogrammeerd maar de eigenaars van deze begerenswaardige bossen waren niet bereikbaar voor het verlenen van de nodige vergunningen.

'Schemmersberg' werd naar voren geschoven als alternatief maar was niet beschikbaar op 4 oktober. Jammer maar helaas. Luc Cloostermans, die zijn zinnen had gezet op de realisatie van de 'Yskelder', tekent bij wijze van boetedoening een extra lapje Arensbergpark zodat die 'lege' 4 oktoberzondag toch nog gevuld kan worden met de onontbeerbare oriëntatiegenoegens.

Belgisch kampioenschap sprint

zondag 11 oktober 2009

(Pégase)

Namen 'La Corbeille'

Het laatste Belgische kampioenschap van het seizoen en de ultieme gelegenheid voor het oppoetsen van het blaazen!

R.V.: Place d'Armes, NAMUR

Balisage: E 411 sortie 15 (Loyers-Jambes)

Baanlegger: Freddy SILLIEN

1 omloop (3500 m) voor inschrijvingen ter plaatse

Inschrijven via Daniëlle voor 27 september 2009

Regionale wedstrijd

(Hamok)

Zondag 4 oktober 2009

Leuven 'Arensbergpark plus'

Het alternatief dus voor het verplaatste Vlamms kampioenschap MD. De Slokkers krijgen er een extraatje bij!

NMBS-kampioenschap

Zaterdag 17 oktober 2009

(SASOR/Hamok)

Olen 'Teunenberg'

3 omlopen regionale wedstrijd (4,6 en 8 km)

3 omlopen NMBS-kampioenschap (D:4,5 km ; H:7 km ; H+60:5 km)

Inschrijving enkel verplicht voor NMBS-lopers

9u: initiatie voor nieuwe NMBS-lopers

10u: eerste start

13u: prijsuitreiking; mooie trofee voor de eerste niet-NMBS-loper in elke (eigen) reeks

Baanlegger: Tuur Cloostermans

Samenkomst (CC): Atletiekclub Olen, Boerenkrijglaan 51, 2250 Olen (op domein Teunenberg)

Wegaanduiding: vanaf afrit 22 "Herentals Oost" van E313

Hamokinschrijvingen via

Daniëlle Nolens

Peerderbaan, 13

3940 Hechtel

tel.: 011/734453

fax.: 011/733611

schutjes@scarlet.be



3 Jours de France 2009

11-13 juli 2009
Fontainebleau



Zwart

(verslag Dirk Deijgers)

Daar ik met de Hammers niet mee kon naar Slovenië was ik op zoek gegaan naar een andere interessante wedstrijd in de maand juli, liefst niet te ver weg. Mijn oog viel al snel op de 3 daagse van Frankrijk die gelopen zo worden in Fontainebleau (juist zuid van Parijs) van 11 tot 13 juli. De zeer mooie terreinen, geen onbekende daar ik in de streek reeds een 5 daagse heb gelopen en op stage met de Seniors ben geweest, zouden zeker een uitdaging zijn. Dus vlug inschrijven maar.

De weken voordien had ik niet veel kunnen of willen trainen en dan was ik de week voordien nog niet zeker dat ik kon deelnemen door werkverplichtingen. Uiteindelijk vetrok ik dan toch op zaterdag 11 juli naar het zuiden, had een alternatieve route gezocht via Reims om Parijs te vermijden. Dit leek een goede beslissing te zijn want via de radio hoorde ik dat er ellenlange files waren rond Parijs (de Trollers weten er van mee te praten)

Op het wedstrijdcentrum aangekomen kwam ik al snel enkele bekende gezichten tegen en nestelde mij tussen de andere Belgen. Nog vlug het programma boekje doorgelezen en dan naar de start.



Greet Oeyen (BORHAM) knap 5de in Fontainebleau

Dag 1

Na een korte opwarming mocht ik in de startzone, vlug mijn postenbeschrijving nemen (Bbis, belangrijk gegeven voor later). Na een voorstart van 500m konden we op zoek naar de eerste post (grot en postnummer 103). Op wat voor mij de juiste plaats leek, was er geen grot te zien en enkel post 55 op een plateau. Na veel gevloek en rondgedraai, zag ik iemand lopen waarvan ik dacht dat hij er even slecht en oud uit zag, hahaha. Dus maar eens vragen. Hij liep inderdaad in dezelfde reeks en knipte de post 55. Wat was er fout?? Toen kreeg ik mijn postenbeschrijving in het oog. Bovenaan stond: omloop B H35. Wat nu?? Terug naar de start? Neen, te ver. Postenbeschrijving op de kaart? Volgens het programmaboekje was dit voorzien. Neen, nergens te

bespeuren. Dan maar verder zonder postenbeschrijving. Niet zo evident en ondanks het lopen met beperkt risico 1 post verkeerd geknipt. Tot daar mijn ambities, voor zover die er al waren, om een mooi klassement te lopen. Zo had iedereen wel zijn verhaal, Marcel Aerts (voor wie dit zijn eerste buitenlandse wedstrijd was) had nog nooit zoveel zwart bij elkaar gezien op een kaart.



André Aerts, toen al met een MP'tje in het hoofd?

Dag 2

Dezelfde verzamelzone en start maar ander weer. Na 5 maal mijn postenbeschrijving te hebben gecontroleerd vertrok ik voor de middle distance. Met postenbeschrijving ging het een heel stuk vlotter en stond ik ook tussen de mensen op de daguitslag. Twee fouten van 2 minuten kostte mij de dagoverwinning maar ja, zo gaat dat in het oriëntatielopen. Enkel met snel en foutloos lopen stel je in het buitenland wat voor.

Dag 3

Vroeg starten vandaag dus tijdig de camping verlaten en dan op weg naar het wedstrijdcentrum. Dit verliep niet zo vlot en we (Marcel, André en ik) hadden niet zoveel tijd meer over. De kaart was heel wat minder zwart en er moest wel wat anders gewerkt worden. Er waren minder aanvalspunten en veel hoge varens. Na een middelmatige wedstrijd kwam ik moe maar voldaan aan.

Al bij al was dit een zeer mooie wedstrijd met zeer

mooie en de specifieke Fontainebleau kaarten. Blijkbaar organiseren ze er volgend jaar een meerdaagse MTB- oriëntatie, zeker de moeite waard.

Hieronder of waar de Knijper het belieft, een uittreksel van een van de kaarten

Dirk



Om u en de hongerige lezer te dienen, Dirk

Eén hamokker mocht zich in Fontainebleau winnaar noemen: Benjamin Anciaux, de beste van 22 bij H21B.

Greet Oeyen schitterde bij de elitedames met een 5de plaats, een 12 minuttjes achter de Franse winnares Céline Dodin.

De gebroeders Aerts, Marcel en André waren solidair met de verslaggever en figureerden door een 'mp' niet in de algemene rangschikking. Marcel realiseerde een 57ste en 55ste plaats tussen 67 concurrenten en André, met een pak meer ervaring, een 27ste en 14de stek tussen 67 deelnemers. Ook Thomas - ja Vanderkley - deed een mp'tje tussen een 8ste (1ste dag) en 25ste plaats (2de dag) bij de eliteheren. Broer Jeroen liep ook elite (58 deelnemers) en eindigde 36ste na drie foutloze dagen. Dieters Sels (H21A), tenslotte eindigde 24ste tussen 43 leeftijdsgenoten. Veel FRSO-atleten uiteraard en ook nog enkele bijzondere prestaties van VVO-ers: overwinning van Miek Fabré en een vierde plaats van Kim Geypen (D21A) Wiet Laenen (H45) 6de en Ken Peeters (HE) 15de.

Swiss O-Week 2009



Nat

(verslag Jeroen Hoekx)

De traditionele gezinsvakantie ten huize Hoekx bestaat er in om met de auto naar Oostenrijk te rijden, een appartement in te nemen en dan elke dag met de rugzak de bergen in te trekken op zoek naar natuurschoon en, als het enigszins mogelijk is, een flinke portie kaiserschmarrn. Bij het wandelen door een alpenweide denk je dan wel eens: dat zou hier toch fijn oriënteren zijn, een beetje steil misschien, maar toch wel fijn. Laat oriënteren in zulk terrein nu net zijn wat de Swiss O-Week in 2009 aankondigde en tijdens een gezamenlijke dinsdagavondtraining in Leuven werd er al snel beslist om daar naartoe te gaan. Onder de deelnemers in Muotathal een zestal hammers: Greet Oeyen, Benjamin Anciaux, de drie Van der Kleijs en uw dienaar.

Een extra motivatie was dat de laatste twee dagen van de zesdaagse de Euromeeting zouden zijn, met aansluitend nog een aflossing. Euromeeting is een treffen tussen de B-ploegen van het gemiddelde oriëntatieland, wat, zo zal de aandachtige lezer verderop te weten komen, maar wil zeggen dat die

enkele procenten te kort komen om in de A-ploeg aan te treden.

Victorinox

Elke wedstrijddag kreeg een naam van de organisatie. De eerste dag, een sprint in het centrum van Schwyz, werd "the incisive day" genoemd, naar de bekende Zwitserse zakmessenfabrikant Victorinox, sponsor en plaatselijke werkgever. Enigszins tot onze spijt moesten wij de naam veranderen in "de regenachtige". Veel tijd om van het stadje te genieten was er niet, de gietende regen eerder een extra motivatie om sneller door te lopen. Deze wedstrijd was een eerste test: Thomas was een week eerder in Slovenië met zijn knie op een steen gevallen en had sindsdien 8 minuten gelopen: 4 minuten na de start in de Spinnewielstaart in Lommel-Kattenbos werd de pijn ondraaglijk en moest er rechtsomkeert worden gemaakt. Benjamin was een week eerder in Spa met de fiets tegen de grond gegaan en zijn rug had onzacht kennis gemaakt met de Waalse grond. Uw dienaar, tenslotte, had te lang met zijn oude schoenen gelopen en pijn aan de rechterkuit gekregen en hoopte dat het na twee weken met nieuwe schoenen terug wat beter zou gaan (wat twee dagen ervoor nog niet het geval was). Thomas zijn test was niet echt geslaagd, hij liep alleen uit omdat hij wist dat het maar een kwartier zou duren. Benjamin was alleen wat te snel voor zijn nochtans snelle Sportldent en miste een post. Uw verslaggever, tenslotte, had geen fysieke problemen meer.





De resultaten:

HE

1. Daniel Hubmann Eschlikon TG OL Regio Wil 14:07
31. Jeroen Hoekx Leuven SLOK 17:36
44. Thomas Van der Kleij Leuven SLOK 18:15
46. Dries Van der Kleij Leuven SLOK 18:16

HAL

1. Daniel Zwiker Bertschikon OLG Galgenen 17:30
39. Jeroen Van der Kleij Leuven SLOK 20:32

HAM

1. Jan Rydell Schmid Trondheim Team Pez & Snapple 16:08
- Benjamin Anciaux Leuven SLOK Po.f.

DE

1. Caroline Cejka Bülach OLK Rafzerfeld 16:59
13. Greet Oeyen 80 Lummen Borham 19:39

De tweede test van de dag was of de tenten waterdicht gebleven zouden zijn, en ook die test viel positief uit.

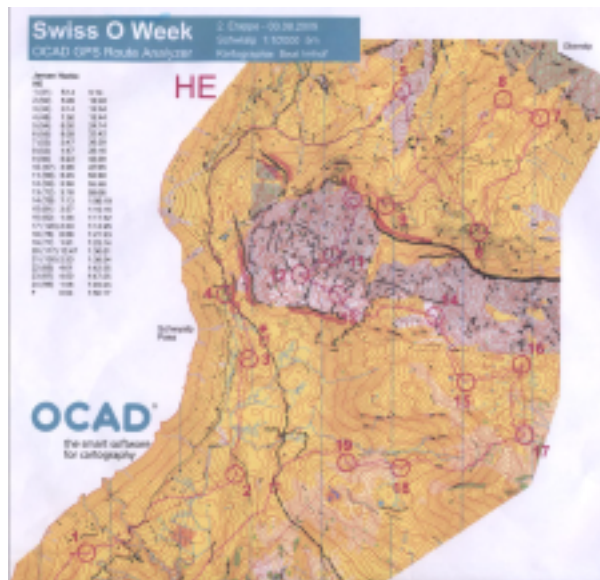
The varied day

De tweede dag was de eerste echte Alpenetappe "the varied day". Het programmaboekje schreef verder dat enkel diegenen die als een everzwijn zouden lopen kans hadden op een goed resultaat. Toch zagen wij niet veel variatie: mist en regen. Zelfs zo veel regen dat wij de dag de "nog regenachtigere dag" zouden durven noemen en de speaker toch maar waarschuwde dat lopen als een everzwijn misschien toch niet de juiste instelling was. Maar mist en regen schrikken de noeste oriënteur niet af. Benjamin, militair zijnde, heeft nergens schrik van en wisselde dus met Troller Desmond Franssen, zodat de laatste zijn blessure kon laten rusten in de HAM-tent en de eerste kon proeven van een wedstrijd bij de HE. De wedstrijden in de elitereeksen werden trouwens met GPS gelopen, zodat we op het einde van de dag dan ook onze wegkeuzes konden vergelijken. Interessant op de tracking was wanneer er koeien de weg versperden, de lijn maakte dan een anders onverklaarbaar boogje.

Etappe 2

Na een wedstrijd in de Ardennen kom je altijd binnen met het gevoel dat je meer hoogtemeters genomen had dan de baanlegger had uitgerekend. De GPS kan dat kwantificeren: 9,1km met 450m klimmen

werden er opeens 11522m en 614m klimmen. Dries van der Kleij deed enkele meters beter dan uw dienaar en eindigde op 607m klimmen. De winnaar, Benno Schuler, had 617m nodig als ons geheugen ons niet in de steek laat.



GPS tracking van etappe 2.

Deze etappe op de Schwialppass had een mooie grijze rotszone in petto. Hier waren putten, zo diep dat de bodem amper te zien was, Jeroen vdK durft beweren dat ze 30m diep waren, tegen de tijd dat dit artikel verschijnt, zijn ze ongetwijfeld al 50m diep. Wij plakken er geen getal op, maar diep waren ze in elk geval. De schijnbare onverschilligheid van de gemiddelde Zwitser ten opzichte van de genoemde diepte was merkwaardig en zou ook de komende dagen opvallen.

HE

1. Benno Schuler Goldau OLG Goldau 1:13:20
45. Jeroen Hoekx Leuven SLOK 1:50:17
51. Dries Van der Kleij Leuven SLOK 1:54:35
- Desmond Franssen Leuven SLOK Po.f.

HAL

1. Andreas Hinder Winterthur OLC Winterthur 1:11:02
59. Jeroen Van der Kleij Leuven SLOK 1:45:01

DE

1. Rahel Friederich Liebefeld OLG Basel 1:00:29
10. Greet Oeyen Lummen Borham 1:14:35

Thomas liep die dag niet, hij ging in Muotathal naar de dokter. Benjamin was één van de laatste starters en hij wist dat de laatste bus terug naar het wedstrijdcentrum om 16u45 was. Hij had om 16u al genoeg genoten van het mooie Zwitserse landschap en besloot toen dat de rest ervan hem gestolen kon worden en dat een warme douche op het wedstrijdcentrum een beter vooruitzicht was. Maar wat een koude douche werd het! Twee uur wachten in de gietende regen! De militairen die voor het vervoer zorgden hadden besloten dat hun dag er op zat en lieten tweehonderd lopers in de regen op een bergpas achter. Van die tweehonderd lopers waren er maar twee met verstand. Genoemde Anciaux en uw dienaar, samen de wedstrijdzone afgesloten, hadden het lumineuze idee om na 5 minuten wachten onder een boom te gaan schuilen, de rest bleef in de regen staan wachten totdat het legerkonvooi eindelijk opdaagde.

Uit de voorgaande beschrijving valt op te merken dat het een hele dag geregend had. Tenten houden maar tot op zekere hoogte van regen. Gelukkig bleek de 610m van Muotathal nog niet te hoog te zijn. Enkel "Zwitser" Yves Briers en de twee HAK lopers Bram en Christof vluchtten uit hun tent naar het wedstrijdcentrum om daar te slapen. Eerder hadden Sara Hendrickx en vriend al een ondergeregende tent gevonden en waren ze in hun reiswagen gaan slapen.

The arctic day

"The arctic day" was de volgende dag die op het programma stond. Het leger bracht ons tot 1200m hoogte, dan was het nog een 700m klimmen naar de startzone. 1u50 naar de start! Hang dat op een papiertje voor een VVO-wedstrijd en wij staan niet in voor de gevolgen. Wij gingen samen met Greet en Sam naar de start en besloten een bergwandeling met rugzak te maken, veel andere lopers namen niet meer mee dan een vestje. Wij hadden zelfs een muts in onze rugzak zitten en waren boven dan ook het middelpunt van jaloerse blikken.

Het eerste deel van de wedstrijd vond plaats in open gebied en dan kwam de rotszone. Jeroen vdK klom ergens een rots op en werd toen tegengehouden door iemand van de organisatie om te zeggen dat hij toch wat verkeerd zat en er vijf meter verder een afgrond was om u tegen te zeggen. Normaal zouden wij hier dan zeggen dat gelukkig iedereen er levend uitkwam, maar dan kunnen we spijtig genoeg niet. Net na onze wedstrijd zagen we een helikopter aan komen vliegen tussen de bergen en de wolken. Later bleek dat een Litouwer, volgens getuigen een dikbuikige Litouwer, al te veel had moeten geven om boven aan de start te verschijnen

en dat zijn hart het welletjes vond. Als samenvatting kunnen we de woorden van Patrick Wallaert op zijn blog aanhalen: "Overweldigend, extreem, moeilijk, gevaarlijk, . vele uitdrukkingen zijn op deze week van toepassing."

HE

1. Andreas Müller Knonau OLG Säuliamt 58:53
29. Thomas Van der Kleij Leuven SLOK 1:14:04
48. Jeroen Hoecx Leuven SLOK 1:20:12
59. Dries Van der Kleij Leuven SLOK 1:24:05

HAL

1. Marius Mazulis Siauliai Sakas 1:00:24
48. Jeroen Van der Kleij Leuven SLOK 1:27:21

HAM

1. Andreas Rotach Sargans OLG Basel 48:45
57. Benjamin Anciaux Leuven SLOK 1:24:50

DE

1. Rahel Friederich Liebefeld OLG Basel 1:02:38
6. Greet Oeyen Lummen Borham 1:12:55

Tijdens de wedstrijd haalde Thomas mij in en toch konden we ons inhouden om samen te werken. Ieder zijn eigen weg en elke keer elkaar juist aan de post tegenkomen. Opmerkelijk is ook Greet haar zesde plaats!

Restday

En toen was het de rustdag. De dames in ons gezelschap keken hier reikhalzend naar uit, want dit was de dag waarop het nut van de gesponsorde en dus op de camping aanwezige wasmachines duidelijk zou worden. Wij konden het nut ervan niet vatten. Een bergbeekje verlost de kleding ook van onaangename geuren en laat bovenal toe om die verlossing plezant te maken. Om onze kleren te laten drogen hadden we ook geen droogkast nodig. De zon was zowaar aan de hemel verschenen! Elke oriënteur heeft blijkbaar ook iets van een spin in zich, want de wasdraden schoten als spinnewebben uit de, euhm, grond, iets waaraan wij gretig meededen.

's Avonds stond een etentje in Aarau by Yves thuis op het programma. Jeroen wou al een hele week naar Luzern, omdat hij geen campingmens is en er daar wel iets te beleven valt. Luzern ligt aan een meer, de Vierwaldstättersee, en wat is er meer nodig dan zon en water om eindelijk die frisbee te kunnen gebruiken waarvoor hij dient: indruk maken! De gellekersleggers onder ons een gelleke gelegd en dan op naar Luzern. Luzern Beach was een mooi gegeven, maar daardoor

kwam het dat ons bezoek aan Luzern City in het water bleef liggen. De spaghetti bij Yves daarentegen werd niet vergeten en tegen het einde van de avond kwam iedereen zwaar ziek van het te veel aan spaghetti en ijs terug op de camping.

The breathtaking day

Dat dat allemaal geen kwaad kon bleek de volgende dag. Etappe 4 was afgelast wegens modderstromen op de weg ernaartoe en dus kwam etappe 6, "the breathtaking day" er als eerste aan. Dit was inderdaad adembenemend. De etappe was voer voor de downhillspecialisten onder ons, hetgeen een lege verzameling is. Jeroen beweerde dat hij een pak beter zou zijn als de etappe in de omgekeerde richting gelopen was. Hij mag het van ons uitproberen, maar wij beginnen er niet aan. 800m klimmen naar de start, 340m tijdens de wedstrijd, dat wil dus zeggen 1140m dalen. Doe dat maar eens omgekeerd! Nu zal er waarschijnlijk iemand opstaan en zeggen dat het toch niks uitmaakt of het hoogteverschil voor of na de start ligt. Dat doet het wel degelijk. Op 200m na werd het hoogteverschil voor de start afgelegd in Zwitserse militaire konvooien. Die zijn net als een Zwitsers precisieuurwerk: fijn als het werkt, maar het minste probleem en de radertjes lopen mank. Met als gevolg dat halfweg de starts er een half uur niemand meer mocht starten. Thomas werd die dag trouwens wat misselijk boven en wandelde dan maar naar beneden.

HE

1. Andreas Müller Knonau OLG Säuliamt 1:12:37
28. Jeroen Hoekx Leuven SLOK 1:36:02
32. Dries Van der Kleij Leuven SLOK 1:38:30
- Thomas Van der Kleij Leuven SLOK Po.f.

HAL

1. Daniel Zwiker Bertschikon OLG Galgenen 1:08:06
59. Jeroen Van der Kleij Leuven SLOK 1:47:19

HAM

1. Philipp Müller Marburg Post SV Dresten 49:31
46. Benjamin Anciaux Leuven SLOK 1:19:27

DE

1. Lucie Rothauer Salzburg ASKÖ Henndorf 1:14:37
9. Greet Oeyen Lummen Borham 1:32:20

The rough day

De volgende dag was het Euromeeting "the rough day". Vrij te vertalen als het fiasco der fiasco's. Verzin een nog sterkere term en hij is ook van

toepassing. 3,9km, 1u20, als dat geen miserie is. Wij zijn zo vrij om hier onze eigen wedstrijd te analyseren. Dat is nodig en daar leert een mens van bij.



Posten 1-4

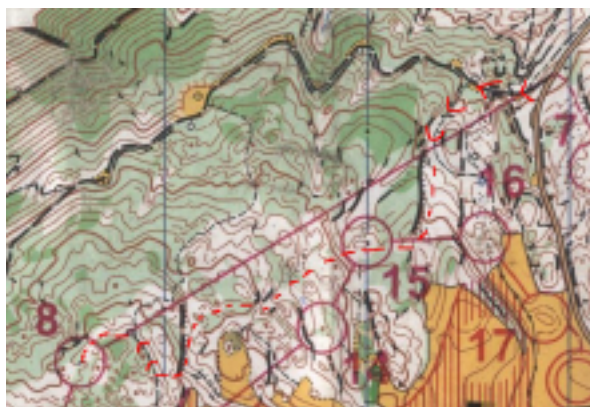
Post 1: pad genomen en dan gaat het al direct verkeerd: geen juist punt om het te verlaten. Dan maar de rand van de hoogte gevolgd, de vorige dagen in de open alpenweides een goed idee, hier iets minder, met als gevolg heel wat miserie in het stenenveld, het groen en dan bij het bergje uitkomen dat wat lijkt op de omgeving, maar waar er natuurlijk geen post staat. Door hebben dat ik fout zit. Dan maar op zoek naar een object: de berg op, denken dat het de heuvel aan de rechterkant van de post is, en weer in een insprong uitkomen, waar het weer niet is.

Dan maar terug naar de pad en onderweg de insprong vlakbij de post tegen gekomen: resultaat op z'n minst 3 minuten gaan vliegen. Nog geen ramp, onderweg naar post twee, eerst de heuvel over en dan de inzinking volgen. De foute inzinking! In de inloper stond dan nog een post, maar niet de mijne. Weeral geen flauw idee waar het was, eens naar beneden gaan kijken en daar merken dat het die andere insprong moest zijn en dan de post vinden. Posten 3 en 4 rustig gedaan om niet nog eens in de fout te gaan. Die gingen oké.



Posten 4-7

De volgende post was het weer prijs. De afdaling gedaan en dan niet op het kompas gekeken en de foute rotswand gevolgd, waar er in de insprong weeral een put te vinden was, met een post er in. Daar wat staan ronddraaien en er uit gegaan. De juiste wand gevolgd, naar rechts gedraaid, maar weer niet ver genoeg doorgegaan en er dan terug uit waar het dan weer op z'n pootjes terecht kwam. De volgende twee posten weer heel rustig. Het vertrouwen was er terug!



Post 8

Dan kwam er een lang been. Wat mij bezielde weet ik niet, maar een Belg moet nu eenmaal op de paadjes blijven en dat deed ik (net zoals Joost trouwens) niet. Het terrein was veel te ruw en dus gaat er weer tijd en tijd en tijd verloren.

.....

Dan moet het toch wel gedaan zijn met de fouten. Er in gaan waar het begint te dalen. Direct niet meer weten wat waar te zien is. Een Clermont-Ferrand gevoel, maar dan met meer rotsen. Bij post 13 uitkomen, mooi door de inzinking naar het juiste topje. Er op gaan, maar er niet genoeg onder gekeken en dus de post niet gezien.



Post 8

....Dan maar naar een nieuw punt in de buurt gaan zoeken waar ik de weg terug kon vinden. Uiteindelijk, op de dreef ten zuiden van de post terecht gekomen en van daar uit dan terug bij het topje uitkomen, maar er nu wel eens beter achter gaan kijken. Post gevonden, 12 minuten weg! Post 10 op z'n Vlaams gedaan. Post 11 weer eens doorsteken, kompas, maar toch erlangs. Als het vertrouwen weg is, is het gedaan. 12 terug op zekerheid en bij de 13 was ik al eens geweest. De rest dan maar rustig verder afgewerkt en geen flaters meer gemaakt, maar zo'n slechte wedstrijd als dit was toch al meer dan een jaar geleden, van de laatste dag van de driedaagse van België in Arlon.

DE:

1. Katja Mjøsund Kauniainen MS Parma 43:25
9. Greet Oeyen Lummen Borham 53:59

HEE (eurometing):

1. Johan Bäckman FIN 40:39
39. Benjamin Anciaux BEL 1:09:42
42. Jeroen Van der Kleij BEL 1:15:18
43. Dries Van der Kleij BEL 1:17:23
44. Jeroen Hoekx BEL 1:20:08

Allerlaatste! Thomas was nog steeds ziek en startte dus niet. De rest van de ploeg hing ook nogal achteraan. Van de gewone SOW lopers waren er nog een paar achter ons, maar van eurometing...

Kookgroepjes

De enige manier om met zo'n situatie komaf te maken is eten en drinken. Op de andere dagen gingen wij (zijnde Thomas, Desmond en Jeroen (x2))



in het wedstrijdrestaurant eten, dit in sterke tegenstelling tot de anderen, die zich in zogenaamde kookgroepjes verenigd hadden. Benjamin was hier ook voor gevraagd. Waren het zijn looks of zijn mogelijkheid om serieus zware gasvuren van de scouts mee te nemen, wij weten het niet, maar we weten wel dat hij gewoon zijn benen onder tafel mocht schuiven en dan met een lang gezicht mee moest gaan afwassen. Die gasvuren sleurden wij trouwens in ons busje en auto mee. Niet gebruikt! Hier klappen we uit de biecht, maar wij hebben stiekem wel eens wat potjes yoghurt meegebracht van de winkel, om de arme sukkelaar in zijn behoeften aan melkproducten te voorzien, daarvoor was in de voorraad uit België meegebracht voedsel van zijn kookgroepje geen plaats. Maar nu genoeg gezeverd. Voor wij aan de uitwijding over kookgroepjes begonnen, schreven we dat enkel eten en drinken soelaas konden brengen voor de wanprestaties.



Aangezien dit één van die 364 dagen was waarop we als een pater leven, was er voor drank geen plaats en moest de troost van het eten komen. En wat voor een festijn werd het! Koude schotelbuffet! Sla! Tomaat! Komkommer! Meloen! Pasta met een saus van crème fraîche en ketchup! Knackworstjes! En dat à volonté vanaf 14u tot 17u, enkel onderbroken om een flesje gas te gaan zoeken. Dat zoeken, toch zo al de rode draad door de dag, was, hoe kan het ook anders, vruchteloos. De plaatselijke middenstand verwees ons van de ene naar de ander winkel door totdat de laatste in de keten wist te melden: 'niet in Muotathal'. Gelukkig was daar Dries, die nog een vuurtje op overschot had. Na het festijn volgde nog de afwas, en weer was daar het scherpe contrast met de andere groepjes. Niets dan lachende gezichten: afwassen zal plezant zijn, of het zal niet zijn. Wij schetsen het tafereel. De wasaccomodatie bestond uit een lange metalen bak die wat afloopt naar de opening. Op regelmatige afstanden staat er een kraan, 4 in totaal, op even regelmatige afstanden is er een houten plankje, natuurlijk niet onder de kraan. Desmond en uw dienaar nemen de

laatste kraan en zijn het spoel- en afdroogteam. Thomas stond daarvoor en was het hoofdwesteam. Jeroen stond als eerste in de lijn en deed de voorwas, wat dat inhoudt, wij weten het niet, en het had ook geen belang, zolang er maar af te wassen bestek, gamellen en potten bleven doorgeschoven worden. Dit alles was buiten plezant ook nog eens efficiënt en er was dan ook een zekere hoeveelheid spijt toen de afwas klaar was. 's Avonds aten we pizza in Brunnen.

Die avond was er weer nieuws. Normaal gezien zou er op etappe 4 gelopen worden de laatste dag, maar daar was het risico voor aardverschuivingen nog te groot. Het gevolg was dat er op dezelfde kaart als etappe 5 gelopen zou worden. Maar dan wel een lange afstand. Dubbel zo lang. Zouden we dan 2u40 in het bos blijven? Neen. Het ging beter. Nog niet goed, maar wel al een pak beter.

DE:

1. Lucie Rothauer Salzburg ASKÖ Henndorf 1:04:58
3. Greet Oeyen Lummen Borham 1:17:19

HEE (euromeeting):

1. Antti Nurmonen FIN 1:05:18
36. Jeroen Hoekx BEL 1:39:55
39. Benjamin Anciaux BEL 1:44:22
40. Dries Van der Kleij BEL 1:53:09
41. Jeroen Van der Kleij BEL 2:09:14

Enkel Greet komt voor in de einduitslag omdat wij Euromeeting liepen. Ze werd 6e in de totaaluitslag, wat wel een erg sterke prestatie is.

Aflossing

Voor ons was er nog een zevende wedstrijd, een aflossing. Dries was starter, dan ik en dan Joost. De andere ploeg was afgefallen. Dries liep een behoorlijke wedstrijd, maar kwam toch als voorlaatste het bos uit. Ik kon maar één plaats verliezen en deed dat dan ook... Voor Joost was er geen redden meer aan. Bij de dames een zelfde verhaal.

Conclusie

De week was een goedgevulde week, met gevarieerde oriëntatierreinen, kortom, alles wat de oriënteur wil. Het enige dat wat tegenzit is dat je toch al redelijk fanatiek moet zijn om er de lange tijden naar de start bij te nemen en er dan nog plezier aan te hebben. Alleszins een aanrader en moest het weer beter geweest zijn... Wat resultaten betreft, dat was maar een bijzaak en als we het langs de positieve kant bekijken, dan zijn de laatste dagen gevuld met fouten die we tijdens de WOC niet meer zullen maken.



WOC 2009 - Miskolc



**World Orienteering Championships
Miskolc, Hungary
August 18-23
Website: www.woc.hu**

Thomas (out) Hongaarse goulash voor Greet en Jeroen

(verslag van Jeroen Hoekx)

Virus

3 hammers hadden zich geplaatst voor het WK oriëntatielopen in Hongarije dit jaar: Thomas, Greet en ondergetekende. Greet is een ervaren WOC-loopster, maar voor Thomas en mij ging het de eerste keer worden. Maanden er naartoe geleefd, de dagelijkse frisdrankconsumptie verminderd tot stopgezet, een mooi voorbereidingsprogramma en dan volgt een mailtje van Thomas: een virus op zijn evenwichtsorgaan. Zoiets gaat alleen over door te rusten. Thomas verplicht om alles van thuis uit te volgen. De Belgische ploeg dus beperkt tot 3 mannelijke en 2 vrouwelijke atleten.

Bus

Een eerste vereiste om aan een WK deel te nemen is ter plaatse geraken. Dat lijkt niet moeilijk, maar het is het wel. Toch zeker als je om iets voor 10

's avonds in Boedapest aankomt en er van de minibusjesverhuurfirma geen spoor te bekennen valt op de luchthaven. Een telefoontje naar het kantoor bracht een mevrouw aan de lijn die alles zou natrekken en dan terugbellen. Na een twintigtal minuten toch eens zelf teruggebeld: kantoor gesloten vanaf 10u. Bel de volgende morgen nog eens terug. Slapen in de luchthaven en dan de volgende dag wel zien? Niet de ideale voorbereiding. Gelukkig stonden er taxi's te wachten voor het gebouw. Een taxi 2u en een paar honderd kilometer verder laten rijden is natuurlijk niet goedkoop, maar België's topatleet Fabien Pasquasy bleek ook nog eens verstand te hebben van de plaatselijke gewoontes en wist ons voor een schappelijke prijs in Miskolc te brengen.

Middle distance: kwalifikaties

De volgende dag was het model event voor de middenafstand. De eerste kennismaking met het Hongaarse bos was echter nog onzeker wegens geen vervoer. Gelukkig had trainer Roger contacten bij de organisatie en die regelden prompt een taxi voor de Belgische ploeg. In Hongarije nummer 555-555 of 777-777 bellen en die firma komt u halen. Inbegrepen in de prijs was de plaatselijke krant. Wij durven niet te beschrijven wat daar allemaal in stond of de Knijptang zou zijn status als familieblad verliezen. Maar goed, dan kon er toch nog getraind worden in het terrein. Pieter ging de middenafstand niet mee lopen en liep op 1:15000 voor de lange afstand, de rest 1:10000. Het bos was een plezier om in te lopen. Wit is wit. Beukenbos, denk aan het Zoniënwoud, maar dan zonder bramen of varens en met heuvels van een andere categorie. De kaart gaf vertrouwen.

De eerste belangrijke wedstrijd op het programma was de kwalificatie voor de middenafstand. De lopers starten in drie reeksen. De beste 15 van elke reeks gaan door naar de finale. De middenafstand is een bijzondere discipline: hard lopen, 100% concentratie en elke fout is fataal. Wat ik in zo'n geval moet doen om een kans te hebben bij de beste 15 te eindigen is: veel te hard lopen, het concentratievermogen meter na meter voelen afnemen en hopen dat dit juist de wedstrijd is waarin het niet mis gaat. Maar natuurlijk, het gaat mis. De eerste posten gingen goed, een redelijk hoog tempo kunnen aanhouden, zelfs een 10e split ertussen hebben zitten, maar toch nog maar op de 22e plaats rondhuppelen en dan



Het WOC-team 2009: coach Roger Vanaken, Jeroen Hoekx, Fabien Pasquasy, Pieter Hendrickx, Greet Oeyen en Vinciane Mulpas. Thomas Vanderkley moest jammer genoeg forfait geven wegens een erg storende virus

gebeurt het. Een afdaalpost in het groen, voor de zekerheid naar een kruispuntje gegaan en van daar uit op kompas nog wat door het wit. Het groen in vlammen, rechts van de post was het donkergroen. Het groen verdonkert, donkergroen denk ik, wat fout gedacht was. Beginnen afwijken en niet meer zeker zijn, dan maar lopen in de enige richting waar er iets te vinden zou kunnen zijn. En jawel: mijn volgende post gevonden. De weg terug ging wel, maar dan weet je al dat het te laat is. Om diezelfde post dan terug te vinden moet je niet al te hard oriënteren en dus ben je er snel. Maar nog niet snel genoeg. De snelste was er nog twee seconden sneller dan ik, wat een pech. Dan maar vol goede moed beginnen aan de volgende benen, kwestie van de totale afgang te vermijden (een rekbaar begrip, zoals later zal blijken), die benen waren bergop, maar dat ging wel. Opeens hoor ik iemand achter mij aan gestormd komen, merkte dat hij veel meer links dan mij ging

zoeken. Ik liep recht op de post en toen hoorde en zag ik de Fransman Gonon aankomen, ha, die mannen maken dus ook fouten. Dat had ik beter niet gedacht, want de volgende post vond ik dat hij te veel naar rechts afweek en ik volgde nogal koppig mijn eigen lijn. Die lijn was wat aangetast door de inspanning en daar was de tweede fout. Weeral 2 minuten kwijt. Daar bleef het dan gelukkig wel bij. Eindresultaat: 28e, 9 minuten achter: 4 minuten fouten en dus 5 minuten fysiek. De 15e plaats was 4 minuten trager dan de winnaar. Het kan dus wel...

De andere Belgen waren ook niet zo te spreken over hun prestaties. Fabien mist 4 minuten aan de eerste post en is 2 minuten uit de finale. Greet 17e, maar een halve minuut erbuiten en dat terwijl ze al na een paar posten en fouten de moed had opgegeven. Het zit er dus zeker wel in. Vinciane werd 29e in haar reeks, ook in dezelfde groene zone als mij zitten prutsen, een kwartier!

Long distance: kwalificaties

De volgende afspraak was de kwalificatie voor de lange afstand. Hier kwam Pieter als frisse man aan de start. Normaal zou dat ook Thomas zijn afspraak zijn geweest, maar ik ging dan maar invallen in zijn plaats. Fabien zat ondertussen met serieuze blaren, hij wist niet of hij wel zou kunnen lopen. We hadden vooraf geschat dat we zo'n 10 minuten achterstand mochten hebben om in de finale te zitten. Wat een misser: bij mij in de reeks was het 3:22. Om maar een idee te geven wat dat wil zeggen: aan de eerste post lag ik er al uit. Een lang been, 14:08 over gedaan, de snelste Roemeen Zinca deed het in 10:43. Op zich was mijn wedstrijd niet slecht, maar een paar kleinere missers en de posten zelf op één na goed gevonden, maar toch nog maar de 29e plaats, bijna 18 minuten achter. De frisse benen van Pieter waren ook van weinig nut, hij kreeg ook 16 minuten aan zijn broek. Bij de dames liep Greet terug een behoorlijke wedstrijd, 19e op 3,5 minuut van de finale. Vinciane 23e op 23 minuten achterstand.

Gelukkelig was het niet allemaal miserie. Onze boomlange Waalse vriend zat nog in het bos en bij de kijkpost, zo wist official Roger het te melden, had hij een drietal minuten achterstand. Dat "official" op Roger zijn ID-kaartje was belangrijk. Hierdoor mocht hij niet in de coaching zone komen! De volgende dag stond er wel "coach" op. Maar het wachten was dus op Fabien. Opeens kwamen er twee lopers uit het bos: de grote Franse kampioen Gueorgiou, bezig aan een gezondheidswandelingetje, zo leek het toch, en onze Belgische held Pasquasy. Wij vernamen na de wedstrijd dat de Fransman Fabien aanmaande om het rustig aan te doen en voor één keer niet van hem weg te willen lopen, maar gewoon bij hem moest blijven en dan zou hij zich zeker kwalificeren. En zo geschiedde: 12e op 5:55 van de winnaar in zijn reeks. Minpuntje waren wel zijn voeten, die nu nog meer pijn deden.

Overigens was dit de eerste wedstrijd waar de Belgische ploeg niet met veel bekijks met de taxi arriveerde. We hadden van een plaatselijke verhuurfirma een busje vastgekregen, nog een pak goedkoper dan het originele en een pak groter.

Restday

Dan was er de voor mijn benen broodnodige rustdag: twee trainingen! Hoewel er niemand de middenafstandfinale liep, toch naar het model event gegaan. Dat was hetzelfde als voor de aflossing, dus zeker nuttig. In de namiddag was er dan een toertje in het park dat als model event voor de sprint dienstdeed. De sprint was heel anders dan de typische sprint: hij was in het bos en dat gaf toch wel een fijn gevoel.

Middle distance: finale

De volgende dag stond de eerste belangrijke wedstrijd op het programma: de finale van de middenafstand. De hele Belgische ploeg was toeschouwer en, het moet gezegd, daarin excelleerde ze. Wij bespreken de wedstrijd aan de hand van de pronostiek. Telkens de top 3 gokken en als extra bij de mannen nog de zesde plaats omdat Fabien ervan overtuigd was dat hij dat wist! Wat zien we? Novikov, sterk in de kwalificatie, viel door de mand, maar over het algemeen was de ploeg toch sterk bij het gokken.

	Fab	Jer	Piet	Gre	Vinci	Rog
1. Gueorgiou	1	3	2	2	2	2
2. Hubmann	2	1	3	1	1	
3. Merz		6		6	3	1
4. Müller					6	
15. Novikov V.			2	1	3	3
16. Öberg	3					
25. Adamski			6			
26. Kovacs	6					6
1. Brozˇková		2		3		
2. Andersen	3				3	3
3. Niggli	1	1	3	1	2	2
4. Kauppi	2	3	1	2	1	1
6. Jansson			2			
	23	26	30	26	14	28

Gueorgiou won. Zijn tactiek: blijf op de lijn als het kan. Elke andere loper volgde richting kijkpost de pad, de Fransman liep gewoon voor de luidsprekers door.

Sprint

Na de middenafstand was er nog de sprint. De dag ervoor nog eens een extra bossprinttraining gedaan in een plaatselijk bos, dat door de wijk ook als stort gebruikt werd. Door de oriënteurs kennelijk ook, want het hing er vol met lintjes en verdwaalde balises. Fabien liep niet mee. Hij wou zijn voet sparen voor de aflossing en de lange afstand. Pieter had goede hoop en zo uw dienaar al geen hoop meer had, gemotiveerd was hij wel. Nu blijkt te gemotiveerd zijn ook niet goed. Je vertrekt dan hard, te hard. Dat lukt voor enkele posten, maar dan is het gedaan en beginnen de kleine foutjes. Als je dan toch blijft doorzetten beginnen de grote fouten en als je dan nog niet toegeeft ga je gewoon posten overslaan. 10 jaar oriënteur en nog nooit opgegeven, fout geknipt of andere diskwalificaties! Uitgerekend op een WOC sla je dan een post over. Wat gaat er op zo'n moment door een loper heen? Wij vroegen het ons al lang af en nu weten wij het ook: het wringt helemaal. De wegen liggen niet waar je verwacht dat ze liggen, de richtingen kloppen niet al te zeer, maar het huis in



de verte, dat is het doel en dat zie je en je loopt er dan ook naar toe. Je komt onwetend binnen, wetend dat je een rotwedstrijd hebt gehad wat fouten betreft, zoekt de teamgenoten op, in casu Pieter, die juist als je hem vindt naar de 16e plaats wordt verwezen door de laatste loper die moet binnenkomen en dan verschijnt er het bordje met "Jeroen" en "mp" (in sterk gezelschap, dat wel, maar dat is geen troost). Direct kwamen er twee plaatselijke doch veel te jonge meisjes om een foto met ons vragen. Volgens Pieter was het voor het mooie Belgische pakje, wij denken eerder aan een foto van de treurigste ploeg. Later als de dames zouden aankomen, zouden de traantjes pas echt beginnen vloeien. In één van de reeksen, maar liefst 9 mispunchers en dat allemaal op andere posten. Ook bij de dames verging het de Belgische ploeg niet al te goed vandaag. Het enige wat er dan nog te zeggen valt is "morgen beter".

Voor de echte toppers moest het nu nog beginnen. Wij geven terug de uitslagen van de pronostiek van de ploeg. En het moet gezegd, als gokker zijn we beter dan als oriënteur. Voor de eindstand van de pronostiek deed ik een gouden zaak door niet op Kauppi in te zetten. De nummer twee bij de dames, Gustafsson uit Zweden was dan weer een verrassing die niemand zag aankomen.

	Fab	Jer	Piet	Gre	Vinci	Rog
1. Khramov	2	3				
2. Hertner	1		2		3	
3. Hubmann	1	3	2	1	1	1
5. Johansson	2					
7. Müller				3	3	2
11. Wingstedt	3		1		2	
1. Jansson	2	2	1	3	3	
2. Gustafsson						
3. Niggli	3	1	2	2	2	1
7. Hausken	3					
13. Kauppi	1		3	1	1	2
14. Jureníková						3
	35	16	29	27	38	42

Aflossing

Nu kregen de benen geen rust meer en was het de aflossing. Fabien start en komt met de kopgroep binnen, Pieter maakt het gat en Jeroen diept het gat verder uit. Geen enkel plan overleeft de ontmoeting met de realiteit dus dit plan klopte dan ook maar half. Fabien startte inderdaad en kwam met de kopgroep mee binnen. Pieter moest het gat laten en Jeroen liet het gat verder uitdiepen. Achteraf wist Pieter verhalen uit het bos mee te brengen van bliksemschichten die hem bergop, bergaf en op het vlakke voorbijschoten. Wij zagen daar niks van, want hoewel er wel een aantal langskwamen bevonden wij ons niet op de juiste plaats om het

spektakel te zien. Daar was alleen Den Duits. Kwam mij na post 6 lustig voorbijgeblitst maar een paar posten verder in de groene bosjes hoorden wij het: hij zit verkeerd! Wij vervolgen dus rustig onze wedstrijd, passeren de kijkpost en daar gaat het mis. Foute paadje genomen, kan iedereen overkomen, maar een Vlaming als eerste. Gevolg: de Bulgaar die we aan de kijkpost in het vizier kregen verdwenen, de Nieuw-Zeelander lachend voorbij en zelfs onze Duitse vriend verscheen terug in het terrein. Maar hij miste de volgende post en zo kwamen we samen aan de derdelaatste post. De voorlaatste post was naar beneden en daarop kreeg ik een paar seconden aan mijn broek, net te veel om het nog dicht te lopen en zo finishte de Belgische ploeg op de 21e plaats.

Fair play

De lezer met de resultaten bij de hand zal hier zeggen: goed gelopen Jeroen, maar 1 plaats verloren. Dat was verkeerd zo bleek, want ik kwam binnen en de teamgenoten kwamen vragen: "al gehoord wat er gebeurd is?" Nee, dat had ik nog niet. De kopgroep van de wedstrijd bestond bij de derde lopers uit de Fransen, de Zweden, de Noren en de Tsjechen. Nu kreeg de Zweed Johansson toch geen tak in zijn been zeker. Hij viel neer en begon te bloeden, de anderen stopten om hem te helpen en brachten hem naar de dichtstbijzijnde weg. De Noor Nordberg haalde hulp terwijl de anderen (Gueorgiou en Smola) schrik kregen toen de Zweed flauwviel. Gelukkig kon er snel een dokter ter plaatse zijn en liep het allemaal nog goed af. Dat was natuurlijk een prachtig staaltje van fair play en compleet het tegenovergestelde van wat er op het gemiddeld voetbalveld gebeurt. Voor de Noren zat er ook een financieel kantje aan de zaak. Als ze wonnen zou de sponsor 6000 euro geven. En toch stoppen! De sponsor in kwestie bleek dit ook wel te waarderen en uiteindelijk kregen ze het geld dan toch.



Thierry Gueorgiou, Anders Nordberg en Martin Johansson worden gefeliciteerd voor hun fair play



Long distance: finale

De laatste wedstrijd op het programma was de lange afstand. De dag ervoor met Pieter en Fabien naar het model event gegaan, een mooi terrein met negatief reliëf.

Hier deed zich het volgende voor: aan het uiteinde van de kaart was er een post in wat halfopen gebied. Pieter en uw dienaar zochten beiden onafhankelijk van elkaar dezelfde post. 200m ervandaan. "Hebt gij 'em?" "Ja", zei Pieter, maar enkele seconden later moest hij dan toch toegeven dat hij "'em" nog niet had en toen we enkele minuten later dan toch volgens het boekje de post vonden, kwam daar de Zwitserse modelevensnelrein met verschillende wagonnetjes de post knippen.



Wereldkampioen LD: Daniel Hubman

De finale, met Fabien erbij, werd dan de volgende dag gelopen. Hier liepen de dames een wedstrijd van de Hungaria Cup, een vijfdaagse die tegelijkertijd met WOC doorging, Roger coachte en dus bleven alleen Pieter en ik over om een pronostiek te kiezen. Om het wat spannender te maken werd het een top 10. En lopers mochten maar één keer voorkomen. Wij besparen u de ellenlange lijst, maar hoewel we bij de dames Pieter nog 118-129 konden kloppen, was onze keuze bij de mannen niet al te sterk: 100-222. Wij verloren veel punten door Fabien in de top tien te zetten en zijn eerste deel van de wedstrijd was dan ook hoopgevend, maar toen begon de vermoeidheid toe te slaan en dus ook de fouten en zo kwam het dat hij op de 42e plaats eindigde en dus 42 punten waard was. Maar toch de finale gelopen en overleefd (17,7km met 700m omhoog)!



Wereldkampioene LD: Simonne Niggli

Troost

De laatste activiteit was nog een kaartje voor Thomas in Lommel gaan posten. Het Hongaars geld dat een nonkel mij had toegestopt bleek al vervallen te zijn, het was al van 2003. In de winkel naar het postkantoor gestuurd, van het postkantoor naar de bank, bank gesloten en dan wist iemand van de organisatie te zeggen dat het alleen in Boedapest bij de nationale bank ging. Ondertussen waren de dagen voorbijgevlogen, met nog een feestdag en een brugdag erin en was er dus geen postzegel.

Kortom: voor de eerste keer op WOC, wat toch wel een aparte ervaring is. Redelijk tevreden over de middenafstand en de aflossing, de lange niet zo en over de sprint zwijgen we.

Medailleverdeling

	<u>goud</u>	<u>zilver</u>	<u>brons</u>	<u>totaal</u>
Zwitserland	3	2	4	9
Noorwegen	1	2		3
Zweden	1	2		3
Frankrijk	1	2		3
Rusland	1	1		2
Tsjechië	1	1		2
Finland			3	3
Italië			1	1



Driedaagse van de Kempen

14,15 & 16 augustus 2009
 Leopoldsburg
 'Panoramaduinen'
 'Stalleykerheide'
 'Gemeentebos'

Veel co(te)letten, weinig rijstap!

Goud

Amber Herremans (D-16)
 Sofie Herremans (DE)
 Gunther Deferme (HE)
 Martin Beckers (H45)

Zilver

Marys Vandeweyer (D40)
 Ronny Timmers (H35)
 Georges Deferme (H60)

Brons

Roxanne Geldof (D-10)
 Nancy Wenderickx (D21A)
 An Verberne (D40)
 Ian Geldof (H-14)
 Tristan Bloemen (H-16)
 Wim Hoekx (H50)
 Jean Ooms (H65)

Tijdens het Half Oogstweekend vond de 10de editie van de driedaagse van de Kempen plaats. KOL, de organiserende club trok daarvoor naar de gekende terreinen in en rond Coletteke Rijstap. Hierdoor kon de aankomstzone drie dagen op dezelfde plaats blijven. Dat was praktisch voor de organiserende club maar bleek niet altijd effectief voor de laatste fase van de drie wedstrijddagen. De laatste posten kregen hierdoor enkele geforceerde benen aangesmeerd. Jammer, want het opzet van de gebruikte wedstrijdterreinen mocht er wel zijn.



Amber & Sofie Herremans: familiaal goud!

De weergoden waren de OL-lopers gunstig gezind. Drie dagen volop zon...meer moest dat niet zijn. De wedstrijden dan... Onze club was geregeld aan het feest. Niet minder dan 14 clubgenoten mochten het eindpodium betreden.

Verheugend dat we de twee Elitereeksen als primus konden beëindigen. Sofie knoopte terug aan met een belangrijke winst bij de dames, welliswaar met een beperkte kwantitatieve tegenstand maar kwaliteit was er wel onder haar tegenstanders. Ook verrassend de eindoverwinning van H35 Gunther Deferme bij de Elitereeks. Hij gaf toch maar mooi Thomas Hendrickx, Ken Peeters en andere Jan Oeyen's het nakijken. Dit belooft voor het najaar.

Martin Beckers is een certitude op dergelijke wedstrijden maar sinds hij een bril draagt is het steeds bang afwachten of hij wel alle details op de



kaart heeft kunnen ontwarren. De terreinen van Coletteke kennen voor hem blijkbaar geen geheimen meer...



Gunther Deferme: rijstap verdiend!

Verheugend is ook de winst voor Amber Herremans bij de D-16. Een zoveelste telg uit de Herremans-dynastie. Good-old Jan Herremans stond bij de uitslagenlijst te gniffelen maar had ook meteen wat kritische woorden voor Amber over... dat er nog wel wat meer trainingsernst aan de dag gelegd kon worden. Wordt vervolgd!



Marijs Vandeweyer, hindegewijs op weg naar zilver

Verder werden er nog een hele trits tweede en derde plaatsen binnen gehaald. Enkele vaste waarden zoals Marys, George, An, Wim en Jean maar evenzeer verrassingen van Ronny, Roxanne, Nancy, Ian en Tristan. Al met al een positieve balans voor onze club.

Over de kaarten dan:

De eerste dag werd er gelopen op de 'nieuwe' kaart "Panoramaduinen". In een ander leven kreeg deze kaart gewoonweg een andere naam dachten we... Een middle distance opende deze driedaagse met als scherprechter de befaamde loopgravenzone van Coletteke Rijstap. Oudstrijders onder ons voelden zich hier prima in hun habitat.



Ian en Roxanne Geldof: familiaal brons

De tweede dag kreeg HAMOK vroege starttijden aan hun been gesmeerd en dat zouden onze lopers geweten hebben. De wedstrijd kreeg zijn beloop op Staleyker Heide. Een kaart met relatief veel varens... en wat stonden ze hoog dit jaar. Dit was absoluut een groot nadeel om als vroegstarter een afgelegen inzinking in de manshoge varens te gaan zoeken of om een spoor te trekken tussen de varens die dan ook nog heel wat (op dat moment) onzichtbare grachten doorkruisten. Ikzelf liep een perfecte race maar verloor toch minuten wegens deze vroegstart. Driedaagse over en out dankzij deze vroege starttijd!



De derde dag werden we het Gemeentebos ingestuurd. Zondermeer een attractief parcours. Sommige omlopen kregen op het einde nog een gedeelte van Sanicole in de benen en andere moesten ten tweede malen de loopgraven in. Jammer van de eerder genoemde lange benen voor sommige omlopen om de aankomstzone te bereiken.

Samengevat kunnen we terugblikken op een attractieve driedaagse die de oriëntatiehonger van de deelnemende lopers aanwakkerden in functie van de nakende najaarskampioenschappen.

Nog wat geschiedenis:

Wie was nu eigenlijk 'Coletteke Rijstpap'?



"Coletteke Rijstpap"

Maria Coletta Reynders
*Paal 27 september 1872
+Beverlo 8 augustus 1937

Coletteke was ongehuwd en baatte op de Dumonsheide, te midden van de bossen, een landelijke herberg uit, die druk werd bezocht door soldaten van "'t Kamp". Als het mooi weer was trokken de soldaten op vrije dagen naar de Staleikerheide. Daar had Coletteke Reynders een landelijke herberg waar men, naast "andere heerlijkheden", ook van de lekkere rijstpap met bruine suiker kon genieten. "Colettekes rijstpap" vindt men nu nog in sommige Kampse restaurants terug. Ook talrijke dorpelingen hadden er een fikse wandeling voor over om te gaan proeven van haar overheerlijke rijstpap, klaargemaakt volgens een eigen recept.

Wim Hoekx



Uw verslaggever Wim Hoekx, bevrijd van varens, (in 1500 m-stijl)op weg naar brons



Ronny Timmers, H35, buigt het hoofd voor zilver



Interclub

Marche-en-Famenne
zondag 30 augustus 2009

Hamok slapend vierde, Gunther Deferme wakkere winnaar

Tijdens de laatste zondag van augustus stond de jaarlijkse interclubwedstrijd gepland op één van de vele kaarten van het militair domein in Marche-en-Famenne. Dit treffen wordt al jaren beheerst door KOL. De grootste Belgische oriëntatieclub weet via het gekende puntensysteem steeds het laken naar zich toe te trekken. Ook dit jaar was daar geen uitzondering op.

KOL won afgetekend voor ASUB en OMEGA. Onze club eindigde op een verdienstelijke 4de plaats. We hebben het ooit beter gedaan maar onze afvaardiging was niet kwantitatief genoeg om de strijd voor één van de podiplaatsen aan te gaan. Hier de volledige uitslag:

1. KOL	141 ptn.
2. ASUB	96 ptn.
3. OMEGA	83 ptn.
4. HAMOK	76 ptn.
5. TROL	62 ptn.
6. HERMA	46 ptn.
7. CO LIEGE	44 ptn.
8. ARDOC St.Vith	38 ptn.
9. CO PEGASE	24 ptn.
10. OLVE	19 ptn.
11. NSV AMEL	14 ptn.
12. HOC	12 ptn.
13. BABA	8 ptn.
14. ALTAIR	7 ptn.
15. COMB	6 ptn.

Voor onze club scoorden de volgende lopers de punten:

8 punten
HOEKX Willy H50, MELIS Toon H-18

7 punten
DEFERME Georges H60, DEFERME Gunther HE

6 punten
VAN DER KLEIJ Jeroen H21, VANDEWEYER Marijs D40

5 punten
BECKERS Martin H45, MELLEBEEK Bart H40,
WENDERICKX Nancy D21

4 punten
HOEKX Jeroen HE, OEYEN Greet DE

3 punten
BOUVE Luc H50, MOLS Greta D45

2 punten
MELLEBEEK Phil H65 2

1 punt
CLOOSTERMANS Bonaventur H70, GOOS Roza D70, MELIS Luc H45



Georges Deferme (2de), Nancy Wenderickx (2de) en Gunther Deferme (1ste): samen goed voor 19 punten



Het principe is eenvoudig: wanneer er tien verschillende clubs in een bepaalde categorie aan de start komen krijgt de eerste loper in de rangschikking 10 punten, de tweede negen punten, enz... Het is dus van uiterst belang dat een club enerzijds met een grote delegatie aan de start komt en dat er natuurlijk anderzijds ook goede resultaten behaald worden. Maar met goede resultaten alleen kom je er ook niet. Neem nu Greet Oeyen die de dames Elite wint maar hiervoor slechts 4 punten krijgt wegens 'slechts deelneemsters uit 4 clubs aanwezig'. Zaak is dus om zeker in de zwaar bevolkte reeksen goed te scoren en het is juist daar dat KOL elk jaar het verschil weet te maken. Er is in het verleden al veel over deze formule gezegd maar het huidige systeem is wel erg voorspelbaar aan het worden. Dit laatste gezegd zijnde zonder afbreuk te doen aan de zoveelste winst van KOL, want in het huidige systeem winnen zij oververdiend dankzij hun grote deelnemersgroep en dankzij een globale sterkte in de breedte.



Vader en zoon Hoekx: samen goed voor 12 punten!

Individueel onthouden we bij de vrouwen de winst van Greet Oeyen (DE), en de tweede plaatsen van Nancy Wenderickx (D21), Marys Vandeweyer (D40) en Roza Goos (D70).

Bij de heren de winst van Gunther Deferme (HE) en de tweede plaats van Toon Melis (H-18), Martin Beckers (H45) en Georges Deferme (H60), de derde plaats van Jeroen Vanderkleij (H21) en Wim Hoekx (H50).

Voor Toon Melis betekende deze 2de plaats meteen een selectie voor de JEC (Junior European Championship) dat in Dresden in Duitsland plaatsvindt.

De 'jonge' veteraan' Gunther Deferme wist de Elitelopers een hak te zetten door verrassend met de zege te gaan lopen. Hij verzekerde met deze

prestatie zich meteen van een plaatsje in sterkste aflossingsteam bij de H-open voor het komende aflossingskampioenschap. De HAMOK elitelopers zijn trouwens ernstig gehandicapt door kwetsuren allerhande. De gehele familie Vanderkleij mankeert wel iets: Thomas (knie), Jeroen (rug) en Dries (achilles). Jeroen Hoekx presteert regelmatig maar om één of andere reden blijven de uitschieters voorlopig uit (misschien op het BK in Tessenderlo??). De 'Witte van Heppen' (Tom Herremans) is nog niet terug gearriveerd in België en coming-men Benjamin Anciaux draagt ook nog de naweën van een slepende kwetsuur tijdens het voorjaar. Kommer en kwel dus maar ondertussen redt Gunther de Elite-meubelen.



Phil Mellebeek, fel blazend voor 2 punten

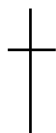
Tot slot nog iets over de baanlegging. Christian Stoffels had opnieuw (zoals zo dikwijls bij Balise 10) de taak als baanlegger op zich genomen. Hij heeft ons al diverse keren tot ieders tevredenheid alle hoeken en kanten van Marche laten zien (ondermeer 3-daagse van België). Ditmaal verraste hij door erg veel posten te voorzien. Misschien iets teveel? Waardoor wegkeuzes ten dele overbodig waren maar het eerder een tiktak-wedstrijd werd van de ene naar de andere post waarbij je veel voordeel kon halen wanneer je andere lopers aantrof in de omgeving van de posten. Een beetje spijtig voor de toch wel bijzonder mooie terreinen. Maar de baanlegger maakt de koers...en verrassend was het in elk geval.

Wim Hoekx



Hamokwerk

Hamfam

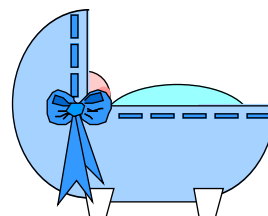


We vernamen het overlijden van

Jeanne Van Baelen

echtgenote van de heer Jef Aerts
en moeder van
André, Ludo, Willy en Marcel Aerts.

De club biedt langs deze weg zijn medeleven aan



4 augustus 2009

Joke

dochter van Wim Van Hout en Mireille Vanoosterhout
en zusje van Daan & Tijs
komt de VVO-rangen vervoegen en heten wij hartelijk
welkom in onze oriëntatiefamilie.
De ouders wezen gefeliciteerd voor zoveel aandacht
voor het ledenbestand



19 augustus 2009 overleed

Marieke Moens

echtgenote van Frans Vandemoortel
moeder van
Bart, Jan, Peter, Kathleen en Roel Vandemoortel

Achter de inschrijvingstafel was Marieke 'het
gezicht' van omega met steeds een minzame
glimlach als welkom en een bijzondere aandacht voor
de allerkleinsten. Achter de schermen was zij het
brein van omega's clubblad en een rijke inspiratie
voor het clubleven. Samen met Frans en haar
kinderen stuurde de familie Vandemoortel het VVO in
de goede richting.

Hamok eert langs deze weg haar nagedachtenis

28 juni 2009



Rosa

dochter van Olivier Renard en Amber Thys,
zusje van Maya en Jeanne
kleindochter van Jos en Lea
groet alle hamokkers voor het eerst en hopelijk
niet voor het laatst



Voorbij

**zondag 9 augustus 2009
Neerpelt 'Pelterrally'**

Eén week voor deze klassieke zomercross leek het nog erg veel op een éénmansorganisatie: Wim Hoekx, tekenaar van de Pelterrally en recent nog herverkenner was uiteraard de gedoodverfde baanlegger maar in de hete begindagen van de maand augustus kreeg hij toch een acute aanval van eenzaamheid en wapperde digitale noodsignalen de hemel in.

Een lawine van medewerkers meldde zich: Johan Maes, Jos Lijnen, Luc Engelen, Bart Bos, Lucien Bosmans, Jan Vandeputte, Danny Swerts, Ronny Timmers en andere knijpers. Ondanks zoveel benevoliteit stond hij zondagmorgen toch nog zonder startploeg te koekeloeren en zie spontaan meldden zich Vic Vanderstraeten en Luc Engelen en "a new startteam was born".



Ondanks zoveel rampspoed (verkeersborden ook nog weg) verloor Wim Hoekx zijn brede smile niet. Het inspireerde hem bovendien om deze knijptang (3-daagse én interclub) samen met zoon Jeroen (Swiss-O-week én WOC) vol te schrijven

Wim kreeg 179 lopers op bezoek maar alleen voorzitter Luc Melis wist de obligate thuisoverwinning binnen te rijden. Henrik Liby, Miel en Gunther Deferme, Godelieve Bruynseels en Marijs Vandeweyer misten dat genoegen nipt. Niet dat zij gedwardsboemd werden door het omvangrijke VVO-96 peleton want de mûeestenl van deze clan kropen

in de startblokken voor een heus oriëntatie-examen. Prof Hans Van Boven joeg zijn discipelen het bos in om de nodige punten te verwerven voor een gerespecteerd sportdiploma. Aanvankelijk dachten we aan een onverwachte buitenlandse invasie want in de kleedkamers klonk een onverstaanbaar taaltje, dat, achteraf, Westvlaams bleek te zijn. Marc Hermans wist die jonge veulens in reeks 3 nipt voor te blijven en dat krikte zijn zelfvetrouwen omhoog tot in de wolken. Lichtjes euforisch speelde hij op het computerklavier een erg ritmische pianosonate wat niet erg geapprecieerd werd door ons aller Helga die uit protest alle medewerking staakte: 179 deelnemers gespeend van splittijden!

Gaat komen

**Zondag 13 september 2009
Belgisch Kampioenschap Lang
Tessengerlo 'Engsbergen' (Hamok)**

"Hét moment voor de hamokkers om zich nog eens te onderscheiden: sportief én organisatorisch!" schreven we in vorige knijptang en daar is ondertussen nog niets aan veranderd. Dirk Deijgers is klaar met de omlopen, Ronny Timmers drukt ze, Bart Herremans buigt zich over de startlijsten, Bart Mellebeek (011/391397) vraagt nog voorlopers en koopt WRE-prijzen, de knijper (O11/421097) zit aan den drank, Tuur Cloostermans coördineert een uitgebreide startploeg, An voert het bevel over de kantineploeg, André Aerts wijst je persoonlijke parkeerplaats aan en Jeroen Vanderkley & co zorgt voor een live reportage. Wie zin heeft om zaterdag de werkvloer (Jagershuisje - Gerhaegen volg de pijlen) een beetje op te vrolijken door zijn aanwezigheid (bbq 's avonds!!!) heten we hartelijk welkom. De vlaggen, tenten, pijlen, nadar en andere liederlijke attributen komen dan al spelend op zijn plaats!

Baanlegger: Dirk Deijgers
Samenkomst (CC): Jagershuisje Tessenderlo-Engsbergen, Sparrenweg
Controleur: Roger Vanaken
Wegaanduiding: vanaf afrit 24 op de E313
Antwerpen-Lummen
Parking - CC: 1500 m
CC - Start: 1000 m
Aankomst - CC
Daginschrijving/Cafétaria/Kleedkamers/Douches

**Regionale wedstrijd
(Hamok)
Zondag 4 oktober 2009
Leuven 'Arensbergpark plus'**

De vervangwedstrijd voor een uitgesteld Vlaams kampioenschap. Luc Cloostermans plakt een hoog wetenschappelijke uitbreiding aan het 'Arensbergpark' en dat kan ons enkel maar verheugen.

Ploeg 3

computer: Ronny Timmers

start: Willy Van Caelenberghe, Henri Vanbriel

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

Een Vlaams kampioenschap in het winterseizoen, het is zo eens iets anders. En dan nog op Schemmersberg! Het geschikte ogenblik om de skilatten uit het berghok te halen?

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

3 omlopen regionale wedstrijd (4,6 en 8 km)
3 omlopen NMBS-kampioenschap (D:4,5 km ; H:7 km ; H+60:5 km)
Inschrijving enkel verplicht voor NMBS-lopers
9u: initiatie voor nieuwe NMBS-lopers
10u: eerste start
13u: prijsuitreiking; mooie trofee voor de eerste niet-NMBS-loper in elke (eigen) reeks
Baanlegger: Tuur Cloostermans
Samenkomst (CC): Atletiekclub Olen, Boerenkrijglaan 51, 2250 Olen (op domein Teunenberg)
Wegaanduiding: vanaf afrit 22 "Herentals Oost" van E313

**25 jaar hamok
1984 - 2009**



We starten alvast met

**Indian summer
Barbecue**

zondag 27 september 2009
na de 4de nationale op Sonnischeide
vanaf 14 uur
te Stal
sporthal Molok
(nabij jeugdlokalen)
alwaar gelegenheid tot douchen.

Voor de prijs van
12 euro (6 voor -12)
eten, drinken en amuseren we ons op
25 jaar hamok

Inschrijven bij dit feestvarken:



Bart Mellebeek
011/391397
bart.mellebeek@fulladsl.be