

# 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



Geen eigen hamokorganisaties vorige maand maar tussen de nachtkampioenschappen en de zware nationale wedstrijd waren we daar niet erg treurig om.

De eerste titels van 2011 konden met die nachtkampioenschappen trouwens al binnengehaald worden!

Vooral op de Vlaamse kampioenschappen waren we aan het feest. Toon, Guido en George pikten hun titel erg verdiend mee maar vooral Thomas wist op de zeer snelle terreinen van Bokrijk nog maar eens zijn eveneens heel snelle concurrentie te verschalken en zijn eerste elitetitel van het jaar is binnen!

Proficiat hier ook voor de tweede plaatsen van An en Tuur en de derde plaatsen van Danielle en

Koen Meynen (ook zijn eerste Vlaamse podium denk ik)!

Twee weken later liepen de nachtraven nog eens voor de nationale titels. Geen enkele hammer kon hier de gouden medaille mee naar huis nemen maar de zilveren medaille was voor Greet en ook Sven Francet (eveneens ook het eerste Nationale podium voor onze militaire bergloper/veelloper vermoed ik). Benjamin (open reeks) en Tuur behaalden knap een bronzen plak!

De eerste Nationale wedstrijd van het jaar was in Stoumont in het 'Bois de la Sûreté' waar voig jaar de Belgische kampioenschappen waren. Deze eerste Nationale was zoals gewoonlijk het eerste serieuze en rechtstreekse contact met de nieuwe loopreeksen en een hernieuwd weerzien van onze

Waalse tegenstanders.

De kaart was prachtig, het weer was prachtig en het terrein was prachtig maar zwaar en technisch niet van de poes. Voor zulke dagen en crossen doen wij aan onze mooie sport vermoed ik!!

Enkel Phil stond bij de krasse heren bovenop het podium maar verdiende en knappe tweede plaatsen waren er voor Greet, Martine, Thomas (HE), Tristan en mijzelf terwijl H el ene en Luc B op een eveneens mooie derde plaats strandden! Bij de HE werd Jeroen nog knap 7<sup>o</sup> en Dries 11<sup>o</sup> terwijl kampioene Greet op 'haar' kaart van Stoumont met een voor haar heel ongewone zevende plaats een offday kende of gekwetst was misschien?

Op hoog Nationaal niveau liepen we met een aantal hammers natuurlijk ook de Interland in het Duitse L ubbecke! Door allerhande redenen maar vooral door kwetsuren en ziekte moesten een aantal Hamse kleppers, ook nog last-minute, afhaken. Dit was natuurlijk ten koste van onze Vlaamse ploeg want het ontbreken van onze clubleden Martine, Martin, Gunter en op het einde ook nog Greet was een hele aderlating... en de tweede plaats was weer eens ons deel. De Engelsen waren weer bijlange niet zegezeaker maar bij nazicht van de resultaten blijkt duidelijk dat zij sterker zijn in de breedte. Maar ook dat is natuurlijk helemaal niks nieuw en al jarenlang  en van de problemen van onze sport. Hoe dan ook, als alles mee ziet gaat het er zeker eens van komen! Misschien volgend jaar al in Habaye-la-Neuve maar daar gaat zeker FRSO zeer sterk voor de dag komen en ook de Noordfransen die dit jaar al over de Walen zijn gesprongen.

De selectiewedstrijden en fysieke testen van maart waren voor onze toppers een meevaller. Enkel Ian kwam wat te kort tijdens het loodzware selectieweekend voor het EYOC en JWOC! Drie selectiecrossen op twee dagen is natuurlijk niet van de poes maar Tristan en Toon wisten zich zeer knap te plaatsen voor het Junioren Wereldkampioenschap in Polen. Tristan deed dit als eerstejaars en Toon wist zelfs  en van de drie

selecties te winnen!

Ook de eerste snelheidstesten voor onze seniors liepen al direct goed af voor Jeroen en Benjamin. Hopelijk slagen Greet en Dries eveneens in hun fysieke test begin april! Als dat allemaal goed afloopt, kunnen de zware trainingen en voorbereidingen beginnen voor deze kampioenschappen in Polen en Frankrijk!

De eigen hamokcrossen van april zijn de lenteloop van Patrick Bleyen aan het Dommelhof/Pelter Rallye en onze traditionele paascross is dit jaar van de hand van Fernand Scheelen. Voor Patrick is het zijn eerste baanlegging, Fernand is iets meer ervaren. Ik ben er al zeker van dat dit weer toffe crossen gaan worden!

Rond pasen trekken traditioneel weer heel wat Hammers naar andere oorden. Met enkelen lopen we de JK in Ierland, anderen zoeken het iets dichterbij met de zware Driedaagse van de Elzas in Colmar.

Maar we kijken natuurlijk vooral uit naar de ploegenaflossing in Bertrix en het Nationale kampioenschap Middenafstand in Grandvoir op de kaart van de ploegenaflossing vorig jaar. Beide wedstrijden zijn erg ver zodat carpoolen zeker noodzakelijk maar vooral voordelig zal zijn!

De datum van de Jaarlijkse Algemene Vergadering hamok wordt  en van de volgende dagen verspreid maar door achterstand van de planning op mijn werk kan ik in mei of juni nog niks vastleggen... En door het Vlaamse sprintkampioenschap op 15 mei in Kwaadmechelen zal het misschien voor het eerst sinds lang zonder Beker van de Secretaris zijn maar we proberen Tuur natuurlijk nog wel op andere gedachten te brengen!!!

Wie zin heeft om in onze club een bestuursfunctie uit te oefenen, laat alleszins wel iets weten, we zullen er zeker erg content om zijn!

Tot op de Middle Distance!

Luc

# Voorinschrijvingen

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle*

## VK Sprint

Het Vlaams sprintkampioenschap gaat dit jaar door in ons eigen Ham op 15 mei. Baanlegger van dienst is Luc Cloostermans. Die kent het daar nog uit een vorig leven. Dit is het ideale moment om elk afgelegen hoekje van Ham te leren kennen.

Opgelet: het is verplicht de pijlen vanaf de N73 te volgen tot het wedstrijdcentrum, want anders kom je door wedstrijdgebied. Dat op straffe van diskwalificatie.

Inschrijven voor 1 mei.

## Nationale 2

Trol organiseert op 22 mei de tweede nationale wedstrijd. Ter compensatie van het hoogteverschil van de eerste nationale wordt de tweede beslecht op een meer zanderige ondergrond met kleinere, maar daarom niet minder fijne, heuveltjes en dat net over de grens in Luyksgestel.

Inschrijvingen hiervoor moeten binnen zijn voor 10 mei.

# Hamwerk

*Gaat komen...*

## Lenteloop Pelter Rally

Patrick Bleyen bracht al heel wat uren van zijn leven in het bos door. Nu waagt hij zich voor het eerst aan de taak van baanlegger. Hij krijgt de eer om de eerste lenteloop van het seizoen te organiseren en waar kan dat beter dan op Pelter Rally? Dat is een kaart waar een regionale opgelopen kan worden en dus uitgelezen duinenzones heeft om er een aangename woensdagavond van te maken.

Wedstrijden daar eindigen traditioneel met een kaartwissel en dan enkele kilometers op 1:2500 op Dommelhof met veel posten. Ook dit keer (op 20 april) zal dat het geval zijn.

Als startploeg staat er op de in het clubblad van januari verschenen lijst: Willy Van Caelenberge, Ivan De Laet, Jos Duchesne en Pierre Theunkens.

Ronny zoekt de computerploeg bijeen. Spontane aanmeldingen voor posten zetten/halen/voorlopen zijn altijd welkom.

## Paascross Baeckelandt

De paascross is een monument. Elk jaar weer een paasmaandag gevuld met oriëntatieplezier om van te snoepen. Wij hebben de voorlopige omlopen al eens bekeken en zagen dat het was zoals wij het graag hebben: veel korte postjes. Wat moet je met een lang been op Baeckelandt, buiten lopen dan?

Fernand Scheelen staat er niet alleen voor, want hij krijgt hulp van, weer volgens de lijst, zichzelf, Luc Bouve en Jean-Paul Hombroeckx als startploeg, met Bart Herremans als hoofd van de inschrijvingen. Ook hier gaat Fernand geen aanbod voor hulp bij de andere facetten afslaan.

# Varia

## Ziekenbos

Vic Vanderstraeten is nog altijd opgenomen in de Salvator kliniek in Hasselt. Hij ligt op kamer 215 en U kunt hem bereiken op 011.289229. Wij wensen Vic een spoedig herstel toe en hopen dat hij spoedig de kliniek mag verlaten.

## Inschrijvingen voor kampioenschappen

Als men maar met 2 of 3 deelnemers is in een VK of BK is het toch niet logisch dat men om de 3' van start moet. Natuurlijk is er het reglement dat zegt .... maar kan men dat reglement voor de reeksen van de Masters dan niet wat versoepelen ? Wat heb ik toch misdaan .... Om iedere maal 3' voor Michel te moeten starten? Als we weten dat de CM het lidgeld van hun sporters geheel of gedeeltelijk teruggeeft ....tot op de leeftijd van 38 jaar (...ik was 38 jaar te oud!) moeten we toch gaan inzien dat Masters recreatiesporters zijn en zo door de maatschappij worden gezien. Dat voor de elitelopers strengere regels gelden wil ik best aannemen, alhoewel ik ook niet akkoord ben met het feit dat de beste lopers altijd, als de sporen getrokken zijn, het bos in mogen

## Nachtwedstrijden

Na de donkere nacht in Riethoven op 28.01.2011 volgden natuurlijk serieuze discussies en werd het wedstrijdreglement opgezocht.

Art 4.6.2.2 zegt : de bakens moeten vervuldigd worden of vervangen worden door een licht of reflecterend materiaal. Ik snap niet goed hoe ik mijn posten moet vervullen!

Art 4.6.2.3 zegt : Omloop 3 moet zodanig opgevat zijn dat hij doenbaar is voor beginners, maar toch ook voldoende uitdaging biedt aan ervaren lopers.

De bakens zijn steeds zichtbaar vanaf de paden. Ik meen ergens gelezen te hebben dat beginners niet in nachtwedstrijden mochten starten. De tekst over omloop 3 dateert nog van in de tijd van wijlen Gilbert Staepelaere en werd nooit aangepast. Hoe kan een omloop voldoende uitdaging bieden als de posten zichtbaar zijn van op de paden? Werk voor de bevoegde commissie zou ik denken.

## Kampioenviering in Ham op 26 Mei in 't Vlietje om 19 uur

Al de leden van onze club die een podiumplaats hebben behaald in 2010 op een Belgisch of Vlaams kampioenschap komen in aanmerking! Hieronder de lijst van de Hammers die gevierd zullen worden. Mocht ik iemand vergeten zijn, laat het mij dan zo snel mogelijk weten.

Benjamin Aniaux  
 Tristan Bloemen  
 Martin Beckers  
 Andre Bukenbergs  
 Luc Bouve  
 Tuur Cloostermans  
 George en Gunther Deferme  
 Dirk Deijgers  
 Jos Duchesne  
 Roxanne en Ian Geldhofs  
 Roza Goos  
 Helene Gielen  
 Marc Herman  
 Sofie Herremans  
 Wim en Jeroen Hoekx  
 Hilde Krols  
 Greet Mols  
 Francine Mols  
 Frederik en Koen Mijnen  
 Phil en Bart Mellebeek  
 Daniel Nolens  
 Greet Oeyen

Guido Timmers  
 Martine Taffeiren  
 Jos Thys  
 An Verberne  
 Thomas en Dries van de Kleij  
 Kirsten Verstraete  
 Marijs Van de Weyer  
 Julienne Van Reusel

### **S.O.S : Helpers gevraagd**

Op 15 Mei organiseren wij het VK sprint in Kwaadmechelen :

Daar wij ook een kinderomloop (koord) zullen maken in het Vlietje en wij ook enkele mensen nodig hebben op de omloop vraag ik medewerkers die al niet in een startploeg, computerploeg of in de kantineploeg zijn opgenomen.

Omdat we de gelegenheid willen geven aan nieuwkomers om een extra omloop af te leggen en wij tussen 12 en 14 uur een "Open Deur" houden, met initiatie, kinderomloop(koord) oriëntatieomloop in 't Vlietje en op de vaste omloop, hebben wij ook daar extra mensen nodig. Wie zich geroepen voelt om te helpen maken zich bekend bij de secretaris. Wij kunnen wel regelen dat ge allen een wedstrijd kunt lopen.

08 Mei – Hamse Bosloop : Ook hiervoor hebben we medewerkers nodig !!!!

### **Willem**

Geboren op 17 Maart :

Broertje van Sam en Rik, het derde zoontje van Griet en Bob Schildermans.

## VK Nacht

### *Bokrijk – 4 maart 2011*

Bokrijk is niet direct het lastigste terrein om in rond te lopen 's nachts. Toch was dat het terrein van het Vlaams kampioenschap nachtorientatie. Het werd een grootse avond voor de Hamse delegatie, zo net voor de interland. In maar liefst 4 herenreeksen was het een hammer die bovenop het podium mocht plaatsnemen. Tel daar nog eens 4 andere podiumplaatsen bij en op de 14 deelnemers 8 medailles halen is dan nog zo slecht niet.

De mooiste kampioentitel is altijd die bij de elites. Dat is het terrein van Thomas van der Kleij. Won met meer dan 3 minuten voorsprong op de concurrentie. Een klasse sterker noemen wij dat, beste lezer. Dat was ook in de andere reeksen het

geval trouwens. Toon Melis was 3 minuten sneller dan de eerste concurrent bij de junioren, Guido Timmers deed datzelfde na bij de Masters A en ook medailleslokop Georges Deforme deed bij de Masters C wat hij aan zijn stand verplicht is.

Bij de dames waren er geen gouden medailles te bespeuren, maar toch kon An Verberne op enkele meters van haar voordeur tevreden zijn met zilver en Daniëlle liep nog gezwind naar brons.

De andere twee medailles, ook weer een zilveren en een bronzen kwamen terug uit de herenreekse. Tuur eindigde tweede bij de Masters D en Koen Meynen derde bij de masters A, waar Guido Timmers zo had huisgehouden.

# Interland

*Lübbecke – 6 maart 2011 – een volgende keer...*

Sinds mensenheugnis gaat in op het einde van de winter of het begin van de lente de interland door. Eveneens sinds mensenheugnis wordt dat gewonnen door Engeland. VVO eindigt al even lang tweede. FRSO heeft de derde plaats als vaste stek. Voor de overige plaatsen is het vechten tussen Nordrhein-Westfalen, Nord-Pas de Calais en Nederland. Daar valt de beslissing aan de hand van wie het meeste deelnemers in het bos kan krijgen.

Tussen Engeland en VVO was het de laatste jaren terug spannend geworden. VVO delegatieleider Luc Melis ging dus niet zonder ambitie naar Duitsland. In zijn bus zat een hele delegatie hammers. Wij volgen hun avonturen.

De eerste loopactiviteit was de training. Dat zette direct de toon voor de rest van het weekend. Veel klimmen, veel dalen en een kaart die maar zo-zo was. De grote lijnen klopten wel, maar op het gebied van begroeiingen zat het wel eens mis. Nog een geluk dat de bossen er goed beloopbaar bij lagen. Maar zo'n dingen zijn voor iedereen hetzelfde, dus de goede moed zat nog in de ploeg.



*VVO vermaakt zich op de sociale avond*

's Avonds bleef de goede moed in de ploeg, want het eten was overvloedig en lekker, oer-Duits bijna. Bijna, omdat het pasta was in plaats van een goede braadworst met zuurkool. De sociale avond zorgde ervoor dat we ons zelfs even superieur aan de Engelsen gingen wanen. Wij hadden tenminste geen behoefte om daar op een podium te kruipen en met een gitaar in de hand het publiek te vermaken.

De wedstrijd op zondag plaatste direct iedereen met beide voeten op de grond. Niks viel er tegen te beginnen dit jaar. Roxanne Geldof probeerde bij de jongste dames, maar moest vanop de zevende plaats toezien hoe de Engelsen de drie podiumplaatsen innamen. Kirsten Verstraete probeerde bij de juniors, maar had hetzelfde zicht. Marijs Vandeweyer had de Hel van Kasterlee nog niet al te goed verteerd en ook de andere Vlaamse dames hadden geen verweer. Dan weet je het al.

Bij de heren ging het enigszinds beter. Tristan Bloemen liep naar een mooie tweede plaats, net als Toon Melis. Wij zagen Toon in het bos rondcrossen en dat ging vooruit. Hij was dan ook tevreden om net voor de selectiewedstrijden nog even tegen Yannick te tonen (haha) dat diens voornemen om iedereen naar huis te lopen op die selecties niet zo gemakkelijk zou zijn. Onze derde vertegenwoordiger bij de juniors was Frederik Meynen, die zich toch eerder op de studies en het bijhorende studentenleven concentreert in plaats van oriëntatie, maar toch, tegen wil en dank, opgeroepen werd. Alleen al om aan familiefeesten te ontsnappen zou hij meegaan, maar hij vergiste zich van dag, want dat bleek pas op zondag te zijn.

Bij de Heren open stond er geen maat op de Duitse pijl Alexander Lubina, op de sylvester nog vlotjes achter gelaten door Thomas en maar net

voor uw dienaar. Nu was het anders, want met een 5e, respectievelijk 8e plaats, was het nog een plaats in de eerste helft van het pak, maar de grote punten waren al weg.

De voorzitter en delegatieleider moest in extremis ook nog reserver spelen en klaarde dat in een niet onaardige 7e plaats, niet eens zo ver achter de winnaar, de Engelsman Masson, die zelfs Roger Hendrickx wist te kloppen.

In de eindstand leidde al dat gezweet tot het volgende resultaat:

1. ENG	252
2. VVO	212
3. FRSO	146
4. WTB	124
5. LNPCCO	99
6. NOLB	41

Wat wil zeggen dat we volgend jaar (in de late lente dit keer, omdat de Belgische kalender vol zat, ook tof om hier geen rekening mee te houden) in de Ardennen weer vanuit onze geliefkoosde rol als underdog beginnen.

## Fysieke Test

### *Oudergem – 12 maart 2011*

Waar vroeger een bezoek aan het sportcentrum in Oudergem altijd wou zeggen dat een toffe wedstrijd in het Zoniënwoud in het vooruitzicht stond, is dat tegenwoordig anders. Nu verschijnt er geen lach meer op ons gezicht. De associatie met de fysieke test heeft al dat jeugplezier vergald. Liters inkt zijn al gevloeid over de zin en onzin van zo'n test. Wij zijn nog steeds van mening dat een selectie voor een oriëntatiewedstrijd moet gebeuren door middel van een oriëntatiewedstrijd, maar wij hebben daar geen zeg in, wij moeten het ondergaan. Toch horen wij, en wij horen dat zelfs graag, want op dat gebied hebben wij een veel slechter karakter dan ons doorgaans wordt toegeschreven, dat er veel te weinig animo is binnen de seniorsploeg voor stages en allerhande groepsactiviteiten. Dat komt ervan als je je meest gemotiveerde lopers wegpest.

Dat terzijde, kwam de dag van toertjeslopen in het Zoniënwoud steeds dichterbij en dichterbij totdat hij er tenslotte was en er geen ontkomen meer was. Die dag was zaterdag 12 maart 2011. Zaterdag 12 maart kon niet slechter komen dan eender welke andere dag. Zo was uw dienaar in topvorm, zo was Greet Oeyen in topvorm, zo dacht Benjamin Anciaux nog op vakantie te kunnen en dan komt de terugslag van de topvorm: zowel uw dienaar

als Greet ziek de week voor de interland. Wij kwamen er van af met wat dagen de longen uit ons lijf hoesten en een paar kalme dagen op het werk zonder stem, maar Greet moest volgestoken worden met allerhande antibiotica. Dat is natuurlijk niet ideaal en dus was het beter dat Greet zou wachten op de herkansing om te lopen. Ook Dries van der Kleij komt dan aan de start omdat dat nu eenmaal beter in zijn planning past.

Zo reden wij dus 's morgens met Anciaux naar Brussel. De opgave was 10000m lopen met zo'n 125 meter hoogteverschil in 36'40. In vergelijking met het jaar daarvoor zo'n 4000m en 50m hoogteverschil minder, maar dan wel 3 seconden per ronde, zijnde 15 seconden op 10000m, sneller.

Aan Vlaamse zijde was de opkomst mager. Dat kan zowel letterlijk als figuurlijk geïnterpreteerd worden, maar als wij naar onszelf kijken, zeggen wij eerder figuurlijk. Buiten ons was er nog Miek Fabré die haar toertjes kwam doen, niet geholpen door vriend Hans Talloen, want die ging met ons meelopen als laatste voorbereiding op het BK veldlopen de dag erna. Aan Waalse zijde was de opkomst hoger. Dat kwam door gebrekkige communicatie. Zo werd aan onze Waalse vrienden niet meegedeeld dat er nog twee andere datums in april waren waarop gelopen kon worden. Fabien,



Michel, Quentin en François Van Der Ouderaa waren present. En dan was er nog Tristan. Ook de juniors werden verwacht, maar daar was de opkomst nog beperkter. Toch is deze beperkte opkomst zowat het enige positieve wat wij van die dag willen onthouden.

Het verloop was eenvoudig: Fabien loopt weg, Quentin gaat redelijk mee en de rest hangt rond de gevraagde tijd. Voor Tristan was dat wat te traag, dus die versnelde al in de eerste toer en liep zo van ons weg. Uw dienaar ging de eerste twee toeren van 2km nog vlotjes mee en het ging ook vlotjes onder de gevraagde tijd. In de derde toer wou Anciaux toch een versnelling plaatsen, Bastin moest er af, vond zijn wedstrijdinstinct, maar dat was niet wat ons instinct en ons verstand en vooral onze benen vertelden en dus riepen wij hem snel tot de orde. Rond die tijd haalden wij ook Tristan terug in die zijn ietwat overmoedige

poging nu stilletjes begon te bekopen. Wij hadden in de vierde ronde nog een moeilijk moment, maar hier zorgde Anciaux dat we toch aansluiting met de groep hielden. Tristan mocht het voor bekeken houden en bewees zo alleszins fysiek klaar te zijn voor de selectiewedstrijden. De laatste ronde was nog wat afzien, maar Hans vond terug aansluiting met de groep en nam ons op sleeptouw. Toch was dat allemaal veel te zwaar voor ons maar net herstelde gestel en dus vonden wij er niets beters op dan minutenlang tegen de grond te liggen na de aankomst, naar wij ons hebben laten vertellen, op dezelfde plaats als na de test van vorig jaar.

Het eindresultaat was dus dat iedereen, met uitzondering van François VDA die met buikkrampen moest opgeven, de limiettijd haalde. Een positief einde dus voor een negatief gegeven.

## BK Nacht

Geen varennachtmerries als in de zomermaanden in Dilsenerbos tijdens deze winterperiode. Dat wil zeggen dat er een erg aangename wedstrijd op kan gelegd worden, gesteld dat de groeves en de flanken optimaal gebruikt worden. Dat was dit keer zeker het geval om een BK nacht die naam waardig te organiseren.



*Anciaux vindt zo'n derde plaats maar niks.*

### *Dilsenerbos – 19 maart 2011*

Het ontbrak aan niks: lopers kregen direct een opwarming van een tweetal kilometer naar de start aangeboden, de auto nemen tot vlak bij de start en aankomst was ook mogelijk. Of toch... Er ontbreken namelijk hamse gouden medailles. Greet Oeyen won dit jaar slechts twee nachtoppen niet. Dat zijn het VK en het BK nacht, maar tegen ziekte kan je niet op. Een mooie tweede plaats is natuurlijk nog niet zo slecht!

Thomas van der Kleij is altijd op en top als het 's avonds nog donker is. Ook nu was hij er dicht bij, maar hij leed aan de familieziekte: déclassé (hoewel het de laatste jaren maar zelden voorkomt, blijft zo'n stigma toch hangen). Nu, om te winnen was het net niet goed genoeg en dat had hij voor een deel aan club- en dorpsgenoot Benjamin Anciaux te danken. Wij beschreven de loopstijl wel eens eerder, bijvoorbeeld bij de herfstwisselbeker van vorig jaar, maar Anciaux loopt zo: altijd snoeihard en altijd lijnrecht. Soms

is zijn rechte lijn wel eens niet in de juiste richting, maar als ze juist gaat is dat uiteraard de snelste weg. Traag lopen staat niet in zijn woordenboek, of toch maar eventjes. Was rustig begonnen aan de wedstrijd om geen fouten te maken en werd na enkele posten ingehaald door Desmond Franssen. Rustig lopen, tot daar aan toe, maar voorbijgestoken worden, dat is een brug te ver en dus ging het tempo de hoogte in. Het was ook één van die dagen waarop het ook allemaal de juiste richting uitging en dus was de eindtijd erg sterk. Franssen won overtuigend, terwijl Anciaux nog naar de derde plaats oprukte. De tweede plaats was voor Omegask Bart Delobel, die in zijn commentaar achteraf scherp was voor het duo, maar er wel bij vergat dat Franssen op het

moment dat hij Anciaux inhaalde al een ruime voorsprong had.

Bij de heren junioren was het Hamse verlies het ergste van al. Frederik Meynen had maar één opdracht om met de Belgische titel te gaan lopen en dat was alle posten vinden. Dat lukte hem niet, want ook hij knipte een foute post.

Sven Francet zorgde dan weer wel voor een podiumplaats door bij de Heren Masters A achter een ongenaakbare Wim Vervoort tweede te eindigen. Ook Tuur pikte nog een boeketje mee door in de Heren Masters D naar de derde plaats te springen. Elders in dit blad leest u een reden voor het maar derde eindigen van Tuur, want voor iets anders dan het hoogste schavotje komt hij tegenwoordig zijn huis niet meer uit.

## Nationale 1

### *Stoumont – 27 maart 2011 – Onmiddellijk het grote werk*

In Stoumont in de Amblève-vallei vond de eerste nationale van het seizoen 2011 plaats.

Diegenen die er vorig jaar het BK liepen wisten meteen hoe laat het was!

Een fysieke slag stond gegarandeerd op het programma!

De lopers met een zus en zo conditie konden het meteen vergeten. Ondermeer ikzelf, de laatste maanden geplaagd door lichte kwetsuren en dito kleine ziekteverschijnselen (griep, verkoudheden, etc...) konden het na post één al vergeten! Deze kaart liegt niet.

Slechts één HAMOKKER kon zich op het hoogste schavotje hijsen. Onze prille zeventiger Phil Mellebeek kweet zich voortreffelijk van zijn taak en kwam als primus over de meet. Waar heeft hij stiekem getraind? Waar ligt diene hoge berg in Oostham/Kwaadmechelen? Of waagde hij zich de voorbije weken aan de Kepkensberg?

Bij de Heren Elite zagen we een kalkoenfrisse Thomas Van Der Kleij aan de start verschijnen.

Na de onklopbare Fabien Pasquasy werd hij schitterend 2de. Jeroen Hoekx had de fysieke test nog wat in de benen en liep op routine naar een 7de stek. Plaats 4 had er zeker ingestoken. Iets teveel respect voor de afstand van 15.300 m. en 440 m hoogteverschil. Niet niks natuurlijk voor de start van het nieuwe nationale seizoen. Ook in de andere reeksen was het meteen 'van datte'.

'Van datte' was er niet bij voor Luc Melis (H50, wat vliegt de tijd, Luc) en Luc Bouve (H55, wat vliegt de tijd, Luc) die hun visitekaartje afgaven en prachtig op de tweede en derde stek eindigden.

Bij de heren 45 zagen we Bart M. en Guido T. op de ereplaatsen eindigen. Niet slecht, voorzeker! Dat belooft voor het verder verloop van het seizoen. En ook Luc C. miste zijn start niet bij de H50 (4de), wat niet gezegd kon worden van mezelf. Vanaf 't begin op de sukkel, en van kwaad naar erger. Dat was lang geleden.

Bij de jeugd zagen we een fris haantje in de vorm van Tristan Bloemen die zijn uitstekende vorm etaleerde en knap op de 2de plaats eindigde. Ook

Ian Geldof zijn prestatie, 4de bij de H-16 mocht gezien zijn.

Bij de dames onthouden we vooral de 2de plaats van Martine Taffeiren op 2" van de winnaar!

Samen met Luc en Tristan winnen zij de familieprijs! En als we Roza op plaats 2 en Tuur op plaats 4 meetellen dan was er alle redenen voor feesten voor de fam. Cloostermans-Taffeiren. Een intro voor het gouden jubileum van Tuur en Roza?

Ook de jonge veulens Greta M. en Hilde K. toonden dat ze met de besten meekunnen, ook al denkt er niet iedereen hetzelfde over. Een goei massage voor de wedstrijd en zij kloppen die dame in hun reeks die nooit traint maar 'bijna' altijd wint. 't Zit in de kleine dingen, dames!

De baanlegger van dienst 'Alain Mazy' had een mooie baanlegging gepresenteerd. De banen waren uitdagender dan de wedstrijd van het BK in september laatstleden! De posten stonden haarjuist en de kaart bewees één van de mooiste van het Wallonenland te zijn. Proficiat CO Liège! Zelfs het zonnetje was van de partij en dat kon

letterlijk en figuurlijk goed gesmaakt worden.

De HAMOKKERS die een knalprestatie achter lieten:

4 Roxanne Geldof (D-12)  
 6 Nancy Wenderickx (D21A)  
 6 An Verberne (D40)  
 3 Greta Mols (D45)  
 5 Hilde Krols (D45)  
 2 Martine Taffeiren (D50)  
 5 Julienne Vanreusel (D50)  
 4 Juliette Janssens (D60)  
 3 H el ene Gielen (D65)  
 2 Roza Goos (D70)  
 4 Ian Geldof (H-16)  
 2 Tristan Bloemen (H-18)  
 5 Frederik Meynen (H-20)  
 5 Bart Mellebeek (H45)  
 7 Guido Timmers (H45)  
 2 Luc Melis (H50)  
 4 Luc Cloostermans (H50)  
 3 Luc Bouve (H55)  
 1 Phil Mellebeek (H70)  
 4 Tuur Cloostermans (H75)  
 2 Thomas Van Der Kleij (H Elite)  
 7 Jeroen Hoekx (H Elite)  
 Verslag: Wim Hoekx

## Lenteloopjes

*... in Brussel*

De lenteloopjes komen er weer aan. En wat doet men in Brussel?

Al voor het 19e jaar op rij werken de Brusselse clubs ALTAIR en ASUB samen voor de organisatie van hun zomercriterium. Dit begint traditioneel de eerste vrijdag avond van de maand april (dit jaar op 1 april en dat is géén grap) en loopt tot de laatste vrijdag van september. Ononderbroken!!! Elk jaar zijn dit 26 of 27 trainingen die georganiseerd worden. Daartegenover staan 8 lenteloopjes in Vlaanderen. Voor ons, die in het Leuvense wonen, een extra trainingsmogelijkheid. En de concurrentie dan maar vragen hoe het komt dat Tristan zo goed is geworden. Dit is zijn geheim dus niet verder vertellen ...

Welke doelen worden er vooropgesteld:

- Je ontspannen op het einde van de week door het beoefenen van je favoriete sport.
- Je techniek verbeteren.
- Je conditie verbeteren.
- Nieuwe leden verwelkomen en er initiatie aan geven.
- Er een plezante avond van maken.

Hoe wordt er georganiseerd? Na al die jaren kan vooral ASUB rekenen op een grote groep van vrijwilligers. Afspraak ergens op een parking op de kaart. De organisator haalt een tafeltje uit de koffer van zijn auto en de tijdsopname is met de goede oude chronometer. Geen EMIT! Neen, terug naar het oude systeem met de tangetjes en de controlekaart. Alles

wordt gedaan om de organisatorische last te beperken.

Dat blijkt ook nog eens uit het tijdsschema:

- Start tussen 18 Hr en 19.15 Hr (van 17.30 Hr tot 18.30 Hr in september).
- Na 19.15 Hr kunnen de deelnemers nog starten op een korte omloop, zonder tijdsopname en zonder de garantie dat alle posten er nog staan.
- Vanaf 19.45 Hr worden de posten opgehaald (19.15 Hr in september).

Toch is er een groot aanbod aan omlopen. Ze hangen een dertigtal posten uit in een kleine zone en maken hiermee hun omlopen:

- 2 technische omlopen (een lange van 6 à 7 km en een korte van 3,5 à 4,5 km)
- 2 klassieke omlopen (een lange van 6 à 7 km en een korte van 3,5 à 4,5 km)
- 1 beginnelingenomloop (initiatie), ook geschikt voor de allerkleinsten (2 à 3 km)

Voor je kan starten moet je wel zelf je kaart intekenen. De controlenummers staan op de kaart; er is geen aparte postenbeschrijving (hoewel deze soms uitgehangen wordt).

Wat kost dit nu? Voor de leden van ASUB en ALTAIR zijn de trainingen GRATIS! Als aangeslotene bij een club betalen wij 1,5 €/deelname. Een niet aangesloten loper moet 3 € betalen.

**Reglement:** Hier wordt veel vrijheid gegeven aan de inrichter. Hij moet wel zelf een klein “wedstrijdreglement” opstellen met de spelregels, redenen van diskwalificatie, toekennen van punten of strafpunten (straf tijd).

Na elke training wordt er een uitslag opgemaakt (op de oude manier, niet met HELGA, weliswaar op de computer).

De clubs zorgen voor toelating van “waters en bossen” maar elke inrichter moet afspreken met de lokale boswachter.

**Klassement:** Iedere deelnemer kan met elke training punten verdienen:

40 punten voor de 1e van de lange technische omloop, nadien 39, 38, 37, 36, enz.

35 punten voor de 1e van de korte technische omloop, nadien 34, 33, 32, 31, enz.

30 punten voor de 1e van de 3 andere klassieke omlopen, nadien 29, 28, 27, 26, enz.

De laatste wedstrijd van het jaar worden de punten verdubbeld.

Het klassement van het criterium wordt berekend aan de hand van de beste 15 resultaten van alle deelnemers (één klassement).

**Mijn besluit:** In 2010 hebben er uiteindelijk 187 lopers aan minstens één training deelgenomen waarvan een 100-tal aan minstens drie en een 50-tal aan minstens zeven. Je kan dus wel zeggen dat de trainingen een succes zijn. Gemiddeld trekt een training tussen de 25 en de 50 deelnemers. Ik heb vorig jaar voor hen een supersprint georganiseerd in de militaire school (nog een nieuwe kaart). Nadien was er dan een vervolg in het Jubelpark.

Vorig jaar hebben wij aan een aantal trainingen deelgenomen en wij zijn van plan dit jaar weer terug te doen. De technische trainingen zijn bijna steeds iets anders (scoreloop, memo met quizvragen, een schets maken van je omloop, enz.). Ik heb zelfs nog vormen geleerd die niet voorkomen in mijn boek. Het zijn bovendien leuke kaartjes van bv. het Woluwepark, het Atomiumpark, het Terkamerenbos en enkele trainingen gaan zelfs door in het Zoniënwoud en in kleine bosjes net buiten Brussel (qua oppervlakte te vergelijken met de Kepkensberg). Ze hebben van bijna elk Brussels park een kaart gemaakt zodat er veel afgewisseld kan worden. Ook sprintkaarten komen er nog elk jaar bij.

Het zijn eenvoudige organisaties, zonder veel poespas, met een “pro-forma” tijdsopname, in een ontspannen sfeer. Het zijn kleine leuke domeinen, te klein om een wedstrijd op te doen, maar prima geschikt voor een training (en natuurlijk ook bruikbaar voor scholen!). Omdat de posten al snel terug opgehaald kunnen worden omdat het meestal over een kleine zone gaat, en omdat er veel bereidwillige handen (benen) zijn, kan de organisator ook op tijd naar huis gaan. Ik denk dat wij hier nog iets kunnen van leren!!!

Meer info: zie [http://www.asub-orientation.org/challenge\\_ete/index.php](http://www.asub-orientation.org/challenge_ete/index.php)

Luc C.

## Leden



Mijn naam is **Carolien Punie**. In november word ik 22 jaar.

Ik studeer toegepaste economische wetenschappen (TEW) aan de Universiteit Antwerpen en hoop in juni 2011 af te studeren.

Daarnaast werk ik één dag per week als jobstudent in de GB in mijn thuisbasis Mol.

Ik hou van reizen en af en toe een stapje in de wereld zetten. Verder ga ik heel graag wandelen in de natuur met mijn vriend Steven en zijn hond Jack. Ook kijk ik graag tv en dan vooral naar mijn dvdbox van de serie Friends.

Ik ben bij Hamok terecht gekomen via mijn mama, Jen Vanreusel. Zij is al enkele jaren lid. Vroeger deed ik ook al geregeld aan oriëntatietlopen.

**Jan Van Tichelt** is de naam, 37 jaar en al bijna 10 jaar samenwonend met Kathleen Van Lommel. Samen hebben wij 1 kindje, Jules (5 jaar).



### *Nieuwe hammers gesignaleerd!*

Van beroep ben ik militair en vaak in het buitenland. Tot mijn 18de speelde ik voetbal, nadien ben ik beginnen thaiboksen. In 2002 ben ik overgeschakeld op MMA, (teamtopfighter in Dessel). Ik train hiervoor nog 2x per week, maar niet meer competitiegericht (blessures aan de nek). Daarom was ik op zoek naar iets anders.

Oriënteren is het bij deze dus geworden.



Mijn naam is **Mirte Gielen** en ik ben een Looienaar. Ik ben 13 jaar en ga naar school in het Puis X. Door mijn papa ben ik op het idee gekomen om samen met hem te gaan oriëntatietlopen. Ik vind dit fijn omdat

dit in de vrije natuur is en omdat je soms plezier maakt tijdens het verkeerd lopen!!!!!! Zoals de keer dat we in een klein vijvertje waren terecht gekomen met het azimutlopen.

Daarnaast zijn mijn hobby's zwemmen, surfen, mountainbiken, scouts en met mijn hond gaan wandelen.

Ik hoop dat ik nog veel plezier maak met het oriëntatietlopen.

## De Zondag

### *Flatterende pakjes en achterwerken ...*

Zondagochtend, half 8, pffff... precies nog vroeg, maar ja, het is dan ook een uur vroeger dan gewoonlijk. De zomertijd is immers ingegaan en dat betekent een uurtje minder slapen.

Nog half versuft stap ik mijn bed uit, haast me naar de keuken en start met het zondagochtendritueel. Koffie zetten, broodjes bakken om mee te nemen, sinaasappels persen. Snel naar de badkamer om me klaar te maken voor de reis naar Stoumont.

Om half 9 word ik verwacht bij de familie Melis, waar aldaar de Koen ons komt ophalen. Gelukkig staat mijn sportzak al klaar. Daar heb ik dus ook geen omkijken meer naar.

Kwart na 8, ik haast me naar Balen. Zoals gewoonlijk is het daar nog een drukte van jewelste, Luc en Greet zijn nog hevig in de weer om tijdig klaar te raken. Ik ben wat te vroeg en vat mijn pré-activiteit aan: 'k help rap afdrogen, spaart de vrouw ten huize Melis straks bij de terugkeer wat werk uit en ik sta daar nu toch maar te niksen.

Stipt half 9 arriveert Koen en zoon Frederik en vertrekken we richting Stoumont. 't Is efkes rijden, maar dat hebben we er voor over. De zon begint er door te komen, hopelijk wordt het een geweldig stralende dag. De sfeer zit er al snel in. Luc vertelt over het ontwerp van onze nieuwe toekomstige looppakjes, waarop Greet onmiddellijk repliceert dat het niet dat is wat ze verwacht had. De achterkant schijnt niet naar haar goesting te zijn. Immers, het mooie looppakje dat we nu hebben is nog het enige waar we in het bos het nakijken op hebben. Luc begint hard te lachen en geeft de opmerking dat hij dan ook met twee oude kabassen in den auto zit en wie is daar in godsnaam nu nog in geïnteresseerd? Dat pakt ons. Maar we laten het niet aan ons hart komen en lachen hartelijk mee.

Op het wedstrijdcentrum aangekomen, trekken we snel onze schoenen aan en drinken we nog een kopje koffie. Dan begeven we ons op weg naar de start, het is nog 1800 m, en zoveel tijd rest er ons niet. Het is

redelijk stijl, maar we proberen toch het beste uit onszelf te halen en te lopen. Hierdoor halen we al snel een groepje trollers in, die heel wat positieve commentaar hebben over onze "flatterende looppakjes". We krijgen heel wat complimentjes. Dat doet ons plezier. Aan de start gekomen, staat Wim Hoeckx ons met zijn gekende charme op te wachten. Ook hij weet precies hoe hij vrouwen moet benaderen. Een gesprek met hem doet wonderen en we voelen ons weer 10 jaar jonger. Mensen zijn verschillend en hebben verschillende meningen. Gelukkig maar!



*De knijper toont de nieuwe hamok outfit.*

Ondertussen zijn we dat van die oude kabassen al lang vergeten en concentreren we ons op de start. We zijn immers niet gekomen om alleen maar complimenten te vangen, maar ook om te presteren. Dat hopen we tenminste en mocht dat niet zo zijn, hebben we toch naar gewoonte een leuke zondag gehad.