

hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Velmerlaan 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be
Secretaris (intern)	Pascal Mylle Maasbeekstraat 9 3945 Ham 0485/41.94.38 pascal.mylle@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: BE84 7795 9196 4459 fernand.scheelen@hamok.be	Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. IBAN BE68 4581 0482 3134 BIC KREDBEBB 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel 735-0227934-69 dominique.schutjes@hamok.be	Jeugd	Dries van der Kleij VVO: ploegencommissie Blandenstraat 208 3052 Haasrode dries.vanderkleij@hamok.be

Tussen Berm en Toog



April wordt de maand van de eerste georganiseerde hamoktrainingen en initiatie's sinds vele jaren. Op ons hamokconsilium waren er heel wat deelnemers die dit noodzakelijk vonden en mee aan de kar wilden trekken. De trekkende handen werden langzamerhand minder maar zoals al afgesproken en kon gelezen worden in de knijptang van maart gaan we op donderdag 18 april van start met clubtrainingen om de veertien dagen in en rond het sportpark van Kwaadmechelen. Pascal en Karin verwachten jullie die avond!! Hierover zeker weer meer in dit clubblad. Ik ben heel benieuwd naar de respons maar ook erg tevreden dat we weer van start gaan met dergelijke O-initiatie.

Ook de werkgroep(werkploeg?) rond de clubactiviteiten kwam hun programma voor dit

jaar en zelfs al hun doelen voor 2015 al uiteenzetten. Peter en Thomas leggen de lat hoog, dat wordt zeker plezant! Ook hierover zeker meer op de volgende bladzijden!

Over onze enige maartorganisatie is vorige keer alles al geschreven en ook onze aprilcross met Pasen is al achter de rug. Patrick Bleyen mocht 266 deelnemers verwelkomen en loslaten op de nieuwe heide en bossen van Baeckelandt. De omlopen werden prima bevonden heb ik vernomenen de paaseitjes werden in dank aanvaard. Niet alleen de computerploeg maar ook de vissers achter de toog hebben zeker een drukke tweede paasdag gehad.

Onze volgende hamokwedstrijd is pas op woensdag 8 mei met de lenteloop in Mol van Peter Krampiltz dus we kunnen ontspannen uitkijken naar enkele leuke komende crossen.

De nationale middle distancewedstrijden zijn zelfs al achter de rug. In Beaudour was de organisatie niet zonder fouten en weinig strak maar de verre verplaatsing leverden toch goud op voor Greet (Dames Open!), Phil en Klaas. Peter eindigde tweede en Georges behaalde er de derde plaats! Proficiat aan alle tien de hammers aan de verre start en vijf medailles op tien deelnames is zeker niet slecht te noemen. Al had natuurlijk het Limburgse sneeuwtapijt die zondagochtend een aantal kleppers thuis gehouden.

Nog veel moeilijker waren de medailles te veroveren op het Belgische Middenafstandskampioenschap in Vielsalm. De kaart was knap en de omlopen waren uitdagend en de titels gingen naar Pascal en Gunther! Proficiat en natuurlijk ook voor de tweede plaatsen van Nancy en Karin (twee hamokkoppels op het podium!) Roza en Phil! Derde plaatsen behaalden Danielle en Victor (heel knap!). Proficiat ook hier aan alle deelnemers, zelfs de gedéclasseerden...

Het verder verloop van de kalender oogt ondanks de sperperiode ook goed. Traditioneel komen er nu een aantal sprintwedstrijden aan met als eerste al dadelijk het Vlaamse sprintkampioenschap in Beveren. Twee weken later gevolgd door een heus sprintweekend in Gent. Epos heeft vorig jaar in Brugge hopelijk aandachtig toegekeken en geleerd uit hun organisatorische tekortkomingen zodat zij ons een spetterend O-weekend in deze toch toffe, historische stad kunnen aanbieden.

Zwaarder O-werk gaat er zeker moeten geleverd worden op de twee militaire wisselbekers. Deze domeinen zijn voor hen blijvend toegankelijk, ook in de sperperiode rond de broedtijd, zodat

de Weyervlakte en de Eupense bossen een aantal hamokteams aan de start zullen zien verschijnen!

Stilaan kijken we ook al uit naar de Driedaagse van België in onze eigen streek deze keer. Ronny Timmers, Henrik Lisby, Pascal Mylle en nog heel wat anderen zitten heel zwaar en al heel lang in deze lastige organisatie. Ik ben erg nieuwsgierig naar het resultaat en vergeet natuurlijk zeker niet in te schrijven. Er kunnen er nog heel wat bij...

Ik heb me spijtig genoeg wel enkele keren gestoord afgelopen maand. De jaarlijkse interlandwedstrijd kende zoveel afzeggingen dat het niet altijd leuk meer was. Vooral een aantal gesubsidieerde atleten die in de verschillende VVO-teams zitten, moesten om allerlei redenen afzeggen en dat is nooit plezant als je een sterk team moet proberen samen te stellen. Gelukkig was de interlandwedstrijd zelf van een heel hoog niveau en konden we daar van genieten. Al zal Jeroen die in een slecht zichtbare prikkeldraad zijn broek kapot liep dit waarschijnlijk niet beamen. Het wordt stilaan tijd voor een O-pakje voor het Vlaamse team!

Ook de soap rond de GPS-trackers kon ik maar weinig smaken! Voor WRE-wedstrijden kunnen we IOF natuurlijk niet gaan uitdagen maar om nu op alle nationale crossen de atleten dit plezier te gaan ontzeggen vond ik er serieus over. Gelukkig greep de BVOS-Technische Commissie hier oordeelkundig in!

Tot op de hamoktraining van 18 april!

Luc

Inschrijvingen

Alle inschrijvingen bij Daniëlle!

BK Sprint

Een kaart met als naam de Konijnenberg kan geen slechte wedstrijd opleveren. Dit kampioenschap op 12 mei belooft een mooie mengeling van bos en wijk te worden. Inschrijven voor 28 april bij Daniëlle.

Clubaflossing

De clubaflossing, een aflossingswedstrijd over de leeftijds categorieën heen, was vorig jaar weer één van de fijnere wedstrijden. Spanning tot het einde zat er wel niet in, maar daar willen

we dit jaar verandering in brengen. In de buurt van Martelange zijn de bossen een plezier om in te lopen, zelfs in de zomer, want dat zal het op 2 juni wel al zijn.

De bedoeling is om veel clubgenoten aan de start te krijgen, maar het is tegenwoordig niet meer evident om al die kilometers zelf af te malen met de auto. Hamok gaat dus bij voldoende inschrijvingen een bus inleggen om het clubsgevoel nog wat te verhogen. Inschrijven ten laatste op 18 mei, maar liefst vroeger dat de bus geregeld kan worden!

hamok

EVENT TEAM

CLUBAFLOSSING BEHEME MARTELANGE

Na onze 2^e plaats op de clubaflossing van 2012, gaan we dit jaar voor niet minder dan de overwinning! Maar we willen dit jaar ook met het grootste aantal ploegen naar de Ardennen trekken. Noteer 2 juni dus alvast in je agenda!

Bij 30 deelnemers wil Hamok een bus inleggen, schrijf je dus tijdig in bij Daniëlle!

CLUBBARBECUE REGIONALE BALENDIJK

Na onze eigen regionale wedstrijd op 16 juni willen we de batterijen terug opladen met een CLUB-BBQ.

Mis deze feestelijke toepactiviteit niet!

- ETEN & DRINKEN VOOR €10•••
- LOCATIE PROVIL LOMMEL •••
- INSCHRIJVEN VOOR 2 JUNI •••
- PETERKRAMPILTZ@HOTMAIL.COM •••

Jeugdwerking

Van start in Ham!

Het is zover, vanaf 18 april starten we in Ham met een 'jeugdtraining' om de twee weken.

Deze gaat elke twee weken door van 19:00h-20:00h op 't Vlietje (voor de gevorderden vertrek vanaf 't Vlietje richting ...).

De trainingen willen we openstellen voor iedereen van 6 tot 18 jaar. Dus niet enkel de bestaande hamok-jeugd is welkom, maar ook alle vrienden, vriendinnen, familie of complete nieuwelingen.

We gaan voor zo'n individueel mogelijke begeleiding met oefeningen op ieders niveau. We gebruiken hiervoor de indeling in kleuren volgens technisch kunnen.

We hebben volgende 12 trainingsmomenten op de kalender staan:

1. 18 april
2. 2 mei
3. 16 mei
4. 30 mei
5. 13 juni
6. 27 juni
7. 11 juli
8. 25 juli
9. 8 augustus
10. 22 augustus
11. 5 september
12. 19 september

Met al je vragen hieromtrent kan je terecht bij pascal.mylle@hamok.be.

Wil je als begeleider je steentje bijdragen bij één van de trainingen, laat dan ook een berichtje op bovenvermeld e-mailadres.

Nationale Middle

24 maart 2013 – Baudour

Eerste
Greet Oeyen Klaas Mellebeek Phil Mellebeek
Tweede
Peter Krampiltz
Derde
Georges Deferme

Sneeuw hield ons weg van deze wedstrijd, dus veel kunnen wij er niet van zeggen.

Wel weten wij dat er vooraf een meer dan heftige discussie was over het al dan niet toelaten van horloges met een GPS tijdens deze wedstrijd. Dat willen verbieden is ronduit belachelijk, en precies vonden de organisatoren dat ook, want zoals wij het hoorden, werd er niet veel naar gekeken.

Ver weg, sneeuw, zonder GPS

De slechte weersomstandigheden zorgden ook voor wat verwarring in de starttijden en het kwam er op neer dat iedereen mocht starten als die wou.

Bij de dames elites was Greet de snelste op de vlakke en niet bijster moeilijke kaart. Dat geeft vertrouwen voor de rest van het seizoen.

De familie Mellebeek wist ook twee mooie overwinningen binnen te halen, met kleinzoon Klaas die goed op weg is om het aantal podiumplaatsen van Phil snel in te halen.

De kleinkinderen van Georges zullen daar ook dringend werk van moeten maken, als dat hun doelstelling dan al is. Hij maakt het niet makkelijker door ook hier weer derde te eindigen.

Tenslotte was er nog Peter Krampiltz die sterk gemotiveerd bij de H35 bezig is en hier een mooie tweede plaats wist te halen.

Interland

nvdr: geen verslag wegens nog altijd slecht gezind en niemand anders die het wel geschreven heeft.

Pâques en Alsace

Bergop!

Vrijdagmiddag moesten we niet naar school, want papa wilde op tijd vertrekken. Het was wel ver rijden en Fin heeft wel duizend keer gevraagd of we er bijna waren.

Papa had voor een appartementje gezorgd naast het huis waar de anderen van hamok (en een paar mensen van Omega) verbleven. Ons 'slaaphuis' leek wel een kasteeltje, op de bovenste verdieping hadden we ons plekje. In het 'eet- en speelhuis' werden we direct verwelkomd met een heerlijke maaltijd: brood, groenten en vlees. Daarna nog even met de andere kinderen spelletjes spelen en ravotten en dan naar bed.

Na een heerlijk nachtje slapen trokken we de vensterluiken open en wat zagen we: het had gesneeuwd. Alles lag onder een dun wit tapijtje.

Na een lekker ontbijt gingen we een kijkje nemen in de plaatselijke snoepjesfabriek. Snoepjes maken: een makkie. Water, suiker en een smaakje. Daarna alles in vormpjes persen en klaar. Natuurlijk konden we niet vertrekken zonder langs het winkeltje te gaan en lekkere fruitsnoepjes mee te nemen.



Krampiltz houdt de vlag recht!

Dan moesten we ons klaarmaken voor de eerste wedstrijd. Het was best koud, maar als we naar de start liepen kregen we het al wat warmer. We moesten een heel eind bergop. Ook tijdens het lopen moesten we geregeld naar boven (mama en ik waren wel niet de enige die naar boven stapten), en naar beneden (soms sneller dan mijn benen wilden).

's Avonds had Nancy gezorgd voor lekkere spaghetti (minstens even lekker als die van mama). Weer sloten we deze leuke dag af met spelletjes spelen en ravotten met de andere kinderen (soms dachten de grote mensen dat het plafond naar beneden kwam). Veel te snel kwam mama zeggen dat het slapentijd was.

Zondagochtend werd al snel duidelijk dat de paashaas wist dat we in Frankrijk zaten. Een boek voor Fee, een skateboard voor Fin en een diablo voor mij. En toen we binnenstapten in het 'eethuisje' bleek ook hier de paashaas langsgelopen te zijn. Zoveel chocolade eieren en een gigantische chocolade paashaas.

Aan het CC was het nog kouder dan gisteren. Maar net als gisteren moesten we weer bergop naar de start. Een goede opwarmer. We liepen door een mooi landschap: de posten waren te vinden in de bossen en tussen de wijngaarden (nog wel zonder druifjes). Als we terug aan het CC kwamen was ook hier de paashaas langsgelopen. Een lekker chocolaatje na zo een inspanning gaat er altijd wel in.

Zodra ook papa binnen was, gingen we snel naar ons 'slaaphuis' voor een lekker warm bad.

Na goed opgewarmd te zijn gingen we weer naar het 'eethuisje'. Eerst vierden we de verjaardag van Nadine, de madame van Dirk. Cola en ice-T voor de kids, schuimwijn en bier voor de volwassenen, aangevuld met chips,

nootjes en een warm hapje van Nancy. (Ik snap niks van die gezonde sportvoeding). Daarna gingen we weer ravotten met de groten. Lies Deferme had een enorme tas met wel duizend verschillende kleuren nagellak meegebracht. Leuk, ik moet ook eens met mama langs de winkel gaan, zo een collectie wil ik ook wel.

En weer had Nancy gezorgd voor het lekkere eten (kip met brocolli stoemp: kei lekker op zo een winterse avond).

Fin en Fee speelden nog een spelletje met Mark (Kerkhofs) en droogden hem helemaal af.

Weer veel te vroeg stond mama erop dat we in bed kropen.

Zo kwam het dat we maandagochtend weer fris voor de dag kwamen. Dat wil zeggen: mama en ik, want papa heeft een moeilijke nacht gehad. Heel de nacht ziek geweest en hij geraakte dan ook niet meer uit bed. Bleekjes en ziekjes lieten we hem achter in het 'slaaphuis' en we vertrokken dan maar onder de meisjes naar de

wedstrijd.

Snel Fee en Fin naar de kinderopvang en dan de pas erin. Net op tijd kwamen we aan de start. Deze keer iets minder op en neer en we vonden de posten vlot. Tot we op het einde nog een beekje moesten oversteken en dan steil naar boven. Ik moest mama achterlaten (glaasje schuimwijn zal nog in de benen gezeten hebben) en klauterde dan maar alleen naar boven. Na even wachten kwam ook mama over de eindstreep. Weer een fijne wedstrijd gelopen.

Eventjes uitblazen en dan moesten we jammer genoeg al afscheid nemen van iedereen. We haalden onze zieke papa op en reden naar huis.

Het was een superweekend en we wilden weten wanneer we nog eens mee op weekend mogen. Volgend jaar willen we zeker weer mee.

Nog dank u aan iedereen die er zo een tof weekend van gemaakt hebben.

-- Jil Mylle(en mama)

BK Middle

Nog meer bergop!

7 april 2013 - Vielsalm

Het eerste grote dagkampioenschap werd in Vielsalm georganiseerd door OLVE. Vooraf was al duidelijk dat er geklommen zou worden. Dat werd nog duidelijker als je de weg naar het wedstrijdcentrum insloeg. Die weg vinden was al de eerste moeilijkheid. Aan werken en omleidingen viel niet te ontkomen...

De wedstrijd zelf was geen onverdeeld succes voor onze clubgenoten, maar leverde toch een mooie medaille oogst op.

Goud
Pascal Mylle Gunther Deferme
Zilver
Nancy Wenderickx Roza Goos Phil Mellebeek

Brons

Karin Declercq Daniëlle Nolens Victor Mellebeek

Een nieuw artikel in het wedstrijdreglement zorgde voor meer medailles dan de voorbij jaren. Waar er gewoonlijk een aantal leeftijden gegroepeerd werden, was dat nu niet het geval.

Dat zorgde voor een resem problemen. Zo waren de postenbeschrijvingen bij de H65 gewoon op midden tijdens hun starts. Het plan B hield in dat wij de Knijper van de start terug naar het wedstrijdcentrum zagen lopen, kostbare energie verspillend, om daar zijn papiertjes te laten printen. De mannen aan de start moesten dan van iedereen de nieuwe starttijd opschrijven en dat was te veel van het goede. Wij moesten om 12u05 starten, en opeens riepen ze 'onze heures trois' af. Dacht: het zal wel 3 over twaalf zijn dat ie wil zeggen. Niks daarvan, want toen

wij het gesprek wat beluisterden bleek de H65 die klaar stond om 12u06 te gaan starten. Nog vlugvlug een postenbeschrijving gepakt en 10 seconden voor de start stond ik dan klaar om met volledige concentratie van start te gaan.

Ook voor onze H65 bleek dat allemaal niet voordelig te zijn. Georges, Vik en Jos op 4-5-6.

Waar Georges dan het podium niet haalde, lukte dat Gunther wel. Was ruim sterker dan Wim Vervoort en kan weer een mooie titel op zijn palmares bijschrijven. Het zware trainings- en wedstrijdweekend in de Elzas van het paasweekend hadden duidelijk resultaat.

Nancy had net als Gunther dat weekend achter de rug, en daar was het resultaat zo mogelijk nog groter. Te groot zelfs, want ze snelde nogal eens de post voorbij. Desondanks was de tweede plaats toch een mooi eindresultaat.

Pascal en Karin waren ook in de Elzas en zie, Pascal kampioen bij de HB en Karin tweede bij

de DB!

Wie al die training niet per sé nodig heeft om in België te schitteren is de familie Mellebeek. Hadden Bart uit hun entourage gezwierd en vervangen door de grootmoeder. Of dat een goede zet was, zal wel onderwerp van vurige discussies zijn geweest, maar twee medailles werden er toch bijeen gelopen. Phil op een tweede plaats is de evidentie zelve, ook al was hij zo maar matig tevreden over zijn wedstrijd. Dat geeft de echt grote kampioenen aan. Voor de tweede medaille van de Mellebeeks was het spannend. Klaas en Victor lopen dit jaar in dezelfde reeks en dit keer was het Victor die de snelste benen en de friste kop had: derde. Klaas moest genoeg nemen met een vierde plaats.

De overige twee medailles, een bronzen voor Daniëlle en een zilveren voor Roza zijn voor beide dames allang geen uitzondering meer, maar wie is er nu niet blij met eremetaal?

Kaartenarchief

Onze ex-voorzitter Marc (Hermans) is van uit een heel groot huis naar een groot huis getrokken en heeft nu nog ongeveer 250 kg kaarten gevonden !!! Het zijn allemaal kaarten die nog dateren van in de tijd dat de kaarten nog werden gedrukt bij een drukker en waarop we dan zelf een omloop dienden op te zetten. De meeste kaarten zullen wellicht verouderd zijn maar kunnen misschien nog gebruikt worden door iemand. Misschien is het ook belangrijk voor iemand die een volledig kaartenoverzicht wil van Hamok. Wie graag kaarten wenst laat mij zo vlug mogelijk een seintje want ik zal die kaarten niet blijven bewaren.

Volgende kaarten zijn in mijn bezit :

Waterschei	1.10.000	1.15.000
Gerhees	1.10.000	Oro – hydro zonder zwart
Heidehuizen	1.10.000	Oro – hydro zonder zwart
Hengelhoef	1.10.000	Oro – hydro

Waar verhuizen goed voor is...

Ravels Noord	1.15.000	
Ravels Noord	1.15.000	
Kolisbos	1.15.000	
Kepkensberg	1.10.000	
Galbergen	1.10.000	
Den Heuvel	1.10.000	
Baekelandt	1.10.000	
De Klitsberg	1.10.000	
Dommelhof	1.2.500	
Pelter rally	1.10.000	
Houterenberg	1.10.000	Oro –hydro zonder zwart
Rodenberg	1.10.000	zonder zwart
Hamont	1.10.000	Oro – Hydro zonder zwart
Hamont	1.15.000	
Kattenbos	1.15.000	Oro – hydro zonder zwart
Kattenbos N+Z	1.10.000	
Zonhoven	1.15.000	Oro – hydro
Genemeer	1.15.000	

Geneberg	1.10.000	
Park midden LB	1.20000	(Hengelhoef + Zonhoven-MTB)
Opglabbeek	1.15.000	
De Winner	1.10.000	
	zonder zwart	
Resterheide	1.10.000	
Russendorp	1.10.000	
Congo	1.10.000	
Holven	1.10.000	Oro Hydro
	zonder zwart	
Arenberg	1.5.000	

Holven- Hobos – MS kliniek – Winnerheide (fietsorientatie).

Ham 1.15.000

Opmerking : Kepkensberg was de eerste kaart die Hamok realiseerde, dan volgde Ham, Geneberg en Gerhees. De oorspronkelijke kaarten zijn veel groter dan de huidige kaarten van Kepkensberg, Ham en Gerhees. De kaarten Ravels Noord en Zuid zijn overgedragen aan Trol.

-- Tuur Cloostermans

Nieuwe Leden

Nieuwe hamoksters gespot door Hilde!



Mijn naam is Marijke Debruyne, geboren op 09 Okt 1970 te Diksmuide (West-Vlaanderen) en woon sinds 1995 in Hulst (Tessenderlo).

Zelf heb ik geen kinderen, maar mijn man Patrick heeft wel een tienerzoon, Birger.

Reeds 23 jaar ben ik werkzaam als beroepsmilitair, en dit de laatste 14 jaar in de Meteo Wing te Beauvechain.

Mijn hobby's zijn in eerste instantie lopen, uiteraard ook deelnemen aan oriëntatiecrossen, en lezen.

Van het oriëntatielopen heb ik voor de eerste keer "geproefd" tijdens mijn opleiding, maar nadien heb ik dit nooit meer gedaan. Desalniettemin is deze sport altijd in mijn achterhoofd blijven spoken. Toen een collega vorig jaar aan het militair regelmatigheids criterium oriëntatielopen deelnam, heb ik mijn stoute schoenen aangetrokken en me ook ingeschreven. Ik heb de smaak zo erg te pakken gekregen, dat ik naast de militaire crossen nu ook deelneem aan die in het burgermilieu... Eerst met de 5-beurtenpas, maar daar deze intussen verlopen is, moest ik beslissen bij welke club ik mij zou aansluiten. De keuze was helemaal niet

moeilijk: Ham ligt in de buurt, en via een goede vriend, Johan Dekelver hoorde ik alleen maar positieve feedback!



Hallo, Ik ben Ellen Houben, geboren op 1 augustus 1984. Niet getrouwd, maar wel vriendin van Thomas van der Kleij.

Oriënteren was dus geen vrije keuze ;-)

Nee, grapje...

Thomas heeft me kunnen overtuigen eens mee te gaan en voor mij is het een prima alternatief voor joggen. Lopen op zich vind ik nogal saai en het oriënteren maakt het voor mij veel aangenamer. Veel ervaring heb ik nog niet, dus toptijden zijn er nog niet bij. Maar ik hoor altijd dat je elke keer weer bijleert, dus er is nog hoop :-). Tot vorig jaar heb ik altijd gevolleybald bij Bocholt en naast OL, doe ik nu nog aan tennis.

Dames opgelet, er is heel wat concurrentie in aantocht!