

hamok

Voorzitter	André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484 48 28 86 andre.aerts@hamok.be	Kalendercommissie	Luc Melis Oude Molsebaan 32 2490 Balen 0485 59 55 51 luc.melis@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 0478 31 33 62 jos.thijs@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 0472 57 75 13 bart.mellebeek@hamok.be
Extern Secretaris Jeugdsport	Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485 41 94 38 pascal.mylle@hamok.be	Topsportcommissie	Thomas van der Kleij Snellewindstraat 48 3950 Bochelt 0497 04 45 45 thomasvdk@gmail.com
Interne Secretaris Lidgeld	Karin Declercq Maasbeekstraat 16 3945 Ham karin.declercq@hamok.be BE84 7795 9196 4459	Milieu & Toegankelijkheid	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011 55 24 40 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0476 75 58 95 an.verberne@hamok.be VZW HAM O.K. BE68 4581 0482 3134	Ploegencommissie ABSO/BVOS	Benjamin Anciaux Einde 167 3920 Lommel 0498 25 84 78 anciauxbenjamin@hotmail.com
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011 73 44 53 dominique.schutjes@hamok.be HAM O.K. Hechtel BE71 7350 2279 3469	Informatica Wedstrijdkwaliteit	Ronny Timmers Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479 20 09 67 ronny.timmers@hamok.be
		Marketing	Dries van der Kleij Blandenstraat 208 3052 Haasrode 0473 98 05 48 dries.vanderkleij@hamok.be

Woordje van de voorzitter



Was dat geen zalig gevoel, terug een papieren knijptang in uw handen. Ik zie al de glimlach op uw gezicht. Wat er leeft in de club? Wie heeft wat geschreven? Het doet deugd dat het blad terug is van weggeweest en zie hier versie 2 van het jaar 2022.

De voorbije maand heeft Hamok geen wedstrijd georganiseerd. De eerstvolgende is de komst van de paashaas op het o zo plezante Baeckelandt terrein. Altijd mooi weer, een parkoers dat niet verveelt en altijd een grote schare deelnemers telt. En natuurlijk niet vergeten, altijd prijs met enkele paaseitjes.

Wat is er wel gepasseerd. Wat ik begrepen heb, is dat er afgelopen maand wedstrijden bij waren, waar de toegankelijkheid naar bepaalde punten, veel klauterwerk vereiste, denken we aan het Graafsbos in Merksplas of de avond Zwartten Horst. Ik heb een foto gezien van Vic V, een horrorbeeld, maar opgeven, dat bestond niet, nen echte para. Hij moest overleven om zijn eerste plaats in de crosscup te kunnen veilig stellen, hetgeen hem ook gelukt is.

Het Belgisch kampioenschap Nacht in

Schönberg wordt verder besproken in het clubblad. De dag nadien was er een regionale. Mooi als ge deze twee kunt combineren, doch het is een verre trip als ge slechts één wedstrijd loopt. Maar ik heb begrepen, goed doorloopbare bossen doch onze nachtraven hebben het laten afweten.

Men loopt om te leren. Ik ga de computerman groeten in Ravels en staat daar een houten paardje op de tafel. Er wordt mee gelachen dat het een nieuwe mascotte is en als ge wilt mag je hem ook mee naar huis nemen. Wist ik veel dat dit de trofee was die we konden winnen. Maar hoe steekt deze trofee weer in mekaar. Wordt in de knijptang uit de doeken gedaan, doch ik wil al diegene die zich ingezet hebben, al of niet gescoord in het klassement een dikke proficiat toewensen. De trofee heeft een plaatske gekregen op de kast bij Tania en die hoopt dat deze nog heel is na 1 jaar. Even ter herinnering, voor bepaalde omlopen met post 110 als voorlaatste post werd de wedstrijd gestopt voor post 110. Deze stond namelijk exact 21m verkeerd.(nagemeten door de baanlegger).

Ik zou zeggen niet twijfelen aan de oriëntatiekunde van uwe voorzitter, namelijk in Mol heeft mijn kleinzoon in mijn naam gelopen, dus het is niet mijn normale km tijd. Ik zou me inhouden voor de nationale MD La Houssière. Zondagmorgen als we naar La Houssière reden zagen we witte sneeuw, als we aan het lopen waren, zag ik zwarte sneeuw. Ik kon deze wedstrijd onmogelijk verliezen, doch als ge niet continu kaart en kompas checkt, dan wordt het foute boel. En heb ik ongeveer dezelfde km tijd gelopen als mijn kleinzoon in Mol. Of is dit wel mijn normale km tijd? Kijken wat het wordt in Helchterenbos.

Helchterenbos wordt aangedaan met 68 Hamokleden. Daar moeten toch kampioenen bijzitten, of niet. Als ik in het vorige clubblad naar de kampioenen 2021 kijk, uwe voorzitter en nog HAMOK-toppers nergens te bespeuren. Dat is ooit anders geweest. Hier moet aan gewerkt worden!!

Even nog ter herinnering voor de zaken die gaan komen. U hebt al gemerkt als men inlogt als Hamoklid op O'Punch, dat ge dan bepaalde wedstrijden ziet die niet voor andere atleten toegankelijk zijn. Ik denk hier aan de helperslijst voor bvb Baeckelandt, de Bekel van de Secretaris, hier gaat ook de inschrijving voor den Autmans opkomen. Dit moet mijn inschrijvingswerk iets vergemakkelijken. Hoe werkt het weer. Eerst inloggen als HAMOK-lid. Daarna naar beneden scrollen bvb voor de helperslijst Baeckelandt. U klikt hierop, inschrijven en in de opmerkingen geeft u aan welke taak u wilt uitvoeren. Bovenaan staan het aantal taken gespecificeerd en ook het aantal dat we nodig hebben. Kinderspel zou ik zeggen, doch als er problemen zijn, laat het ons weten. Ter info, als ge deze wedstrijd ook wilt lopen, dan scrollen naar de wedstrijd en daar inschrijven aub.

Ook nog meegeven dat ik aan Nico gevraagd heb om vanaf nu de start te organiseren, zodat ik elders taken kan oppakken. Hij kent ondertussen het reilen en zeilen bij de start en kan altijd op zijn ouders terugvallen.

Verder interessante zaken die komen. Begin April: Asom in Antwerpen een sprintwedstrijd in verschillende etappes. De crème de la crème van de sprintlopers komen er, en ik zal erbij

zijn.

HAMOK organiseert dan op 8 mei op de nieuwe kaart Kapermolen VK sprint aflossing. De gebroeders Timmers gaan hier de baanlegging verzorgen. Individuele sprints kunnen ook gelopen worden.

Tot de volgende cross

Uwe voorzitter.

Editoriaal

En hier ligt hij dan: de tweede telg uit een lang geslacht van de Familie Knijptang 2.0. Achter de schermen is de bevalling deze keer weer iets vlotter verlopen: mijn paginanummers bleven deze keer altijd netjes oplopen en pagina's behielden veel eenvoudiger hun natuurlijke marges en lay-out als ik ze aan het opvullen was. Microsoft Word begint beter te begrijpen wat er van haar verlangd wordt.

Eerst even terugkomen op de vorige editie met een nieuwe rubriek: Aanvullingen en Rechtzettingen.

Nancy merkte terecht op dat er veel gesproken werd over het aankomende Hamok weekend maar dat de datum ontbrak: vrijdag 23/09 t.e.m. 25/09. Inschrijven kan nog steeds op O'Punch. Verder had Jos Duchesne 100% gelijk dat de uitslagen van de kampioenschappen in januari en februari ontbraken. Vanaf dit nummer vind je telkens terug de tabelletjes met de top drie resultaten. De resultaten van de eerste twee maanden zal Jos T met veel plezier opnemen in zijn sportjaaroverzicht 2022. Speciaal voor Jos D die zijn eigen leeftijdscategorie (H90) en een aanpassing van het OV-reglement heeft gekregen, wil ik wel graag zeggen dat hij Vlaams kampioen geworden is op zowel de midden als de lange afstand. Faut le faire!

Dit april nummer puilt weer uit van artikels en informatie: een mooie verslag van onze allerjongste Hamok-leden, een interview met de Forest Cup winnaar en een prachtige artikel van twee nieuwe leden. Nadat de vorige Knijptang het sportjaaroverzicht 2021 onder de loep nam, plaats Jos T nu 2020 in de kijker. Bereid je al maar voor op het laatste deel van dit onuitgegeven drieluik: onze prestaties in 2019 die door Corona ook nog nooit gepubliceerd zijn. Tussendoor vind je nog korte informatieve artikels en enkele kleine verslagen. Het enthousiasme van Hamokkers om mee te werken aan de Knijptang is echt fantastisch. Bedankt daarvoor!

De maand maart werd sterk gekleurd door het winnen van de S.O.F.T. beker. Het is de eerste keer in onze clubgeschiedenis dat we deze wisselbeker binnenhalen. Verderop vind je een artikel dat het ontstaan van deze beker uitlegt. De lijst van Hamok top drie plaatsen bij deze wedstrijd is echter zo lang, dat er gewoon geen ruimte meer was voor een foto van onze trofee. Daarom zie je ons Dalapaardje in dit editoriaal.



Maar de oriëntatie prestatie van de maand is zonder twijfel geleverd door Karel Sabbe. Karel is een Belgische ultra-loper die enkele FKT (Fastest Known Times) van mythische trails op zijn naam heeft staan, zoals de Pacific Crest Trail (4.200 km - 52 dagen), de Appalachian Trail (3.500 km - 47 dagen) en de Via Alpina (2.500 km - 30 dagen). Afgelopen maand heeft Karel voor de tweede keer meegedaan aan de Barkley Marathons: een ultramarathon race van 5 rondes, in totaal zo'n 200 km en 18.000 positieve hoogtemeters. Je hebt 60 uur om deze afstand af te leggen en de navigatie gebeurt o.b.v. een soort stafkaart. De posten zijn boeken die verstopt liggen waarbij je de pagina die overeenkomt met je borstnummer moet uitscheuren.

Vermits het gebied in Tennessee uiterst onherbergzaam is en oriëntatie problemen door slaaptekort standaard zijn, hebben sinds de eerste editie in 1986 nog maar 15 atleten de finish weten te halen. Gooi daar nog een saus cynische humor van de bezieler Lazarus Lake over en je hebt de zwaarste en meest bizarre oriëntatieloop ter wereld. Bij de vorige editie was Karel de “Last Man Standing” wat betekent dat hij als laatste heeft moeten opgeven. Niemand heeft in 2019 de finish gehaald. Ook dit jaar heeft niemand de 5 rondes binnen de tijdslimiet van 60 uur voltooid en is Karel in ronde vierde gestrand. Er waren toen nog twee atleten in de race. Karel was totaal verdwaald na meer dan 45 uur lopen en vroeg hulp aan een vrouw in een dorpje waar hij terecht kwam.

Deze vrouw veranderde plots in een vuilniszak: een typisch hallucinatie waar veel deelnemers mee geconfronteerd worden. De lokale sheriff heeft hem terug naar het CC gebracht: de bekende “Yellow Gate”.

Een mooi en toegankelijk artikel over de afgelopen editie vind je op

Sporza: <https://sporza.be/nl/2022/03/10/de-ultraloop-die-15-mensen-uitliepen-in-36-jaar-karel-sabbe-moet-stoppen-na-hallucinaties-en-arrestatie~1646924924228/>

Op Youtube staat de bekende documentaire “Out There” van Karel Sabbe en op Netflix vind je ook de wereldberoemde documentaire over de Barkley.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

-Filip



City Cup

De hype van de zomer 2022

Zoals je uitgebreid in deze Knijptang kan terugvinden, heeft Orienteering Vlaanderen het wintercriterium omgevormd tot de Forest Cup. Hamok heeft er veel mooie ereplaatsen gehaald. Maar er is ook een zomerse variant: 5 City wedstrijden die samen de City Cup vormen.

Je vier beste resultaten worden bij elkaar geteld en misschien mag jij dan wel als eerste de wisselbeker in ontvangst nemen. Info en uitslagen op <https://rankings.orientering.vlaanderen/city-cup.html>

1 MEI 2022 - ETAPPE 1

Gent
Sint Pieter
[Meer info](#)



6 JUNI 2022 - ETAPPE 3

Beringen
Beringen Mijn
[Meer info](#)



5 JUNI 2022 - ETAPPE 2



Leopoldsburg
Leopoldsburg
[Meer info](#)

19 JUNI 2022 - ETAPPE 4



Pelt
Overpelt
[Meer info](#)

21 AUGUSTUS 2022 - ETAPPE 5

Antwerpen
Nachtgalenpark
[Meer info](#)

Baanleggingen 2022

Na onze oproep in de vorige Knijptang zijn bijna alle baanleggingen voor 2022 opgevuld.

Enkel de Sylvester op Heiderbos ontbreekt nog. Als je interesse hebt, mag je André contacteren.

Datum	Wat	Waar	Baanlegger	Computer
za 8 jan	Clubkampioenschap	Keiheuvel	Wim G	
zo 6 feb	OV Mid. Dist	Bel	Luc Melis	
ma 18 apr	Regionale	Baeckelandt	Jorn/Filip	Stefaan
zo 8 mei	OV sprintaflossing	Kapermolen	Ronny/Guido	Jeroen
wo 25 mei	Lenteloop	Slagveld	Lucien B	Stefaan
wo 1 jun	Lenteloop	Basvelden	Jill	Ronny
zo 19 jun	Citycup	Pelt	Wim H	Jeroen
zo 9 okt	Nationale interclub	De winner	Jeroen	Ronny
zo 20 nov	Regionale	Hamont	T VDK	Stefaan
vr 2 dec	Avond	Congo	Luc M	Jeroen
do 8 dec	Militaire	Baeckelandt	Patrick	
zo 18 dec	Regionale	De Hutten	Wim G	Stefaan
ma 26 dec	Sylvester	Heiderbos	?	Jeroen

Wistjedat

Wist-je-dat....

We jullie helpende handen altijd enorm appreciëren!?

Wist-je-dat...

We de oproepjes voor jullie helpende handen tijdens onze organisaties wat anders gaan organiseren?

Omdat het altijd een serieus werkje is om te weten wie kan komen helpen, en het een gedoe is van whatsappjes, mailtjes en belletjes... gaan we het anders aanpakken.

Vanaf de traditionele cross op Baeckelandt op Paasmaandag zullen we O'Punch gebruiken. Naast je inschrijving voor je wedstrijdje kan je je dan ook opgeven als vrijwilliger voor de éne of de andere taak. Let op! Je moet je dus 2x inschrijven.

Hoe gaat het in zijn werk?

Voor elke wedstrijd beschrijven we het werk dat moet gebeuren – voor Baeckelandt hebben we bijvoorbeeld geen kantine, maar wel een Paashaas nodig ☺. Je kan zelf zien welke postjes al zijn ingevuld, en vervolgens kan je jezelf opgeven voor een taak. Zet gewoon in het commentaarveldje wat je wil doen.

Het zou kunnen dat we alsnog teveel mensen achter de toog hebben en te weinig aan de start... of omgekeerd. We zullen dan zelf schuiven met jullie wel-geapprecieerde vrijwillige handen en jullie hierover informeren. Kijk vooraf zeker nog een keertje op de lijst in O'Punch, om te weten waar je van dienst kan zijn.



Verder maken we van de gelegenheid gebruik om ook even een oproepje te doen voor de VACATURE van eindverantwoordelijke voor de catering – An Verberne heeft dit bijzonder lang met verve gedaan – 1000x dank - en zoekt nu naar opvolging. Het is de meest sociale job van allemaal, je bent er als eerste en je gaat als laatste weg, en waar anders dan aan de toog hoor je de meeste roddels? Het is een jobke met net iets meer verantwoordelijkheid waarbij je niet gewoon meedraait met de ploeg, maar er ook voor zorgt dat de afspraken met een drankenhandel er zijn, er taart en/of soep is. Er broodjes gekocht of zelf gesmeerd worden. Er een gesmeerde ploeg staat achter de toog waarvan het werkgenot afdruipt. We beseffen dat het een zware job is, zeker als je alle wedstrijden present zou zijn. Daarom is het zeker ook mogelijk dit met 2 over te nemen. Zodat jullie afwisselend de ploeg kunnen runnen.

Je krijgt enorm veel terug, niet alleen de appreciatie, maar natuurlijk ook de 2 consumpties, die we overigens aan alle helpers geven. De dankjewel bij iedere koffie en ieder pintje niet te vergeten. Maar ook de gezelligheid achter de toog...

Voel je je enigszins geroepen – twijfel je een beetje – laat dan toch iets weten, wellicht vinden we een oplossing waarin we jou sterktes nog beter tot zijn recht kunnen laten komen.

-Dries

Inschrijvingen

Speciale inschrijvingen via Daniëlle

Vlaams kampioenschap Sprint Aflossing op Kapermolen te Hasselt

Op 8 mei 2022 vindt de 2de editie van het Vlaams kampioenschap Sprint Aflossing plaats op de kaart Kapermolen te Hasselt.

Verleden jaar hadden wij met Wannes Hendrickx, Ellen Mols en Jeroen Hoeckx één ploeg aan de start in de open reeks. Zij werden 7de.

Dit jaar hopen wij als organiserende club heel wat meer ploegen aan de start te krijgen. Baanlegger-Kaarttekenaar Ronny Timmers zal ongetwijfeld alle hoeken en kanten van het Kapermolenpark laten zien.

Het Vlaams Sprint kampioenschap is een wedstrijd met ploegen van twee of drie deelnemers met minimaal één man en één vrouw. Een 2 moet door een vrouw gelopen worden. De winnaarstijd voor elk been ligt tussen 12' en 15'.

-Stefaan

“JEUGD”-reeks (tot en met D/H-16):

Een ploeg bestaat uit 2 lopers, minstens 1 man en 1 dame

Een ploeg heeft maximaal 2 lopers uit de categorie -16 waarvan maximaal één H-16.

“OPEN”-reeks:

Een ploeg bestaat uit 3 lopers, minstens 1 man en 1 dame

Open voor alle leeftijden

“MASTERS”-reeks: vanaf D/H40.

Een ploeg bestaat uit 3 lopers, minstens 1 man en 1 dame

Elke ploeg mag samengesteld worden uit deelnemers van verschillende leeftijdscategorieën D/H 40+ en mag maximaal uit 35 punten bestaan.

(H40-16p, H45-15p, H50-14p, H55-12p, D40-11p, H60/D45-10p, H65/D50-9p, H70/D55-8p, H75+/D60+, 7p)

O’Punch

Sinds kort is O Punch nog het enige systeem binnen Oriëntering Vlaanderen waar je persoonsgegevens worden bijgehouden. Deze zijn enkel toegankelijk voor de leden van het secretariaat, je clubsecretaris en jezelf.

Waar dit vroeger niet het geval was, heb je nu eveneens de mogelijkheid om zelf je Oriëntering Vlaanderen-profiel te beheren. Dit kan je aan de hand van de profiel-sectie in O’Punch.



Wat kan je daar wijzigen?

- Het e-mailadres waarmee je toegang hebt tot O Punch aanpassen
- Je Sportident-nummer aanpassen
- Je adresgegevens wijzigen.
- Je instellingen betreffende de herinneringsmails voor evenementen instellen.

Nu je adresgegevens ook in O Punch beschikbaar zijn, kan je na inloggen de route naar een evenement opvragen. Klik hiertoe in het evenement op “Hoe daar te geraken”.

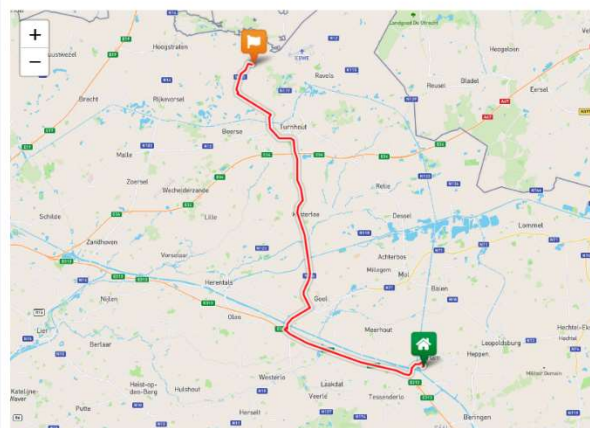
-Pascal



— Hoe daar te geraken

Vanaf Maasbeekstraat 16 - HAM :

E313, N124 : 52 km, 55 min.



Hamok Jeugd

Rond het Vlaams Kampioenschap Sprintaflossing 8 mei in Kapermolen organiseren we leuke activiteit **voor de Jeugd!**

nee Jos, de echte jeugd, 7 tot 18 jaar.

We blijven plakken in Kapermolen en gaan met z'n allen zwemmen!!

Vooraf doen we nog een kaartbespreking... Met elkaar, en met jullie meters/peters. Vraag dus aan je ouders of je mag blijven plakken die dag, niet alleen voor het zwemmen maar ook nog voor een hapje op restaurant.

Jullie ouders mogen ook mee komen zwemmen, maar dat hoeft niet per se, ze kunnen ook gaan shoppen, of gaan vissen, of wat dan ook.

Inschrijven kan op O-punch! Daar hebben we een event aangemaakt voor deze activiteit.

Inschrijven voor het zwemmen is niet inschrijven voor de wedstrijd – dus je moet je eventjes 2x inschrijven. Schrijf ook je ouders in als ze meekomen.

En NOG voor de jeugd:

Hou ook alvast **2-4 september** vrij in jullie agenda – we plannen een jeugdweekendje!!

Volgende maand meer hierover!

-Dries



Nieuwe leden

Welkom bij de club!

We stellen je graag voor aan twee van onze nieuwe leden: Emmy Bruyninckx en Theo Smeyers. We hebben ze een vriendelijk mailtje gestuurd en kregen een mooi & boeiend verhaal terug.

-Tania & Karin

Op een zonovergoten samenzijn met enkele sportminded vrienden en vriendinnen, keuvelden we rustig brabbelend over-van-alles-en-nog-wat, zoals dat al eens gebeurt op een ik-weet-niet-wat-te-doen-avondje.

Met enkele ervaren oriëntatielopers en -loopsters rond de tafel, kon het niet anders of ook hun natuurbelevingen kwamen snel boven tafel piepen.

Als gewezen afstandslopers uit de plaatselijke atletiek-wereld Vabco meerdere jaren geleden, waren we toch wel een klein beetje geïnteresseerd en schemerden enkele wazige beelden van 25 à 30 jaren terug opnieuw voor de geest. Het was toen dat ik enkele oriënteersessies heb doorworsteld bij KOL maar om de een of andere reden had afgehaakt.



Onze tafelgenoten oriëntatielopers inspireerden om toch een zijsprongetje richting Hamok te maken. Na verloop van tijd en enige teugen alcohol later, ontsnapten spontaan volgende woorden uit mijn mond: ‘Laat maar iets weten wanneer het past. Dan pik ik - louter uit nieuwsgierigheid – wel eens een ‘oriëntatieloopje mee in het weide bos’.

Enige maanden verstreken maar Luc Melis, één van de tafelgenoten, was mijn woorden niet vergeten. Ergens begin december 2021 bood hij ons een leuk beginnersloopje aan, op Heidehuizen in Mol, vlakbij onze woonplaats Balen. Ok, belofte maakt schuld, samen met mijn vrouw engageren we ons tot deelname.

Zondag 19-12-2021 - Heidehuizen Mol - Het is vroeg, héél vroeg naar onze gewoonte, koud... Half nuchter slepen we onze benen uit bed. Na wat ooggewrijf en spiegelconfrontatie nippen slaapdranken droge lippen wat koffie of thee en smeren het klassieke boterhammetje met kaas, confituur, of ander tast-toe-beleg. Ongeschoren en in bed-uitrusting nevelt langzaam de oriëntatiecross voor wat verlepte ogen. De kruimelkeukentafel met melkvlekken maakt stilaan dromerig plaats voor het winters Heidehuizenbos.

Oeps, we weten het weer, vandaag is het oriëntatie-dag!

We proberen het uiterlijk wat te fatsoeneren met loopkledij en verder scheergepruts om volgens afspraak ons te bewegen richting Mol. Schijnbaar achteloos laveren we tussen het deelnemerspubliek.

Luc Melis – onze ‘schuldige’ – heeft het druk maar merkt ons toch op en begeleidt deze 2 oriëntatiepubers van in de zestig naar de inschrijvingstafel. Alles verloopt vlot tot nu toe.

Een korte inleidingscursus opzuigend, fladderen we richting start. Onderweg leg ik, de meest ‘ervaren’ orienteur van ons beiden, snel uit aan mijn eega wat ons te wachten staat. Een snelcursus ‘in the field’ zonder verdere voorbereiding mag toch het beste verhoppen, niet? Het zal even anders lopen...

Goed begeleid bij de startprocedure – clear – check en wat-weet-ik-nog-allesmaal - zoekt ieder zijn weg naar post 1 en scheiden onze wegen. Mijn vrouw heeft zich ingeschreven voor de Short Easy maar grabbelde spijtig naar een foute kaart voor gevorderden. Ze zal helaas snel het noorden verliezen en toch wat teleurgesteld terug naar start/aankomst wandelen.

Zelf vind ik mijn posten met enige moeite en maak gelukkig slechts één ‘echte’ oriëntatiefout (buiten wat andere niet genoemde futiliteiten, niet alles hoeft geweten te zijn, toch?). Stiekeme hulp van een ervaren, medelijden hebbend oriëntatieloper zet me terug op het goede spoor (niet voort vertellen Hamokkers) en voldaan bereik ik de finish met al mijn posten op de Sportident-chip, oef.

Na aanbidding aan de balie komen mijn resultaten zelfs onmiddellijk uit een kastje gefloept. Niet veel later komt Fräulein Helga met de rangschikking op de proppen. Ik blijf zowaar mijn reeks gewonnen te hebben (H:06  7350m (1))! Kijk op helga-o.com/webres/index.php?lauf=3663&year=1 mocht je me überhaupt niet geloven☺!

Als moderne oudjes communiceren mijn vrouw en ik na aankomst via smartphone en treffen mekaar terug aan de bar van de plaatselijke tennisclub. Nederig nemen we toevallig plaats tussen paus en onderpaus André Aerts/Jos Thys → we hadden geen notie van beide edellieden... Even toevallig zaten ook Luc Melis, Wiet

Laenen van Trol, Myriam Bruyninckx en andere Hamokkers gezellig samen te keuvelen. Het wordt een aangename opvang na ons eerste Hamok-gebeuren. Moe maar voldaan druppelen we huiswaarts.

Met de hulp van enkele clubleden worden we enige tijd later perfect administratief geïntegreerd in de club.

- ✓ Secretaris Pascal Mylle draait ons door de digitale papiermolen.
- ✓ Daniëlle Nolens zorgt voor een keurige afhandeling van het ganse O’Punch-gebeuren.
- ✓ Bart Mellebeek bezorgt een Sportident-chip zodat de noodzakelijke uitrusting stilaan ‘compleet’ wordt.
- ✓ Dank ook aan alle helpers die telkens opnieuw het oriëntatiegebeuren mogelijk maken, altijd een enorm werk! Hierbij denk ik onder meer aan terreinleggers, postenuitzetters, tentopzetters, opruimers, en wat weet ik nog meer...

Een dikke merci Hamokkers! Op naar de volgende!

Noot:

Mijn latere mogelijk mindere resultaten blijken in alle objectiviteit louter te wijten aan brute pech, kan gebeuren, toch?...

-Een Rookie



ISSprOM 2019-2

Terug een extra kleur groen op de kaart

Voor een optimale leesbaarheid kijk je best naar de digitale kleurenversie van dit artikel op <https://wp.hamok.be/knijptang/>

Om te zorgen dat wij in alle landen een kaart kunnen lezen, reglementeert de International Orienteering Federation (IOF) hoe kaarten getekend worden. Boskaarten worden volgens de normen in de International Specification for Orienteering Maps (ISOM) 2017-2 getekend. Sprintkaarten zijn dan weer getekend volgens de International Specification for Sprint Orienteering Maps (ISSprOM) 2019. Het jaartal verwijst naar de datum van een grote aanpassing, maar elk jaar zijn er kleinere aanpassingen. Dit jaar zijn er desondanks een aantal grote aanpassingen aan de ISSprOM 2019.

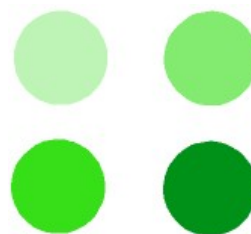
Het is alom geweten dat je bij een sprint geen dikke zwarte lijn mag oversteken. Dat kan bijvoorbeeld een muur zijn of een hek met twee streepjes. Iets minder geweten is dat je ook niet door stukjes vegetatie of hagen die in de donkerste kleur groen zijn getekend mag lopen.

De voorbije jaren waren er drie kleuren groen:

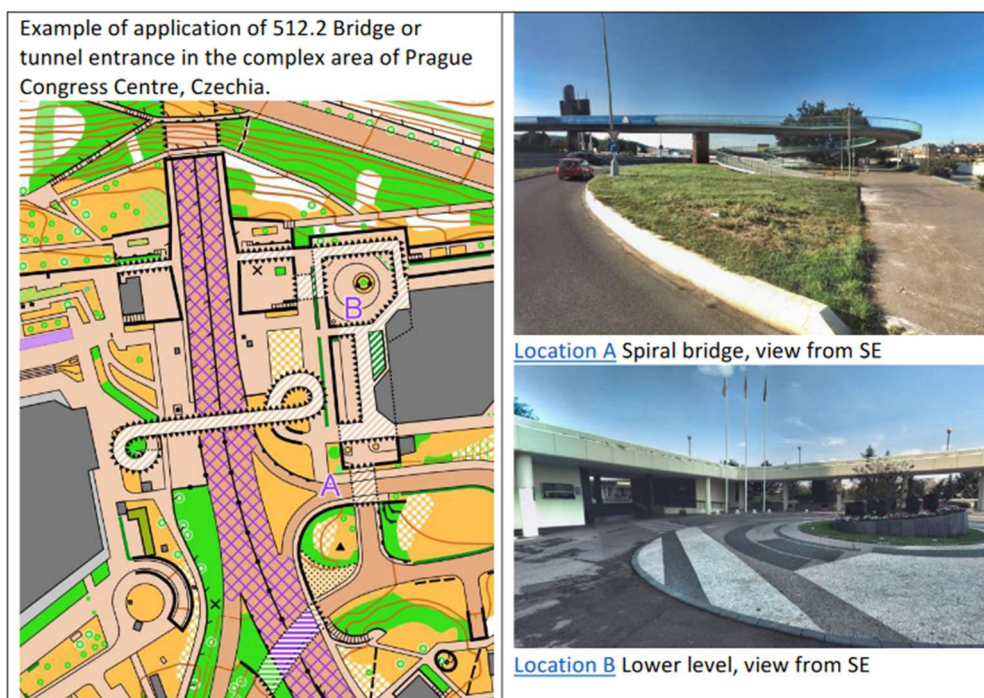
- Traag beloopbaar (60-80% van de normale snelheid)
- Bewandelbaar (20-60% van de normale snelheid)
- Onmogelijk te passeren (zonder bosmaaier) (0%)

In de nieuwste sprintnormen komt daar nog een donkerdere kleur groen bij:

- Verboden te passeren



Oplettende lopers zullen opmerken dat die kleur heeft bestaan, afgeschaft was, en nu dus terug is. De sprintoriënteurs willen ook steeds moeilijkere terreinen op een faire manier kunnen bedwingen. Er is dan ook veel vooruitgang in het tekenen van terreinen met meerdere niveaus.



Bekijk het voorbeeld onderaan de vorige pagina:

Wat valt op?

- De grote brug is getekend met schuine witte strepen over het normale symbool. Dat geeft aan dat het een ander niveau is dan het normale. De driehoekjes geven aan waar de grens is van een tunnel of brug en wijzen naar beneden.
- Links van B zie je het detail (de haag waar je niet door mag) bovenop de doorgang onderin. Die haag is ook schuin wit gestreept.
- Net rechts van A zie je de wegen boven de tunnel ook gewoon doorlopen,

Meer voorbeelden kan je vinden in de “Guidelines for complex urban structures” op <https://orienteering.sport/iof/mapping/> Dat is zeker de moeite om te lezen. Op dezelfde pagina kan je ook de specificaties van ISOM 2017-2 en ISSprOM 2019-2 terugvinden. Die zijn ook best leesbaar.

Nieuw in de versie van ISOM 2017-2 voor 2022 is dat je er nu een muur op kunt tekenen die maar van één kant zichtbaar is:

De halve bolletjes wijzen naar de lage kant.
Voorbeeld:



Dat was al mogelijk op sprintkaarten, zie zelfs het voorbeeld van hierboven, maar is nu dus ook toepasbaar in het bos.

Foto's van de O-Map Wiki van IOF (<https://omapwiki.orienteering.sport/>) met licentie <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

-Jeroen H

Nationale La Houssière

Braamlopen voor gevorderden

Eerste
Ninthe Wolles (D-10) Danielle Nolens (D75) Jens Deferm (H10B) Thor Wolles (H-12)
Tweede
Greet Oeyen (DE) Tania Hendrickx (D35) Julienne Vanreusel (D60) Jorn Kennis (H-18) Jeroen Hoekx (HE) Kristof Wolles (H40)
Derde
Maya Renard (D-18) Nico Ceunen (HE) Erik Vandebroek (H55) Johan Claes (H65)

Forest Cup

De Social Media Hype van de winter



De Forest Cup was zonder twijfel het meest gehypte evenement van Oriëntering Vlaanderen van deze winter. Vier wedstrijden, 1 competitie, 1 gele trui en 1 winnaar per categorie. Laat dat bij Heren Elite nu net onze Lennert Lens zijn. Tijd voor een interview met deze kersverse en allereerste eindwinnaar van de Forest Cup.

Kan je ons het concept van de Forest Cup uitleggen?

De Forest Cup is een reeks van 5 boswedstrijden in de maanden november tot februari waarvan een totaalklassement wordt gemaakt. Eigenlijk ter vervanging van het wintercriterium en om de normale regionale wedstrijden wat interessanter te maken. Vooral je tijd is belangrijk en niet echt je positie. Je slechtste score van de 5 valt weg, de beste 4 tellen. Doordat dit jaar de wedstrijd in Zonhoven geannuleerd werd waren er maar 4 wedstrijden en telden de 3 beste scores.

Wist je tijdens de eerste wedstrijd dat je meestreed voor de Forest Cup of was het eerder toevallig dat je erachter kwam?

Ik had wel iets zien passeren op sociale media en wist dat de klompen-O in Galgenberg Nederland de eerste wedstrijd voor de Forest cup was. Ik ben iemand die ook de startlijsten op O'Punch meestal eens doorneem. Hierdoor had ik gezien dat enkele elites niet aan de start zouden staan. Aangezien de beste 4 van 5 (achteraf 3 van 4)

wedstrijden meetellen zag ik dit als een kans om te kijken hoever ik stond t.o.v. sommige van deze toppers als mijn slechtste score zou wegvallen. Dus besloot ik om de verplaatsing naar onze Noorderburen te maken. Toen ik die dag op 7,5 minuten van Jeroen Hoekx binnen kwam was de eerste plek in het klassement ver weg in mijn gedachten.

Verschoot je van de aandacht op Social Media na je eerste wedstrijd, waarbij je dadelijk op plaats één stond?

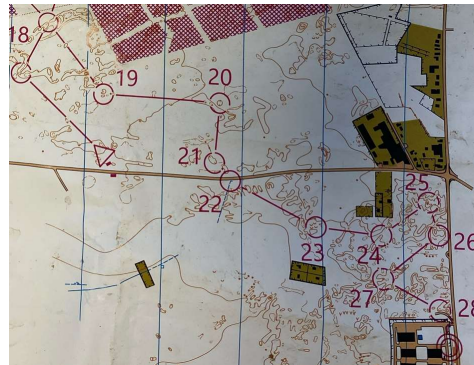
Ik was totaal verrast toen ik de melding kreeg in een bericht van Oriëntering Vlaanderen getagd te zijn en op de eerste plek bleek te staan. In mijn hoofd was Jeroen de leider, maar toen bleek dat H21 en H35 een apart klassement hadden. Zoals alles was deze eerste plek dus relatief maar de aandacht op sociale media was wel leuk om oriëntatielopen wat in de kijker te zetten bij mijn vrienden en kennissen waar dit helemaal niet zo bekend is.

De Forest Cup door Lennert zijn ogen.

Mijn Forest Cup begon op de kaart Galgenberg meteen met een fout. Post 1 ging niet geweldig omdat mijn hoofd nog op schaal 1/15000 van de dag ervoor in het Dilsenerbos stond ingesteld. Nico startte 2 minuten na mezelf, en in mijn haast om hem voor te blijven ga ik in de fout op post 3. Haast en spoed zijn namelijk zelden goed. Verder was het vooral een kleine kaart met veel te veel posten op en nog een kleine fout op post 26. Tussen post 29 en 30 steek ik Adriaan voorbij, wat achteraf gezien belangrijker was dan gedacht.



De tweede wedstrijd was de herfstwisselbeker op de oro-hydro kaart van Pijnven-Vlasmeer. In de gele trui en in een topteam met Marijs, Thor, Wim H. En Filip. Leuke ploeg en nog voor de wedstrijd ontdekte Filip al dat Thor een loopwonder in wording is. Toegegeven, toen ik de kalender van de Forest Cup bekeek was dit de wedstrijd waar ik het meeste bang voor had aangezien ik nog nooit Oro-hydro gelopen had en ging ervan uit dat ik hier mijn slechtste score ging halen. De wedstrijd verliep eigenlijk supergoed met mijn beperkte technische bagage en met 1 enkele fout op post 23 was ik best tevreden.



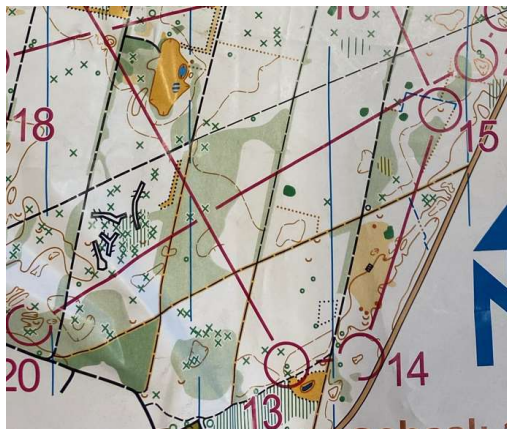
Na twee wedstrijden kon ik de voorlopige tussenstand eens naast de startlijst voor wedstrijd 3 leggen. Hierdoor wist ik dat voor Adriaan eindigen een pluspunt was, maar dat vooral Evert Leeuws een bedreiging zou vormen indien hij de 4de wedstrijd ook zou lopen. Het doel was dus Evert Leeuws kloppen.

Op de Spiekelspade liep ik één van mijn betere wedstrijden, fysiek in goede doen en oriënterend best oké. Enkel post 1 werd weer aangevallen als een kip zonder kop, ook het hartje in de baanlegging heb ik tijdens de wedstrijd zelfs niet opgemerkt. Evert kloppen zat er niet in, maar ik was toch wel blij met de geleverde prestatie die dag. Het goede nieuws kwam na de wedstrijd van Pascal, die me wist te vertellen dat de Belgische ploeg op stage zou zijn tijdens de laatste wedstrijd.



Na wat rekenwerk werd duidelijk dat ik bij de 4de wedstrijd in Graafsbos Merksplas vooral moest zorgen dat ik niet fout puncte of posten oversloeg. Enkel bij winst van Adriaan en een NCL/DNS of zeer groot tijdsverschil van mezelf kon de Forest Cup me nog ontsnappen.

Tijdens de wedstrijd wel wat verkeerde wegkeuzes gemaakt (vooral post 15 en 21) die door de slechte beloopbaarheid van het bos me toch wel wat tijd kostte. Maar op het einde was het goed genoeg om de overwinning binnen te halen.



Hoe komt het dat je de Forest Cup hebt gewonnen, terwijl je – laten we eerlijk zijn- toch niet de beste bos-oriënteur van Vlaanderen bent.

De voornaamste reden is vooral het uitgedunde deelnemersveld. De leden van de Belgian Arrows hebben niet genoeg wedstrijden meegelopen om 3 volwaardige scores te halen en bij H35 (die dezelfde omloop lopen) hebben zowel Jeroen Hoekx als Desmond Fransen een hogere score dan de mijne. Mijn loopsnelheid is best oke, maar op het vlak van oriënteren kan ik zeker nog veel leren. Maar na 3 jaar haal ik in de meeste wedstrijden wel al een bepaald niveau dat in het geval van de Forest Cup genoeg was om de overwinning binnen te halen. Deze overwinning is dus zeker relatief te noemen, maar pakken wat je pakken kan, of hoe zeggen ze dat?

Voelde je tijdens de competitie een zekere druk op je schouders of zag je er de lol van in?

Ik ben iemand die vrij goed met stress en druk om kan. Ik moet er alleen opletten dat ik niet te snel van start ga en daardoor vergeet te oriënteren. Enkel in wedstrijd 3 op de kaart Spiekelspade heb ik mezelf wel wat druk opgelegd omdat ik Evert Leeuws wou kloppen. Indien hij de laatste wedstrijd ook zou meelopen zou hij waarschijnlijk eindwinnaar worden. Ondanks dat ik 1 van mijn beste wedstrijden tot

nu toe liep was deze ambitie toch nog wat hoog gegrepen, maar wie weet, misschien ooit.

Hoe komt het dat we je slechts 1 keer echt in je gele T-Shirt hebben zien lopen?

De week voor de herfstwisselbeker ben ik wel via 3 verschillende kanalen gecontacteerd geweest dat ik me moest melden voor de wedstrijd om een gele trui op te halen die ik zou moeten dragen. Ik durfde dus moeilijk anders. Aangezien je als een gele kanarie nogal opvalt in het bos en ik de wedstrijden hierna niets meer gehoord had van de organisaties om de trui ergens af te halen, besloot ik bij wedstrijd 3 en 4 maar om in mijn mooie Hamok tenue te lopen. Alhoewel ik hem maar 1 maal gedragen heb, kreeg ik toch vele vragen van vooral clubgenoten over de Forest Cup. Dus wil je aan populariteit winnen: knalgeel is de oplossing!

Adriaan Pelckmans zat je dicht op de hielen. Voelde je een onderlinge strijd?

Eigenlijk niet, je kan beter naar jezelf kijken ipv naar anderen in een individuele sport zoals oriëntering. Ook door het systeem waarbij de slechtste score wegvalt is het moeilijk om echt af te gaan op de tussenstand na enkele wedstrijden.

Wat heb je nu eigenlijk gewonnen?

Een wisselbeker en een geldprijs van € 100 heb ik me laten vertellen. Zelf had ik hier geen weet over tot voor de laatste wedstrijd.

Ga je volgend jaar opnieuw voor winst?

Deelnemen doe ik zeker, hopelijk heb ik tegen dan weer enkele stappen gezet om nog beter voor de dag te komen. Opnieuw winnen moet niet, maar het zou leuk zijn. Ik hoop vooral dat de populariteit stijgt en dat er toch meer concurrentie en strijd is voor de titel.

Zie je zelf nog verbeterpunten voor de Forest Cup naar volgend jaar toe?

Ik vind het een leuk concept, maar denk niet dat een oro-hydro/ploegen wedstrijd zoals met de

herfstwisselbeker een meerwaarde is. Zonder is het toch toegankelijker voor meer personen, ook de niet doorwinterde oriënteur. Door omstandigheden waren er dit jaar maar 4 wedstrijden, terwijl het eigenlijk gaat over een regelmatigheidsklassement. 5 wedstrijden of meer in totaal is dus zeker een meerwaarde.

Je bent nog niet zo lang geleden begonnen met oriënteren. Hoe ben je bij Hamok terecht gekomen?

Ik heb altijd graag gesport, competitief dan vooral voetbal, maar daarbuiten had ik vooral een liefde voor lopen. Enkele blessures en jaren later viel dat voetbal weg en was het vooral puur voor het plezier lopen. Van oriëntatielopen had ik tot over 4 jaar nog nooit van gehoord tot mijn collega en Hamok lid Koen Meynen me voor de leeuwen gooide op een Oriëntering serie in Antwerpen met een lamp op mijn hoofd. Dat smaakte naar meer en heb me dan ook meteen aangesloten bij Hamok.

Zijn er wedstrijden of evenementen waar je graag eens aan mee wil doen?

Momenteel zijn er niet echt specifieke wedstrijden waaraan ik wil deelnemen. Ik probeer gewoon zo vaak mogelijk te oriënteren om beter te worden. De goesting in meerdaagse wedstrijden en om ook eens in het buitenland te oriënteren begint wel groter en groter te worden.

-Lennert

Eerste
Jil Mylle (D18) Nancy Wenderickx (D45) Thor Wolles (H12) Lennert Lens (H21) Jeroen Hoekx (H35) Vic Verstraeten (H75) Phil Mellebeek (H80) Jos Duchesne (H90)
Tweede
Tania Hendrickx (D35) Karin DeClercq (D45) Anja Stynen (D50) Julienne Vanreusel (D60) Nicole Vanhees (D65) Danielle Nolens (D75) Jorn Kennis (H18) Kristof Wolles (H40) Eric Vandebroek (H55) Wim Hoekx (H65) Jean Ooms (H80)
Derde
Marijs Vandeweyer (D55) Maria Delarbre (D75) Nico Ceunen (H35) Marc Meeuwssen (H55) Jos Thys (H75)



Weekend Stage Retie

Jonge Hamok-talenten in de kijker

In het weekend van 11 tot 13 maart zijn enkele van onze jeugdleden op trainingsweekend geweest in Retie. De ideale kans om hun oriëntatietechnieken wat bij te schaven. We laten de toekomst van onze club even aan het woord.

-Greet



Hoi, ik ben Kobe Deferm. Ik ben 10 jaar. Toen ik 3 jaar oud was, ben ik begonnen met oriëntatielopen. Mijn moeder en vader hebben me op weg geholpen en sinds vorige zomer mag ik zonder mijn ouders op pad. Ik vind oriëntatielopen zo leuk omdat je posten moet zoeken en je met een kaart moet lopen. Ik heb heel wat andere hobby's zoals zwemmen, fietsen en atletiek. Ik heb me goed geamuseerd tijdens dit trainingsweekend. Ik heb heel wat nieuwe vrienden gemaakt. Op vrijdag heb ik voor de eerste keer alleen een nachtorientatie gedaan. Onze begeleiders waren Peter Bleyens en Pascal Mylle. Dat waren superbegeleiders en ze hebben ons veel bijgeleerd. Ik heb een lijnloop en zelfs een training op een kaart zonder wegen gedaan. Het was een superkamp!

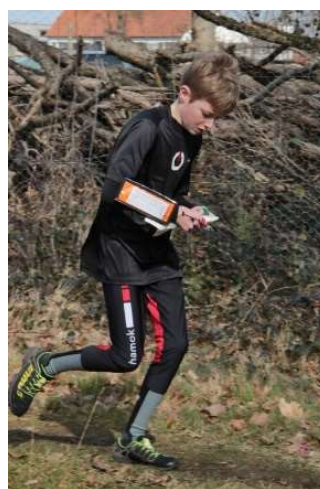
Hallo, mijn naam is Thor Wolles. Ik ben 11 jaar en ben al een 6 à 7 jaren met de sport bezig. Mijn ouders hebben mij de kneepjes van het vak geleerd. Oriëntatielopen vind ik echt een leuke sport. Ik ben wel heel sportief, want ook mountainbiken en atletiek doe ik vaak. De nachtorientatie heb ik samen met Nathan gedaan. We hebben best goed gelopen. Nadien zijn we met onze begeleiders naar het Domein Beverdonk gereden. Dit was onze verblijfplaats voor dit trainingsweekend. Op zaterdag zijn we op leuke kaarten gaan trainen. De trainingen gingen eigenlijk wel heel goed. Op zondag zijn we naar Ravels gegaan om aan een nationale wedstrijd deel te nemen. Daar ben ik met een ruime voorsprong gewonnen bij de H-12





Hoi, ik heet Alexander Maes. Ik ben 11 jaar en ben op mijn 9 jaar voor het eerst gaan oriënteren. Ik heb de sport leren kennen via Thor waar ik mee in de klas zit. Werken met de kaart en het kompas vind ik superleuk. Ik heb nog heel wat andere hobby's: volleybal, Chiro en toneel. Het was wel spannend om tijdens dit trainingsweekend voor de eerste keer eens een nachtorientatie te doen. Ik was bijna mijn lampje vergeten, maar gelukkig zijn we nog teruggereden met de auto om het te gaan halen. Zonder was het wel wat moeilijk geweest. Op zaterdag hebben we heel wat oriëntatieoefeningen gedaan. Nadien volgde nog een kaartbespreking samen met onze begeleiders.

Hey, ik ben Senne Hendrickx. Ik ben 12 jaar en loop nu reeds een jaartje regelmatig een oriëntatiewedstrijd. Door mijn papa heb ik de sport leren kennen. Alles vind ik leuk aan oriënteren. Als je me niet ziet op een oriëntatiewedstrijd, dan kan je me ook terugvinden op een veldloopwedstrijd, want atletiek is ook één van mijn hobby's. Op vrijdag mochten we meedoen aan een nachtlloop en op zaterdag hebben we allemaal verschillende leuke opdrachten gedaan. Ik heb veel bijgeleerd want op de nationale wedstrijd van zondag is het me gelukt om de eerste plaats bij de H-14 te behalen.



Hallo, ik ben Finn Gevaert. Ik ben 10 jaar en ben 3 jaar geleden begonnen met oriënteren. Ik vind echt alles leuk aan oriënteren, maar ook mountainbiken, BMX'en en freerunning vind ik supertof. Tijdens dit trainingsweekend hebben we een leuke nachtorientatie gedaan. We hebben lekkere spaghetti gegeten en ook het ijsje dat we samen zijn gaan eten in het ijssalon D'ijssje heeft gesmaakt.

BK Nacht

Een karige oogst

Tien kleine Hammers die gingen naar het BK.
Eentje wist niet meer waar hij was op de kaart
en doet volgend jaar mee met Masters A.
Eentje wist dat hij zeker had gewonnen als al de
rest NCL zou lopen.
Toen waren ze nog met acht.

Acht kleine Hammers die gingen naar het BK.
Eentje liep van Hut naar Hut en verwarde het
oog van een dood hert met de reflector van de
post.
Eentje liep zoals altijd en dat was dat.
Toen waren ze nog met zes.

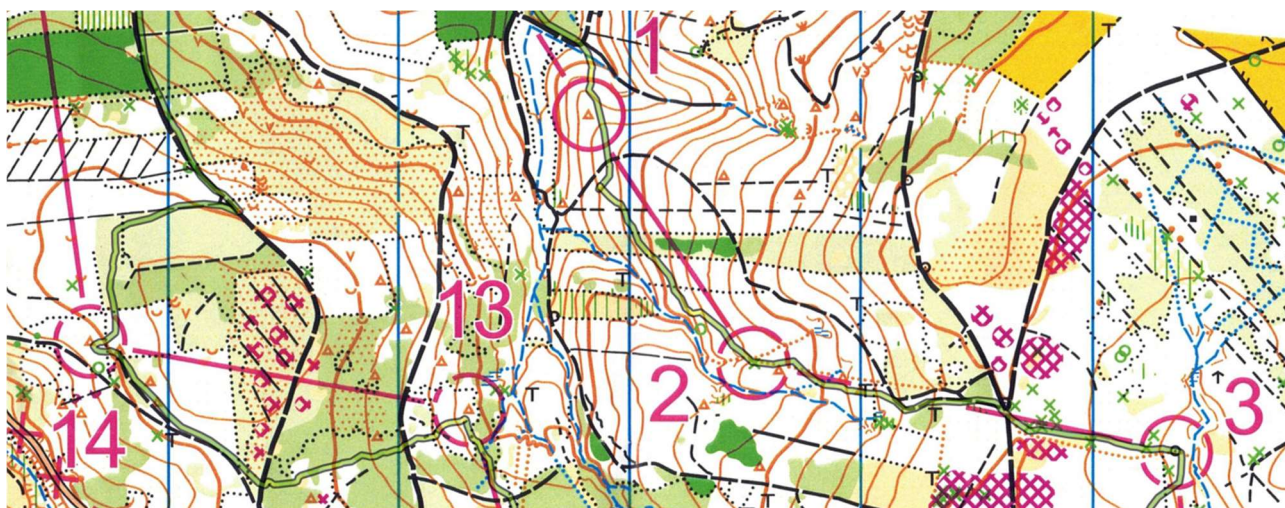
Zes kleine Hammers die gingen naar het BK.
Eentje stopte op zijn calvarietoelt aan een
kruisbeeld en deed een schietgebedje.
Eentje vloog de kruisbeeldjes voorbij en zag er
niets van.
Toen waren ze nog met vier.

Vier kleine Hammers die gingen naar het BK.
Eentje liep best ok en maakte slechts een paar
kleine foutjes.
Eentje liep heel standvastig maar kon niet op
tegen de Familie “De Smoel”.
Toen waren ze nog met twee.

Twee kleine Hammers die gingen naar het BK.
Eentje liet geen steken vallen en werd verdiend
derde.
Eentje maakt een foutje naar post 6 en zag het
goud tussen de vingers glippen.

-Filip

Eerste
Tweede
Jorn Kennis (H-Jun)
Derde
Danielle Nolens (D-Mas D)



De wakkere zielen hadden misschien opgemerkt dat de Nationale Lang in Ravels als een SOFT wedstrijd werd aangekondigd. Soft? Geen bramen, geen donkergroen, geen omgewaaide bomen? Niets van dat. Soft staat voor Swedish Orienteering Federation Trophée ... bleek voor velen achteraf.

Tijdens de tweede nationale van het jaar wordt er een klassement opgemaakt per club. Als je eerste in je categorie eindigt, dan krijg je 1 punt. Als je tweede eindigt, twee punten enzovoort. De 9 beste uitslagen per club worden opgeteld en de club met de laagste totaalscore wint. Hamok had dit jaar een topscore van 9 punten, Trol kwam uit op 11 punten en KOL moest zich net zoals Omega tevreden stellen met 13 punten.

En Pierre, wat hebben ze gewonnen? Een Dalapaardje.

Deze wisseltrofee is een Zweeds houten paardje dat jaarlijks van de ene club naar de andere club verhuisd. Het paard staat vol met kleine plaatjes waarop bv Hamok 2022 staat. Het oudste plaatje dateert uit 1964. Oorspronkelijk is de oriëntatiesport door de Zweden geïntroduceerd in België. Ter promotie hebben ze ons dit Dalapaardje geschonken dat vandaag voor de allereerste keer in de handen van Hamok is.

Het is dan ook een hele eer voor de familie Wolles-Hendrickx om dit stuk erfgoed in hun living te hebben staan. De kinderen hebben de strikte instructies gekregen om niet meer te

voetballen in de living.

Als je ook eens graag met het Dalapaardje wil pronken op je schouw, spreek dan Tania of Kristof maar aan. We willen het graag laten rond gaan binnen de club zolang dat we volgend jaar in februari maar weten waar het is. Ofwel winnen we gewoon opnieuw de S.O.F.T. wedstrijd in 2023 en verlengen we onze titel. Dat kan ook natuurlijk.

-Filip

Eerste
Ninthe Wolles (D10)
Greet Oeyen (DE)
Tania Hendrickx (D35)
Danielle Nolens (D75)
Thor Wolles (H12)
Senne Hendrickx (H14)
Tomas Hendrickx (HE)
Luc Melis (H60)
Phil Mellebeek (H80)
Jos Duchesne (H90)
Tweede
Ellen Mols (D40)
Kobe Deferm (H12)
Jeroen Hoekx (H35)
Vic Vanderstraeten (H75)
Jean Ooms (H80)
Derde
Nancy Wenderickx (DE)
Hilde Krols (D55)
Jorn Kennis (H18)
Nico Ceunen (HE)
Kristof Wolles (H40)
Bart Mellebeek (H55)
André Aerts (H65)

Sportjaaroverzicht 2020

Hamok in Corona-tijden

Historisch!

Om recht te doen aan kampioenen en bijzondere clubprestaties schuiven we hier nog het overzicht van het hamoksportjaar 2020 onder je neus. Je weet nog wel: 18 maart 2020, start eerste lockdown: Blijf in je kot, met dikke tuien rond de vuurkorf, zoomsessies alom, annulatieregen op het oriëntatiefront en prille clubkampioen Wim Geerts weet nog niet dat hij twee jaar zal mogen genieten van zijn exclusieve status.

Van de Vlaamse kampioenschappen wordt alleen 'de nacht' betwist en in het najaar vinden alleen de BK's middle en long distance nog genade in de ogen van het zo vermaledijde coronavirus. En, o ja, in Lommel mocht hamok ook nog het BK fietsoriëntatie organiseren met zonder podium of kantine voor de vijf hamoklaureaten.

Toch werd het een historisch jaar voor hamok in de clubcriteriums.

Een aarzelende start in februari op het Pijnven met een derde plaats in de 'SOFT' (inmiddels is 'het paard' dit jaar ook al clubbezit geworden!), mooi tweede in de clubaflossing begin september in Anlier om dan de 'corona' op het werk te zetten op 11 oktober in het gemeentebos van Hechtel: 33 hamokkers verzamelden voldoende punten om voor de eerste keer in de clubgeschiedenis de interclubbeker te winnen. Hun namen zullen met goud worden geschreven in de clubannalen. De naam 'Hendrickx' iets dikker want hun transfer van KOL naar hamok zorgde voor 20 extra punten. Zonder die extra injectie hadden we naar de (weliswaar bescheiden) beker kunnen fluiten.

Dat we in december met vier ploegen in de top tien van de herfstwisselbeker eindigden is een voetnoot in de geschiedenis.

-Jos



Belgisch Kampioen 2020

Daniëlle Nolens	BK MD D75 BK LD D75 VK avond DMD Regelmatigheid D75
Phil Mellebeek	BK MD H80 BK MTB-O HME Regelmatigheid H80
Ellen Mols	BK MD D35 Regelmatigheid D35
Jorn Kennis	BK MD H-16 Regelmatigheid H-16
Jeroen van der Kleij	BK MD H35
Georges Deferme	BK MD H75
Amber Thys	BK LD D45
Thor Wolles	BK LD H-10
Roger Hendrickx	BK LD H65
Marijs Vandeweyer	BK MTB-O DMB
Benjamin Anciaux	BK MTB-O H open
Dries van der Kleij	BK MTB-O HMA
Gunther Deferme	BK MTB-O HMB

Vlaams Kampioen 2020

Guido Timmers	VK avond
---------------	----------

Verdienselijk

Fin Mylle	Regelmatigheid D-12
Nancy Wenderickx	Regelmatigheid D40
Ninthe Wolles	BK MD D10 B BK LD D10 B

Vlaamse kampioenen

1.Avond 6 maart 2020 Retie “Prinsenpark”

Daniëlle Nolens	DMD
Guido Timmers	HMB

2.Sprint geannuleerd

3.Middle distance

4.Long distance

5.Aflossing (Beker Stapelaere)

Belgische kampioenen

1.Avond

2.Sprint

3.Middle distance 18 oktober 2020 Hechtel “Weyervlakte”

Ninthe Wolles	D10B
Ellen Mols	D35
Danielle Nolens	D75
Jorn Kennis	H-16
Jeroen van der Kleij	H35
Georges Deferme	H75
Phil Mellebeek	H80

4.Long distance 27 september 2020 “Stambruges”

Ninthe Wolles	D10B
Amber Thys	D45
Danielle Nolens	D75
Thor Wolles	H-10
Roger Hendrickx	H65

5.MTBO 10 oktober 2020 “Lommel”

Marijs Vandeweyer	DMB
Benjamin Anciaux	H open
Dries Vanderkley	HMA
Gunther Deferme	HMB
Phil Mellebeek	HME

6.Aflossingen

6.Bis Relay replay HMA 25 januari 2020 Leopoldsburg “Coletteke”

Individuele Criteria

Regelmatigheid

Nationale 1	: 2020-02-16 Pijnven
Nationale 2	: 2020-03-08 Baudour
Nationale MD	: 2020-08-29 Spa
Nationale Sprint	: 2020-09-13 Herve
Nationale 3	: 2020-09-20 Hechtel
BK Long	: 2020-09-27 Stambruges
Nationale MD	: 2020-10-04 Kasterlee
BK Interclub	: 2020-10-11 Leopoldsburg
BK Middle	: 2020-10-18 Hechtel

Laureaten

Jorn Kennis	H-16
Phil Mellebeek	H80
Fin Mylle	D-12
Ellen Mols	D35
Nancy Wenderickx	D40
Daniëlle Nolens	D75

ClubCriteria

Interclub - Hechtel-Eksel 11 oktober 2020

1. Hamok 129

Luc MELIS	H55	11
Tomas HENDRICKX	HE	10
Nancy WENDERICKX	D40	8
Eric VANDEBROEK	H55	7
Roger HENDRICKX	H65	7
Bart MELLEBECK	H50	6
Dirk DEIJGERS	H55	6
Elisabeth SCHUTJES	D40	5
Greet OEYEN	DE	5
Sam DEFERM	H40	5
Amber THYS	D45	4
Georges DEFERME	H75	4
Julienne VANREUSEL	D60	4
Vic VANDERSTRAETEN	H70	4
Wim HOEKX	H60	4
Greta MOLS	D55	3
Jeroen HOEKX	HE	3
Jorn KENNIS	H-16	3
Marc CLAES	H55	3
Phil MELLEBECK	H80	3
Thomas VAN DER KLEIJ	H35	3
Wannes HENDRICKX	H40	3
Danielle NOLENS	D75	2
Gunther DEFERME	H50	2
Jean OOMS	H75	2
Jeanne RENARD	D-14	2
Jeroen VAN DER KLEIJ	H35	2
Jozef DUCHESNE	H85	2
Nicole VANHEES	D65	2
Andre AERTS	H65	1
Tuur CLOOSTERMANS	H85	1
Fernand SCHEELEN	H70	1
Maya RENARD	D-16	1

2. Omega 125

3. K.O.L. 113

4. TROL 87

5. ASUB 68

6. C.O. Pégase 43

7. C.O. Liège 39

8. N.S.V. Amel 36

9. O.L.G. St. Vith ARDOC 35

Challenge S.O.F.T. - Hechtel-Eksel "Pijnven" 16 februari 2020

1. Omega – 9 punten

2. TROL – 12 punten

3. Hamok – 14 punten

Nancy WENDERICKX	D40 1
Danielle NOLENS	D75 1
Jorn KENNIS	H-16 1
Jeroen VAN DER KLEIJ	H35 1
Maya RENARD	D-16 2
Nicole VANHEES	D65 2
Thor WOLLES	H-10 2
Bart MELLEBEEK	H50 2
Luc MELIS	H55 2

4. K.O.L. – 15 punten

5. ASUB – 25 punten

6. C.O. Liège – 27 punten

Clubaflossing - Anlier "Les loups bleus" 6 september 2020

1. Omega (OMEGA 5) 03:18:23

2. Hamok (HAMOK 1) 03:28:51 +10:28

Jorn KENNIS	H-16	4570m (1AAA)	29:53	6'32"	29:53	(1)
Tomas HENDRICKX	H35	6650m (2BBBAA)	42:49	6'26"	1:12:42	(1)
Nancy WENDERICKX	D40	2890m (3BBB)	29:36	10'14"	1:42:18	(3)
Greet OEYEN	D40	4680m (4BBB)	36:10	7'43"	2:18:28	(2)
Roger HENDRICKX	H65	3220m (5AAA)	26:31	8'14"	2:44:59	(3)
Thomas VAN DER KLEIJ	H35	6480m (6AAABB)	43:52	6'46"	3:28:51	(2)

3. C.O. Liège (COLG 1) 03:29:49 +11:26

4. TROL (TROL 5) 03:32:14 +13:51

5. Hainaut O.C. (HOC 1) 03:32:17 +13:54

6. ASUB (ASUB 1) 03:32:24 +14:01

7. Hermathenae (HERMA 1) 03:35:04 +16:41

8. Omega (OMEGA 2) 03:37:47 +19:24

9. C.O. Pégase (PEGASE 1) 03:56:42 +38:19

10. K.O.L. (KOL 1) 03:57:04 +38:41

11. ASUB (ASUB 2) 03:58:01 +39:38

12. Hamok (HAMOK 2) 03:59:24 +41:01

Mira SCHEIR	D21	4680m (1BBB)	41:31	8'52"	41:31	(15)
Dries VAN DER KLEIJ	H40	6480m (2AAABB)	44:26	6'51"	1:25:57	(14)
Jos THYS	H70	3220m (3AAA)	44:08	13'42"	2:10:05	(22)
Gunther DEFERME	H50	4570m (4AAA)	35:03	7'40"	2:45:08	(14)
Nicole VANHEES	D65	2890m (5BBB)	34:10	11'49"	3:19:18	(15)
Jeroen HOEKX	H21	6650m (6BBBAA)	40:06	6'01"	3:59:24	(12)

13. ASUB (ASUB 3) 04:03:31 +45:08**14. TROL (TROL 2) 04:03:45 +45:22****15. C.O. Liège (COLG 2) 04:07:56 +49:33****16. Hainaut O.C. (HOC 2) 04:14:57 +56:34****17. ASUB (ASUB 5) 04:17:35 +59:12****18. N.S.V. Amel (NSVA 1) 04:19:35 +1:01:12****19. Hamok (HAMOK 3) 04:34:05 +1:15:42**

Jolien VANDEBROEK	D21	4570m (1BBA)	59:38	13'02"	59:38	(37)
Eric VANDEBROEK	H55	6510m (2AABAA)	1:08:27	10'30"	2:08:05	(34)
Maya RENARD	D-16	3090m (3AAB)	29:03	9'24"	2:37:08	(31)
Luc MELIS	H55	4680m (4AAB)	38:44	8'16"	3:15:52	(27)
Guido CEUNEN	H65	3020m (5BBA)	32:39	10'48"	3:48:31	(26)
Sam DEFERM	H40	6620m (6BBABB)	45:34	6'52"	4:34:05	(19)

20. Balise 10 (BAL10 1) 04:36:37 +1:18:14**21. Antwerp Orienteers (ANTWERP O 1) 04:36:51 +1:18:28****22. Omega (OMEGA 1) 04:39:55 +1:21:32****23. ASUB (ASUB 4) 04:41:56 +1:23:33****24. TROL (TROL 4) 04:43:12 +1:24:49****25. Antwerp Orienteers (ANTWERP O 4) 04:45:01 +1:26:38****Herfstwisselbeker - Hechtel "Gemeentebos" 8 december 2019****1. 5550 TROL 4****2. 5378 OMEGA 6****3. 5019 HAMOK 6**

Benjamin ANCIAUX	H21	1	898
Dries VAN DER KLEIJ	H35	2	831
Luc MELIS	H55	3	785
Wim HOEKX	H60	4	733
Hilde KROLS	D55	5	772
Vic VANDERSTRAETEN	H70	6	1000

4. 4933 HAMOK 5

Thomas VAN DER KLEIJ	H21	1	917
Sam DEFERM	H40	2	825
Bart MELLEBECK	H50	3	927
Guido TIMMERS	H55	4	921
Marijs VANDEWEYER	D50	5	557
Jos THYS	H70	6	786

5. 4901 OMEGA 5
6. 4713 OMEGA 3
7. 4608 OMEGA 4

8. 4559 HAMOK 7

Jeroen HOEKX	H21	1	1000
Siegfried BAKELANTS	H35	2	917
Greet OEYEN	D35	3	743
Amber THYS	D45	4	1000
Andre AERTS	H65	5	899

9. 4193 KOL 1

10. 4050 HAMOK 4

Jean-Claude JIMENEZ	H55	1	492
Stefaan SCHUTJES	H40	2	602
Ronny TIMMERS	H45	3	808
Eddy WINTERS	H55	4	920
Dominique SCHUTJES	H65	5	574
Julienne VANREUSEL	D60	6	654

11. 4047 KOL 2

12. 3779 TROL 2

13. 3341 HAMOK 2

Pascal MYLLE	H40	1	532
Jolien VANDEBROEK	D21	2	360
Lucien BOSMANS	H60	3	565
Jil MYLLE	D-16	4	669
An VERBERNE	D50	5	580
Phil MELLEBECK	H75	6	635

14. 3162 HAMOK 3

Filip KENNIS	H45	1	458
Eric VANDEBROEK	H55	2	753
Jos GOVEN	H55	3	700
Johan CLAES	H60	4	602
Guido CEUNEN	H65	5	649

15. 3045 HAMOK 1

Marc MERTENS	H45	1	552
Patrick BLEYEN	H55	2	487
Nancy WENDERICKX	D40	3	572
Ivan HEYNINCK	H55	4	416
Fernand SCHEELEN	H65	5	471
Jean OOMS	H75	6	547

16. 2983 TROL 1

17. 2883 OMEGA 1



vr - zo	ASOM Merksem	
1 - 3		
April		
zaterdag	Gent Orienteering Series Prinsehof -	
9		
April		
donderdag	Antwerp Orienteering Series Het Rooi Berchemstadionstraat	
14		
April		
maandag	Regionale Baeckelandt (Paascross) Militaire visvijver Patria	
18	hamok	
April		
zondag	Beker van de Secretalis + Algemene vergadering 't Vlietje Ham	hamok
24		
April		
woensdag	Lenteloop Ekeren Ekeren	
27		
April		
zaterdag	Hasselt Orienteering Series 2 - Hollands veld Parking aan kerkhof Den Tesch	
30		
April		
zondag	Dubbel Sprint + City Cup 2022 Gent Sint Pieter -	
1		
Mei		

woensdag	Lenteloop Vorselaar centrum -	
4		
Mei		
zaterdag	Leuven Orienteering Series 2 - Heilig Hartinstituut / UCLL UCLL Leuven	
7		
Mei		
zondag	Hamok Jeugd - activiteitje -	hamok
8		
Mei		
zondag	Individuele deelname VK Sprintaflossing Kapermolen -	hamok
8		
Mei		
zondag	VK Sprintaflossing Kapermolen -	hamok
8		
Mei		
woensdag	Lenteloop De Schorre -	
11		
Mei		



zaterdag	Hasselt Orienteering Series 3 - Zonhoven Centrum -	
14		
Mei		
zondag	CB Sprint - Couvin Couvin	
15		
Mei		
woensdag	Lenteloop Raadsherenpark -	
18		
Mei		
zaterdag	Vlaams Kampioenschap sprint -	
21		
Mei		