

APRIL 2024

# hamok

## 100% ORIENTEERING

### VOORZITTER

#### André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo  
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

### ONDERVOORZITTER

#### Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen  
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

### EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

#### Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

### INTERN SECRETARIS | LIDGELD

#### Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

### SCHATBEWAARDER

#### An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven  
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be  
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

### INSCHRIJVINGEN

#### Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel  
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be  
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

### BESTUURSLID

#### Wim Geerts

Tenderlo 40 | 2490 Balen  
0479 74 60 43 | wgeerts@gmail.com

### KALENDERCOMMISSIE

#### Luc Melis

Oude Molsebaan 32 | 2490 Balen  
0485 59 55 51 | luc.melis@hamok.be

### PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

#### Bart Mellebeek

Korteweg 13 | 3971 Heppen  
0472 57 75 13 | bart.mellebeek@hamok.be

### TOPSPORTCOMMISSIE

#### Thomas van der Kleij

Snellewindstraat 48 | 3950 Bocholt  
0497 04 45 45 | thomasvdk@gmail.com

### MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

#### Wim Hoekx

Sterstraat 19 | 3920 Lommel  
011 55 24 40 | wim.hoekx@hamok.be

### PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

#### Benjamin Anciaux

Bakhuisstraat 53 | 3920 Lommel  
0498 25 84 78 | anciauxbenjamin@hotmail.com

### 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

Na de korte maand februari, werd maart krachtig ingezet met VK avond op de Weyervlakte en daarna de nationale Zwarte weg.

Voor de liefhebbers die er niet genoeg van krijgen, was er op vrijdag nog een militaire op Sonnisheide. Sonnisheide of moeten we zeggen Sonnispassen. De korte omlopen hadden er niet veel last van maar als we de film die circuleert op het internet mogen aanschouwen dan was het zwemmen i.p.v. lopen op bepaalde stukken. Grappig om zien doch niet ongevaarlijk!

Wat betreft het VK nacht, waar ik vernomen heb, was het droger en Nancy/Gunther gaan verslag uitbrengen. Vlaamse kampioenen die werden gehuldigd zijn Thor, Benjamin, Stefaan, Gunther en Jean. Proficiat heren.

De dag nadien op de Zwarte Weg hebben we als Hamok collectief gefaald. We zijn het paardje dat 2 jaar in onze club heeft vertoefde, kwijtgeraakt. Veel scheelde het niet. We moeten er dit jaar niet voor zorgen maar volgend jaar gaan we er terug voor. Beloofd Hamok!

De nacht in Ham getekend door Jill en Kristof is zonder problemen verlopen. Een training voor de nachtopers voor het komende BK nacht in Weris.

De zondag nadien was het andere koek. Het BK Middle op De Witte Berg in Hamont/Pelt. Het heeft voor Wim wat voeten in de aarde gehad om met de gemeentes en functionarissen allerhande tot een sluitend compromis te laten komen. Want zeg het nu zelf: lopen op een totaal nieuwe kaart zou toch niemand zorgen mogen baren. 355 atleten hebben ervan genoten en het was een waardig kampioenschap met alleen maar tevreden gezichten.



Wie ook met de glimlach stonden waren de volgende Belgische kampioenen MD: Noore, Jojanne, Jens, Rune, Thor, Jorn, Jeroen VDK, uwe voorzitter, Phil en Jos.

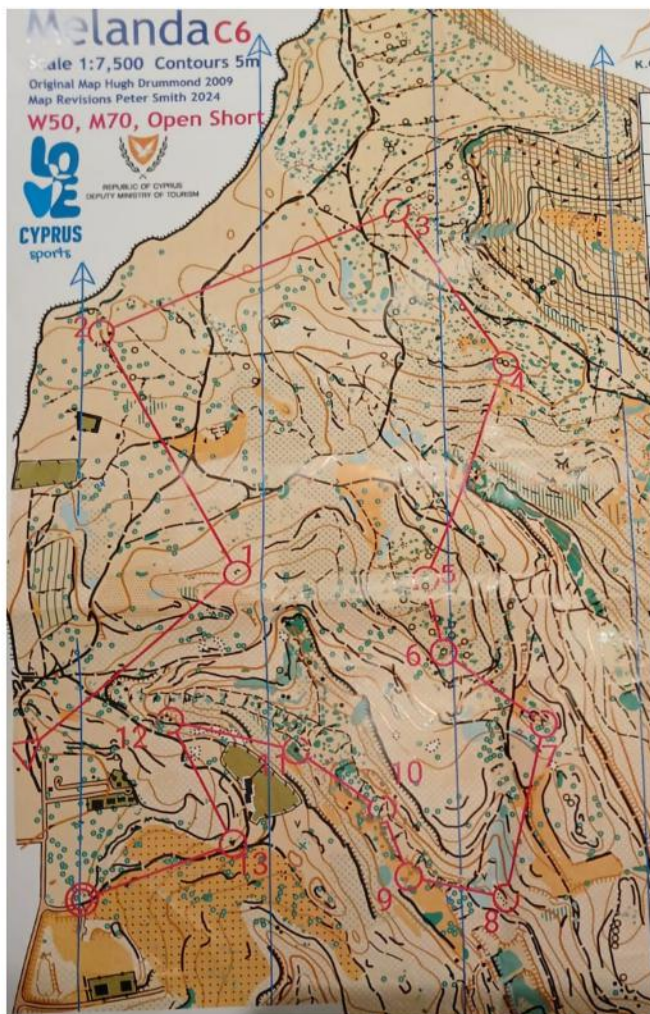
Ik bedank verder alle vrijwilligers die deze wedstrijd mee hebben doen slagen. Het was hard werken maar aan het einde was iedereen tevreden. Zelfs den brouwer was content want alle afgehaalde drank was leeg!

Over het BK nacht in Weris kan ik kort zijn. Ik was er niet maar Filip wel en die kan verslag uitbrengen. De kampioenen waren Greet O, Amber en Benjamin. Los van de verdienste van Amber sleepte Hamok de 2 titels bij de elites binnen! Proficiat allemaal. Deze nachtwedstrijd gekoppeld aan een nationale is tof om er een 2 daagse van te maken en velen hebben dit ook gedaan.

Ik ben de zon verder gaan zoeken en heb ze gevonden in een 5 daagse op Cyprus. Wat zoeken we daar, buiten de aangename temperaturen, wel ander soorten terreinen, specifiek voor het Cypriotische landschap. Onderbegroeiingen waar niet door te geraken is van de ontelbare stekels op die planten, weinig rotsformaties maar wel veel muren die gebouwd zijn om de erosie tegen te gaan, netels als boomstammen zo dik. Voldoende reliëf en opeenvolgende kloven. Dus best wel een pittige 5-daagse. Een kaart heb ik als voorbeeld bijgedaan.

De voorlaatste dag stonden we helemaal bovenaan en zagen we iedereen de diepte induiken maar dat was het dan. Geen enkele post te zien van bovenuit. De Snitzel was er dan om terug op het startniveau te komen met een lengte van 300m bergop!

Ik moet er geen tekening bijmaken welke foto's gemaakt werden aan de aankomst.



Verderop in de maand was het aan Luc met zijn team voor den Interland. Ik weet er niets van, want niet geselecteerd (te slecht, sic). Dus van horen zeggen en schrijven is OV tweede geworden bij zowel de jeugd als de volwassenen. Luc gaf aan dat het niet veel scheelde tussen de nummers 1 en 2. Iedereen tevreden met het resultaat en proficiat aan alle deelnemers.

Wat gaat er komen is natuurlijk Baeckelandt op 1 april. Onze vertrouwde cross rond de vijver. Nieuw is dat er een extra brug gelegd is. Benieuwd hoe Peter deze in de parkoers heeft opgenomen.

Verder in de maand is het moeilijk kiezen voor mij. De agenda staat wel vol, maar ik kan er mijn gading niet in vinden. Dan maar 1 mei voor den Tuur Classic op Balendijk. Een speciale organisatie van de hand van Wim G. Inschrijven via O'Punch.

Een kleine 2 maanden later is het alweer de 3 daagse van België. Voor degene die wil kamperen, raden we de volgende verblijfplaats aan zodat we samen kunnen staan: Camping Colline de Rabais in Virton. Let op dit jaar kunnen we reeds op donderdag al een training doen.

Zowel 25 Manna en de 4 daagse blijven ook onze aandacht hebben. Voor 25 Manna heb ik mijn ticket voor de vlieger al besteld. Meer nieuws volgt nog van Elisabeth en Sofie. Voor onze 4 daagse 15-18 aug wordt er achter de schermen al het een en ander op poten gezet. Dries wil zijn verhaal naar de buitenwereld brengen op de Beker van de Secretaris. We zoeken nog een geschikt moment zodat we allemaal op de hoogte zijn.

Tot zover de voorbije maand maart,

Tot de volgende cross,

**Uwe voorzitter.**

De 48 uur voor de publicatie van de nieuwe Knijptang kregen jullie in de Hamok Whatsapp groep telkens om de 12 uur een berichtje gepost met hashtag #WeldraKnijptang04. Van de ene kant was het een manier om de tijd een beetje te rekken: op paasmaandag was de namiddag ten huize Kennis eerder aan de rustige kant 😊

Maar het was ook een klein experimentje. Laat ik daarom even overschakelen naar [www.ootello.be](http://www.ootello.be) Ootello is de theatervereniging waar ik zelf bijna 15 jaar gespeeld heb en sinds een heel aantal jaren het Facebook en Instagram account beheer. Na veel vallen en opstaan in sociale media zijn we er ondertussen in geslaagd om 75% van onze kaarten te verkopen voor de première heeft plaats gevonden. Niemand heeft het stuk gezien en toch kopen de mensen heel enthousiast inkomtickets en zijn zelfs een heel aantal voorstellingen al uitverkocht. In het begin postten we gewoon de affiche met wat droge commentaar. Ondertussen laten we ons Facebook-publiek meegenieten van foto's achter de schermen, geven we stukken tekst of attributen op voorhand prijs, zorgen we ervoor dat onze volgers onze berichten beginnen te delen en zo gratis reclame bij hun vrienden maken. We creëren een bepaald beeld van onze theatervereniging dat goed aanslaat bij de mensen en eerlijk gezegd ook nog niet zo ver van de waarheid aflight.

Met de kleine Whatsapp berichtjes zijn jullie hopelijk nog wat enthousiaster geworden om deze Knijptang te lezen. Maar zoiets kunnen we ook doen met onze eigen socials. Potentiële Hamok-leden mee laten genieten van alles wat er in onze club gebeurt. Je creëert er een dynamisch beeld van Hamok naar de buitenwereld toe. Fantastisch wat er in onze club gebeurt maar het gaat er ook om hoe je dat naar buiten brengt.



Ik wil graag hier nog veel verder over uitweiden maar in het beperkte editoriaal is er nog iemand anders die ik graag in de kijker wil plaatsen: Daniëlle. Vroeger deed zij al onze inschrijvingen en hadden we allemaal veel contact met haar. Vandaag doet ze "iets met betalingen" en krijgen we af en toe een mailtje om onze poef te betalen en wat geld bij te storten op de lopende rekening. Tijdens BK Nacht moest ik dik anderhalf uur wachten in het cc en geraakten we aan de praat. Als je ziet op wat voor een ambachtelijke manier Daniëlle deelnemerslijstjes krijgt van de andere clubs, soms wel tot 3 maanden na datum. Lijstjes die ze dan in Excel moet verwerken om zo uiteindelijk uit te komen bij de nieuwe stand van onze lopende rekening. Er zijn veel mensen bij Hamok die prachtig vrijwilligerswerk verrichten en zich met hart en ziel inzetten. De inzet van Daniëlle achter de schermen was ik de laatste tijd een beetje vergeten maar anderhalf uur in een cc met de geur van verse wafels op de achtergrond deed mijn respect nog meer groeien.

Wafels in een cc: inderdaad het BK Nacht. Misschien iets minder memorabel dan het ongelooflijke VK Nacht op de Weijervlakte met Drama Queen Nancy maar beide verdienen een artikel in deze Knijptang.

Een wedstrijd met extra veel diplomatisch voorbereidingswerk door Wim was zeker het BK Middel. Stefaan neemt ons mee terug naar die zondagochtend in Hamont.

Niet alleen in de nacht kunnen we lopen, sommige lopen ook erg snel in de Sprintwedstrijden. Jorn vertelt er jullie alles over. En wie zegt hard lopen, zegt ook hard zweten. Ideaal voor mogelijk nieuwe Mesh Hamok zomershirts volgens Coen.

Ook onze middelmatige oriëntatiecrosser laat weer van zich horen onder het waakzaam oog van Nancy.

Tot slot staan we stil bij Lucien die zich plots minder goed voelde en enkele uren later een geslaagde hartoperatie onderging.

Voer genoeg om te lezen en voer genoeg om over na te praten bij O-Ancioke maar dat laatste laten we Benjamin en Joke graag zelf uitleggen.

En voor we afsluiten nog even dit. Puur uit "professioneel oogpunt" ben ik een trouwe lezer van 't Trollerke, het clubblad van KOL. In een paar stappen is hun Clubblad getransformeerd in een eigentijds formaat. Knap gedaan, zou ik zo zeggen.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

## O-ANCIOKE



Wij gaan trouwen! Joke en ik (Benjamin) vieren ons feest op zaterdag 18 mei. Aangezien we het niet kunnen indenken dat er op deze dag geen oriëntatie staat gepland, doen we dat gewoon! Jullie zijn allemaal uitgenodigd om aan het O-Ancioke kampioenschap deel te nemen. Aansluitend broodjes en een recoverydrink (of iets dergelijks 😊). Parcours zijn op maat van iedereen. De feestelijke oriëntatie gaat door op de kaart Balendijk.

Samenkomst om 10:00 aan het Klosterhof - Oude Diestersebaan 1, Lommel. Laat wel even weten indien je een broodje mee eet, zo zorgen we dat er genoeg is voor iedereen! Inschrijven voor 01 mei. Ik zal niet te streng zijn voor late inschrijvingen. 😊

Inschrijven kan via O'Punch of [ancioke@outlook.com](mailto:ancioke@outlook.com)



Vroeger was je verplicht, als je wou aansluiten of je lidkaart vernieuwen bij een sportclub om langs de dokter te passeren voor een attest dat je geschikt was. De meeste dokters namen dit au serieux. Wanneer is dit verdwenen?

Je kan niet zeggen dat ik niet een beetje sportief bezig was. Ik ging wekelijks 2 uurtjes tennissen. Woensdag nog een lenteloopje (zomer) of vrijdag een avondloopje (winter) ingepland en zondags nog een regionale. Als parkoormeester bij de wandelclub een zevental tochten jaarlijks uitstippelen van 4-7-12-21 km. Bij het voorpijlen hiervan, met enkele collega's toch telkens een 3 a 4 h met de mountainbike onderweg door het bos. En als ik dan ergens nog een gaatje overhad deed ik voor HAMOK nog een baanlegging. Reken daarbij dan nog bij goed weer de fietstochtjes (40 à 50 km) met de E-bike met het vrouwtje. Sporten is gezond dus goed bezig.

Zondag 28/1 had ik mij nog ingeschreven voor de wedstrijd op de Horensberg. Zaterdagmorgen was het toch effe schrikken. Ik word wakker met hoofdpijn en een stekende pijn op het borstbeen, die begon rond te malen over mijn borstkas, mijn linkerschouder en elleboog. Als ex-brandweervrijwilliger en nijverheidshelper herkende ik dadelijk desymptomen, maar ik dacht, dat kan niet, toch niet bij mij. Ik liet mijn echtgenote mij dadelijk naar spoed brengen in Heusden. Na de nodige testen en EKG zag men de ernst in en transfereerden ze me dadelijk verder naar Hasselt waar ze me reeds opwachtten en een half uurtje later waren er 2 stents geplaatst.

Ik kreeg een verbod om 4 weken met de wagen te rijden (verzekering) en zes weken niet sporten. De eerste vraag die iedereen me stelde was, voelde je niets aankomen en dan antwoorde ik categoriek nee, want vorige dinsdag nog 3 uur met de fiets in de bos geweest en s' avonds nog een uurtje getennist zonder problemen.

Maar als ik dan achteraf veel tijd had en de film nog eens terugspoelde van de afgelopen maanden moest ik toegeven dat ik bij sommige OL crossen dacht, vandaag heb ik goed gelopen en alles gegeven. Als ik dan de uitslag zag stond ik zoals altijd nog altijd op dezelfde gemiddelde plaats halfweg en dacht ik, het zal een iets gemakkelijkere omloop geweest zijn en iedereen heeft sneller gelopen. Dit is zoals Oriëntatielopen, als je verkeerd vertrekt laat je dikwijls de wegen en kaart toch kloppen zoals je het in gedachte had.

Maar dit was dus toch wel degelijk een waarschuwing!! Meer kracht opbrengen om toch hetzelfde te bereiken. Dus collega lopers, met mijn 65 jaar had ik dit toch nog niet verwacht, dus let op de waarschuwingen (sneller moe) en laat je tijdig nakijken!!

Ik volg nu al enkele weken de opgelegde Cardio Revalidatie onder begeleiding van cardiologen en kinesisten en door de sportieve voorgeschiedenis gaat het bij mij vrij snel de goede richting uit. De uurtjes fitness worden wekelijks opgedreven. Heb ondertussen na de fietsproef groen licht gekregen om terug te sporten. Deze week (eind maart) mijn eerste uur dubbeltennis gespeeld en volgende week wil ik beginnen joggen op de Finse piste, zodat ik snel hoop jullie te vervoegen bij een OL loop. Ik kijk al uit naar de 25Manna. Mijn les (raad), sporten is gezond maar belangrijker, bij het minste vermoeden laat je nakijken. Ik zou niet willen weten wat er was gebeurd als deze waarschuwing niet op zaterdagmorgen was, maar op de Horensberg zondagmorgen.

Lucien

## RECLAME VOOR DE BUREN



Hopelijk staat het reeds in je agenda en zijn je beentjes al ingesmeerd voor het Gents sprintfestijn op 28 april met in de voormiddag het Vlaams kampioenschap sprintaflossing (Technologiepark / Tech Lane Ghent) en in de namiddag een City Cup sprint (Nieuw Gent).

Als baanlegger hebben we ons best gedaan om een uitdagende aflossing aan te bieden met een mooie mix van city, park en boszones, en dit zowel met outdoor als verschillende indoor posten. Hiernaast een kaartfragmentje maar voor de écht mooie zones zal je moeten afzakken naar Gent!

De 2-daagse van de KOVZ zal ook dit jaar weer georganiseerd worden, dit keer in Maastricht! Op zaterdag 11 mei en zondag 12 mei zal de binnenstad en het stadsdeel ten oosten daarvan toneel zijn voor twee dagen stadsoriëntatie met voldoende uitdaging en afwisseling voor alle lopers! Naast de wedstrijden is er voldoende mogelijkheid de stad te verkennen, een cultureel uitstapje te doen of ergens de horeca te bezoeken. De 2-daagse valt samen met het Hemelvaartweekend, je kan zelfs een dagje langer blijven!

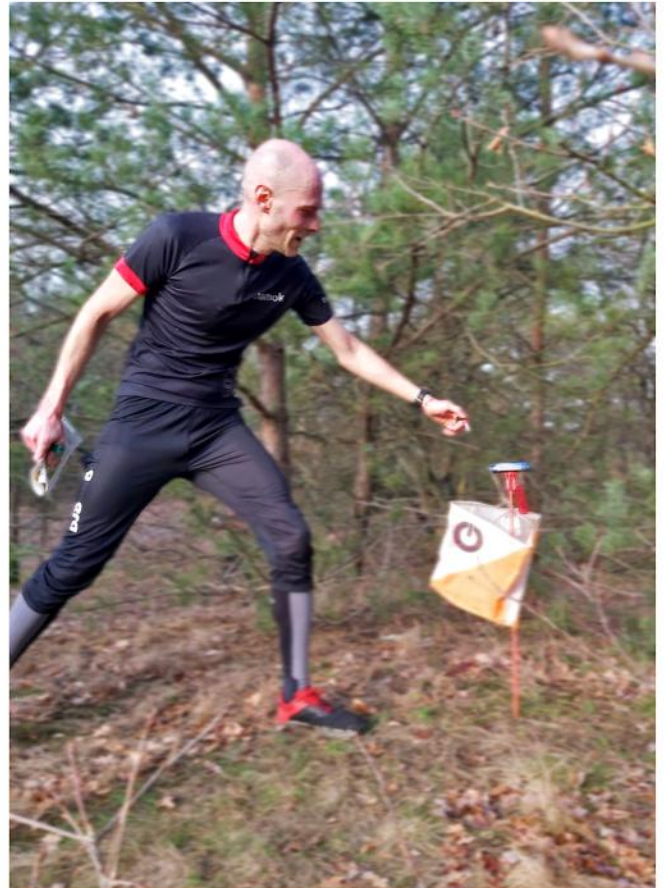


### Een product-designer aan het woord

Tot nu toe heb ik de introductie in de knijptang kunnen vermijden, maar deze keer hebben ze mij in de tang! Het huidige Hamok-shirt heeft tal van voordelen, maar het ademt minder goed en is door de zwarte kleur bloedheet in de zomer. Dat moet beter kunnen, en in dit stuk vertel ik iets over mijzelf en het Hamok-zomershirt waar ik mee bezig ben. Een aantal mensen zijn al enthousiast, maar ik hoor graag van jullie of er interesse is in een Hamok-zomershirt.

Ongeveer zes jaar geleden werd ik min of meer gedwongen door mijn collega's om deel te nemen aan een 10 km hardlooptwedstrijd. Niet al te enthousiast over mijn keuze begon ik een rigoureuze trainingsregime te volgen. Destijds woonde ik in Eindhoven, en mijn trainingsrondjes bestonden voornamelijk uit monotone sessies op de verharde wegen. Saai, maar noodzakelijk, dacht ik destijds. Op de dag van de wedstrijd was ik in vorm en heb ik flink door kunnen lopen. Mijn collega's hadden aanzienlijk minder getraind en kwamen wat later bij de finish aan. Na de wedstrijd liet ik het lopen al snel varen. Lopen op de verharde weg in een stad bood weinig inspiratie en ik had ook niet echt andere sporters om me heen om me gemotiveerd te houden.

Nu woon ik in Lommel, en is lopen in de bossen en oriënteren niet meer weg te denken. Dit heb ik vooral te danken aan de schoonfamilie. Via deze weg leerde ik Benjamin kennen, de sportieve partner van Joke, de zus van mijn lief Lore. Ik was destijds niet zo bezig met sport en zowat het tegenovergestelde van Benjamin. Hij was, en is nog steeds, door en door sportman en stuurde ons de Lommelse Sahara in met een kaart en kompas. Die post weet ik wel staan, dacht ik, maar al hijgend aangekomen op de plaats stond de post er niet. Na een geïmproviseerde analyse van mijn route kwam ik erachter dat ik al ver buiten de kaart was gelopen. Terug navigeren was een hele uitdaging, maar met wat verbeelding en geluk wist ik mezelf weer op de kaart te krijgen. Mijn tweede poging, was meer succesvol en zo vond ik mijn allereerste oriëntatie post. Er volgde nog een aantal posten en ik had de smaak te pakken. Ik was dan misschien geen topsporter, maar de technische uitdaging en het door de takken en struiken lopen vond ik wel iets.



Een paar maanden later nam Benjamin ons mee naar Silvester, waar ik voor het eerst deelnam aan een oriëntatiewedstrijd. Het was geen kwestie van 'short easy', mijn eerste inschrijving was voor de M21 elite want dat zou mij wel lukken werd me verzekerd. Een korte uitleg over clear, check en iets over start balise. Het signaal klonk en ik knalde als wanna-be-arrow het bos in. De eerste 3 posten gingen door Sahara kennis en vooral veel geluk vlot, maar al snel kwam ik in een stuk waar ik wat minder bekend was. Daar moest ik het toch iets technischer aanpakken en ging het allemaal een stuk langzamer. Het was een ware uitputtingsslag, maar ik kwam uiteindelijk na 2,5 uur oriëntatie avontuur kwam ik aan bij de finish met alle posten gevonden!



Die eerste wedstrijd was toch wel een bijzonder ervaring. Het bos liep vol met oriëntatie lopers. Mensen kwamen van alle kanten voorbij. Iemand stak mij voorbij om vervolgens een paar meter verder op in de struiken te duiken. Een ander keek gehaast om zich heen en zocht op de kaart. Verderop was iemand van rond de 70 jaar zich door de doorns aan het wurmen. Wat ook opvallend was waren de outfits. Kniekousen in alle kleuren, t-shirts met scheuren en gaten erin, en schoenen met tape er rond. Voor buitenstaanders is een oriëntatieloop wel een wild fenomeen om te aanschouwen.

### Hamok-zomershirt

Inmiddels begrijp ik waarom sommige shirts eruitzien alsof ze door de mangel zijn gehaald en waarom schoenveters extra worden vastgezet. Na de wedstrijd werd ik lid van Hamok en kocht ik ook maar een paar van die gekleurde sokken. De lopers van Hamok zijn altijd goed te herkennen aan het zwart met rode en witte accenten. Zwart is goed te combineren met standard (zwarte) oriëntatie broeken en het training vest is beschaafd genoeg om voor of na de wedstrijd naar de bakker te gaan. Daar heeft iemand goed over nagedacht!

Hoewel dit ontwerp tal van voordelen heeft, zijn er enkele verbeterpunten voor de zomer. Zwart neemt veel warmte op in de zomer en de ventilatie van het huidige shirt is minimaal. Als productontwikkelaar bedenk je dan als snel, waarom produceren we geen Hamok-zomershirt? Daar heb ik me mee bezig gehouden en vertel jullie er graag meer over.



Het huidige Hamok-shirt is gemaakt van stevig synthetisch materiaal, maar heeft beperkte ventilatie. Mesh materiaal biedt hiervoor de oplossing. Het is net zo stevig, maar heeft kleine gaten en geeft daardoor betere ventilatie. Het nieuwe ontwerp behoudt het iconische kompas-element van het Hamok-logo maar is op de rug iets verfijnder uitgevoerd om het minder op een thermometer te doen lijken. Ook de rode kraag en mouwaccenten blijven behouden. Om het ontwerp wat meer dynamiek te geven, zijn hoogtelijnen toegevoegd in plaats van de bollen op het huidige Hamok-shirt. Lichtere vlakken op de schouders zullen de warme zonnestralen reflecteren en het shirt koeler houden. Daarnaast geven deze ook een extra sportieve look.

Naast deze ontwerpen zijn er nog vele alternatieven bedacht en besproken met een het grote aantal mode deskundigen van Hamok. Er is een selectie die is gemaakt en met wat enthousiasme voor een zomershirt zal ik verdere stappen richten productie zetten. Ik hoor graag wie er interesse heeft in een Hamok-zomershirt.

Coen



In de editie van mei 2023 heb ik een meer technische analyse gegeven over strategieën die je in het bos kan toepassen.

Maar oriëntatie bestaat uit meer dan enkel bos, er is natuurlijk ook de sprintdiscipline. Die is ook steeds meer en meer aan het opkomen, vooral door de gemakkelijker van volgen door niet-oriënteurs en het komende Europese kampioenschap in Hasselt en omstreken waarbij we met een sterke Belgische delegatie willen presteren in 2025. Persoonlijk ligt sprint mij beter door het snelle keuzes maken, snel analyseren van de posten en vooral het snel lopen. Mijn prestaties zijn ook altijd al iets beter geweest in sprint dan in het bos. Dus het was ook niet lang meer wachten tot mijn eerste trainingskamp dat volledig in teken stond van sprinttrainingen.

In de lesvrije week, de eerste week van februari kon ik deelnemen aan Armagh-3K samen met een paar atleten van mijn trainingsgroep ATK.

Dit is een 3000m wedstrijd gelopen in Armagh, Noord-Ierland die altijd begin februari doorgaat en gelopen wordt "around the Mall", een park met omtrek van net iets minder dan 1km. Het toppunt van de avond was de 5000m, waarbij Warre (De Cuyper) en Yannick (Michiels) onder andere aan deelnamen. Ik mocht hier (nog) niet aan deelnemen want je moet onder 16'30" (dat is 3'18"/km!!) lopen om te mogen deelnemen.

De winnaar van de wedstrijd zit vaak rond 13'40" (dit jaar was de winnaar een Finse steepleloper die tot 2018 nog een best goede oriënteur was) waardoor dit één van de snelste wegwedstrijden ter wereld is. Ik liep op de 3km naar een persoonlijk record.



Maar genoeg met dat gezever over gewoon lopen, ons plan was om na de wedstrijd nog 3 dagen langer te blijven om met de oriënteurs (Warre, Yannick en mezelf) om nog goed te sprinten.

In tegenstelling tot het artikel uit mei23 zal ik proberen een wat technischer artikel te geven waarbij ik de verschillende strategieën die belangrijk zijn tijdens sprintoriëntatie uitleg en toepas op een paar trainingen die we in Armagh en Dublin hebben gedaan.

In sprintoriëntatie gelden er eigenlijk buiten de algemene routines zoals oriëntatie van de kaart en begrijpen van de kaart, 3 belangrijke routines die je bij elke post moet proberen toe te passen.

Goed nieuws, als je deze 3 routines bij elke post in rekening houdt, dit snel en juist doet, ga je een heel goede sprintwedstrijd lopen! Dit vergt natuurlijk wel training en misschien vooral uitleg, maar ik zal niet langer rond de pot draaien en er aan te beginnen.

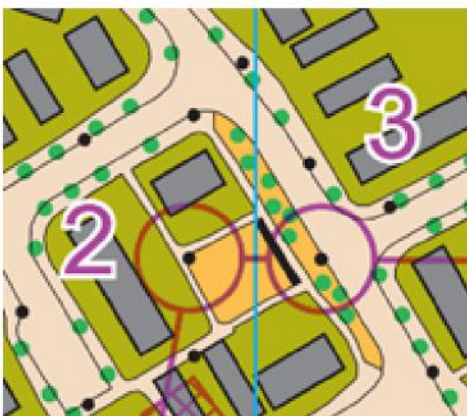
### De optimale route

Een eerste routine is het kiezen van de optimale route. Dit gebeurt volgens 4 verschillende kwesties. Als je bij het maken van je route deze alle vier in je hoofd houdt, zal je zeker een heel goede wegkeuze vinden.

#### Optimal route based on successive questions:

1. Shorter = Faster
2. Less turns (<math><45^\circ</math>, <math><90^\circ</math>) = Faster
3. Less climbs = Faster
4. Less stairs = Faster

Shorter = Faster is vrij logisch, hoe korter je routekeuze zal zijn, hoe sneller. Dit is bij een langer been met meerdere keuzes vaak moeilijk om te bepalen. Een goede tip kan zijn als je hard twijfelt tussen 2 keuzes, gewoon eentje kiezen en hier 110% voor gaan. Dit is vaak bij posten links of rechts rond het gebouw zoals het voorbeeld hieronder 2-3.



Maar niet altijd zoals bij deze post 5-finish. De blauwe route is 540m en de rode route bedraagt 550m. Toch heb ik persoonlijk de rode route gekozen door de 2de kwestie: *Less Turns = Faster*



In de blauwe route maak je 4 bochten van  $90^\circ$  en 1 iets stompigere hoek. Bij de rode route maak je 3 bochten van  $90^\circ$  en 1 stompe hoek. In het algemeen is het vaak ook zo dat wanneer je meermaals je lijn tijdens sprintoriëntatie kruist, het niet de beste wegkeuze is omdat je vaak scherpe hoeken zult maken die je snelheid zullen doen verlagen.





Zoals de post start-1 bij het bovenstaande kaartfragmentje. De blauwe route bedraagt 510m, de rode route is 530m, niet alleen is de rode route 20m langer (zo'n 3 a 4" op het hoogste level, wat je 5 plaatsen kan doen verliezen) maar ook heeft de rode route 8 bochten van 90° terwijl de blauwe route er maar 4 heeft. Ten slotte heb je bij de blauwe route lang de tijd om je komende posten voor te bereiden terwijl je bij rood meer geconcentreerd moet blijven om telkens het juiste straatje in te gaan.

Het derde aspect dat een rol speelt bij je routekeuze is *less climb = faster*.

Om dit te illustreren heb ik even een post geleend van de Urban Relay op JWOC in Portugal in 2022. De blauwe route bedraagt 550m terwijl de rode route maar 530m lang is. Echter moet je bij de rode route 5 hoogtelijnen (12.5m) extra gaan klimmen waardoor de blauwe route zo'n 10" sneller zal zijn.



Het laatste aspect dat je routekeuze zal kunnen bepalen, is *less stairs = faster*. Dit spreekt ook voor zich, trappen zijn niet alleen vermoeiender om snel hoogtemeters mee te winnen of verliezen ook zijn ze nog eens trager. Als 2 routekeuzes zelfs onder de 3 eerder vermelde aspecten nog geen onderscheid maken, kan je kijken naar het aantal trappen. Bij been 21-22 heb ik de keuze zonder trappen genomen omdat via trappen stijgen/dalen vaak trager is dan een egalere helling.



## Anticipation tot the next control

Als na al deze bovenstaande strategieën nog altijd niet tot een keuze kunnen volgen, kan de volgende routine eventueel wel helpen. Persoonlijk is dit ook een van de strategieën die ik tijdens een sprintwedstrijd het vaakste gebruik als het terrein dit toelaat.

Dit is "anticipation tot the next control", dit betekent dat je je route gaat kiezen aan de routekeuze die je neemt voor de volgende post. Op die manier kan je "doorlopen", met doorlopen bedoel ik goed gebruik maken van een SI-air en geen bocht van 180° maken om terug te draaien. Hierbij ga je vaak ook in een goede flow komen omdat je je snelheid kan behouden. Deze strategie kan je vaak gebruiken in meer oost-blokkerige terreinen, zoals JWOC dit jaar waarbij ik mijn keuze hier heel vaak heb van laten afhangen. Maar ook in Vlaanderen kan je je routekeuze hier van laten afhangen zoals op Luchtbal in Antwerpen.



JWOC 2023 Sprint		
M20	4,3 km	

Doma - JWOC Sprint 2023

Hieronder staat een interessante grafiek die het tijdsverlies uitdrukt in functie van de straal van de bocht die je moet maken en de snelheid die je loopt.



Link naar het volledige artikel



## Control description

De derde en laatste routine kan ook belangrijk zijn, dit is control description. Dit spreekt ook voor zich maar kan ook heel belangrijk zijn. Vooral het voorval binnen- of buitenkant van een muur kan je veel tijd doen verliezen. Maar enkel het op voorhand weten welk object je exact zoekt in de cirkel kan je ook al tijd op leveren. Op training, waar er misschien enkel lintjes of niks hangt kan je dit zeker 1" per post opleveren door te weten waar je naartoe moet lopen.

Maar zelfs tijdens de wedstrijd is het vaak wel belangrijk om je onderweg al een beetje in te beelden hoe de post en zijn omgeving er gaat uitzien.

In het bos is dit nog belangrijker, zoals Benjamin al vaak tegen mij heeft gezegd: "Oriënteer naar het object en niet naar de post!"

Ik heb 3 routines uitgelegd, ik heb ze speciaal routines genoemd omdat je routines veel moet inoefenen en trainen voordat je ze onder de knie hebt. Dit is ook met de bovenstaande, veel oefenen, veel ervaring opdoen en dan kom je er wel.

Jorn

Onlangs vroeg An V. wat ik in hemelsnaam had uitgespookt op post 1 tijdens de regionale op de Keiheuvel. Ik moest haar het antwoord schuldig blijven, want ik wist het ook niet.

“Je had toch een plan?” vroeg Nancy W. Eum, een plan? Eum, neen, moet ik een plan hebben? Meteen laat ik ook vallen dat ik het meeste van het oriënteren mezelf heb aangeleerd. In mijn prille jaren heb ik vaak het technisch (b)hoekje van HAMOK bestudeerd en hier en daar pikte ik ook wel iets op, maar ik had nog nooit echt les gekregen. “Ewel”, zegt Nancy, “ik wil jou gerust eens begeleiden tijdens een cross.” En zo geschiedde. De Mil Cross (Mil Kampioenschappen Interkorps) van 01 maart 2024 was er ideaal voor want die telde niet mee voor de militaire regelmatigheids criterium. En jullie weten (of niet) dat ik die eerste plaats ambieer (en dit jaar moet verdedigen).

Toen we aan ons parcours begonnen, moest ik toch even mijn knop omdraaien, even mezelf inspreken dat vandaag de tijd niet van belang is, vandaag is het trainingsdag.

Al snel wist ik wat Nancy bedoelde met haar “plan”, na iedere post liet ze me zeggen wat mijn volgende post was, wat de kenmerken waren en hoe ik ernaartoe zou gaan. Ze gaf me mee waar ik uitdrukkelijk op moest letten, dat ik vooral de hoogtelijnen niet uit het oog mocht verliezen en dat ik, wanneer ik beslist had om een bepaalde afstand op kompas door te steken, dan ook de volledige afstand mijn kompas in het oog moest houden en niet halfweg moet beginnen rond te kijken of af te dwalen.



Heel veel klinkt logisch en iedereen weet dat praktijk en theorie twee verschillende dingen zijn. Ik vond het vooral leerzaam om de theorie effectief te kunnen bespreken op terrein met een kaart in de hand. Ik heb weer wat ori-vertrouwen bijgekregen.

En wat me zeker zal bijblijven is dat wanneer een andere orienteur voor me liep, me min of meer kruiste en mijn schaduw roept: “Blijf op je kompas kijken. JIJ kan oriënteren, de anderen niet, blijf op je kompas kijken, JIJ kunt het!” Zalig om zo gecoacht te worden. Dit doen we nog eens.

Grtjs,

**Marijke, een middelmatige oriëntatiecrosser.**

Ergens op de grens tussen twee gemeenten Pelt en Hamont-Achel was het strijdtoneel voor het BK Middenafstand. Wim Hoekx was vooraf de verkenner en op D-day de Maarschalk van dienst. Hij had alle lijnen duidelijk uitgezet.

14 dagen voor de veldslag was de boodschap "Het loof van de bomen ontnemt jullie het zicht op de oude molen" goed aangekomen. 6 dagen vooraf is de tweede boodschap " Koning Salomon heeft zijn grote klompen aantrokken" ook aangekomen. Gelukkig voor Wim waren toen alle sabotage acties van de baan. Zo is er opgevangen dat Wim eigenhandig alle privaateigenaars van de gronden van de gemeente Pelt hoogst persoonlijk heeft aangeschreven om de nodige toelatingen tot bossen op het grondgebied van Pelt te verzilveren.

Het geheime leger dat op De Witteberg herdacht wordt voor het ontsporen van een goederentrein in de ochtenduren van 10 juni 1944 zou misschien nog bestaan. Voor de geïnteresseerden:

*De locomotief en een aantal goederenwagens liepen uit de rails. In de wagons lag materiaal van neergestorte bommenwerpers van de Royal Air Force dat voor recyclage via Nederland naar Duitsland werd getransporteerd.*

*De sabotage werd in de nacht van 9 juni 1944 uitgevoerd door een lokale verzetsgroep van het Geheim Leger.*

*Tussen 8 juni 1944 en de bevrijding van België bliezen de leden van het Geheim Leger meer dan honderd bruggen op, vernielden of beschadigden 285 locomotieven en 1.365 goederenwagens en lieten 116 treinen ontsporen.*

*De treinbumper op de sokkel werd beschadigd door de sabotage en werd geschonken door de familie Van Otterdijk uit het Ven, die het jaren als aambeeld heeft gebruikt.*

Van D-day gesproken:

Tijdens de veldslag waren er aantal soldaten die deserteerden en gewoon NCL achter hun naam kregen, sommige andere bleven hangen tijdens oneindige lange marsroutes, andere vluchtten zodra het vuur werd geopend en stonden nadien te pronken op het podium.

Proficiat aan de tien gouden, de zeven zilveren en de drie bronzen medaillewinnaars.

Stefaan

Goud	
D-14	Noore Sels
DB	Jojanne Mellebeek
H-10	Jens Deferm
H-12	Rune Sels
H-14	Thor Wolles
H-20	Jorn Kennis
H40	Jeroen van der Kleij
H70	André Aerts
H80	Phil Mellebeek
H90	Jos Duchesnes
Zilver	
D10B	Elodie van der Kleij
D-12	Ninthe Wolles
D-20	Maya Renard
DE	Greet Oeyen
D35	Anita Piotrowska
D75	Daniëlle Nolens
H-12	Thor Gevaert
Brons	
D10B	Maja Gevaert
D75	Daniëlle Nolens
H10B	Mats van der Kleij
H60	Guido Timmers



Om de twee jaar is het weer zover: een BK Nacht onder de vlag van FRSO. Met 12 Hamokkers begaven we ons ergens diep in de Ardennen, gehuld in het donkere van de Nacht. Je zou er zo de familie Borstlap uit Kamp Waes op trainingsstage tegen het lijf kunnen lopen. Steevast een klein, warm en overvol cc waar ze deze keer verse wafels aan het bakken waren. Het moeten ook niet altijd saucissen zijn.

Wat op het eerste gezicht veel folklore lijkt, is eigenlijk een warme, sympathieke en vooral goed geoliede organisatie. Na alle omzwervingen op de Weyervlakte in VK Nacht, was het de moment voor velen om aan te tonen dat ze wel in het donker konden oriënteren.

De eerste reacties waren echt uiteenlopend: bramen, echt veel bramen (Maya), ja ça va, niet zo moeilijk (Benjamin), het was echt leuk maar goed naar je kompas kijken (Elisabeth), En ja, dat was ook zowat de samenvatting van de kaart. Een erg afwisselend parcours met bramen tot aan je middel als je het lot (en de aangeduide ondergroei) wou tarten. Maar als je de degelijk getekende kaart goed las, dan was het een snel parcours waarover de Guide Michelin zou zeggen "Vaut le Voyage".



Filip

Goud	
D Open	Greet Oeyen
D Masters B	Amber Thys
H Open	Benjamin Anciaux
Zilver	
D Masters A	Elisabeth Schutjes
H Masters E	Jean Ooms
Brons	

BK Avond - Weris

Goud	
H Beloften	Thor Wolles
H Open	Benjamin Anciaux
H Masters A	Stefaan Schutjes
H Masters B	Gunther Deferme
H Masters E	Jean Ooms
Zilver	
Brons	
D Open	Greet Oeyen
D Masters A	Elisabeth Schutjes

VK Avond - Weyervlakte



In het holst van een zalig zachte avond verzamelden de deelnemers zich voor het VK avond, klaar voor een avond vol avontuur en uitdagingen. Nancy, een ambitieuze maar ongelukkige deelnemer, had zich voorbereid op deze dag met alle moed die zij kon verzamelen, ondanks dat zij zich mentaal en fysiek uitgeput voelde. Terwijl de andere deelnemers vol energie leken te bruisen, sleepte Nancy zich voort, als een vermoeide schildpad die probeerde een marathon te lopen. Zij strompelde voort, haar schoenen zwaar van de modder, haar geest verdoofd door de gedachte aan de uitdagingen die voor haar lagen.

Met haar kaart in de hand en een kompas dat alle kanten op wees behalve de juiste, leek het alsof Nancy was beland in een komisch drama waarin zij de hoofdrol speelde als de pechvogel die altijd de verkeerde afslag nam. Ze struikelde over boomwortels, gleed uit in de modder en verdwaalde op plekken waarvan zij niet eens wist dat ze bestonden. Haar pogingen om haar richting te vinden leken op een surrealistisch ballet van verwarring en mislukking.

Terwijl de andere deelnemers vrolijk door het bos dartelden als lenige herten, voelde Nancy zich als een verdwaalde pinguïn in de Weyervlakte – volledig verkeerd op haar plek en volkomen gedesoriënteerd. Op een gegeven moment besloot zij om haar geluk te beproeven en een shortcut te nemen door een dichtbegroeid bos. Het leek een goed idee totdat zij halverwege vast kwam te zitten tussen takken en struiken, hopeloos verstrikt als een vlieg in een spinnenweb.



Terwijl zij worstelde om los te komen, hoorde zij in de verte het geluid van de andere deelnemers die net zoals zij dwaas en vol ongelooft alle richtingen uitgingen behalve de juiste. Voor Nancy leek de finish verder weg dan ooit, de twijfel nam zelfs de bovenhand om af te slaan en de pijp aan Maarten te geven. Doch haar fierheid nam weer de bovenhand en het kompas en de neus van Nancy stonden weer in dezelfde richting. Uiteindelijk vond Nancy haar weg naar de finishlijn, uitgeput en een besmeurd ego met modder, maar met een glimlach van opluchting op haar gezicht. Hoewel zij misschien niet de snelste of meest bekwame deelnemer was, had zij wel een avontuur beleefd dat haar nog lang zal heugen.

En zo eindigde het komische hoofdstuk van Nancy's oriëntatieloop, een verhaal van mislukking en absurditeit dat haar misschien niet de overwinning bracht, maar wel een onvergetelijk avontuur, een goede gezondheid en een rondje rennen ook al is het als een kip zonder hersenen. De kip loopt en geniet, dat is uiteindelijk waarvoor we het doen, niet???

Nancy & Gunther

## CONFERENTIE VAN DE CLUBS 2024

Op de afgelopen conferentie van de clubs werden toch een aantal ingrijpende beslissingen genomen.

Een aantal voorbeelden op een rijtje:

- We kunnen voortaan ALLE nationale wedstrijden met SI Air lopen.
- Er zal niet meer gesproken worden over winnaarstijden per categorie maar over een vastgelegde afstanden per categorie. (zie onder voor Lang-Middel-Sprint)

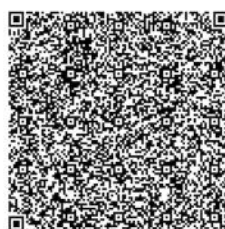
-De omlopen HB, DB en Long Easy verdwijnen uit het aanbod

-De omloop MM (dag omloop) komt erbij.

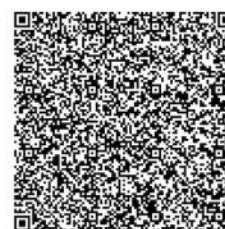
-BK Aflossing:

3 lopers voor de categorieën H/D Open, H/D Masters A en H/D Masters B.

2 lopers voor alle andere categorieën.



*Het verslag*



*Het reglement*

### Gouden Kompas 2023    Boussole d'Or 2023

1	Yannick MICHIELS	54
2	Michel BASTIN	36
3	Linda VERBRAKEN	26
4	Tille DE SMUL	16

5	Wouter HUS	13
6	Freddy SILLIEN	9
6	Evert LEEUWS	9
8	Rune DE CLERCQ	7

9	Mathias BLAISE	5
10	Marine SILLIEN	4
10	François VANDEROUDERAA	4

#### Annexe B1 - Bijlage B1

AFSTANDEN LANG - DISTANCES LONGUES															
Terrein - Hoogte Terrain-Dénivellation		Snel - Rapide			0-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350-400	400-450	450-500	500-550	
		Traag - Lente			0-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350-400	400-450	450-500	500-550	
		Categorie				Afstand tussen de Start tijdsmeting, controleposten en Finish Distance entre le timing de départ, les points de contrôle et l'arrivée									
1	HE					17000	16600	16200	15800	15400	15000	14700	14400	14100	13800
2				DE		13500	13000	12500	12000	11500	11000	10600	10300	10000	9700
3	H35	H20				12000	11500	11000	10500	10200	9900	9600	9300	9000	
4	H40				LD	10500	10000	9500	9200	8900	8600	8300	8000	7700	
5	H45	H18	H21	D20		9800	9300	8800	8500	8200	7900	7600	7300	7000	
6	H50			D35		8500	8000	7500	7200	6900	6600	6300	6000	5700	
7	H55	H16				7500	7000	6500	6200	5900	5600	5300			
8				D40	D21	D18	7400	6900	6400	6100	5800	5500	5200		
9	H60			D45			6800	6300	5900	5600	5300	5000	4700		
10	H65			D50	D16		6100	5600	5200	4800	4500	4300			
11	H70			D55			5700	5300	4800	4400	4200	4000			
12	H75			D60			5000	4500	4200	3900	3600				
13	H14						4500	4000	3700	3400	3100				
14				D65	SD		4200	3700	3400	3100	2900				
15				D14	SE		4000	3500	3200	2900	2600				
16	H80			D70			3700	3300	3000	2700					
17	H85			D75			3100	2600	2100						
18	H90			D80			2700	2400							
19	H12			D12			2300	2000							
20	H10	H10B		D10	D10B		2300	2000							
21	H95			D85			2300								
22	H100			D90	D95	D100	2000								

AFSTANDEN MIDDEL - DISTANCES MOYENNES														
Terrein - Hoogte Terrain-Dénivellation			Snel - Rapide Traag - Lente			0-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350-400		
							0-100	100-150	150-200	200-250	250-300	300-350	350-400	
Categorie						Afstand tussen de Start tijdsmeting, controleposten en Finish Distance entre le timing de départ, les points de contrôle et l'arrivée								
1	HE					7000	6700	6400	6100	5800	5500	5200		
2	H35	H20				6200	5900	5600	5300	5000	4700	4400		
3	H40			DE		5900	5600	5300	5000	4700	4400	4100		
4	H45	H21			LD	5700	5400	5100	4800	4500	4200	3900		
5	H50	H18		D35		4900	4600	4300	4000	3700	3400	3100		
6	H55			D40	D20	4600	4300	4000	3700	3400	3100			
7	H60			D45	D21	4250	4000	3750	3500	3250	3000			
8	H65	H16			D18	4000	3750	3500	3250	3000	2800			
9				D50	SD	3600	3400	3200	3000	2800	2600			
10	H70			D55	D16	3300	3100	2900	2700	2500				
11	H75			D60		3100	2900	2700	2500	2300				
12	H14					3000	2800	2600	2400	2200				
13				D14	SE	2900	2700	2500	2300	2100				
14	H80			D65		2800	2600	2400	2200	2000				
15	H85			D70		2300	2100	1900						
16	H10	H10B		D10	D10B	2300	2100	1900						
17	H12			D12		2200	2000	1800						
18	H90			D75		2100	1900	1700						
19				D80		2000	1800	1600						
20	H95			D85		1800	1600	1400						
21	H100			D90	D95	D100	1400	1300	1200					

## Annexe B3 - Bijlage B3

Hoogte - DéniVellation						0-50 m		50-100 m		100-150 m	
						Werkelijk te lopen afstand in meters Distance réelle à parcourir en mètres					
Categorie						Min	Max	Min	Max	Min	Max
1	HE					3450	4200	3250	4000	3000	3800
2	H35	H20			LD	3200	4000	3000	3800	2800	3600
3	H40			DE		3000	3750	2800	3550	2600	3350
4	H45	H18		D20		2900	3600	2700	3400	2500	3200
5	H50			D35		2750	3450	2550	3250	2350	3000
6	H55	H16				2650	3300	2450	3100	2250	2900
7				D40	D18	2400	3050	2200	2850	2000	2650
8	H60			D45		2250	2800	2050	2600	1800	2400
9	H65			D50	D16	2100	2600	1900	2400	1700	2200
10	H14					2100	2600	1900	2400	1700	2200
11				D14	SE	2000	2500	1800	2300	1600	2100
12	H70			D55		1950	2400	1750	2200	1550	2000
13	H75			D60		1650	2100	1450	1900	1250	1700
14	H12			W12		1600	2000	1400	1800	1200	1600
15				D65	SD	1550	1950	1350	1750	1150	1550
16	H80			D70		1400	1850	1200	1650		
17	H85			D75		1250	1650	1050	1450		
18	H10	H10B		D10	D10B	1200	1600	1000	1400		
19	H90			D80		1000	1200	800	1000		
20	H95			D85		900	1100	700	900		
21	H100			D90	D95	D100	800	1000	600	800	



© Jacques Grauls

maandag	Regionale - Baeckelandt (Paascross)
<b>1</b>	<b>hamok</b>
April	
zondag	Nationaler Langdistanz - Challenge Oosterlynck
<b>14</b>	St.Vith - Schlierbach 
April	
zondag	VK Sprint - Houthalen Cafeteria AVT Houthalen
<b>21</b>	Sporthal Lakerveld 
April	






zondag	Regionale sprint - Nieuw Gent (City Cup 2024)
<b>28</b>	Technologiepark-Zwijnaarde 46, Gent 
April	
zondag	VK Mixed Sprintaflossing - Tech Lane Ghent
<b>28</b>	Technologiepark-Zwijnaarde 46, Gent 
April	
woensdag	Lenteloop - Balendijk
<b>1</b>	<b>hamok</b>
Mei	



© Jacques Grauls



© Jacques Grauls

zondag	Nationale Sprint - Bree Centrum
<b>5</b>	Bocholterstraat 
Mei	
zaterdag	Biathlon Orientation - Belgium Peak Beer
<b>11</b>	Brasserie Peak 
Mei	
za - zo	Maastricht City Races
<b>11 - 12</b>	Maastricht City Races 
Mei	