

hamok

| | | | |
|----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| Voorzitter | Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be | Public Relations Uitrusting | Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be |
| Ondervoorzitter | Marc Hermans Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be | Informatica | Bart Herremans Nieuwstraat 6 3806 Velm bart.herremans@hamok.be |
| Secretaris (extern) Materiaal | Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be | De Knijptang (redactie) | Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be |
| Secretaris (intern) Lidgeld | Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be | De Knijptang (sportief) | Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be |
| Schatbewaarder Kantine | An Verberne Hulsen 78 2490 Balen Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be | Sponsoring | Dirk Godelaine Molenstraat 41 3980 Tessengerlo 013/675562 dirk.godelaine@hamok.be |
| Inschrijvingen | Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel 735-0227934-69 dominique.schutjes@hamok.be | Informatica | Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Sonnisstraat 119 3530 Helchteren 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be |
| | | Jeugd | Sofie Herremans VVO: ploegencommissie Groenstraat 34/107 3001 Heverlee 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be |

Tussen Berm en Toog



In november stonden er nog steeds kampioenschappen en speciale wedstrijden op onze kalender. Die lange reeks werd wegens het toch wel te kleine aantal deelnemers deze maand duidelijk niet door iedereen geapprecieerd. Dit bleek ook erg duidelijk uit het te beperkt aantal inschrijvingen vooraf bij Danielle.

Op het Vlaamse Middenafstandskampioenschap waren er minder dan 200 lopers maar dat belette Jeroen Hoekx niet om de open reeks te winnen en in extremis nog zijn eerste gouden medaille van het seizoen te behalen. Ook Kirsten, Hilde, Martin en Phil werden er fiere Vlaamse kampioenen. Frederik, Luc Bouve en Tuur werden tweede en Danielle behaalde er brons!!

Ook op het leuke MTB-kampioenschap stonden

heel wat Hammers op het fictieve podium. Julienne werd erg knap Belgisch kampioene! En ook Tristan, Toon, Bart, Jos, Phil (allen tweede) en Greet M, Francine, Sofie, Thomas (beiden open reeks) en Tuur (derde) fietsten zich er in de medailles.

Hamok heeft een voorstel ingediend om het aantal fiets-kaarten gevoelig te mogen uitbreiden. Als ook BVOS dit aanvaardt, kan deze mooie tak van onze sport nog heel wat mogelijkheden brengen. Nu moeten we natuurlijk nog wel kaartverkenners vinden... wie zin heeft, laat maar weten! Fiets-kaarten zijn niet zo gedetailleerd als de gewone IOF-kaarten en heel wat van het werk hiervoor kan thuis aan de pc gedaan worden.

Onze aflossingsploegen waren niet altijd

succesvol afgelopen maand maar ik ben wel heel bij dat onze eigen hamokcup door een rood-wit team werd gewonnen. De glazen trofee staat mooi te blinken op onze kast! Thomas had de moeilijke omlopen gelegd en samen met gewoonlijke hamokcupteam (Jos, Luc, Bart, Ronny) enkele avonden gesleuteld om het voorspel en het naspel naadloos in de hamokcup te integreren. Vier hamokteams op 15 deelnemende ploegen kon Danielle uiteindelijk opstellen met daarbij één moedig hamokdamesteam voor dergelijk zwaar terrein. Mooi eindwinnaar van de zevende Hamokcup werd onze ploeg met Tristan, Guido, Martin, Toon, Jeroen H en Koen een juiste mengeling van jeugdig talent met ervaren masters!

Zij die het naspel hebben meegelopen, konden bovendien genieten van een primeur in onze sport. Luc Cloostermans heeft een O-spel ontworpen dat zich uitstekend leent om beginners kaartgevoel aan te kweken. De vele varianten en moeilijkheidsgraden laten zelfs ervaren orienteurs geregeld verbaasd opkijken. Wie er interesse voor heeft, neemt best contact op met Luc, Martine of Tristan!

27 Deelnemende ploegen mocht Henrik Lisby ontvangen op de nachtaflossing in Heidehuizen en dat is zeker een succes te noemen. Het eerste hamokteam eindigde een beetje teleurgesteld pas vierde maar nachtwedstrijden gaan zelden zoals voordien verwacht. Ik hoorde enkel positieve geluiden over de organisatie die avond en dat is altijd tof voor een moeilijke organisatie die de laatste jaren telkens ergens haperde. Bedankt aan alle deelnemers en helpers.

Drie hamokcrossen in december.

Begin december organiseert Tuur de jaarlijkse Beker van de Provinciecommandant, zoals steeds in Zonhoven. Het baanleggersteam van Tuur wordt alsmaar ouder maar toch slagen zij er telkens in de militairen een aangename wedstrijd aan te bieden. Weinigen zullen het hen nadoen!

En Guido Timmers probeert opnieuw O-omlopen aan te bieden op Hengelhoeve. Na de zware sneeuwstorm die vorig jaar bijna noopte tot een afgelasting van zijn cross hoopt Guido natuurlijk op heel wat aangenamer weer aan taverne De Bosrand!

Voor onze Sylvesterwedstrijd op de kaart van de Houterenberg zal dit jaar elitekampioene Greet Oeyen de banen leggen van het World Ranking Event dag één! Greet zal er zeker een knappe baanlegging aanbieden maar voor deze zware organisatie zal zij zeker weer heel wat helpende handen nodig hebben rond en in de parochiezaal van Engsbbergen.

Traditioneel zijn we op zaterdag 8 januari te gast voor ons jaarlijkse clubkampioenschap, dit maal van de hand van Gunther Deferme en C°. Maar dan spreken we al van januari 2011. En dat wordt een erg drukke hamokmaand met ook ons clubfeest op vrijdag 14 januari en een regionale op een nieuwe IOF-kaart (weeral Luc Cloostermans!) rond het vliegveld van Brustem!

Noteer ook enkele belangrijke wijzigingen vanaf 2011. De eliminerende fysieke testen voor de kandidaat-seniors werden ingekort naar afstand maar het uitsluitende karakter van die loopproef werd behouden en dat blijft een weinig eerlijke manier van oriëntatieselectie.

Vanaf januari komt er ook een nieuwe loopreeks bij op onze regionale crossen. De ervaren jongeren onder 12 en de Heren +70 krijgen ook een technische omloop van 3 km aangeboden. Voor de kandidaatbaanleggers zou het weinig extra werk mogen meebrengen omdat er geen bijkomende posten voor gebruikt moeten worden.

Neem wel één euro extra mee naar de wedstrijden want vanaf 1 januari slaat de prijs ervan op naar 5 euro. Als tegenprestatie blijft ons jaarlijkse hamoklidgeld weer op het oude vertrouwde lage niveau van de voorgaande jaren!

Tot op de Sylvester,
Luc

Gaat Komen

Inschrijvingen bij Daniëlle!

Wintercriterium Hengelhoef

Waar Guido Timmers vorig jaar zijn baanlegging in Hengelhoef ondergesneeuwd zag worden, hoopt hij dit jaar op meer medewerking van de weergoden. Als dat lukt, zal het zeker weer een festijn worden om in de goed doorlooptbare heuvelruggen van Hengelhoef rond te lopen.

Wanneer: 19 december

Samenkomst: Cafeteria De Bosrand

Wegaanduiding: vanaf afrit 30 op de E314

De VVO ploegencommissie organiseert dan ook een technische training. Inschrijven tot 12 december bij SofieHerremans.

Sylvester Houterenberg

De eerste dag van de sylvestervijfdaagse gaat door op 26 december in Tessenderlo. Vorig jaar was de Houterenberg nog het toneel van een geslaagd Belgisch kampioenschap lang. Dit keer wordt een fijne vijfdaagse geopend met een Middenafstand. Greet zorgt ook voor een WRE

bij de heren en dames elite. Inschrijven moet gebeuren voor 5 december.

Samenkomst: Parochiecentrum Engsbergen

Wegaanduiding: afrit 24, Geel-West op de E313

Loop deze wedstrijd zeker mee, want het is de ideale voorbereiding voor het clubkampioenschap op de nabijgelegen Rodenberg.

Clubkampioenschap

Op zaterdag 8 januari is het jaar nog maar net bezig en toch is het dan al mogelijk om de eerste titel van het jaar binnen te halen, en de belangrijkste dan nog! Aftredend clubkampioen Gunther Deferme zal op de Rodenberg zorgen voor een wedstrijd, naar ieders niveau, waar sfeer en competitiegeest hand in hand gaan.

Inschrijven doe je bij Gunther Deferme zelf. Hij komt op de wedstrijden wel langs met een papiertje, maar je kan ook altijd mailen naar gunther.deferme@telenet.be. Meer informatie is nog geheim, zelfs voor de knijptangredactie, maar zal ten gepaste tijde worden meegedeeld.

Varia

Lidgeld

2010 is nog niet gedaan, of het is al tijd om te betalen voor 2011. Het lidgeld van hamok is, de crisis en stijging van het inschrijvingsgeld voor wedstrijden indachtig, niet gestegen. Per familie zijn de regels als volgt:

- 1ste lid: 20 euro
- 2e lid: 17,5 euro
- 3e lid: 15 euro

- 4e lid: 12,5 euro
- 5+ lid: gratis

Al dat geld mag gestort worden op de rekening van Hamok: 779-5919644-59. Als Fernand binnenkort van aan de toog een rondje voor de hele zaal geeft, weten we waar dat geld vandaan komt. Daarom wil hij dat zo snel mogelijk in orde hebben.

Geboortes

Bart Herremans wist te melden dat hij vader geworden was van Bob Herremans. Geboren op 20 november in het Sint-Trudoziekenhuis in Sint-Truiden. Tom Herremans is peter. Wij kijken al uit naar de familieploegen die de Herremansen binnen enkele jaren kunnen inzetten op de VVO-aflossing!

Ziekenbos :

Vic Vanderstraeten had zijn zinnen gezet op het Belgisch kampioenschap MTB. In de reeks masters C behoorde hij immers tot het kransje der favorieten. Het noodlot besliste er echter anders over want tijdens zijn weekje verlof in Valencia werd Vic in het hospitaal opgenomen en kon hij zijn kansen op het BK Fiets –O op de kaart “De Drie Valleien” niet verdedigen, erger nog Vic werd in Spanje wekenlang aan het ziekbed gekluisterd. Na een maand werd Vic naar België overgebracht en eindelijk is hij terug thuis om aan

een lange herstelperiode te beginnen. Hamok wenst pechvogel Vic een spoedig herstel toe!

Quiz

Op 6 november werd in ons clublokaal “De Warande Sport “ voor de 25e maal een quiz door de voetbalploeg georganiseerd. Ook dit jaar werden we door secretaris Armand Theunis uitgenodigd. Met 4 ploegen (2 man per ploeg) waren we dit jaar heel goed en sterk vertegenwoordigd. Tuur en Ronny, die hun titel moesten verdedigen, wisten andermaal de overwinning in de wacht te slepen, ze wisten na 60 vragen over aardrijkskunde, actualiteit, muziek, varia, zoekertjes, droedels enz. het fel aanklappende team van Willy en zoon Tom met 10 puntjes voor te blijven, ook Magda en Phil en Maria en An deden het uitstekend met de 4e en 5e plaats. Met 4 ploegen in de eerste 5 werd het een Hamok overheersing. Voor Tuur en Ronny werd het de vierde overwinning waarvan drie na elkaar. Proficiat aan onze afvaardiging.

BK MTB-O

30 oktober, Huldenberg 'De 3 valleien'

Geen getreusel voor Julienne Vanreusel!



| |
|----------------------------------|
| Goud |
| Julienne Vanreusel (D masters B) |
| Zilver |
| Tristan Bloemen (H beloften) |
| Toon Melis (H juniors) |
| Bart Mellebeek (H masters A) |
| Jos Thys (H masters C) |
| Phil Mellebeek (H masters D) |
| Brons |
| Sofie Herremans (D Open) |
| Francine Mols (D masters B) |
| Thomas van der Kleij (H open) |
| Tuur Cloostermans (H masters D) |
| Greta Mols (D masters A) |

Een monument voor Jef Boeckx en zijn SLOKkers die een knoert van een BK uit hun (versleten?) studentenpetten toverden. Bij het vallen van de bladeren vallen elk jaar plots een handvol fietsoriëntatiewedstrijden uit de lucht met zowaar ook nog een BK als toetje. Dit jaar konden benen en fietsmateriaal gefinetuned worden in Kasterlee, Diest en Wechelderzande en zie: 116 O-fietsers vonden zichzelf en hun tweewieler goed genoeg om het BK van deze onvervaarde SLOKkers te gaan betwisten. Daarvoor had Jef Boeckx zijn oog laten vallen op 'Drie Valleien', een halfopen gebied gelegen tussen 's lands mooiste loofbossen, het Meerdael en Zoniënwood. De nijdige valleiflanken lagen er al jaren, net als de lemige landbouwgronden en hier en daar een plukje bos. Jef zag het perfecte decors voor een pittig O-fietstochtje, zette het allemaal op kaart en nodigde zijn SLOKgenoten uit om de organisatorische handen uit de mouwen te steken. Onder hen uiteraard ook een aantal hamokkers (Jeroen, Thomas, Sofie ...) die in een recent verleden gezamenlijk studeren, oriënteren en amuseren combineerden. 25 Hamokkers wisten dat allemaal erg te appreciëren en vonden het obscure CC in het centrum van St. Joris Weert.

Om het genoeg compleet te maken zorgde een neuzelige regenbui voor glas asfalt en de o zo geliefde modderbaden.

Bij de dames open waar als van ouds Miek Fabrè in de boter trapte was geen Greet Oeyen te bespeuren zodat Sofie Herremans de hamokeer met een bronzen plak moest redden.

Dezelfde krachttoer realiseerde ook Greta Mols bij de masters A waar Leen Wouters ook op 2 wielen de plak zwaaide en waar An Verberne de show stal en tevens veel respect afdwong met haar onvolprezen oma's fiets.

De enige Belgische kmpioene met hamokbloed vonden we bij de masters B. Julienne Vanreusel, een geroutineerd zadelzitster, overklaste haar concurrenten waaronder ook Francine Mols die

tevreden moest zijn met brons.

Het fietsoriënteren blijkt ook een opvangbak voor vele soorten oriëntatievogels: gekwetste, uitgebluste, uitgeprocedeerde, gefrustreerde en ook echte lopers naast ambitieuze, verloren, gebuisde en pretentioze fietsers.

Zo won ene Nicolas Casteels met ruime voorsprong de seniorenstrijd waar Wim Peers, Thomas van der Kleij en Jochen Verdeyen mochten strijden voor het resterend eremetaal. Thomas leek aanvankelijk over de beste benen te beschikken maar verloor tussen post 5 en 6 zijn emit-badge die hij wonderbaarlijk genoeg ook nog terugvond. Wim Peers, in een ver verleden samen met Tom Herremans één van onze oriëntatiecorryfeeën, bleef onbereikbaar maar het duel met Jochen Verdeyen wist Thomas nog in zijn voordeel te beslechten: zilver en ruim 10 minuten sneller dan broer Dries en bijna 2 (twee!) uur sneller dan Ronny Timmers waarvan we helaas niet kunnen melden of het op opa's fiets was of een Cannondale Flash Carbon 4

prangend was de strijd tussen Wim Vervoort en onze Bart Mellebeek bij de masters A. Amper 5 seconden werden ze bij aankomst van elkaar gescheiden, helaas in het nadeel van Bart. Twee keer te vroeg geremd in een bocht? De emit-badge een beetje blijven haperen bij het inleggen? Niet doorgetrapt bij het snuiten van de neus? Dan is Luc Melis tenminste een gelukkig man want hij weet waarom hij gedeclasseerd werd: verkeerde post voor de verplichte doorgang onder de spoorwegtunnel. Het bespaart op de slapeloze nachten. Quod non met uw dienaar die door een domme wegvergissing ernstig gedestabiliseerd werd en met zilver niet tevreden kon zijn. Daarentegen straalden Phil en Tuur met zilver en brons want het sportief leven van Michel Ooms schrijdt met grandeur en heel veel knie-ellende voort.

-- Knijper

WITTE BERGEN WORDEN 'RODE' BERGEN

31 oktober, Lichtaart

Trol organiseerde op zondag 31 oktober de jaarlijkse herfstwisselbeker op één van hun 'moederkaarten': de Witte Bergen. Waar de naam 'Witte' Bergen vandaan komt is mij een raadsel. Bergjes zijn er maar wit? Ja, in putje winter en er valt als eens sneeuw... Dan kunnen we ons daar iets bij voorstellen. Maar vooruit... what's in a name! Goedgemutst en vol verwachting boden 5 HAMOK ploegen zich aan voor de felbegeerde Herfstwisselbeker. HAMOK mocht in het recente verleden deze trofee regelmatig mee huiswaarts nemen. Het principe is vrij eenvoudig: een ploeg bestaat uit 5 lopers (één loper in elke omloop van 1 t.e.m. 5) die elk met een oro-hydro kaart het bos induiken. Voor de leek: oro-hydro staat voor lopen op een kaart met enkel hoogtelijnen (de bruine symbolen) en alles wat met water geassocieerd kan worden (de blauwe symbolen).



Vraag aan Wim en Marijs hoe het niet moet

Ons topteam met Jeroen H., Toon, Greet, Marijs en Georges D. waren bij de bookmakers quasi onklopbaar. Hier moest al iets 'vreselijks' gebeuren om dit mis te laten gaan. Jeroen en Toon

scoorden dicht tegen de duizend punten, Greet en Georges scoorden zelfs de 1000 punten. Dan was Marijs er nog: steeds soliede als het erop aankomt. Maar niet die laatste oktoberdag van 2010. Wat heeft ze, ze zien vliegen in de Witte Bergen! Stel je voor: je bent al ongeveer één uur onderweg en je hebt amper drie posten gevonden? Wetende dat je in een superploeg vertoefd! Maar dit is nu éénmaal de oriëntatieloga. Het kan elke keer opnieuw misgaan. Niets is voorspelbaar in onze sport. Zo ook de omloop van Marijs. En het duurde, en de tijd vloog... maar die posten kwamen maar niet opdagen. Na meer dan een uur zag ze het niet meer zitten en gaf er ontmoedigd de brui aan. Weg die punten... weg die overwinning. HAMOK 1 moest het uiteindelijk stellen met een 4de plaats. 830 punten waren voldoende geweest voor een nieuwe overwinning. Dit was zeker doenbaar geweest maar de realiteit was anders.

Hamok 4 met Frederik, Koen, Guido T., Hilde en Fred eindigde mooi 5de.

Hamok 2 met Jeroen VDK, Ronny, Wim, Tristan en Julienne waren 6de. In deze equipe overkwam Wim zowat hetzelfde verhaal als Marijs. Ook hij was 50 minuten onderweg voor de eerste 3 posten. Daarna liep het van een leien dakje maar toen was het kalf al verdronken.

Hamok 3 met Benjamin, Johan M., Luc B., An en Tuur eindigde 8ste, waarmee we toch maar lekker 4 teams bij de eerste 10 kwalificeerden.

Hamok 5 met Henrik, Patrick, Lucien, Fernand en Willy V.C. scoorden regelmatig maar strandde op de 17de plaats.

De Trol-baanleggers hadden er het beste van willen maken. Competitief was het zeker, alleen

die begin- en eindzone was er teveel aan...

Zowel in de start- als aankomstzone waren de bramen en andere onderbegroeiers veelvuldig aanwezig. Dit resulteerde in menig schandvlek op benen en armen zodat de zo roemruchte 'Witte' Bergen al snel omgetoverd werden in 'Rode' Bergen. Rood van het bloed en voor Marijs en Wim 'Rood' van woede. Woede om die gemiste kans voor hun team.

Voor mij was de ontgoocheling zo groot dat ik de eerst volgende weken geen zin meer had in 'speciallekes'. Geen Hamok-cup en ook geen 'Rik Thys',...

Alhoewel bij de Rik Thys was ik er al overheen en waagde ik me alsnog aan een omloop zonder postnummers. En jawel, dat liep daar zelfs nog goed af ook! Zo zie je maar: de ene zondag is de andere niet. Dus HAMOKKERS: probeer het een volgende keer ook eens. Wie weet kom je ook in zo'n

spannend verhaal als Marijs en Wim terecht!

O ja, de winst in de herfstwisselbeker was voor Omega 1 maar dat verbleekt natuurlijk bij onze heroïsche verhalen.

-- Wim Hoekx

VK Middenafstand

7 november, Sledderlo

Het Vlaams Kampioenschap was het laatste kampioenschap van het jaar dat overdag gelopen werd. Ik weet niet of het aan de late datum ligt, maar de opkomst voor dit kampioenschap was toch maar matig. De Allerheiligenstage voor de jeugd (1 tot 5 nov) en het teambuildingsweekend van de seniors (5 tot 7 nov) zal wel volk thuis gehouden hebben en ook de wedstrijd in het Zoniënwood was een te duchten concurrent. Maar dat doet zeker niets af aan de prestaties van de atleten die het podium behaalden : de afwezigen hebben immers altijd ongelijk. De bezetting van HAMOK voor dit kampioenschap was ook maar magertjes : slechts 23 rood-zwarten waren op de afspraak voor dit kampioenschap. Daarbuiten kwamen nog 13 clubgenoten deelnemen aan een SD of LD. Plaats van afspraak was de kaart van Sledderlo : een kaart met heel wat wegen, onderbegroeiing en een technisch stuk dat uitvergroot was op de kaart (maar weeral niet door iedereen ontdekt was). Sommigen vonden dat het zwaar liep, anderen vonden dat het toch behoorlijk snel was. Maar de uitspraak van de dag hierover kwam van Jeroen H. : "Dit is een bos om met "Bart Mellebeek"-passen te lopen".

Onze jeugd was maar zwak vertegenwoordigd

(zie redenen hierboven) dus zagen we enkel goud voor Kirsten V. en zilver voor Frederik M. bij respectievelijk de dames en heren juniors. Geen deelname bij de Dames open, dus was het uitkijken naar de "iets minder jonge" juffers. In de Dames Masters A verraste Hilde K. zichzelf door met ruim verschil de eerste plaats binnen te rijden. Als ze moet gaan kiezen tussen een marathon en OC dan weet ik alleszins al wat ik zou aanraden. Af en toe een podium binnen halen doet immers deugd en de after-party is ook een niet te missen evenement (maar dan moet de wijn wel te drinken zijn). Ook de reeks Dames Masters B bleef Hamokloos, maar bij de Masters C kon Daniëlle N. beslag leggen op een bronzen medaille. Onze heren lieten zich ook van hun beste kant zien (en niet alleen achteraf aan de toeg). Jeroen H. vloog (zoals hij dat van Bart M. geleerd had) door het bos en ging met de gouden plak aan de haal. Bij de Heren Masters A vallen we regelmatig in de prijzen, maar Sledderlo besliste er ditmaal anders over. Guido T. kon zich als eerste clublid in de rangschikking nestelen op een zevende plaats en Bart M. kon nog net binnen de top tien eindigen (maar had die zijn benen niet uitgeleend aan Jeroen?). Martin B. deed na zijn recente

kwetsuren zijn wederoptreden bij onze vijftigplussers (Heren Masters B) en liet zien dat hij ongenaakbaar is in deze reeks. Ikzelf wou in schoonheid afscheid nemen van de H50 en had toch een beetje naar deze wedstrijd toegeleefd (zeker omdat enkele kleppers afwezig waren). Onderweg zat ik met superbenen en toen ik bemerkte dat ik op 90 % van de posten er overal "boenk" op zat, wist ik dat ze van goede huize moesten zijn om me van het podium te houden. Ik was dan ook meer dan tevreden met mijn tweede plaats. De laatste reeks waar we nog in konden scoren waren de Heren Masters D. Phil M. (maar

die heeft natuurlijk de Mellebeek- benen aan zontje lief gegeven) liet alle twijfels van enkele voorbije kampioenschappen achterwege en won overtuigend van Tuur C. die toch verrassend enkele "veteranen"-kleppers achter zich liet.

Ondanks de magere opkomst konden we toch nog negen podiumplaatsen binnenhalen, wat wil zeggen dat één op drie Hamokkers op deze wedstrijd het "2-1-3-schavotje" op mocht. Ik denk dat elke club daarvoor wilt tekenen.

-- Luc Bouve

Een gemiste kans !

11 november, Lommel 'Den Ijzeren Paal'

Op donderdag 11/11 werd op de kaart "Den Ijzeren Paal" de 17e wisselbeker Rik Thijs gelopen. Indien mijn geheugen mij niet in de steek laat.... op mijn leeftijd gebeurt dat wel eens, is het zo dat wij de allereerste uitgave van deze wedstrijd hebben gewonnen en dat wij er nadien niet meer in gelukt zijn van deze trofee te winnen.

Voor de wedstrijd Rik Thijs komen de reeksen 1 tot en met 5 van de mannen in aanmerking, voor de vrouwen zijn dat de omlopen 3, 4 en 5. Thomas, Ronny en Greet werden winnaar en haalden 1000 punten, Wim was goed voor 978 punten, ikzelf haalde 894 punten, An was goed voor 774 punten en Marcel was heel verdienstelijk met 689 punten. Jammer maar helaas hadden we geen enkele deelneemster in de omloop 5 zodat we daar 0 punten hadden. Ondanks dat haalden wij met onze ploeg nog een fraaie 2e plaats.

De wisselbeker Rik Thijs is zo wat het jaarlijks examen rond de kennis van de postenbeschrijving. Er zijn geen postnummers

maar een combinatie van voorwerpen en tekens die de deelnemers tot opletten dwingen, de situatie aan de post even rustig bekijken kan U 10' winst opleveren, bij snel handelen is het risico op 10' straf tijd heel groot.

Sommigen staan een beetje afkerig tegenover deze wedstrijd, wel U hoeft er absoluut geen schrik van te hebben ... want op de meeste plaatsen staan meerdere posten (soms wel 5) en zijn ze gemakkelijk te vinden en..... met die eventuele straf tijden hoeft ge zeker niet gaan te slapen. Dus volgend jaar moeten we een volledig team aan de start hebben en alhoewel het ditmaal onze dames van omloop 5 waren die te kort zijn geschoten, hebben onze dames in de Hamok-cup bewezen dat ze hun mannetje kunnen staan. Elien, Greet, An, Julienne, Hilde en Kirsten toonden zich op alle markten thuis en overwonnen met succes de terril van Waterschei. Proficiat dames voor deze knappe prestatie!

-- Tuur Cloostermans

Hamok cup 7

14 november, Waterschei

De hamok cup is elk jaar weer een fijne wedstrijd. Dat komt mede door de wedstrijdformule: ploegen van elke club komen aan de start, maar uiteindelijk moet het toch een hamokploeg zijn die vanboven op het podium staat. Thomas van der Kleij kan zelf al bogen op wat oriëntatie- en organisatie-ervaring en voor de fijne details had hij nog wat hulp van Bart Mellebeek en Luc Cloostermans om het concept rond te maken.

15 ploegen stonden aan de start, die eigenlijk niet de start was, want het was maar de voorstart. De eerste moeilijkheid was dan om de start te vinden. Deelnemende ploegen werd een half-luchtfoto, half kaart-papier in de handen geduwd met daarop een tiental posten. Bij één van die posten lag een andere kaart, waar de juiste plaats van de start op stond.

De trolse superploeg Trol 1 was uitermate sterk in die eerste opdracht. Met bijna twee minuten voorsprong vertrokken ze voor het volgende gedeelte. Dat tweede gedeelte bestond uit een aantal verschillende omlopen, van makkelijk tot moeilijk en van kort tot lang. Kort en makkelijk is de "IOF kort", wat een klassieke omloop is. Bij Trol lieten ze dat door Frans Wens, H60, doen. Bij hamok was de ploeg zo uitgekiend dat er Koen Meynen van start mocht gaan. Wat natuurlijk een ongelijke strijd is, want Koen mocht dan wel wat klagen dat hij het maar kort vond, dat kwam alleen maar omdat hij zijn omloop zo snel deed. 11 volle minuten voorsprong op de tweede, alstublieft. Makkelijk en Lang, dat was de "IOF Lang". Uw dienaar mocht dat lopen en deed dat minder goed dan Koen, maar toch nog respectabel. Samen met Benjamin Anciaux (hamok 2) vertrokken, de trolploeg met Desmond Franssen ingehaald en dat met 1,5 lens, want een tak tussen post 4 naar 5 ging lopen met de missende halve lens. De andere helft vloog er juist terwijl wij de forcing voerden naar de laatste

post ook uit, met als gevolg dat het een forcing in de foute richting werd. Franssen kwam daarom als eerste binnen, 14 seconden voor. Kort maar moeilijk is de oro-hydro. Tristan liep daar vlot naar de overwinning, drie minuten voor, maar veel belangrijker was de voorsprong op de trolploeg, die weer eens 11 minuten bedroeg. Niet lang, niet kort, niet makkelijk en ook niet moeilijk, dat is de vensterloop. Dat wordt gelopen door de mannen die wel nog snel zijn, maar af en toe eens wat zichtproblemen hebben. Martin en Wiet dus. Vensteroriëntatie is een Wiet-discipline: kompas zetten en maar knallen naar het volgende venster, maar wie loopt er op een bergachtige kaart als Waterschei Martin naar huis? Dat doet zelfs Wiet niet en dus zorgde Martin voor de volle 1 seconde voorsprong. Onder het motto "elke seconde telt" zijn wij daar tevreden over. Al wat verder en al wat moeilijker is de zonder zwart. Toon Melis kreeg daar het vertrouwen en beschaamde niet, moest clubgenoot Gunther Deferme voor laten, maar won 7,5 minuut op de trolploeg.

Aandachtige lezers zullen niet al hebben meegeteld dat de voorsprong al in de uren, zoniet dagen, begint op te lopen. Dat er toch nog enige spanning was, kwam door het mountainbikegedeelte. Dat was namelijk loodzwaar en aartsmoeilijk. Guido Timmers moest het opnemen tegen Wim Vervoort. Dat is natuurlijk onbegonnen werk om daar van te winnen, want Wim wist zelfs ex-profrenner Guido Verdeyen achter zich te houden en bleek meer dan 20 minuten voor Guido te zijn, die nochtans als vierde over de meet kwam.

De afsluiter van het gebeuren was een soort labyrintoriëntatie, waarbij er geen echt labyrint is, maar wel een vierkant met op regelmatige afstanden er binnen posten. Het was dan zaak om daar met een viertal ploeggenoten een

aflossingswedstrijd in te lopen, alle posten juist te knippen en dat nog eens snel doen ook. Niemand was daar zo goed in als hamok 1 en dus werd de voorsprong nog vlot uitgebouwd tot 17 minuten.

Van de vier hamokploegen haalden er twee reglementair de aankomst. Tuur bedacht dat hij al genoeg posten gedaan had in zijn leven en sloeg er dus maar eens ééntje over. Greta Mols, vrouw

van de voorzitter, had slecht materiaal meegekregen, want ze moest met fietspech opgeven. Er had nochtans een overwinning in de damesreeks ingezet voor de ploeg, want ze waren het enige dameszestel dat aan de start verscheen. Omdat er een prijzenkorf voorzien was voor de eerste ploeg in die reeks, kregen ze die dan toch voor de moeite.

Venetië

Braintraining in het buitenland

Elk jaar vindt in het tweede weekend van november 's werelds grootste stadsoriëntatie plaats – en dan nog wel in een van de mooiste steden – Venetië. Een ideale gelegenheid dus om er met vrouwlief op uit te trekken.

Woensdagavond vertrokken we richting Düsseldorf, een goed alternatief voor Charleroi. Vanuit Mechelen was het een kleine 2 uur rijden. Auto parkeren aan weektarief van 39 euro en inchecken. Na een vlekkeloze vlucht naar Treviso sjeesden we met onze huurauto naar het hotel. Een lekker Italiaans diner en glaasje wijn lieten ons al dromen over de dag van morgen. Het daguitstapje ging naar Bologna, een kleine 2 uur rijden. De stad waar Ariane 3 jaar heeft gewoond moest toch wel eens worden voorgesteld. En jawel, het was de moeite. Een prachtig stadscentrum, de overheerlijke “gelati” (ijsjes) en de italiaanse coupe (haarsnit) die ik me liet aanmeten waren allen een voltreffer. De terugweg naar Treviso verliep wat minder vlot. Het fileleed was snel vergeten eenmaal aangekomen in het romantische Venetië. We stapten nog een half uurtje van het busstation naar het hotel om dan te genieten van een welverdiende rust.

Vrijdag was dan de uitgelezen dag om de stad te verkennen. Terwijl Ariane vooral oog had voor de winkeltjes ging mijn aandacht eerder uit naar de mogelijke wegkeuzes die konden worden voorgeschoteld en in welke straatjes er veel en in welke er minder toeristen nietsvermoedend

rondwandelden. De avond werd natuurlijk afgesloten met een lekkere pasta – de volgende dag moest er gepresteerd worden.

Het zou een leuk voorproeftje worden voor zondag. Mijn parcours bedroeg 4,3km stads-ol en Ariane, in een parcours van 3,7km, verraste vriend en vijand door na slechts 32' aan de aankomst te verschijnen. Bijna foutloos legde ze haar parcours af. Ikzelf was ook heel tevreden met een 6e plaats en op slechts 2'30" van winnaar Marc Lauenstein. Er was bijna sprake van een overwinningsroes in het kamp van Hamok. Na de wedstrijd ook nog Aline Hermans en Alain Mazy tegen het lijf gelopen... opmerkelijk hoe mensen met wie je in het thuisland België bijna nooit een woord wisselt toch plots vrienden zijn in het buitenland. Ondanks de goede moraal toch maar even met de voetjes op de grond blijven want op weg naar het restaurant was ik even helemaal de kluts kwijt en wist precies niet meer of het nu naar links of naar rechts was. Toch weer lekker gegeten en nog een ander deel van de stad verkend.

Zondag dan, een mooie dag zoals alle andere maar met nog net een paar graadjes warmer en een zonnetje dat er doorkwam. Had ik toch maar een kort shortje meegenomen..... Het zou een lange afstand worden maar toch met sprintgevoel en een heerlijk gevoel om door zo'n mooie stad te kunnen oriënteren aan wedstrijdtempo en niet aan toeristen-wandeltempo. Het leek ons leuker wat

langer te kunnen slapen en dus kozen we voor een late starttijd. Dit bleek achteraf gezien niet ideaal omwille van de horden toeristen. Ariane leerde me dus “Permesso” wat neerkomt op “mag ik efkes door alstemblief”. Als ik dan het antwoord “Prego” kreeg kon je doorlopen al “Grazie”-antwoordend (merci). Andere toeristen hadden al gauw genoeg van al die lopers en maakten er een spelletje van zo hard mogelijk in de weg te staan. De “Permesso” werd soms “PERMESSO” en de “Grazie” werd wel eens bewust achterwegen gelaten. Soms kreeg je van de toerist een “BASTA” of een “Wat doen al die hardlopers hier in godsnaam” te horen maar dat maakte de wedstrijd zeker niet minder leuk.

Ik vertrok vol goede moed en nam me voor vooral foutloos te werken en de snelheid in de benen te gooien van zodra dat kon. Dat foutloos werken was al van aan de start om zeep. Ik had 3 lopers van mijn categorie zien starten en gezien dat elk van hen dezelfde weg koos. Ik besloot de eerste tientallen meters er meteen in te vliegen – over een bruggetje - en pas dan op mijn kaart te kijken. Niet echt een goed idee want achteraf gezien was de keuze van de 3 mannen die voor mij startten niet de beste. Mijn weg vervolgens ging het aan post 3 ook een beetje fout – twijfel – even stilstaan – zou het hier rechts zijn – ah daar is de post. Slechts 5-10 seconden kwijt maar toch even uit het ritme – er snel terug inkomen en 2 lopers ingehaald. Of had er nu al ééntje mij ingehaald?

Met 3 en toch elk een andere wegkeuze – sommige posten gingen erg vlot en het voelde goed aan, maar dan toch weer wat twijfel en één echte fout door een weggetje te zijn voorbijgelopen. Terug proberen het tempo op te drijven en te blijven volgen op de kaart. Marten Boström stormt voorbij – man die gaat hard – even in het zog blijven maar op een lang recht stuk is hij toch wat te snel.

Naar het einde toe komen ook Francois Gonon en Vese Taanila voorbij, een Franse en Finse klepper. Een lang been naar de voorlaatste post en ik zit in't wiel van deze 2... mijn wiel bolt toch iets langzamer en wanneer Gonon besluit plots naar rechts af te slaan blijf ik bij mijn wegkeuze en geef ik nog eens goed gas. En jawel, ik kom voor de mannen uit aan het bruggetje, jammer genoeg maak ik dan nog een foutje aan de post zelf door een steegje te vroeg in te slaan, maar goed – binnenlopen en dan de eindtijd zien. 1u24? Zo lang? Het voelde toch net wat korter. Toch vrij tevreden met een 51e plaats.

Ariane legde haar bijna 6km af in 1u43, maar in de schnitzel was ze wel 2 seconden sneller dan mij. Nog een namiddagje genieten van de Italiaanse zon en dan weer naar huis. Het was een heerlijk weekendje, de wateroverlast in België is ons volledig ontgaan en de batterijtjes zijn weer opgeladen.

-- Dries van der Kleij

De tijdelijke aanpassing van de bloedsomloop:

Na de verhoging der ademhaling bij heviger werk, is het logisch dat ook de vervoerscapaciteit van het bloed zal toenemen en aangepast zal worden aan de zuurstofbehoefte. Deze capaciteit, afhankelijk van de hoeveelheid bloed dat per tijdeenheid de longen en het hele lichaam doorstroomt, bedraagt in rust ongeveer 4 à 5 liter. Bij heel intensieve arbeid kan dit hart-minuut-volume echter wel tot 5 x groter worden en gaan

tot zelfs meer dan 30 liter. (Het maximum hart-minuut-volume bedraagt 35 liter – Holman opinies over de moderne training). Ook hier is het de arbeid die de aanpassing van de circulatie veroorzaakt, waaruit blijkt dat circulatie en ventilatie met elkaar zeer nauw in verband staan.

Daar het hart een pomp is, ingeschakeld in een buizensysteem, is het duidelijk dat het nooit meer

bloed per minuut kan buitenpompen dan er binnenkomt. De hoeveelheid bloed die per minuut naar het hart toestroomt zal in de eerste plaats het hart-minuut-volume bepalen. In rust dus ongeveer 5 liter, bij arbeid zal dit echter sterk vermeerderen omdat door arbeid de ademhaling eveneens wordt aangezet. Aangezien in de borstholte buiten de longen een iets lagere drukking heerst dan de omliggende atmosferische druk, ontstaat aldus een negatieve druk. De druk in de borstholte is alzo lager dan die in de andere delen van het lichaam, dit zal een aanzuiging van het bloed naar het hart veroorzaken.

Hoe dieper nu de ademhaling is, hoe groter de negatieve druk. Daar door arbeid de respiratiesterkte toeneemt, zal de negatieve druk alsook de bloedaanzuiging uit de andere lichaamsdelen eveneens groter worden, zodat er per minuut meer bloed naar het hart zal stromen. (De Fysiologie van de Sport – JONGBLOED). Bij dynamische arbeid wordt echter de toestroming naar het hart bevorderd. Bij samentrekking der spieren worden deze dikker en harder, daardoor worden de aders gelegen tussen de spiergroepen en spieren samengedrukt. Het bloed wordt er uit geperst en in de richting van het hart gestuwd. (Klepjes in de aders, alleen in de richting van het hart opengaand, beletten de vloeïing in de andere richting). Bij spierontspanning vullen deze aders zich weer met bloed dat door de slagaders naar de spieren wordt gevoerd.

Door deze twee werkwijzen zal de aanvoer van veneus bloed naar het hart door dynamische arbeid toenemen, alweer door de arbeid. d.w.z. er zal steeds een volledige aanpassing zijn tussen arbeid en deze bloedtoevoer naar het hart. Het hart is dus een pomp die automatisch zijn capaciteit aanpast aan de bloedtoevoer, het mechanisme van deze pomp is echter tweeledig : verandering van frequentie en slagvolume.

Bij grotere bloedtoevoer naar het hart, zal de

rechter boezem iets meer gevuld worden zodat zijn wand iets gerekt wordt, deze rekking is een prikkel voor de opnameorgaantjes in de hartwand welke deze prikkel via zenuwen naar het hartregulatiecentrum brengen, wat een sneller kloppen van het hart zal veroorzaken. (reflex van BAINBRIDGE).

Door meer bloed wordt de hartkamer meer gevuld en de spierwand iets gerekt, de reactie van de spier is een krachtiger samentrekking en alzo kan een grotere vulling worden uitgedreven, het resultaat hiervan is een groter slagvolume. (Wet van STARLING).

Door intenser werk krijgen we na de aanpassing van de bloedsomloop een grotere bloedtoevoer naar het hart, wat een toename van frequentie en volume veroorzaakt alsook deze van het hart-minuut-volume (product van de twee).

Een voorbeeld:

Frequentie bij rust is 70. Bij arbeid 140.
 Slagvolume bij rust is 70 cc Bij arbeid 180 cc
 Dus : $70 \times 70 \text{ cc} = 4.900 \text{ cc}$ in rust
 $140 \times 180 \text{ cc} = 25.200 \text{ cc}$ bij arbeid
 5 x meer dan in rust.

(Sportgeneeskunde – JONGBLOED).

Net als bij de ademhaling vinden we hier weer een verschil tussen getrainden en niet getrainden. In tegenstelling met de ongetrainden neemt in het algemeen bij de atleten het slagvolume meer toe dan de frequentie, dit is een voordeel, vermits er bij sneller slaan er een kleinere tijd is voor de hartvulling, zodat deze dan relatief daalt, vooral wanneer de frequentie boven een waarde van 170 à 180 komt.

Gezien de grote tijdelijke veranderingen die de bloedsomloop en ademhaling bij hevig werk ondergaan, ligt het voor de hand dat bij de betrokken organen, namelijk hart en longen, een duidelijk blijvende verandering te verwachten is.

-- Tuur Cloostermans

De moeilijkheden van een beginneling

Ontdek het niveau:

1. Na sportieve hobby's op het allerlaagste niveau, is het verschieten om opeens tussen de beste van het land te lopen.
2. Gelukkig ben ik niet zo'n competitiebeest, dus die laatste stek stoort mij niet zo. Voor anderen kan dit misschien wel demotiverend zijn.
3. De oriënteringssport lijkt voor velen onder jullie een "way of living", ik was op zoek naar een leuke hobby. Benieuwd of ik dit virus ook te pakken krijg.

De juiste afstand kiezen:

1. Als je keuze hebt tussen LD en SD, is het best je mannelijke trots even op zij te zetten en voor SD te gaan.
2. Als je belooft om 13:00h thuis te zijn en vervolgens om 15:00h uit het bos gekropen komt, heb je een probleem. Je nieuwe hobby wordt opeens koeltjes onthaald.

Ervaring opdoen:

1. Slechts twintig minuten, zeer pijnlijke, OL-ervaring had ik nodig om het verschil tussen een brandgang en een pad te leren kennen.

2. Ik heb ook al snel geleerd dat indien de kaart niet klopt er waarschijnlijk iets met de positie van de looper niet juist is.

Na de wedstrijd:

1. Een eerste voorwaarde is dat je uit het bos bent, voordat de andere Hamokkers al naar huis zijn.
2. Je moet zelf op de rood-zwarte tafeltjes afstappen. Dit is misschien niet gemakkelijk voor verlegen personen. Hamok verlaagt hier nu wel de drempel via schaars geklede dames aan hun tafel, sympathiek.
3. Die van Omega tappen geen Duvel! Kan dit aangehaald worden bij de VVO?

Chinees voor mij:

1. Er zijn heel wat speciale termen, categorieën en wedstrijdprincipes. Misschien niet direct geschikt voor beginners, maar toch goed om te weten wat ze inhouden.
2. Iedereen antwoordt wel altijd heel vriendelijk op al mijn vragen hieromtrent.

-- Pascal Mylle

Nieuwe Hammers gesignaleerd...



Mijn naam is **Arnold Mortier**. Weldra ben ik 48 jaar oud, gehuwd met Anne en vader van een 19 jarige zoon en 17 jarige dochter.

Via een collega van't werk (Jen Van Reusel) heb ik kennisgemaakt met de oriëntatiesport. Als fervent

mountainbiker nam ik ondertussen deel aan enkele MTB oriëntatiewedstrijden, in het kader van de NMBS-ploeg.

De eerlijkheid gebied me om te zeggen dat het tot nu toe enkel tegenvallende resultaten waren ! Hoe hard ik ook op de trappers mag duwen, het kan allemaal niet baten als het oriënteren niet beter lukt ! Ik beschouw dit als een ontspannende uitdaging. Ondertussen heb ik ook al eens deelgenomen aan een looporiëntatiewedstrijd, echter met hetzelfde "slechte" resultaat.

Maar onder het motto : deelnemen is plezieranter dan winnen, ga ik op regelmatige tijdstippen toch nog eens meedoen.

Ik luister naar de naam **Tim Luyckx**, ben 29 jaar, woonachtig te Overpelt, gelukkig getrouwd en heb twee kinderen, Arjan (3,5) en Nora (1,5).

Oriënteren is iets waar ik mee ben opgegroeid dankzij mijn vader, Ludo Luyckx die sommigen binnen HAMOK nog wel zullen kennen.

Lopen is iets wat ons altijd al in het bloed heeft gezeten, al ging mijn voorkeur als jonge snotneus uit naar voetballen



Van mijn 8ste tot mijn 12de heb ik toch regelmatig geprobeerd van zowel voetballen als oriënteren te combineren. Daarna volledig gefocust op het voetballen tot ik een zeven jaar geleden een nieuwe voorste kruisband moest...waarbij ik meteen mijn voetbalschoenen aan de haak heb gehangen

Met de komst van de twee pagadders en het rechtzetten van onze bouw heeft er de laatste jaren niet echt veel tijd meer overgeschoten om nog regelmatig aan sport te doen.

Maar sinds augustus dit jaar loop ik minstens 3x in de week, met als doel een halve marathon uitlopen (wat me vorige week in Kasterlee aardig is gelukt). Aan stoppen is nu geen denken meer, de microbe is er terug stillekes ingekropen.

Wij zijn niet van plan om zoveel mogelijk crossen mee te pikken, maar zien het eerder als een goeie en plezierante afwisseling in onze training. De sylvester 5-daagse zit in ons programma, dus daar ga je ons zeker zien.

Bij deze wensen wij Arnold en Tim veel oriëntatieplezier de komende jaren.

-- Hilde Krols

De Zondag

Door gastauteur Pascal Mylle: Mijn eerste keer!

Iedereen kan zich zijn eerste keer wel herinneren. Herinner je je de spanning van de eerste keer nog? Of was het onzekerheid die je overviel? Of wist je je gerustgesteld in goed gezelschap? Iedereen kan er wel een verhaal over vertellen. Maar hier is mijn verhaal over mijn eerste keer, ... mijn eerste oriëntatiecross.

Na een zoektocht op het internet, een mailtje met Luc Melis en een blik in het “Technisch Hoekje”, zit ik in de wagen richting mijn eerste oriëntatieloop. Op weg naar Lommel – Den Heuvel - vertrouw ik nog op de GPS die mij feilloos de weg wijst, maar straks zal het anders moeten.

Ik parkeer de wagen en volg de stroom van mensen naar de inschrijvingstafel. Daar word ik goed ontvangen en schrijf mij in voor één beurt, de vijfbeurtenkaarten zijn immers op. Blijkbaar ben ik niet de enige nieuweling.

Als voorzichtige nieuweling, maar ook als middelmatig looper, kies ik voor omloop D van 5,9 km. Ik mag volgens de vriendelijke man aan de inschrijvingstafel toch 1,5 keer de afstand tellen wegens mijn gebrek aan ervaring.

Aan de start krijg ik nog een woordje uitleg en begeef ik mij vervolgens in het onbekende.

Ik vertrouw nog volledig op de kaart. Mijn 20 jaar oude kompas (het noorden ligt toch nog steeds op dezelfde plaats) blijft nog even in mijn zak zitten.

Ik tel het aantal kruispunten, loop er heen en schiet het bos in om ... niets te vinden.

20 minuten later vind ik nog altijd niets. Ik maar vloeken maar ook het schreien staat mij nader. Dan valt het mij op, er zijn twee soorten stippelijntjes. Ja, op een pijnlijke manier leer ik het verschil tussen een brandgang en een pad.

Als ik nu nog wist waar ik was, dan kon ik een nieuwe start maken.

Er passeert een oriëntatieloper (Secretaris Fernand Scheelen). Ik moet er nogal verloren uitgezien hebben. Zonder vragen biedt hij mij zijn hulp aan en toont op de kaart waar ik mij bevind.

Ik begin opnieuw en dan gaat het vlotter, veel vlotter. Ik cross door het bos en stuif over de heide. Ik denk dat ik misschien nog een goede tijd kan afleveren. Moe en toch tevreden haal ik het einde.

Opgefrist na een douche en een Duvel bekijk ik de uitslag. Ontnuchterend zie ik dat ik laatste ben, maar nog erger, met 20 minuten achterstand op de voorlaatste. Hier is blijkbaar geen ruimte voor prutsers en ik heb het verprutst.

Ik babbel nog wat verder met de vriendelijke man aan de inschrijvingstafel, Ronny Timmers. Hij leert mij nog wat over de wereld van het oriëntatielopen. Ook helpt hij bij mijn inschrijving als HamOkker. Mijn nieuwe leven in de bossen is van start gegaan.

CLUBFEEST

hamok

vrijdag 14 januari 2011

in de

St-Janshoeve

St-Janstraat, 42

Paal

Beringen

vanaf 19 u welkom:

voor een uitgebreid

koud en warm buffet

(Exclusief voor de gastronomisch nieuwsgierige hamokkers:

Verse roze zalm - gerookte Noorse vissschotel - Pandalouse garnalen - Tomaat met grijze garnalen - exotische kipfilet met kokos - rosbiefgebraad - lamsspies met mosterd uit Meax - tagliatelle met verse zeevruchten - gegratineerd witloof met ambachtelijke ham - zoetwater scampi's in een kreeftensausje - aardappelgerechten - ovenverse broodjes - groenten)

voor een biënnale

kampioenenhulde

voor een nieuwe

gouden balise

voor een neurotiserend

kwisspel

voor

leute en plezier

melden bij één van de bestuursleden (zie knijptang) tot en met laatste dag Silvestervijfdaagse of meelgewijs bij Jos Thys (joseph.thys@pandora.be)

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!voor de spotprijs van 15 euro (5 euro voor -12 jaar)!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Eindejaarsvragen Hamok

Antwoorden terugsturen naar jeroen.hoekx@hamok.be of af te geven op een wedstrijd.

Naam:

VVO-nummer:

Sportman van het jaar:

.....
.....
.....

Sportvrouw van het jaar:

.....
.....
.....

Beste O-ervaring:

.....
.....
.....

Slechtste O-ervaring:

.....
.....
.....

O-wijsheid van het jaar:

.....
.....
.....

O-wensen voor 2011:

.....
.....
.....