

# hamok

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

## Tussen Berm en Toog



Na het al uitgebreid besproken clubkampioenschap was de cross op Hengelhoef ons enige sportieve wapenfeit in januari. Henri Van Briel en Johan Maes legden er doordachte bannen en mochten er 277 deelnemers verwelkomen! Enkel een erg laat bezwaar van “Het Kempisch Landschap” leek nog voor serieuze problemen te zorgen. Die mensen wisten duidelijk niet waar de O-klepeling maar dank zij een tussenkomst van secretaris Pascal kon alles gewoon doorgaan. De ANB-besprekingen lijken stilaan soepeler te verlopen maar met dergelijke nieuwe instanties zullen we hopelijk niet te veel te maken gaan krijgen.

Ook Patrick Bleyen liet ons nog eens alle hoeken en kanten van de bossen en heide van ‘Den Heuvel’ rondlopen. Mooie, snelle parcoursen die gesmaakt werden door de 306 (!) aanwezigen. Het is opmerkelijk dat we dit jaar al heel wat meer deelnemers aan de start van de Vlaamse wedstrijden zagen verschijnen. Eén Waalse afgelasting hielp een handje hier maar ook het warmere winterweer zal zeker een rol spelen. Ik hoop natuurlijk dat dit een blijvende

tendens wordt!

Alleen een scholenwedstrijd op Gerhees staat deze maand nog op de organisatietabel van Luc Bouve. In deze bossen heeft Luc trouwens nog drie bewegwijzerde loopparcoursen uitgezet. Volgens de aanwezigen op de inloopdag loont het zeker de moeite om er eens een trainingstochtje te maken. Misschien is dit een ideale gelegenheid om de hamoklooptrainingen van lang geleden daar terug op te starten??

Eén zware, sportieve hamokoverwinning wil ik zeker vermelden. Op de Karrim’ Hoc konden Nancy en Gunther de overwinning behalen in de zwaarste omloop! 2 x 20 km met gepakte rugzak(!) volgens de uitnodiging, ik veronderstel er dus ook nog eens ongeveer 1500 hoogtemeters erbij, onze Waalse vrienden kennende... Wie al eens meegelopen heeft ginder, weet dat deze krachttoer in de hoogste categorie mag gerangschikt worden! Proficiat allebei!

Verder zijn we volop bezig met onze Driedaagse van Vlaanderen natuurlijk. Ons wedstrijdcentrum is vastgelegd aan de Tilcas-

boysyterreinen en we hopen daar ook alle drie de dagen onze aankomstboog te kunnen opzetten. Het zou onze organisatie heel wat kunnen vereenvoudigen. Verkenner en tekenaar Luc is hiervoor volop bezig en hetgeen al doorgestuurd werd, belooft veel goeds!

Voor 2015 hebben we nog eens Zonhoven op de nationale kalender kunnen plaatsen, één van onze klassiekste terreinen zal herzien worden en dat wordt zeker iets om naar uit te kijken volgend jaar.

Ook de mountain-bikefanaten zijn samen geweest en voor dit jaar werd een mooie kalender samengesteld in de aanloop van het kampioenschap. Hamok met Dries van der kleij bijt hier de spits af met een MTB-O, waarschijnlijk als toetje tijdens onze driedaagse!

Traditioneel zijn er in februari ook de nog de Algemene Vergadering V.V.O. en de Clubconférentie van B.V.O.S. Als er daar grote of kleine wijzigingen zullen gebeuren dan houden we jullie op de hoogte!

Nu het traditionele wintercriterium stilaan op zijn einde loopt, komen er de Nationale crossen alweer aan. Het gaat weer snel vooruit! Twee Vlaamse nationale crossen dichtbij op de

Saenhoeve en op de Hechtelse Duinen. Diezelfde duinen staan door KOL ten andere ook gepland als Belgische kampioenschap lange afstand in 2015. Wie ambities heeft volgend jaar kan nog eens een laatste keer komen testen...

Ambities hebben zeker onze jongeren. Jil, Anneleen, en Thomas staan tweede in het wintercriterium, Dimitri en Victor zelfs eerste!! Jeroen, Bob, Guido, Luc B, Vic en Jos D prijken hier trouwens ook aan de top!

Ten slotte zeker nog proficiat aan Klaas, Victor, Marijs, Gunther en Luc met hun interlandselectie. Lies, Miel, Mira en Guido staan op de reservelijst. Deze interland gaat door in het weekend van 29 en 30 maart niet zo ver over de Franse grens. De Franse organisatoren hebben er een open-O-weekend voor iedereen van gemaakt. De terreinenbeschrijvingen lijken heel knap en omdat onze eigen Vlaamse O-kalender dat weekend volledig vrij is, kan een Noordfrans weekend met drie crossen op twee dagen een mooie uitweg bieden, <http://interland2014.valmo.net>.

Tot op de nationales!

Luc

# Voorinschrijvingen

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

## Nationale 1

Het nationale seizoen begint vroeg dit jaar. Op 23 februari is er de eerste klassieke afstandswedstrijd op de kaart van Saanhoeve. Dit is het ideale moment om daar te lopen. De varens liggen plat, zodat het enkel de flanken van de Maasvallei zijn die een toptijd in de weg staan.

Inschrijven voor 9 februari bij Daniëlle.

## Nationale 2

De week daarna, 2 maart, is het tijd voor nationale 2. De Hechtelse Duinen zijn altijd een fantastische gebied om in te lopen en dat zal deze keer niet anders zijn.

Inschrijven voor 18 februari.

## VK Nacht Avond

Clubkampioen Bart Mellebeek is de gastheer van alle avondraces op vrijdag 7 maart. Hij kent de bossen van Ham als bijna geen ander (vader

Phil is er ook nog) en zal dus ook een kampioenschap die naam waardig klaarmaken.

Zorg dat er ook een kampioen die naam waardig wint en schrijf je dus voor 23 februari in.

## VK Middle

Het volgende Vlaamse kampioenschap is er al twee dagen later. Op Sledderlo zullen de afstanden niet te lang zijn, maar voor de rest is dat eigenlijk een gewone regionale waar je vooraf voor moet inschrijven.

De inschrijvingsdeadline is ook 23 februari.

## BK Nacht

In het landsgedeelte waar een nacht nog een nacht is, gaat op zaterdag 15 maart het Belgisch kampioenschap door. De bossen rond Wéris zijn de laatste jaren terug goed in gebruik genomen. Nu is Erezée voor één avond de place to be.

Inschrijven hiervoor moet gebeuren voor 28 februari.

# Lidgeld

*Bericht van Fernand*

De Hamokkers die hun lidgeld voor 2014 nog niet betaald hebben, mogen zich een heel klein beetje schamen. De bestuursleden die nog niet betaald hebben, moeten dat heel erg doen.

Namen worden niet genoemd.

Het lidmaatschap bedraagt :

- 20 euro voor het eerste gezinslid
- 17,50 euro voor het tweede gezinslid
- 15 euro voor het derde
- 12,50 euro vanaf het vierde

Dit bedrag mag gestort worden op

BE84 7795 9196 4459

HAMOK VZW

Berkenlaan 95

3970 Leopoldsburg

# Driedaagse van Vlaanderen

*Editie 2014*

Afwisselend wordt er door de clubs Hamok, KOL en Omega elk jaar een meerdaagse oriëntatiewedstrijd georganiseerd tijdens het weekend dat het dichtsbij 15 augustus ligt. In 2014 is Hamok weer aan de beurt voor onze "Driedaagse van Vlaanderen". Deze zal plaats vinden op 15 – 16 en 17 augustus op en rond de terrils van Waterschei (Genk en As).

Met het bestuur zijn we al enkele maanden bezig met de voorbereidingen. Het wedstrijdcentrum ligt op de terreinen van voetbalclub Tilca Boys. Om de taken te verlichten werden er verantwoordelijken gevraagd zodat tijdens deze organisatie niet alle last op het bestuur valt.

We kregen hier veel respons op en hieronder vind je al de verantwoordelijken :

Algemene coördinatie : Luc Bouve

Sportief : Wim Hoekx

Baanlegging : Luc Melis

Baanleggers : Peter Krampiltz

Stefaan Schutjes

Henrik Lisby

Postenzetters : Frederik Meynen

Voorlopers : Gunther Deferme

Postenophalers : Dirk Deygers

Wedstrijdsecretariaat : Ronny Timmers

Startploeg : ??????

Aankomst : Dominique Schutjes

Kinder-O : Pascal Mylle

Accommodaties : Luc Bouve

Parking : Phil Mellebeek

Catering : An Verberne

Camping : ??????

Kinderopvang : Karin Declercq

Promotie : Jos Thys

Sponsoring : Bart Mellebeek

Materiaal : George Deferme

Financieel : An Verberne

Website : Jeroen Hoekx

Zoals je ziet zoeken we nog een verantwoordelijke voor de startploeg en één voor de campinguitbating. Kandidaten kunnen hun naam aan mij doorgeven ([bouveluc@gmail.com](mailto:bouveluc@gmail.com)). Er zijn nog veel andere clubleden die hun naam al doorgegeven hebben om ergens te helpen. Zij staan eveneens op onze werkljst.

In ieder volgend clubblad houden we jullie op de hoogte van het verdere verloop van deze organisatie. Meer info vind je ook op onze website van deze driedaagse : [www.fl3d.hamok.be](http://www.fl3d.hamok.be)

– Luc Bouve



# Tips voor een beginnende baanlegger

## *Een praktische gids*

(voor elke beginnende baanlegger zal HAMOK een peter aanduiden om hem te begeleiden)

- controleer op voorhand de beschikbare controlenummers via de Hamok-website (<http://hamok.be/postenhamok.xls>)
- laatste post is in onze club altijd het nummer "69"
- let op dat posten die kort bij elkaar staan geen controlenummers hebben die op elkaar gelijken (bv. 34 en 43 of 101 en 110).
- controleposten met een verschillende postenbeschrijving moeten minstens 30 m van elkaar liggen (IOF reglement)
- controleposten met dezelfde postenbeschrijving moeten minstens 60 m van elkaar liggen (IOF reglement).
- zorg in elke omloop voor een variatie van postenbeschrijvingen.
- er moeten verschillende wegkeuzes zijn tussen 2 controleposten.
- in oriëntatiesport gaat het vooral om het oriënteren tussen de controleposten en niet om het zoeken naar de controleposten. Je controleposten moeten daarom van ongeveer 30 m zichtbaar zijn als je aan de juiste zijde van het object staat volgens de postenbeschrijving.
- indien je een "Long Easy" (+ 7 km) of "Short Easy" (max 4 km) omloop moet leggen, dan zijn die bestemd voor de beginnende oriëntatielopers. Deze controleposten moeten dan ook allemaal zichtbaar naast de weg (max 30 m) liggen. Gebruik hiervoor ook heel duidelijke objecten als controlepunt. Het is de bedoeling dat deze beginnende sporters met een goed gevoel uit de bos komen en een volgende keer terug komen.
- controleposten die langs de weg liggen of die goed zichtbaar zijn van op de weg kan je best

vastleggen met een slotje.

- maak een variatie aan richtingen in je baanlegging.
- zorg er voor dat de benen tussen uw controlepunten verschillend zijn : zowel lange, als korte. Bij de langere omlopen mag er zelfs een heel lang been (+ 1 km) inzitten. Zorg er dan wel voor dat er verschillende wegkeuzes mogelijk zijn.
- de benen mogen geen scherpe hoeken hebben aan de posten. Dit geldt niet alleen op de kaart maar ook in praktijk. De weg om de post aan te vallen mag geen scherpe hoek maken met de weg om de post te verlaten naar de volgende post (bv. aan een moeilijk doorloopbaar bosje, aan een vijver, enz. )
- gebruik de technische zones van de kaart voor de kortere benen. De zones die minder interessant zijn om te oriënteren kan je doorkruisen met een langer been.
- vermijd dat verschillende omlopen dikwijls dezelfde benen achter elkaar hebben. Dit vormt treintjes en dat is tegen het principe van oriëntatie.
- benen mogen elkaar kruisen, maar zorg er dan voor dat dit geen verwarring brengt (bv. been passeert op de kaart rakelings langs een andere controlepost).
- begin steeds met de omloop H/D-10 eerst uit te tekenen. Deze controleposten kunnen dikwijls ook gebruikt worden voor hogere reeks als je ze van een andere richting laat aanvallen.
- de omlopen voor de H/D-10 en H/D-12 moeten zo gelegd worden dat alle controleposten langs de weg kunnen aangedaan worden. Ze mogen ook maar maximum 30 m van de weg liggen en moeten zichtbaar zijn van op de weg (gezien op kinderhoogte). In deze baanlegging moet je er wel voor zorgen dat er

mogelijkheid bestaat om door te steken (maar enkel hoeken afsteken of via lijnobjecten). Zorg voor duidelijke aanvalspunten en stoplijnen en leg geen controleposten kort bij de rand van de kaart zodat de kinderen van de kaart kunnen lopen.

- Voorzie voor H/D-10 ook omschrijvingen (met begrippen op kinderformaat) op de postenbeschrijving (uit OCAD)

- de H/D-10 mogen (is niet verplicht) een lintjesomloop hebben, d.w.z. dat de volledige omloop langs de weg met lintjes gemarkeerd wordt. Als er een lintjesloop is dan moet dit aangekondigd worden.

- voor alle H/D-10 omlopen op Hamok wedstrijden is Pascal Mylle door de VVO-ploegencommissie aangeduid als controleur. Iedere baanlegger is verplicht deze omlopen op voorhand aan Pascal te overhandigen.

- de startplaats moet zich op een duidelijk merkpunt op de kaart (dus ook in werkelijkheid) bevinden. Hang er altijd een oriëntatiebaken. Onze club beschikt over een megagrote startpost.

- zorg ook dat je bij de kortere omlopen niet te weinig controlepunten hebt (minimum 10). Zeker voor de jeugdige lopers is het fijn om voldoende controleposten aan te doen.

- indien mogelijk (zeker bij grotere wedstrijden) kan je de start zo te plaatsen dat de lopers die nog aan de start staan te wachten niet kunnen zien in welke richting de lopers op zijn/haar omloop vertrekken. Het is daarom nuttig om met een voorstart te werken.

- kies je (voor)startplaats op een locatie waar de

startploeg met haar materiaal (o.a. tenten bij slecht weer) met de wagen tamelijk kort bij kan komen.

- maak de afstand tussen het laatste punt en de aankomst niet te lang. Een wedstrijd mag niet gewonnen of verloren worden in dit laatste been.

- Zet aan de aankomst steeds 2 aankomstposten.

- Bij warm weer dien je op de lange omlopen (winnaarstijd 50 min) minimum een drankpost te voorzien. Verwittig de wedstrijdcoördinator hiervan zodat hij het nodige materiaal kan voorzien.

- als je zelf alles voor de eerste keer ingeeft in OCAD, ga dan eerst ten rade bij iemand die OCAD goed beheerst. Je hebt bijvoorbeeld rap je kaart in een verkeerde schaal ingegeven en dan kloppen je afstanden helemaal niet. Dit is eenvoudig na te kijken door een afstand op een al gelopen kaart te meten en dan te vergelijken met dezelfde afstand op de OCAD-kaart.

- Vergeet niet om een briefing op te maken die in het CC opgehangen wordt. Deze moet zeker de schaal van de kaart, afstand hoogtelijnen, afstand van CC naar start, afstanden, wedstrijdjury (VK, BK, Sylvester) van de omlopen, sluiten van de omlopen bevatten. Je mag er natuurlijk ook nog andere nuttige inlichtingen vermelden.

Meer gegevens over baanlegging vind je in het technisch hoekje op onze clubwebsite (<http://hamok.be/techniek/orientatielopen/step44.html>)

– Luc Bouve

# Nieuwe leden

*Opgemerkt door Hilde!*



Ik ben Wannes Van Ham, 30 jaar en woon in Eksel.

Mijn beroep is treinbestuurder bij NMBS in Hasselt.

Hobby's zijn reizen (liefst avontuurlijk en in het hoge noorden), volleybal en sinds kort dus ook oriëntatielopen.

Het zijn de spormannen die mij dankzij een introductiedag deze sport hebben leren kennen.

Waarom Hamok? Met met 'Van Ham' als achternaam ligt DAT volgens mij voor de hand.



Ik ben Thijs Van Ham, 29 jaar en woon in Helchteren. (niet verliefd, niet verloofd en zeker niet getrouwd).

Mijn hobby's zijn volleybal (in Bocholt) en reizen.

Ik werk als onderhoudstechnieker bij de NMBS in Hasselt, collega's daar hebben mij gevraagd eens mee te doen met oriëntatieloop, ik ben nu al 4 keer geweest en het valt heel goed mee.

Dus jullie gaan mij zeker en vast nog geregeld op de wedstrijdjes zien verschijnen.

Opgelet Heren 21 – kampioenen in aantocht !

Wij heten Wannes en Thijs alvast van harte welkom bij onze club,

enne Thijs....

Wie weet vind je tijdens het oriënteren wel de vrouw van je dromen !