

# 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



Vooreerst aan al de hamokkers én lezers van dit gekoesterd clubblaadje “Een zalig en gelukkig nieuwjaar” met de allerbeste sportwensen, inbegrepen een goede gezondheid, veel bosgenoegens, realisaties van je sportdoelen en plezant clubleven. Dat wat 2014 betreft alhoewel we ook een beetje in het jaar 1 p.c. (post concilium) zitten!

Eén jaar geleden immers verzamelden een 25-tal gemotiveerde hamokkers in de “Celtic art

gallery” van Kwaadmechelen om de werking van de club even door te lichten en bij te sturen.

Er werd toen massaal getrainde grijze hersencellen ingezet om doelstellingen te formuleren en het oriëntatielopen op clubniveau zo aangenaam en praktisch mogelijk te organiseren. We zijn een jaartje later en een eerste evaluatie drong zich spontaan en spetterend op op 4 januari 2014 toen ruim 80 hamokkers zich nieuwjaarsfris aanboden voor

het betwisten van hun clubkampioenschap op de Lommelse ‘Heuvel’ om even later, aangevuld met huisgenoten en geliefden, uit den bol te gaan op een geweldig amusant clubfeest. Opkomst en enthousiasme konden geen betere illustratie zijn van de geurige frisse wind die het ‘event team’ het afgelopen jaar doorheen de rood-zwarte rangen blies. Na de zomerbarbecue (Tuur classic!), de clubaflossing (helaas!) en de tweedaagse in de Nederlandse Veluwen met de nieuwe formule (clubkampioenschap en –feest op één dag) weer een schot in de roos.

Het ‘event team’ laat zichzelf en de leden trouwens niet met ruts want met de ‘10MILA” (begin mei) staat een volgend project al in de steigers.

Naast dit team staat ook het ‘organisatieteam’ stevig op zijn poten. T.C. Luc Bouve pakte afgelopen jaar de wedstrijdorganisatie van hamok aan, onderbouwde die met een nauwkeurige taakomschrijving (baanlegger, startploeg, aankomstploeg, coördinator ...) en dropte al de numerieke gegevens en taken in overzichtelijke tabelletjes zodat de radertjes van de organisatiemachine vlot en gesmeerd draaiden. Met een bijzonder goed verzorgde vergadering schoot hij inmiddels ook al de 3 Daagse van Vlaanderen 2014 van start.

In de contreien van ‘t Vlietje bood ‘Team jeugd

en training’ van april tot oktober fantasierijke trainingen aan voor de allerjongsten en heerlijke O-snoepjes voor de geroutineerden. Met de kinderomlopen zijn Pascal&Karin al geruime tijd trendsetters en bovendien mag Pascal als nieuwe secretaris een naadloze overgang met zijn voorganger Tuur claimen, wat geen geringe verdienste is.

Alleen het ‘team communicatie’ mag nog een tandje bijsteken. Spandoeken (3DvVlaanderen) en podiumdecors en knallende T-shirts kleuren het hamokbestaan en het getwitter is alleszins een leuke opvrolijking van de hamokwebsite maar de digitale nerds van de club hebben blijkbaar mega-angst om aan een grondige restauratie van de website te beginnen, waar dan plaats is voor foto’s, inschrijvingen, carpooling enz.

Net als het Vatikaans consilium zal ook dat van hamok een proces van jaren zijn, maar de nieuwe wind is omiskenbaar fris en geurig!

Dat oriëntatielopen, leven en dood nauw met elkaar verbonden zijn mocht voorzitter Luc Melis tijdens de Sylvesterdagen ondervinden. Na een lange ziekteperiode overleed zijn vader op 78-jarige leeftijd. Hamok biedt hem en zijn familie bij deze hun medeleven aan.

De knijper

## Voorinschrijvingen

*Weinig nieuws van het voorinschrijvingsfront ditmaal.*

Mensen die op woensdagnamiddag vrij zijn kunnen eventueel deelnemen aan de SVS-wedstrijden. Op 22 januari kan je in Vriesel gaan lopen en op 5 februari organiseert Hamok op Gerhees. In beide gevallen wel even een mailtje naar de baanlegger vooraf.

In de ietwat verdere toekomst komen de Nationales er wel weer aan.

Op 23 februari verwacht Omega ons in de Saanhoeve van Maasmechelen. Een Limburgse kaart met Ardeense dimensies.

Inschrijvingsdeadline is 9 februari, dus vooraf Daniëlle even op de hoogte brengen van je nationale aspiraties!

Een week later is de kaart van Hechtelse duinen

dan de arena, maar daarover meer in ons februarinummer.



– Bart Mellebeek (Clubkampioen)

## Omlopen Gerhees

In 2013 werd Hamok peter van de bewegwijzerde loopomlopen in Ham die vertrekken aan sporthal 't Vlietje. Dit jaar wordt door de gemeente Leopoldsburg een identiek project opgestart op onze IOF-kaart van "Gerhees". Bovendien is clubgenoot Luc Bouve peter van deze loopomlopen. Je hebt de keuze uit 3 afstanden : 5,3 km (groene lus), 9,6 km (blauwe lus) en 14,7 km (rode lus). De startplaats is gelegen aan het zwembad "De Merel".

*Bewegwijzerd...*

Op zaterdag 25 jan 14 (om 10.00 u) zal de officiële opening plaatsvinden gevolgd door een kleine receptie. Ieder clublid is uitgenodigd om deze loopomlopen samen met de joggers uit Leopoldsburg en omgeving voor de eerste keer in te lopen.



# Sylvester 2013

Weelde (Trol – Erik Vandijck)  
 Vlierveld (Omega – Patrick Wallaert)  
 Heeserbergen (Hamok – Jeroen van der Kleij)  
 Stalleyckerheide (Borasca - Nico Schrans)  
 Zwarte Weg (KOL – Yannick Michiels)

Goud
Marijs Vandeweyer (D45)
Daniëlle Nolens (D65)
Stefan Schutjes (HB)
Zilver
Anja Stijnen (DB)
Piet Deferme (H-12)
Klaas Mellebeek (H-16)
Guido Timmers (H50)
Phil Mellebeek (H70)
Danny Swerts (HB)
Brons
Lies Deferme (D-14)
Georges Deferme (H65)

Het waren zalige eindejaarsdagen in de Antwerpse en Limburgse Kempen waardoor het adagio dat je het weer krijgt dat je verdient nogmaals bevestigd werd! In de schoot van VVO werd er immers een werkgroep opgericht om de Sylvestervijfdaagse een grondige restauratiebeurt te geven. Op de internationale kalender is er omstreeks die tijd weinig lekkers te bespeuren en dan was het ziekelijke idee van enkele oriëntatiefanaten eind jaren 70 om de periode tussen Kerstmis en Nieuwjaar met lopen te vullen een geweldige opportuniteit. Bijzondere aandacht ging naar de selectie van de kaarten, de uniformiteit van de wedstrijdorganisatie en de clubs werden met financiële steun gestimuleerd om goede accommodatie met kleedkamers en douches op te zoeken. Er stond nogmaals een WRE op dag 2 te pronken die dank zij de service van 'Loggator' via GPS-tracking op het internet en

## Dikke prijs voor Marijs

in het CC (voor de tweede maal in België!!!) te volgen was. De jeugd kon op Staleyckerheide van diezelfde spectaculaire mogelijkheden gebruik maken. Bovendien werd op de kaart van Vlierveld nog een Trail-O georganiseerd en was er op de kaart van Staleyckerheide een parcours uitgestippeld voor wandelaars.

Ruim 120 buitenlanders wisten deze mogelijkheden naar waarde te schatten en staken hun waardering voor de Sylvesterorganisatie niet onder stoelen of banken. Een piek van 479 deelnemers op zondag, waarvan 34 in de kinder-O (respectievelijk 238 en 25 op Heeserbergen) was een opmerkelijk statistisch hoogtepunt.

In de elitereeksen speelde hamok niet echt een vooraanstaande rol. Het was met Martin Beckers, alias Mr. Sylvester, ooit anders. Maar toen had het deelnemersveld nog niet dat internationale kleurtje. Dat onze kleppers echter goed meekunnen in dit deelnemersveld bewees Thomas van der Kleij door in de WRE 6de te eindigen en Benjamin Anciaux door op Heeserbergen op een 2de plaats, net achter totaalwinnaar Tomas Hendrickx te stranden. Op Zwarte weg eindigden ze net achter het podium van de 5-daagse (Tomas Hendrickx, de rijzige Duitser Christophe Brand en Desmond Franssen). Waarom Benjamin op Vlierveld en Staleyckerheide reglementair slechts tot aan post 3 geraakte is een Anciaux-mysterie. Jeroen Hoekx kwam in Weelde aan de start met een ziek hoofd, maar 'jogde' zijn eigen zelve elke dag met de glimlach naar de meet. Die regelmaat met de glimlach (grijnslach?) deed hem nog mooi 6de eindigen in het eindklassement. Wenkt hier volgend jaar (na 2011 met 1 puntje voor Thomas) eindelijk weer het podium?

Met een Britse (Claire Ward), een Zwitserse (Sophie Trischler) en een Noorse (Iliana Ilieva) op het podium kregen onze elitedames geen kans. Grote bewondering nochtans voor

Nancy Wenderickx (D35) die de strijd durfde aanbinden en prachtig 4de werd. Voegen we ook nog de mooie 5de plaats van (onze) Mira Scheir daaraan toe, weliswaar in 2013 nog voor KOL lopend maar vanaf 1 januari in hamokrangen verzeild!

Dat Daniëlle Nolens goud zou winnen stond in de sterren geschreven want zij was in deze gastronomische tijden de enige D65-metkookverlof en dat zoon Stefaan Schutjes HB voor zijn rekening zou nemen was niet echt met voorbedachte rade maar veeleer een slinkse manier om met zijn zus Elisabeth in omloop 5 in de clinch te gaan. Dat hij in het voorbijgaan ook nog voorzitter Melis, Guido Timmers en andere Klazen, Victors en Mielekes te grazen – of niet te grazen - kon nemen was meegenomen. De doelstellingen van Danny Swerts en Anja Stijnen waren op dat vlak veel eenduidiger.



De Hamokkoningin van de Sylvester was ontegensprekelijk Marijs Vandeweyer. Met vier overwinningen en slechts een lichte kniebuiging voor Katleen Vandemoortel op Heeserbergen

was zij outstanding. Een ideale voorbereiding met een marathonneke in New York of met de (morele, materiële, fysieke?) begeleiding van Marcske op 'De hel van Kasterlee? Wie zal het zeggen?

Bart Mellebeek daarentegen zag zijn voorbereiding wegens 'hielspoor' helemaal de mist ingaan. Toch mocht hij op de slotdag glunderend zoon Klaas én pa Phil bewonderen op het podium. Miel Deferme en Viktor Mellebeek (7de en 8ste) prikkelden Klaas wellicht tot betere prestaties. Viktor kijkt al uit naar een andere categorie. Phil niet zozeer.

Dat Guido Timmers de strijd met Luc Melis voor een podiumstek niet tot op de laatste dag kon voeren ( vader van Luc overleed dag 3) devalueerde zijn sportief genoeg. Na zijn knieoperatie in het begin van dit jaar kwam hij echter sterker dan ooit terug en wellicht klaar om de toppers in zijn categorie het vuur aan de schenen te leggen.

Tot slot: geen Sylvester zonder een Deferme op het podium! Georges won de strijd voor het brons van zijn clubgenoten weliswaar op de groene tafel (verkeerde kaart en falende emit :-)) maar kijk: kleinkinderen Piet (2de) en Lies (3de) staan klaar. Dat Lies in de laatste snitsel Georges het nakijken gaf is niet zonder betekenis!



– knijper

Verder liepen ook nog:

D21

8 Ellen MOLS

D50

4 Hilde KROLS

6 Greta MOLS

D55

6 Julienne VANREUSEL

7 Godelieve BRUYNSEELS

DE

4 Nancy WENDERICKX

H-16

7 Miel DEFERME

8 Victor MELLEBEEK

H21

6 Frederik MEYNEN

H40

10 Ronald MENS

15 Marc MERTENS

H45

4 Koen MEYNEN

5 Sven FRAN CET

17 Steve VERSTRAETE

23 Marcel AERTS

H50

8 Luc MELIS

11 Patrick BLEYEN

H55

5 Wim HOEKX

14 Luc BOUVE

H60

8 Willy RENDERS

25 Dominique SCHUTJES

26 Fernand SCHEELEN

H65

4 Vic VANDERSTRAETEN

5 Jos THYS

H70

4 Roger PLEES

5 Willy VAN CAELENBERGE

7 Jean OOMS

H75

5 Bonaventur CLOOSTERMANS

## Clubkampioenschap 2014

### *Hielspoor...*

Ik dacht altijd dat hielspoor iets anders was. De echte definitie ervan blijkt: doen alsof je gekwetst bent, amper 9'00 per kilometer halen op korte afstanden, als je goed loopt déclasseren of toch op z'n minst wachten met presteren tot de afstanden bepaald zijn en dan op het clubkampioenschap genadeloos uithalen op een omloop die gemaakt was om al wandelend niet te ver achter de rest van de club te eindigen. Dat is het snode verhaal van de nieuwe clubkampioen Bart Mellebeek.



Op de Heuvelse heide was het voor de toeschouwers direct duidelijk in welk kamp de winnaar gezocht mocht worden. Tegen de flitsende start van Stefaan Schutjes was dan wel niemand opgewassen, maar die moest genoeg posten vinden in de scoreloop, een gevolg van omgekeerd hielspoor, zijnde de laatste weken snoeihard door het bos vlammen en dan een veel te lange omloop krijgen.

Mellebeek kwam dus als eerste aan de kaartwissel en zou 3,9 km en 15 posten later ook als eerste aankomen aan de tent van Peter Krampiltz, die amper de tijd had om de glühwein warm te krijgen.

Sinds Martin in Frankrijk woont, is ook de strijd om de tweede plaats ongemeen spannend. De 5 volgende lopers kwamen allemaal binnen de 40 seconden van elkaar binnen. Het was hier Henri Van Briel die Marc Hermans 18 seconden voor bleef. Marc was op zijn beurt 8 seconden sneller dan Thomas Knoops. Zus Anneleen moest weer

enkele seconden daarna in een sprint met Ariane Decramer nog onder doen, maar binnen enkele jaren zou het wel eens omgekeerd kunnen zijn.

De volledige uitslag kan je hieronder bekijken, maar enkel de winnaar is wat men binnen 10 jaar nog weet.

Na het loopgedeelte begon het feest. Jos en Pierre werden in de bloemen gezet voor hun jarenlang vroeg opstaan als deel van de startploeg. Elke kampioen of winter- nacht- of regelmatigheids criteriumwinnaar kreeg een schitterende fotoboek van Jos. De quiz werd hard gespeeld en een dikke bon voor Barts sportshop kon die laatste zijn humeur niet bederven. Jean-Claude was de plaatjesdraaier

van dienst. Hij zei vooraf: “Ik kan ook Vlaamse platen draaien, Will Tura ofzo, Luc Steeno draai ik niet.” En daar hield hij zich aan.

Dan was er nog de gouden balise. Aan onze tafel verkondigde Toon dat dat zoiets als een lifetime achievement award was voor binnen hamok, meestal einde carrière, wat volmondig werd beaamd door de rest van de tafel, Greet en Sam bijvoorbeeld. Groot was dan ook de verbazing toen Greet Krampiltz' knutselwerk mocht in ontvangst nemen van de voorzitter. Einde carrière, dat wist ze zelf nog niet! De volledige lijst vind je ook hierna!





**Uitslag Clubkampioenschap 2014**

1	Bart MELLEBEK	H45	10	3880 m	0:32:18	8'19"
2	Henri VAN BRIEL	H50	12	3430 m	0:33:21	9'43"
3	Marc HERMANS	H55	11	3380 m	0:33:39	9'57"
4	Thomas KNOOPS	H-14	13	2760 m	0:33:47	12'14"
5	Ariane DECRAMER	D21	15	2310 m	0:33:55	14'40"
6	Anneleen KNOOPS	D-12	15	2310 m	0:33:59	14'42"
7	Roger PLEES	H70	13	2760 m	0:34:11	12'23"
8	Peter HOOGSTRATE	H50	14	2650 m	0:34:55	13'10"
9	Dimitry KNOOPS	H-16	14	2650 m	0:34:59	13'12"
10	Lucien BOSMANS	H55	11	3380 m	0:35:32	10'30"
11	Lies DEFERME	D-16	13	2760 m	0:35:37	12'54"
12	Luc VERWAEST	H55	13	2760 m	0:36:03	13'03"
13	Steffen KNOOPS	H40	11	3380 m	0:37:12	11'00"
14	Pascal MYLLE	H35	12	3430 m	0:38:02	11'05"
15	Steve VERSTRAETE	H45	10	3880 m	0:38:04	9'48"
16	Marc MERTENS	H40	10	3880 m	0:39:03	10'03"
17	An VERBERNE	D45	14	2650 m	0:39:16	14'49"
18	Sofie HERREMANS	D21	10	3880 m	0:39:23	10'09"
19	Georges DEFERME	H65	9	3930 m	0:39:50	10'08"
20	Marlon GEVAERT	H35	9	3930 m	0:40:05	10'11"
21	Willy RENDERS	H60	10	3880 m	0:40:08	10'20"
22	Vic VANDERSTRAETEN	H65	9	3930 m	0:40:59	10'25"
23	Willy VAN CAELENBERGE	H70	13	2760 m	0:41:08	14'54"
24	Danny SWERTS	H50	12	3430 m	0:41:17	12'02"
25	Willy VANDAELE	H60	14	2650 m	0:41:36	15'41"
26	Gunther DEFERME	H40	6	5490 m	0:41:58	7'38"
27	Jean-Claude JIMENEZ	H50	9	3930 m	0:42:04	10'42"
28	Dirk DEIJGERS	H50	5	5480 m	0:42:10	7'41"
29	Andre AERTS	H60	9	3930 m	0:42:48	10'53"
30	Hilde KROLS	D50	10	3880 m	0:43:04	11'05"
31	Sophie PAREE	D40	14	2650 m	0:43:28	16'24"
32	Miel DEFERME	H-16	7	4710 m	0:43:34	9'14"
33	Jurjen RINGERS	H40	9	3930 m	0:43:49	11'08"
34	Wim HOEKX	H55	8	4790 m	0:44:04	9'11"
35	Guido TIMMERS	H50	5	5480 m	0:44:20	8'05"
36	Bart HERREMANS	H45	10	3880 m	0:44:36	11'29"
37	Klaas MELLEBEK	H-16	6	5490 m	0:45:30	8'17"

38 Ronny TIMMERS	H40	6	5490 m	0:45:56	8'22"
39 Dominique SCHUTJES	H60	9	3930 m	0:46:11	11'45"
40 Jos THYS	H65	10	3880 m	0:46:24	11'57"
41 Luc MELIS	H50	5	5480 m	0:46:27	8'28"
42 Koen MEYNEN	H50	5	5480 m	0:46:35	8'30"
43 Marcel AERTS	H45	10	3880 m	0:47:04	12'07"
44 Nancy WENDERICKX	D35	7	4710 m	0:47:15	10'01"
45 Greta MOLS	D50	9	3930 m	0:47:33	12'05"
46 Ludo AERTS	H60	13	2760 m	0:48:19	17'30"
47 Wim GEERTS	H45	14	2650 m	0:48:33	18'19"
48 Dries VAN DER KLEIJ	H21	3	6320 m	0:49:14	7'47"
49 Jil MYLLE	D-10	15	2310 m	0:49:49	21'33"
50 Luc BOUVE	H55	8	4790 m	0:49:52	10'24"
51 Mira SCHEIR	D21	8	4790 m	0:50:07	10'27"
52 Victor MELLEBEK	H-18	5	5480 m	0:50:15	9'10"
53 Sandra LUTS	D45	15	2310 m	0:50:25	21'49"
54 Ludo DAEMS	H55	15	2310 m	0:50:50	22'00"
55 Stefaan SCHUTJES	H35	6	5490 m	0:51:55	9'27"
56 August NIJS	H80	15	2310 m	0:51:59	22'30"
57 Guido CEUNEN	H55	15	2310 m	0:53:04	22'58"
58 Phil MELLEBEK	H70	12	3430 m	0:55:30	16'10"
59 Bonaventur CLOOSTERMANS	H75	14	2650 m	0:57:42	21'46"
60 Maria DELARBRE	D65	15	2310 m	0:58:45	25'25"
61 Anja STYNEN	D40	15	2310 m	0:58:47	25'26"
62 Roza COOLS	D65	15	2310 m	0:58:53	25'29"
63 Julienne VANREUSEL	D55	7	4710 m	1:13:26	15'35"
-- Patrick BLEYEN	H50	9	3930 m	0:40:02	10'11"
-- Piet DEFERME	H-14	10	3880 m	0:46:26	11'58"
-- Roger TIMMERS	H50	9	3930 m	0:50:04	12'44"
-- Johan MAES	H50	7	4710 m	0:52:36	11'10"
Benjamin ANCIAUX	H21	1	7270 m	niet geklasseerd	
Godelieve BRUYNSEELS	D55	15	2310 m	niet geklasseerd	

# Statistieken

*Voor de eeuwigheid...*

## Gouden Balise

Tuur Cloostermans  
 Gust Nijs+ Julia  
 Daniëlle Nolens  
 Martin Beckers  
 Steven Brebels  
 Georges Deferme  
 Tom Herremans  
 Willy Van Caelenberge  
 Dirk Godelaine  
 Danny Swerts  
 Maria Delarbre  
 Pierre Theunckens en Jos Duchesne  
 Roza Cools  
 Marc Hermans  
 Greet Oeyen

## Clubkampioenen

1992 Tom Herremans  
 1993 Roger Plees  
 1994 Marc Hermans  
 1995 Sofie Herremans  
 1996 Maarten Hoekx  
 1997 Tom Herremans  
 1998 Francis Lambrechts  
 1999 Jo Peeters  
 2000 Elien Melis  
 2001 Georges Deferme  
 2002 Jeroen Hoekx  
 2003 Luc Melis

2004 Tuur Cloostermans  
 2005 Georges Deferme  
 2006 Thomas van der Kleij  
 2007 Georges Deferme  
 2008 Tristan Bloemen  
 2009 Marc Hermans  
 2010 Gunther Deferme  
 2011 Martin Beckers  
 2012 Nancy Wenderickx  
 2013 Jeroen Hoekx  
 2014 Bart Mellebeek

## Hamoksportjaar 2013

### *Individueel*

### Clubkampioen

Jeroen Hoekx

### Beker van de secretaris

Phil Mellebeek en Ronny Timmers

### Vlaamse kampioenen

*Nacht (Hoge Rielen)*

Greet Oeyen D open

*Sprint (Meerminnen)*

Luc Melis HMB

*MD (Kepkensberg)*

Greta Mols DMB

Luc Melis HMB

Georges Deferme (HMC)  
Jean Ooms HMD

H Bel (Klaas Mellebeek, Miel Deferme)  
HME (Gust Nijs, Jos Duchesnes)

*LD (Gielsbos)*

Nancy Wenderickx D35  
Julienne Vanreusel D55  
Roza Goos D70  
Victor Mellebeek H-16  
Jeroen Hoekx H21  
Georges Deferme H65  
Jean Ooms H70

*MTB-O (Noiseux)*

Willy Van Caelenberge HMD

**Criteriaums***Regelmatigheid*

(Fellenne, Ham, Baudour, Vielsalm, Wéris,  
Bertrix, Gruitrode, Lommel)

Anja Stijnen DB

Daniëlle Nolens D65

Roza Goos D70

**Belgische kampioenen***Nacht (Lichtaart)*

Greet Oeyen D open  
Thomas van de Kleij H open

**Club****Interclubs***S.O.F.T.*

1. ASUB 12 pt
2. TROL 12 pt
3. OMEGA 13 pt
4. K.O.L. 16 pt
5. CO Liège 18 p

*Sprint (Vosselaar)*

Maria Delarbre D65  
Roza Goos D70  
Willy Van Caelenberge H70

*MD (Vielsalm)*

Pascal Mylle HB  
Gunther Deferme H40

*Schaal Oosterlynck*

1.Omega	40'44"
2.C.O.Liège	43'09"
3.Trol	43'38"
Hamok	43'38"
5.KOL	44'45"
6.ASUB	45'19"
7.Ardoc	54'59"
8.Hermathenae	78'59"

*LD (Kattenbos)*

Roza Goos D70  
Gunther Deferme H40  
Phil Mellebeek H70

*Aflossing (Sonnisheide)*

DMB (Jullienne Vanreusel, Hilde Krols, Greta  
Mols)  
H Pup (Piet Deferme, Thomas Knoops)

*Clubaflossing*

1.ASUB 2 4.43.16

## DE KNIJPTANG

Januari 2014

2.HOC 3	4.43.59
3.Trol	4.48.13
4.C.O. Liège	4.51.21
5.Ardoc	4.55.38
6.Omega 1	5.12.00
7.KOL 1	5.18.05
8.Hamok 2	5.41.52
9.KOL 3	05:53:33
10.ASUB 3	06:04:45
11.Herma 1	06:23:48
12.Hamok 3	06:26:21
13.ASUB 1	06:57:44
14.Hamok 4	06:57:44
15.Trol 2	07:22:28

Hamok 1 gewonnen maar NCL

*Interclub*

1.ASUB	70
2.Omega	60
3.KOL	51
4.C.O. Liège	50
5.Herma	28
Ardoc	28
7.Hamok	22
8.Trol	21
9.NSV Amel	17
10.HOC	14
11.Pégase	13
12.OLV Eifel	9
13.CO Mil.B	2

*Massawisselbeker*

Omega	812
K.O.L.	764

TROL	521
ASUB	517
hamok	469
CO Liège	351
OLG ARDOC	204
CO Pégase	109
Balise 10	107
Hainaut OC	105
Hermathenae	89
Altaïr OC	81
OLV Eifel	75
NSV Amel	56
Borasca	52
COMB	15
EPOS	6
CLO Chiny	2

*Herfstwisselbeker*

1.Hamok 5	5837
2.Omega 5	5683
3.Trol 5	5302
4.Hamok 4	5052
5.Trol 4	4705
6.Omega 4	4563
7.Omega 6	4448
8.KOL 2	4383
9.KOL 5	4289
10.Trol 3	4202
11.Hamok 2	4114
12.KOL4	3954
13.KOL 3	3896
14.Trol 1	3667
15.Hamok 1	3527
16.Omega 1	3470

17.KOL 1 3433  
 18.Hamok 3 3285  
 19.Omega 3 3218  
 20.Omega 2 3051  
 21.Trol 2 2947

1996 Sofie Herremans D-16  
 Sonia Goossens D35  
 Dries van der Kleij H-16  
 Gust Nijs H65  
 Luc Melis HB\*

## Belgische kampioenen hamok

### *Long distance*

1988 Tom Herremans H11  
 Amber Thijs D13  
 1989 Amber Thijs D15  
 1990 Greet Oeyen D10  
 Dries van der Kleij H10  
 Tom Herremans H13  
 Amber Thijs D15  
 Marc Herremans HB\*  
 Roza Goos D50  
 1991 Jeroen van der Kleij H10  
 Amber Thijs D17  
 Nicole Vanhees D35  
 1992 Greet Oeyen D13  
 Amber Thijs DE  
 Luc Melis H21A  
 1993 Elisabeth Schutjes D16  
 Tom Herremans H20  
 Amber Thijs DE  
 Victor Goos H75  
 1994 Greet Oeyen D14  
 Lieve Noelmans D35  
 Nicole Vanhees D40  
 Gust Nijs H60  
 1995 Elisabeth Schutjes D18  
 Martin Beckers H35  
 Luc Melis HB\*

1997 Elisabeth Schutjes D-20  
 Martin Beckers H35  
 Dries van der Kleij H-18  
 Peter Saw H21\*  
 1998 Elien Melis D-10  
 Sofie Herremans D-18  
 Michel Campers HB\*  
 1999 Sofie Herremans D-18  
 Nick Peeters H-10  
 Martin Beckers H35  
 Gust Nijs H65  
 2000 Sofie Herremans D-20  
 Sonia Goossens D35  
 Martin Beckers H40  
 2001 Elien Melis D14  
 Gunther De Ferme H21A\*  
 Yvonne Vanhees D55  
 Jos Thys H55  
 2002 Elien Melis D-14  
 Sofie Herremans DB\*  
 Tom Herremans HE  
 Roger Plees H60  
 2003 Dirk Deygers H40  
 Gust Nijs H70  
 Elien Melis D-16  
 2005 Elien Melis D-18  
 Thomas van der Kleij H-20  
 2006 Jeroen Hoekx H-20  
 Jos Thys H60

2008	Gunther Deferme	H35		Stefan Schutjes	HJ
	Thomas van der Kleij	HE		Amber Thijs	DS
2009	Gunther Deferme	H35		Nicole Vanhees	DVA
	Georges Deferme	H60		Yvonne Vanhees	DVB
2010	Greet Oeyen	Dames open	1996	Sofie Herremans	DJ
	Toon Melis	H-18	1997	Sofie Herremans	DJ
	Martin Beckers	HMB		Elisabeth Schutjes	DS
	Georges Deferme	H65		Danielle Nolens	VB
2011	Roza Goos	D70	1998	geannuleerd	
	Tristan Bloemen	H-18	1999	Sofie Herremans	DS
	Georges Deferme	H65	2000	Sofie Herremans	DS
	Phil Mellebeek	H70		Martin Beckers	HVA
	August Nijs	H80	2001	Luc Melis	HVA
2012	Tristan Bloemen	H-18	2002	Elien Melis	D BEL
2013	Roza Goos	D70		Martin Beckers	HVA
	Gunther Deferme	H40		Roger Plees	HVC
	Phil Mellebeek	H70	2003	Elisabeth Schutjes	DS
			2004	Jeroen Hoekx	H JUN
				Dirk Deygers	HVA
			2005	Georges Deferme	HVC
			2007	Jos Thys	HVC
			2009	Dirk Deygers	HMA
				Roza Goos	DMD
			2010	Roza Goos	DMD
				Tuur Cloostermans	HMD
			2011	Luc Melis	HMB
			2012	Tristan Bloemen	H JUN
			2013	Maria Delarbre	D65
				Roza Goos	D70
				Willy Van Caelenberge	H70

**Middle distance**

2003	Elien Melis	D.JUN
	Dirk Deygers	HVETA
2004	Alexandra Baes	DVA
2005	Greet Oeyen	DE
	Georges Deferme	HVC
2006	Greet Oeyen	Dames open
	Kobe Claes	H-10
	Jos Thys	HVC
2010	Tristan Bloemen	HBel.
2012	Martin Beckers	HMB
	Phil Mellebeek	HMD
2013	Pascal Mylle	HB
	Gunther Deferme	H40

**Sprint**

1994	Dries van der Kleij	HB
------	---------------------	----

**Aflossing**

1988	Heren beloften
	(Jan Oeyen, Bert Kaes, Tom Herremans)
1991	Dames beloften

(Greet Oeyen, Sofie Herremans,  
Elisabeth Schutjes)

Dames veteranen

(Lutgard, Nicole en Godelieve Vanhees)

1992 Dames beloften

(Greet Oeyen, Sofie Herremans, Elisabeth  
Schutjes)

1993 Dames beloften

(Greet Oeyen, Sofie Herremans, Tine  
Thysen)

Dames Veteranen

(Lutgard, Nicole en Godelief Vanhees)

1994 Dames beloften

(Tine Thysen, Sofie Herremans, Greet  
Oeyen)

Dames seniors

(Elisabeth Schutjes, Lieve Noelmans,  
Amber Thijs)

1995 Heren veteranen B

(Tuur Cloostermans, Gust Nijs, Freddy  
Hulsmans)

1996 Dames juniors

(Greet Oeyen, Tine Thysen, Sofie  
Herremans)

1997 Dames seniors

(Sofie Herremans, Elisabeth Schutjes,  
Greet Oeyen)

Dames veteranen B

(Danielle Nolens, Yvonne Vanhees, Roza  
Goos)

Heren veteranen C

(Jos Kaerts, Tuur Cloostermans, Gust  
Nijs)

1998 Heren veteranen A

(Francis Lambrechts, Jean Stienen, Wim  
Hoekx)

Heren veteranen B

(André Bukenbergs, Jos Thijs, Georges

Deferme)

Dames veteranen B

(Annie Beckers, Yvonne Vanhees,  
Danielle Nolens)

1999 Dames beloften

(An Nuyts, Elien Melis, Inge Hermans)

Dames open

(Sofie Herremans, Amber Thijs,  
Alexandra Baes)

2000 Dames-Senioren

(Greet Oeyen, Sonia Goossens, Sofie  
Herremans)

Heren Veteranen A

(Marc Vandekerkhove, Jean  
Stienen, Martin Beckers)

Heren Veteranen B

(André Bukenbergs, Georges De Ferme,  
Jos Thys)

2002 Heren Veteranen A

(Eddy Winters, Luc Melis, Martin  
Beckers)

2003 Dames seniors

(Sofie Herremans, Elisabeth  
Schutjes, Greet Oeyen)

2004 Dames open

(Greet Oeyen, Amber Thys, Elisabeth  
Schutjes)

2005 Heren Veteranen A

(Dirk Deijgers, Luc Melis, Martin  
Beckers)

2006 Heren veteranen D

(Jos Duchesne, Gust Nijs, Tuur  
Cloostermans)

2007 Dames veteranen C

(Yvonne Vanhees, Maria Delarbre,  
Danielle Nolens)

Heren veteranen A

(Martin Beckers, Bart Mellebeek, Dirk





## Nieuwe Hamokkers – Hamokkels

*Gespot door Hilde!*

Mijn naam is **Mira Scheir**. Geboren in Gent op 31 Januari 1987 en getogen in Kortenberg, Vlaams-Brabant. Niet echt een oriëntatie-omgeving dus en meteen ook de reden waarom mijn voornaamste sport de voorbije 20 jaar, volleybal is geweest.



Sinds een jaar of 2 heb ik via-via ook het oriënteren ontdekt, en na wat ervaring te hebben opgedaan, mijn grootste missers achter de rug te hebben (hopelijk), vond Benjamin Anciaux (*mijn vriend red*), dat de tijd nu wel rijp was voor mij om me, met zijn woorden, aan te sluiten bij de beste club van België.

Voor mij is oriëntatie de perfecte uitlaatklep en absoluut een sport waar ik veel plezier aan beleef. En ik ben er zeker van dat dit laatste, in deze club zeker niet zal ontbreken. Veel voordelen voor mij, 1 voordeel voor de club: nu kan ik er op toe zien dat Benjamin Anciaux zijn lidgeld op tijd betaalt...

Mijn naam is **Wim Geerts**, geboren in Mol op het einde van de "Summer of 69". Bijna 20 jaar gehuwd met Ilse Vandeplas. Vader van 2 ponyrijdende dochters Nele en Hanne

Duursporter, triathleet met een 6 tal marathons in de benen.

Oriëntatie is de schuld van Marc Mertens, hij heeft me een aantal weken geleden meegelokt. Sindsdien heb ik al ne keer in de prikkeldraad gehangen en tot aan mijn heupen in het water gezeten...

Pure fun dus en een ideale trainingsvorm om mijn saaie interval trainingen af te werken.



Mijn naam is **Luc Verwaest**, 55 jaar in 2014, en ik ben altijd al zot geweest van alle buitensporten. Zoals mijn goede vriend Luc W (andere club :-)) die me jaren geleden verleid heeft tot oriëntatielopen en later tot triatlon.



Vaak samen hebben we de voorbije 7 jaar een hele reeks kwart-, halve en hele (2) triatlonwedstrijden afgewerkt. Podiumplaatsen zijn voor mij niet weggelegd (veel te traag) maar het plezier is er altijd, tijdens én na. Recent heb ik het OL herontdekt en het smaakt naar meer. En aangezien ik in de loop der jaren, vooral op sportieve momenten (én après) een aantal leuke mensen heb leren kennen, ben ik bij

Hamok uitgekomen. Tijdens het clubkampioenschap heb ik al even mogen proeven van de fijne clubsfeer, dank u wel!

Tot binnenkort op één of andere oriëntatietoer.

Mijn naam is **Ludo Daems**. Als (gepensioneerd) militair heb ik een 25 jaar geleden al kennis gemaakt met OL en genoot van de verschillende natuurgebieden waar de lopen georganiseerd werden. Meer moet men daar niet achter zoeken, want snelheid was niet belangrijk. Het was een mooi alternatief voor het saaie lopen en maakte



dit veel aangenamer.

Een andere vorm van ontspanning is bike-joring met de hondstep. De hond wordt ingespannen voor de step en de snelheden zijn aanzienlijk. Dit soort steppen kunnen alle soorten ondergronden aan en is een onderdeel van 'canicross' wedstrijden.

Fotografie is een passie en daar volg ik scholing in het Technisch Heilig Hart Instituut voor en dit in combinatie met 'photoshop voor fotografen'.

Ik bedank het bestuur en leden voor de mooie ontvangst en begeleiding van deze aangename sport. Mijn vrouw Sandra en ik zullen zeker nog op verschillende wedstrijden aanwezig zijn en de kleuren van HamOK verdedigen op ons tempo.

Mijn naam is **Sandra Luts**. Ludo en ik zijn 16 jaar gehuwd. Ik ben afkomstig van Hasselt en heb deze stad achter mij gelaten om in Ham te komen wonen. Ham, daar had ik nog nooit van gehoord. Waar ligt dat ergens? In het begin had ik veel moeite om mij aan te passen. In Hasselt woonde ik vlakbij het centrum en deed mijn boodschappen met de fiets. Hier liggen de

afstanden verder uit elkaar waardoor boodschappen doen met de fiets moeilijk haalbaar is. Ook was het wennen om de mensen te verstaan. Het Hams accent is alweer wat anders dan het Hasseltse zingen.

Ondertussen ben ik helemaal geïntegreerd. Onze woonplaats is prachtig nl. aan het kanaal. Tegenover ons is een bosrijk gebied, waar ik mij kan in uitleven. Daar ben ik ondertussen zelfs met oriënteren gestart dankzij Pascal Mylle. Hij heeft ons de basisbeginselen bijgebracht. Met OL begin ik vanaf 0. Het is een boeiende sport die ik pas ontdekt heb. Ik heb mijn tijd genomen om mijn eerste wedstrijd te lopen.



Lopen doe ik ontzettend graag. Ongeveer 15 jaar geleden ben ik begonnen met "Start To Run" en loop nog steeds. Ik hoef me daarvoor niet ver te verplaatsen. De bossen roepen aan de overkant van het kanaal. Sinds een paar jaar doe ik ook aan canicross, samen met mijn loopmaatje Rocky, een Mechelaar. Canicrossen zijn loopwedstrijden met de hond aangelijnd. De reden dat ik met Rocky ben beginnen lopen is voor de veiligheid. Ik heb een loopmaatje die altijd klaar staat om mee te gaan. Helaas kan ze niet mee naar een OL. Misschien kunnen er in de toekomst wedstrijden georganiseerd worden met hond.

Van beroep ben ik psychiatisch verpleegkundige. Lopen in het bos ontspant mij, wat soms nodig is na een speciale werkdag. Doordat ik in posten werk, kan ik het uitoefenen wanneer ik wil. Sinds ik OL ontdekt heb, sta ik al te popelen om deel te nemen aan de volgende wedstrijd. OL vind ik een uitdaging. Ik kan in het bos lopen en ondertussen ook wat speurwerk verrichten samen met Ludo. Hopelijk vinden we

alle controleposten. Als jullie ons ooit tegenkomen in het bos, dan horen jullie ons discussiëren over welke richting gaan we nemen. Zodra we thuis zijn, kijken we de kaart na hoe we gelopen hebben. Allebei zijn we nu al gebeten door de OL-microbe.

Terug van Weggeweest

Mijn naam is **Marc Van Otten**.

Geboortedatum : 23/10/1954

Mooiste geschenk : Denise

Mooiste levenswerk : Bart en Katrien

Woonplaats : Tongerlo (Westerlo)

Professionele loopbaan :

- tot 1998 : Sportdienst Sportacentrum Tongerlo
- vanaf 1998 : alom gewaardeerd huisman

Recreatieve sportloopbaan : voetbal, fietsen, oriëntatiecrossen, marathon uitlopen, scheidsrechter jeugdvoetbal ,fitness, terug fietsen, vanaf 2014 terug oriëntatiecrossen (hopelijk tot het einde der tijden)...

Mooiste sportmetafoor: oriëntatiesport als confrontatie met jezelf. Streven naar DE perfecte race en je er telkens moeten bij neerleggen dat dat raar of zelden, ja zelfs bijna nooit zal gebeuren. Fouten maken ... het hoort bij onze sport en ook bij het leven. Je kan er beter mee lachen en dus relativeren dan ze goed te praten met allerhande verontschuldgingen (cfr. De Knijper dec 13 : het artikel over de cross Congo)

Sportwens voor 2014: gevrijwaard blijven van

kwetsuren zodat ik op tijd en stond doorheen de bossen kan crossen en 's avonds - met de kaart in de hand en met een gelukzalige glimlach - mijn zoveelste sportprestatie nog eens kan overdoen.

Aan alle Hammers(sters) ... mijn beste wensen voor het nieuwe jaar en voor den Tuur (die mij in 1986 heeft ingewijd in deze zo mooie sport) en Roza : een standbeeld in de vorm van een baken in het centrum van Oostham als eerbetoon voor hun onverdroten inzet maar vooral voor hun liefde voor de sportende mens en vooral sportende kinderen.

Mijn naam is **Tom Swerts**, zoon van..., DE welgekende oriënteurs en onmisbare helpende handen tijdens de Hamok wedstrijden, Danny Swerts, An Verberne en oma Maria Delarbre.

Met **Rick Vanhaeren** (ook al zoon van) hopen wij kennis te maken tijdens één van de volgende wedstrijden.

Aan al onze nieuwe, toekomstige kampioenen, van harte welkom bij Hamok !

En zit je met vragen en/of problemen, vrees niet, maar stap gerust af op iemand van onze club. Deze zijn herkenbaar aan de befaamde Hamok pakjes (rood-zwart).

De meeste van deze personen zijn trouwens altijd terug te vinden, zowel vóór als na de wedstrijd, aan den toeg !!!

– Hilde