

# 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 Toon



Enkel onze jaarlijkse Finse Aflossing stond op onze lijst in juni. En het werk werd er volledig door onze jongeren, de junioren en de seniores gedaan. Baanleggers Ian en Tristan konden een tachtigtal lopers door de bossen van Gerhees sturen. Het werd, door een verre verplichte post en zeker ook door de hitte, nog een onverwacht zware wedstrijd. Het vlees, de groenten en de wijn smaakten daarna natuurlijk weer heel wat beter... Door de mooie zomerweer bleef het trouwens aan ons clublokaal nog lang gezellig die avond. Organisator Sofie en haar ploeg mogen tevreden terugblikken !

In de zomermaanden staat er één hamokwedstrijd op de kalender. Wim verwacht ons op 8 augustus op Den Heuvel in Lommel. Het zal er de laatste Belgische voorbereidingswedstrijd zijn voor de

Driedaagse van Limburg rond 15 augustus.

Traditioneel zullen nu ook weer heel wat Hammers buitenlandse wedstrijden gaan opzoeken. Italië, Oostenrijk, Zwitserland, Frankrijk, Schotland en gans Scandinavië staat voor sommigen op het programma. Ik hoop in september er heel wat verslagen van te lezen want dergelijke buitenlandse meerdaagse zijn toch wel steeds de leukste O-ervaringen en gewoonlijk heel uitdagend!

Uitdagingen waren er zeker ook voor Tristan, Toon (*foto – nvdr: zo weinig wedstrijden in juni dat wij geen foto van de voorzitter konden nemen*) en coach Sofie op het Eyoc in Spanje. Tristan presteerde degelijk bij zijn eerste optreden op dit hoge niveau. Toon liep op de Lange Afstand rond

de twintigste plaats toen hij op het einde in een afdaling tegen een rots aanknalde en direct een dertigtal plaatsen achteruit werd geslagen. Hij kon wat revanche nemen in de Aflossing door aan post 7 als eerste van het pak door te komen, aan de kijkpost als derde en uiteindelijk nog als tiende finishte tussen heel veel mooi volk!

De grootste uitdaging deze zomer is natuurlijk voor Greet Oeyen op het WK in Noorwegen. De terreinen zijn er van de allerzwaarste en moeilijkste maar zo heeft Greet het graag. Wie de wedstrijdkaarten al gezien heeft, weet wat haar te wachten staat. In ieder geval geen paden, geen zachtlopende ondergrond en nooit vlakke terreinen ..

Waar er ook weinig vlakke terreinen zullen zijn, is op het Belgische kampioenschap in Stoumont. Omwille van de jacht is dit kampioenschap verplaatst naar eind augustus. Stoumont ligt aan de steile Amblèvehellingen. Wie podiumambities heeft weet nu al dat de zomertrainingen zullen lonen! En de week nadien wordt de aflossing gelopen op de eveneens loodzware kaart van La Roche! Ik ben heel benieuwd naar de ploegen.

Nog een prettige zomer!

Luc

# Voorinschrijvingen

Augustus en september zijn traditiegetrouw de maanden van de kampioenschappen. Een beetje jammer voor de mensen die in de vakantie maanden de trainingen wat terugschroeven en liever op een terrasje achter een Duvel zitten of aan een zuiderse costa op het strand gaan liggen. De echte die-hards blijven natuurlijk trainen ondanks de tropische temperaturen en ze scherpen zelfs hun technische kennis aan tijdens een of andere buitenlandse meerdaagse. En als je dan in België terugkeert na een oriëntatieavontuur op de O-Ringe, of heel wat uren hebt gependend in de Boheemse wouden of op Tsjechische hellingen dan zijn de Ardense hoogtelijnen een makkie, en ben je klaar om een felbegeerde kampioensstiel binnen te rijven! We zetten de mogelijkheden even voor jullie op een rijtje!

## **BK Lang 29/08/2010 Stoumont**

Vorig jaar was dit kampioenschap nog een voortreffelijke Hamokorganisatie in de bossen van Tessenderlo, nu kan je de vakantie in schoonheid eindigen in Stoumont, waar CO Liege organiseert. Het ideaal moment om je conditie te testen en te profiteren van de opgedane vakantie-ervaringen.

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

## **BK Aflossing 05/09/2010 La Roche en Ardennes**

Laat zo snel mogelijk aan Danielle weten of je wil deelnemen, want het aantal ploegen moet gekend zijn voor 15 augustus! Hamok heeft een sterke traditie wat de aflossingen betreft, dus niet getwijfeld en je naam doorgeven: [schutjes@scarlet.be](mailto:schutjes@scarlet.be)

## **VK Lang 12/09/2010 Masy Noord**

Een van de technisch meest uitdagende kaarten van Vlaanderen... menigeen ging hier de mist in! Inschrijven voor 1 september!

## **BK Interclub 26/09/2010 Weyervlakte**

Alweer een prachtige kaart, en hier verwachten we echt zoveel mogelijk lopers, want in een interclubwedstrijd is het van belang in alle categorieën zoveel mogelijk lopers te hebben, dus iedereen op post!

## **BK Middle 03/10/2010 Sahara**

En om het lijstje kampioenschappen af te sluiten nog het BK Middle in de Lommelse woestijn. Voor hen die in de voorgaande wedstrijden nog geen medaille behaalden, is dit de laatste kans... maar bovenal staat de Sahara steeds garant voor heel wat oriëntatieplezier!

## VVO Aflossing

Ondervoorzitter Marc Hermans heeft een droom. Die droom houdt het nog eens winnen van een belangrijke aflossingswedstrijd in. De wedstrijd die daarvoor het meest geschikt is, en dientengevolge zijn favoriete wedstrijd, is de VVO-aflossing. Die staat al op zijn naam, maar meer is altijd beter. Dat vonden ook Tristan Bloemen en Ronny Timmers. Tristan in topvorm voor EYOC en Ronny kan zich ook opladen om eens serieus uit te halen. Daniëlle besloot dat zij een team zouden vormen.



*De hamokploegen aan de start*

Uiteraard was dat niet de enige ploeg van hamok die in het Rivierenhof aan de start verscheen. Voor wij de rest van de zwart-rode bende beschrijven, dwalen we eerst af naar de locatie. Eerst had Trol een bosaflossing in Kasterlee, op de Hoge Mouw, in gedachten, maar dat mocht niet. Dan maar uitgeweken naar het Nachtegalenpark in Antwerpen. Stoemelings kwam de organiserende club te weten dat daar ook niet veel te lopen viel wegens voorbehouden aan golfers. Dan maar richting Rivierenhof, met zijn snelle bossen, groene vlekjes en wegkeuzes tussen de rivieren.

### *Dichtbij... maar toch weer veraf*

Voer voor de snelle jongens dus. Aan de start stonden dan ook alleen de allerbesten. Gunther Deferme, Toon Melis, Dries van der Kleij, Jeroen van der Kleij en Dieters Sels waren paraat, naast Tristan. Gunther had er net een schitterend militair kampioenschap opzitten, Toon was ook klaar voor EYOC, Dieter was net als grote overwinnaar van de spoorweginterland teruggekeerd en over het palmares en de ernstige trainingsmethodes van de familie van der Kleij moet ook niks meer geschreven worden. Andere clubs hadden ook hun snelle pionnen vooraan ingeschakeld. Yannick Michiels ging er voor KOL als een raket vandoor. Wannes Hendrickx ging de eerste meters mee, maar moest even later toch toegeven dat het tempo net te hoog lag. Broer Pieter deelde zijn wedstrijd beter in en liep tenslotte het gat dicht. Trol had ook nog Ken Peeters, Desmond Franssen en Jeremy Genar het park ingestuurd. Dat om maar wat namen van mannen te noemen om te illustreren hoe snel het er aan toe ging. De twee KOLLers kwamen onbedreigd als eersten uit het bos, met Pieter die het onderspit moest delven nadat hij daags tevoren nog de bronzen plak op het bergloopkampioenschap pakte.



*Wissel bij de Mellebeeks*

Eerste hammer was Jeroen van der Kleij, die de twee Mellebeeks als vervolg had klaarstaan. Even later druppelden de anderen ook binnen en zo kon de inhaalactie van Marc beginnen. Met diezelfde instelling startten ook Wim Hoekx, Martine Taffeiren, Marijs Vandeweyer en An Verberne. Phil Mellebeek kon niet direct bevestigen en verloor tijd. Dat hij anderen ook eens iets gunt, kunnen wij begrijpen als het om individuele eer en geldgewin gaat, maar dat hij zoiets in een aflossing beslist te doen, daar kan ons verstand niet bij. Hermans en Hoekx zijn zware concurrenten in de H50, en de ene wil niet onder doen voor de andere. Dit keer was het Hermans die stormde, want het was geen lopen meer wat de verzamelde oriëntatiewereld, inclusief Knijper, daar zag, en heel het veld oprolde. Een schoonheidsfoutje op het einde zorgde er nog voor dat Dieter Marinus van Trol als eerste tweede loper de finish bereikte, maar dat zette Ronny toch in de positie om de ziel uit zijn lijf te lopen. Marijs was ook pijlsnel en zo kon Peter Hannes als tweede hammer het bos in, wat later gevolgd door Luc Cloostermans. Op de andere lopers was het wat wachten, maar als dan ook Martine verscheen, kon ook uw dienaar aan zijn wedstrijd beginnen. Dat was geen inhaalwedstrijd met Hermanse allures, maar toch moest menig loper de wet van de snelste ondergaan. In de kop van de wedstrijd voltrok het duel Van Bouwel-Timmers zich en niet zoals wij het allemaal wilden zien gebeuren, maar dat een jonge ploeg deze wedstrijd voor het tweede jaar op rij op zijn naam schrijft, kunnen wij alleen maar goedkeuren. Ronny eindigde tweede, maar dan was er slecht nieuws. Tristan was te snel geweest en had een foute post gepitst. Weg resultaat. Weer een jaar wachten. De KOL-ploeg van Yannick eindigde tweede, voor twee omegaploegen met Wouter Foppen en Jan Delobel als slotlopers. Op de vijfde plaats kwam dan uw verslaggever, met ook een bergloopkampioenschap in de benen, maar toch nog enigszinds eerreddend voor de

club. Wat hier wel uit kan geconcludeerd worden, is dat ploegen met snelle mannen als laatste loper vaak nog de beste resultaten neerzetten.

VVO aflossing	
1. <i>TROL (TROL 4)</i>	1:33:30
Jeremy GENAR	0:32:11 ( 7 )
Dieter MARINUS	0:26:51 ( 1 )
Kristof VAN BOUWEL	0:34:28
2. <i>K.O.L. (KOL 2)</i>	1:38:09
Yannick MICHIELS	0:28:28 ( 1 )
Lisette EYKMANS	0:38:07 ( 8 )
Gert CLAES	0:31:34
3. <i>Omega (OMEGA 5)</i>	1:39:17
Evert LEEUWS	0:34:31 ( 11 )
Leen WOUTERS	0:32:17 ( 11 )
Wouter FOPPEN	0:32:29
5. <i>hamok (HAMOK 1)</i>	1:40:52
Gunther DEFERME	0:36:12 ( 14 )
Martine TAFFEIREN	0:32:23 ( 13 )
Jeroen HOEKX	0:32:17
8. <i>hamok (HAMOK 5)</i>	1:45:08
Toon MELIS	0:35:52 ( 13 )
Willy HOEKX	0:29:01 ( 4 )
Luc CLOOSTERMANS	0:40:15
9. <i>hamok (HAMOK 2)</i>	1:48:10
Dries VAN DER KLEIJ	0:32:36 ( 9 )
Marijs VANDEWEYER	0:28:30 ( 2 )
Peter HANNES	0:47:04
16. <i>hamok (HAMOK 3)</i>	2:06:09
Jeroen VAN DER KLEIJ	0:31:50 ( 5 )
Phil MELLEBEEK	0:59:33 ( 24 )
Bart MELLEBEEK	0:34:46
17. <i>hamok (HAMOK 6)</i>	2:09:30
Dieter SELS	0:41:46 ( 20 )
An VERBERNE	0:37:57 ( 17 )
Patrick BLEYEN	0:49:47
<i>NCL hamok (HAMOK 4)</i>	
Tristan BLOEMEN	not classified
Marc HERMANS	0:28:15
Ronny TIMMERS	0:36:50

# Finse Aflossing



*De familie Verstraete aan het werk*

Elk jaar weer, wordt de zomervakantie voor velen ingezet met een oriëntatiewedstrijd en een barbecue. Dat eerste om te tonen dat het wintervet er ondertussen weer af is en dat laatste om te zorgen dat er nog iets weg te trainen valt. Voor de studenten is het gebruik van hersenen dan al goed ingebakken na een aantal weken examens, maar de modale loper heeft blijkbaar last om een simpele oefening te maken: neem een kaart, zet er een aantal posten op uit, laat twee lopers die posten verdelen, rekening houdend met het feit dat sommige posten door beide lopers gevonden moeten worden en zoek ze dan ook zo snel mogelijk. Waar gaat het mis? Het schoolvoorbeeld van hoe het niet moet blijft op naam staan van De Knijper en Marc Hermans. Hermans trok kordaat een dikke streep op beide kaarten, riep: "gij de bovenkant, ik de onderkant!" en vertrok. Liever stervend dan vertragend, liep de Knijper zijn omloop, gebruikte zijn jarenlange ervaring om zo snel mogelijk aan de aankomst te komen. Zijn kompaan deed net hetzelfde. Net iets teveel hetzelfde, want wat voor de ene de bovenkant is, is dat niet vanzelfsprekend ook voor de andere. Zo hadden ze beiden dezelfde helft van de posten gevonden. De Knijper had in zijn goede

## "Jong" geweld

jaren wel vaker last van soortgelijke problemen. Had eens het jaar tevoren tijdens het clubkampioenschap nog Thomas van der Kleij en uw dienaar in de sprint achter zich gelaten, maar werd zelf wel afgedroogd door Georges Deferme. Zo was De Knijper het jaar erop belust op wraak, en dat op Zwarte Weg. De Knijper kwam samen met uw dienaar aan een post waar de opdracht een horizontaal spiegelbeeld was. Enige discussie onstond over het feit wat nu een horizontaal spiegelbeeld precies was, of dat nu over een verticale as spiegelde of een horizontale. De discussie werd afgesloten en beiden vertrokken. Recht de heide over, richting Hechtelse Duinen. Halfweg kwam dan de realisatie dat dat misschien toch niet goed was en al sakkerend werd rechtsomkeert gemaakt en tenslotte de volgende post gevonden. Dan ging het richting aankomst, alwaar de Knijper de extra meters door zand en heide cash betaalde. Dat alleen maar om aan te geven dat het niet evident is om met z'n tweeën dezelfde post te vinden, laat staan met z'n tweeën soms dezelfde en soms een andere. 23 ploegen aan de start, wat magertjes is, en maar 15 daarvan vonden alle posten op de voorgeschreven manier.



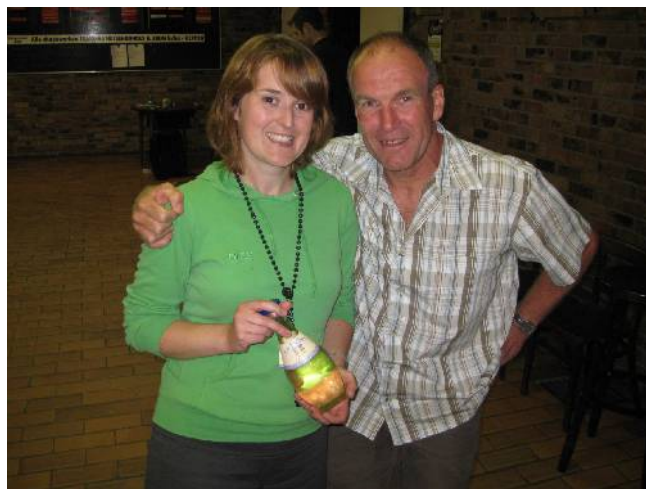
*Een bebloede Peeters en Franssen*

De ploeg die dat het snelste deed, was een trolploeg met Ken Peeters en Desmond Franssen. Het zou maar erg zijn geweest moesten beiden niet met de overwinning zijn gaan lopen, want zo'n ploeg samenstellen dat doe je maar voor één doel. Het mag dus duidelijk zijn welk belang aan de Finse aflossing gehecht wordt in Trolse kringen.



*De Schreeuw, Sallaerts en Fabré*

Op de tweede plaats, en dat is in zekere zin merkwaardig, maar anderzijds toch weer niet, want er is niemand die aan de oriëntatievaardigheden van hen durft twijfelen, was de eerste volledige vrouwenploeg te vinden. Miek Fabré en Saartje Sallaerts deden er 17 minuten langer over dan de overwinnaars, maar dat was toch nog ruim genoeg om de derde ploeg, met hammers Henri Van Briel en Johan Maes, een poepje te laten ruiken. Henri liep als een trein en Johan haalde zijn nog niet helemaal vergeten snelheid boven en redden zo de hamse eer.



*Frederickx en Bouve*

Een speciale vermelding en prijs gaat ook altijd naar de eerste gemengde ploeg. Hier moet weer eens uitleg gegeven worden bij de rivaliteit in de H50 binnen hamok. Nu de Knijper het lopen vaarwel gezegd heeft, was Marc Hermans zonder ploeggenoot gevallen. Hij liep dus vorig jaar met Wim Hoekx. Luc Bouve ging er van uit dat beiden samen liepen en schreef zich bij Sofie in met de vraag om een ploeggenoot te vinden. Nu bleek ondertussen dat Wim Marc gedumpt had voor Marijs, een te verdedigen keuze, daar er dus het klassement "gemengd" was om te winnen. Marc was daar niet van op de hoogte, net zomin als Luc. Luc had ondertussen An Frederickx als ploeggenote toegeschoven gekregen, de enige asubloopster in de wedstrijd, die overigens wel eens de commentaar krijgt dat ze "goed Nederlands spreekt voor een Waalse". Marc vond op de valreep Ivan De Laet en dat was genoeg om zijn gram te halen. Ze klopten de twee anderen en dus was Marc zijn dag al goed, nog voor de barbecue aangemaakt mocht worden. Luc zijn dag was ook goed, want zij wonnen het gratis dessert voor de eerste gemengde ploeg. Marijs liep zich in de vernieling wegens slechte en autoritaire verdeling van Hoekx en zo was het pleit voor die dag weer beslecht. Wij houden u op de hoogte van het verdere verloop van het seizoen.



# Kayak-Bike-Run

Kasterlee heeft een reputatie wat betreft het organiseren van wedstrijden met net dat ietsje meer. Vorige winter mocht ik dat al ondervinden tijdens mijn deelname aan de “Hel van Kasterlee”, een winterduathlon voor lichtjes gestoorde. En als dan de zelf ook lichtelijk gestoorde Wiet een organiastie ter harte neemt, dan weet je waaraan je te verwachten!



*Wiet, zoals alle groten met zijn eigen "special"*

47 teams verschenen aan de start van de “Iron Oriëntering Triathlon” van de Lage Landen, de wedstrijd werd daardoor een beetje het slachtoffer van zijn eigen succes, want heel wat teams hebben lang moeten aanschuiven eer ze aan hun wedstrijd konden beginnen. Maar dat wachten werd dan ook beloond met een originele en afwisselende race. Het eerste gedeelte van de race was een kayakoriëntatie...getten waren overbodig, maar er waren wel andere praktische problemen, zoals “waar steek ik mijn kaart?” “en mijn kompas dan?” “zal ik met mijn peddel die dazerik op de rug van mijn ploegmaat doodmeppen?”...

## *Beter bekend als "Wiet special"*

Langs de Nete stonden een 6tal posten, heel moeilijk was het niet, uitkijken naar vegetatiegrenzen, zijstroompjes, bruggen...en intussen proberen droog te blijven en vooruit te geraken.

Mijn teammaat, onze voorzitter himself, en ik dachten even slimmer te zijn dan de rest en tussen post 4 en 5 met boot en al een doorsteek over land te forceren, dat zou ons een heel stuk roeien schelen en ons heel wat tijdswinst opleveren...dus wij aangemeerd, met veel moeite uit de kayak gesukkeld, de kayak uit het water gesleurd en over land naar een andere arm van de Nete gesleurd. Net toen we weer wilden afvaren, kwam daar een madammeke aan die ons wist te vertellen dat er wel een watermolen/restaurant was gebouwd, en dat daar onmogelijk met een kayak was door te geraken. Dus wij weer met veel moeite uit de kayak gesukkeld, de kayak uit het water gesleurd en over land terug naar de andere arm van de Nete gesleurd. Effe gevloekt, wat zweet gelaten en een paar minuten aan onze natte broek.

Het vervolg was dan een bike-run. Twee atleten, één fiets en 18 posten die door allebei de deelnemers moesten geknipt worden. Vooraf hadden Luc en ik afgesproken dat ik alles zou lopen, en hij alleen zou fietsen, omdat hij gekwetst was. Na een paar posten onder een loden zon tussen de velden van Kasterlee gelopen te hebben, kreeg Luc toch wat medelijden met mijn gedehydrateerd lijf en vanaf dan hebben we afwisselend gelopen en gefietst. De truc was van elkaar niet uit het oog te verliezen en af te spreken waar je de fiets liet staan. Het oriënteren ging vlot, we hebben geen noemenswaardige fouten gemaakt, alleen fysiek was het toch een serieuze boterham. In het mulle zand van de Kabouterberg kon ook de fietser niet recuperen, zodat ons beider pijp toch bijna uit was als we aankwamen. Maar ons resultaat mocht toch nog gezien worden: 5e plaats, als “veteranenteam” tussen al dat jong geweld was dat geen schande! Volgend jaar zijn we in elk geval weer op post.

*Bart Mellebeek*

## Hamwerk

*Gaat komen...*

Vergis u niet, er mag dan wel geen grote heuvel op de kaart van Den Heuvel liggen, wat niet verwonderlijk is voor een hamokkaart, want op Geneberg ligt er ook geen. Dat wil niet zeggen dat het terrein niet de moeite waard is om een toertje te komen lopen. Een heidegebied met wat klein reliëf, meer klein reliëf aan de kanaalberm en heel wat vegetatiegrenzen, zonder dat het direct in een bramenfestival moet ontaarden. Dat is dus een

ideale omgeving om de finale voorbereiding naar de driedaagse van Limburg en de kampioenschappen te starten.

### Zondag 8 augustus

Baanlegger: Wim Hoekx  
 Wedstrijdcentrum: Kantine voetbal Kolonie  
 Wegaanwijzing: vanaf de N715, oude baan Hasselt-Eindhoven

## Nieuw lid gespot

*OPGELET H35!*



Nieuwe Hammer gesignaleerd !

Hij luistert naar de naam "Marc Van Nylen", is gehuwd met Ilse en vader van 2 leuke kindjes, Corneel en Pepijn.

Zijn sportieve carrière startte hij jaren geleden bij de Looise Atletiekvereniging in Tessengerlo.

Hij besliste om de overstap naar het oriëntatiewereldje te wagen en is gedreven om het kaartlezen zo snel mogelijk onder de knie te krijgen. Hij wil absoluut zijn doel bereiken.

Het volledige HamOK team wenst hem en zijn familie van harte welkom en vooral veel oriëntatieplezier !

*Hilde*

## De Zondag

Het is nog maar voor de derde keer dat het clubblad onder de nieuwe redactie verschijnt, en de inspiratie voor het schrijven van een nieuw artikel van mijnentwege is reeds ver te zoeken. De maand is immers zo weer voorbij gevlogen.

Dit keer bestond ze uit werken, eten en trainen voor de marathon. Veel vrije tijd rest je dan niet. Je verkeert dagelijks in het gezelschap van je loopmaatjes, andere vrienden worden op dat ogenblik verwaarloosd. Gelukkig is dit nu allemaal voorbij en kan het gewone leven zijn gangetje weer gaan.

Het is al dagen aan een stuk snikheet. Waarom komt nu precies deze hittegolf?

Over 2 dagen lopen we een marathon. Oef, zaterdag 3 juli, het begint te regenen. Hopenlijk zorgt dit nog voor voldoende afkoeling. Eindelijk is het dan zover. Je kijkt er weken naar uit maar leeft als een non, je let op je eten en drinkt weinig of geen alcohol. Een hele opoffering voor een levensgenieter zoals ik.

Zondag, 4 juli, 07.00u, opstaan, eten, koffie drinken, sinaasappels persen, vitaminen pakken, enfin, de routinezaken van elke ochtend worden afgewerkt. Na dit ritueel start ik met het aanmaken van de sportdrink MET toevoeging van extra zout. Het zal immers weer warm worden en ik wil niet dezelfde nare ervaring oplopen als vorig jaar. Effe afchecken voor het vertrek naar de Bleukes of alle nodige attributen aanwezig zijn – hartslagmeter, loopschoenen, sportdrink. Het zware evenement mag voor mij nu wel van start gaan.

Zenuwachtig en nerveus zoals altijd, moet ik toch nog een keer of twee het kleinste kamertje gaan opzoeken. Het is trouwens helemaal niet nodig om zenuwachtig te zijn. Er staat immers niets speciaal op het spel. Uitlopen is mijn enige doel,

### *Overpijnzingen van Hilde*

en als het even kan, zo comfortabel mogelijk. Daarom werd er besloten om op hartslag te lopen. 09.00u, eindelijk, daar klinkt het startschot. De groep lopers komt op gang. 4 toeren van +/- 10,5 km moeten er worden afgelegd. Gelukkig dat men ook kon kiezen uit verschillende afstanden, zo liep je toch niet het ganse parkoers alleen, want voor de marathon zijn er maar een 50-tal deelnemers.



*Hilde, met part-time begeleider Luc*

Stilaan verdwijnt alle stress. Met een man of zes zitten we in een goed groepje. Tot nu toe verloopt alles nog optimaal. Af en toe komt Greet ons toegefietst met onze geliefkoosde drankjes van de dag. Spijtig, door die ellendige kwetsuur kan ze niet mee doen. Het had veel leuker geweest dat we met ons gans team van maandagavondloopsters aan de start hadden kunnen staan. Maar, het is niet zo. We zijn toch tevreden dat ons Greetje ons in de watten legt. Iets voorbij halfweg de eerste ronde zien we allerlei foto's staan aan de kant. Dedju, onze goede vriendin, tevens loopmaatje en uitstekende triatlete Hill, is vandaag jarig en wij zijn dat begot vergeten. Hoe is dat mogelijk? Gelukkig zorgt

Greet voor de oplossing. Vanop haar fiets bestelt ze snel nog een boske bloemen bij de bloemist, zodat we straks niet met lege handen naar het feestje moeten waarop we zijn uitgenodigd. En wij maar denken dat dat feest gepland is om onze, hopelijk goede afloop van de marathon te vieren.

Na twee ronden begint dan toch de te stijgen. Nu is het moment aangebroken dat er extra op de hartslag zal moeten gelet worden en ik mag zeker niet vergeten voldoende te drinken. Er wordt nog steeds flink wat afgelachen en gebabbeld. Dat is een goed teken. Ondertussen gaat Greet zich klaarmaken voor het lopen van haar afstand bij de aflossingsploeg, "De Duvellovers", het woensdagavond trainingsgroepje van onze voorzitter Luc. Nu zijn we onze goede bevoorraders ook nog kwijt, maar het zou Greet niet zijn als ze niet voor een oplossing had gezorgd. De rest van de nog af te leggen afstand mag ik dan ook gebruik maken van Luc Bouve. Oriëntatiecrossers zijn toch vrienden onder mekaar, dat blijkt nu ook maar weer eens te kloppen. Luc neemt zijn taak als coach en begeleider zeer serieus. Hij beveelt me geregeld om te drinken en mijn tempo te matigen omwille van de warmte. De spons wordt door hem geregeld nat gemaakt zodat mijn hoofd koel blijft. Het is niet zo ver meer, maar uit mijn vorige ervaring weet ik dat de man met de hamer achter

elke km kan zitten en niet alleen op 35, zoals men beweert.

Aan supporters ontbreekt het deze keer ook niet. Overal hoor je je naam schreeuwen, en ieder heeft zo zijn eigen boodschap. Zelfs langs het kanaal staat Phil, die door mijn schuld in een super aflossingsteam in mijn plaats moest invallen, me aan te moedigen. Dat is leuk en geeft extra moed.

Het laatste rondje gaat in, nog 10,5 kilometer te gaan en het zit er weeral op. Stilaan wordt het echt warm en zijn we blij dat we aan de laatste kilometers begonnen zijn. Nog efkes op de tanden bijten. Luc blijft er voor gaan en legt me in de watten als geen ander. Dat is fijn. Fysisch gaat het nog steeds goed, het verstand moet nu efkes op 0 gezet worden. Lopen en vooral blijven lopen is de boodschap. Er mag niets meer fout gaan, geen krampen, geen inzinking. Nog 3 km. Ik kan nog wat versnellen. Doe maar, zegt Luc, maar hou je hartslag in het oog. En ja hoor, het lukt, de finish komt in zicht. Door de aanmoedigende massa krijg ik nog een laatste energieopstoot en pers ik er nog een eindsprint uit : 3u46.59. Wat een geweldig gevoel !

Zonder de hulp van mijn trainingsmaatjes, mijn fantastische begeleiders (Greet Mols en Luc Bouve) en al mijn supporters, zou dit zeker niet zijn gelukt. Bedankt allemaal voor jullie geweldige steun !