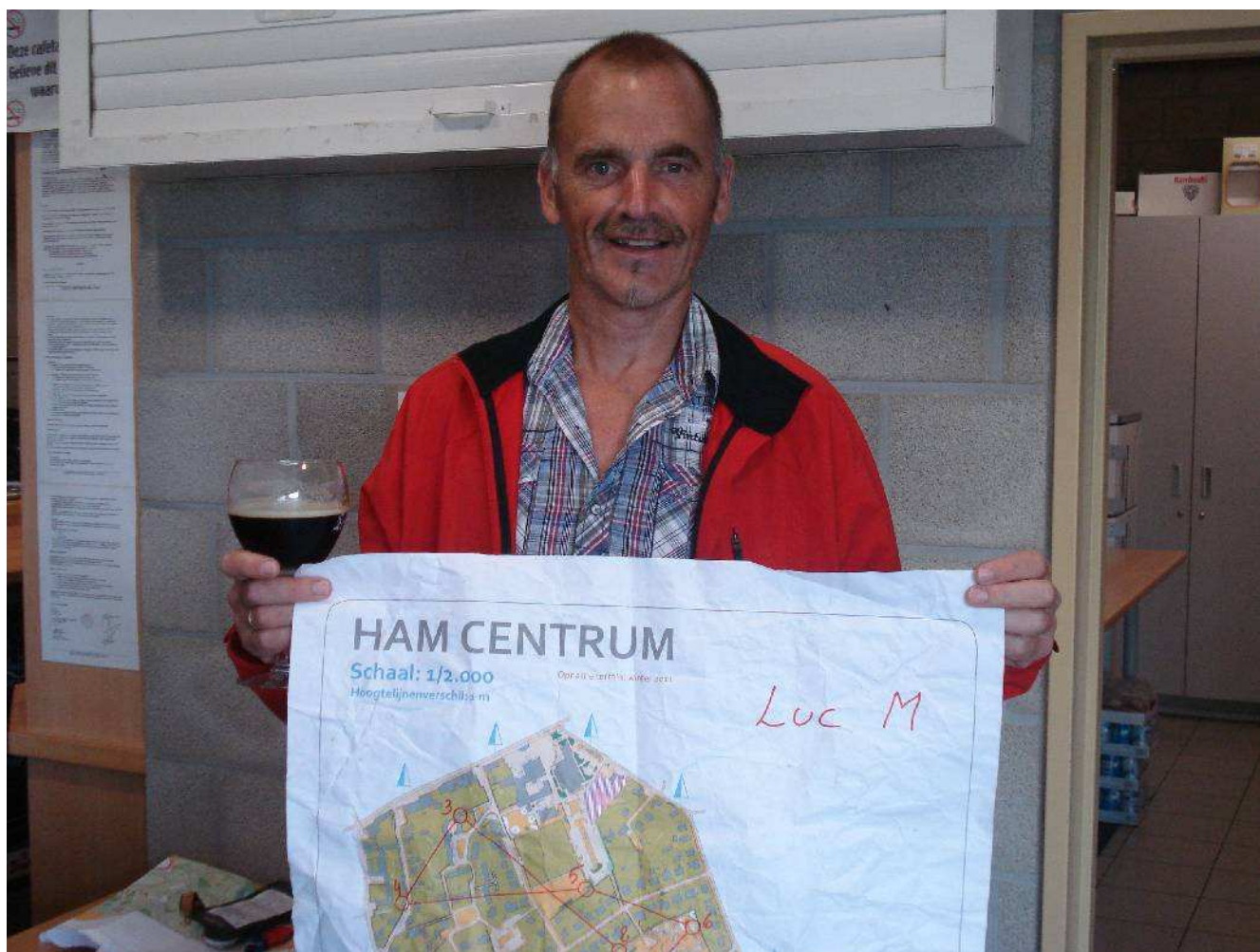


hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Melsebaan 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 Tessenderlo 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



De voorjaarsdroogte zorgde er op 1 juni dadelijk voor dat de broers Aerts hun lenteloopje een jaartje hebben moeten uitstellen. Hoewel er al heel wat regen was gevallen kwam de toestemming van ANB erg laat om die organisatie nog op gang te krijgen en toen ook het gemeentebestuur van Tessenderlo de organisatie nog niet toeliet, was de afgelasting onherroepelijk.

Luc Cloostermans hielp Tuur (oogoperatie samen met Roza) bij de organisatie van de 'Beker van de Secretaris' en dat hebben de gelukkige aanwezigen geweten. Na een oriëntatiespel op het voetbalveld volgde een cross op onze nieuwste

sprintkaart van Kwaadmechelen. Maar wat voor één, schaal 1/2000 op een A1-document... Gustje kwam er net bovenuit... We hebben het Hamse bos volledig doorlopen en uiteindelijk kwam An met voorsprong als eerste uit het bos.

Nadien volgde de Algemene Vergadering Hamok waar ik met veel plezier twee nieuwe bestuursleden heb kunnen verwelkomen, vanaf nu maken ook Vladimir Geldof en Pascal Mylle deel uit van het hamokbestuur! Vladimir heeft reeds een aantal baanleggingen op zich genomen maar ook al op heel wat hamokcrossen de inschrijvingen en de wedstrijdcomputer geregeld. Pacal Mylle schreef onmiddellijk na zijn

aansluiting een aantal leuke stukjes in het clubblad vanuit het voordien weinig gehoorde beginnersoogpunt. Op het sprintkampioenschap in Kwaadmechelen presenteerde hij met zijn familie een kinder-O met een nieuw concept die er door 30 atleetjes werd gesmaakt. Ik ben er dan ook zeker van dat we zowel aan Vladimir als aan Pascal nog heel wat steun en plezier gaan beleven.

De belangrijkste dagen op de O-kalender was natuurlijk het pinksterweekend met de Driedaagse van België in Henegouwen rond Beauraing. Drie zware en moeilijke crossen op nieuwe kaarten en een sprint in Beauraing zelf. De overwinningen werden er niet gestolen, heel wat hamokdagzeges maar de eindoverwinningen gingen naar Greet, Tristan en mijzelf, tweede plaatsen waren er voor Nancy, Georges en Tuur terwijl Thomas op de vierde plaats strandde bij de elite's op slechts 19 schamele puntjes van het podium.

De komende zomermaanden bevatten voor de hamokwerkploegen weer een aantal zware maar zeker leuke dagen.

Driedaagsdirecteur Wim kreeg zijn drie(!) kaarten tijdig klaar en hij beweert al geruime tijd dat de terreinen er moeilijker en uitdagender zijn geworden. Onze Driedaagse belooft mooi te worden! De werktabel is bijna volledig rond zodat we er een redelijk gerust gemoed aan kunnen beginnen. Ik ben erg benieuwd naar die drie crossen!

En ook het laatste weekend van augustus is niet van de poes, met een Belgisch Aflossingskampioenschap voor rekening van de ervaren Luc Cloostermans. Deze keer op de

mooie maar verre kaart van Schrikkelberg in Tervuren. Een aflossing is altijd een zware inrichting, er zullen dus weer heel wat helpers nodig zijn maar hier reken ik natuurlijk ook wel op een aantal zegevierende ploegen, niet in het minste van onze heren seniors. Al enkele jaren zijn zij duidelijk de beste Belgische ploeg maar een aantal clubs trokken hierdoor buitenlandse hulp aan zodat de Belgische titel hen alsnog werd ontzegd! Hopelijk dit maal beter!

En al op 1 juli verzorgen Stefaan Schutjes en Benjamin Anciaux samen met de jeugd, juniors en seniors de traditionele bbq en de Finse Aflossing op de kaart van Congo aan de voetbalterreinen van GSK in Mol-Gompel. Zij en de ouders rekenen op jullie aanwezigheid en steun want ik weet uit ervaring erg goed hoe kostelijk het O-leven van degelijk presterende Vlaamse atleten is...

Verder weet ik natuurlijk dat heel wat Hammers deze zomer naar het buitenland zullen trekken voor O-vakanties op de knapste en soms ook de moeilijkste terreinen. Wij trekken met enkelen naar de Vijfdaagse in het zonnige Slovenië. Anderen zoeken zeker andere oorden maar Toon, Tristan en Jeroen zoeken het allermoeilijkste en allerzwaarste op hun wereldkampioenschappen in Polen en Frankrijk!

Beter doen dan de A-finale van Greet vorig jaar wordt moeilijk maar we wensen hen toch erg veel succes op die loodzware en uiterst selectieve O-proeven!

Tot op de Driedaagse van Vlaanderen,
Luc

Voorinschrijvingen

Eind augustus begint altijd de kampioenschappenmaand. Vanaf 28 augustus is er drie weken lang 's zondags een mogelijkheid om een Belgische titel te veroveren. De inschrijvingen voor het eerste kampioenschap, ons BK aflossing, moeten binnen zijn op 15 augustus. Dat lijkt nog lang, maar het is er zo en vaak denk je er dan niet aan. Schrijf dus zo snel mogelijk in bij Daniëlle.

Wisselbeker Wagener

Om voor de kampioenschappen nog eens in de Ardense bossen georiënteerd te hebben, is de Wagener op 21 augustus op Lindscheid het juiste moment. Zoek een ploeg van 3 personen bijeen, verdeel de posten op de kaart en de snelste wint. Inschrijven voor 7 augustus.

BK Aflossing – Schrikkelberg

28 augustus is een datum die rood omcirkeld staat op de kalender. Dan organiseert onze club het Belgisch kampioenschap aflossing in Sterrebeek. Baanlegger Luc Cloostermans is al maanden aan het plannen en gezien de vorige organisatie op Schrikkelberg enkele jaren geleden al een memorabele passage was, belooft dat voor deze keer.

Een aflossing is altijd de ideale gelegenheid om de andere clubgenoten wat beter te leren kennen. Je moet geen schrik hebben om de ploeggenoten wat langer te laten wachten, ook al wordt er dan wat afgesakkerd, het is altijd goed voor de sfeer. Schrijf dus talrijk in. Voor 15 augustus, zodat er tijd is om de ploegsamenstelling weloverwogen te doen..

Alle inschrijvingen bij Daniëlle!

BK Interclub – Hasselbach

Het tweede kampioenschap van de reeks, op 4 september, is de interclub in Hasselbach. Dat is op de kaart van de driedaagse van België van vorig jaar. Een wedstrijd om naar uit te kijken. Een niet-verwaarloosbaar aantal hoogtemeters zal uw deel zijn, maar de goed doorlooptbare oostkantonbossen maken de trip in elk geval de moeite waard.

Wij gaan niet in detail in op de puntentelling om te bepalen welke club wint, maar wat altijd helpt is gewoon veel lopers te hebben. Schrijf dus weeral zo talrijk mogelijk in, en dat voor 21 augustus.

BK Lang – Gruitroderbos

11 september is een datum die wel een belletje doet rinkelen. Toch zijn wij er van overtuigd dat er vanaf dit jaar een nieuwe associatie gemaakt kan worden. Dat wordt namelijk de datum van uw knalprestatie op het Belgisch kampioenschap lange afstand in de duinen van Gruitroderbos.

Die palmaresaanvulling kan natuurlijk enkel door op voorhand, voor 28 augustus, in te schrijven bij Daniëlle.

Nationale MD – Chantemelle

Na al dat kampioenschapsgeweld staat er op 18 september maar een gewone nationale op het programma, en dan nog maar één van middellange afstand. Toch mag dat niet tegenhouden om ook hier voor 4 september voor in te schrijven, want de terreinen in de buurt van Chantemelle zijn de moeite van de reis waard. Verwacht je aan een typisch Arlonterrein: goed doorlooptbare bossen, niet te veel klimmen en wat groene plekjes voor de fijnoriënteurs.

Driedaagse van Vlaanderen

Een stand van zaken...

Zoals iedereen ondertussen wel weet organiseert onze club volgende maand tijdens het halfoogst weekend de Driedaagse van Vlaanderen.

Op 1 juli sloot de eerste inschrijvingsfase af. Ondertussen meldde zich al meer dan 50 buitenlanders voor onze 3-daagse met lopers uit Japan, Nederland, Engeland, Duitsland, Slowakije, Tsjechië, Italië oogt het deelnemersveld momenteel erg internationaal.

We verwachten tevens een massale deelname uit Vlaanderen en hopen dat onze Waalse collega's ook de weg naar Vlaanderen zullen vinden.

We hopen tevens op een massale deelname van onze eigen clubleden.



Wie van deze helden loopt voor of zet posten?

We zijn drie dagen te gast in Lommel.

De eerste twee dagen wordt er gelopen op de legendarische kaart Kattenbos die meerdere keren het strijdtoneel was voor BK's.

Tijdens de eerste dag wordt trouwens sinds 10 jaar opnieuw het stuk rond Camping Blauwe Meer gebruikt. Dit zeer uitdagend terrein zal onmiddellijk de toon zetten voor drie attractieve dagen oriëntatieplezier. Dag 1 wordt er dus gelopen op Kattenbos-Zuid. Dries Vanderkleij is

baanlegger van dienst.

Dag 2 wordt op de aangrenzende kaart Kattenbos-Noord gelopen en Jeroen Vanderkleij is dan baanlegger. Op deze kaart zijn er de beruchte duinenzones die steeds verrassingen in petto hebben.

Dag 3 presenteren we een nieuwe kaart nl. Heeserbergen. Een terrein waar iedereen van zal opkijken en dat volgend jaar trouwens dienst zal doen voor het BK Middle Distance. Wim Hoekx is daar baanlegger.

Een werkgroep is al maanden in de weer om alles in goede banen te leiden.

Deze werkgroep bestaat uit de drie baanleggers (Dries, Jeroen en Wim), Jeroen Hoekx, Thomas Vanderkleij, Benjamin Anciaux, Patrick Bleyen, Ronny Timmers, An Verberne, Luc Melis, Jos Thijs, Bart Mellebeek en Georges Deferme. Zij ontfermen zich allen over een deelaspect van de organisatie. Ondertussen zijn er al heel wat namen toegevoegd aan het wedstrijdorganigram. Maar we zijn nog op zoek naar helpende handen!

Wij zoeken nog enkele voorlopers en postenophalers. Wil je je club helpen... aarzel dan niet en geef je naam door aan Wim Hoekx (011/55.24.40 of hoekx.battiau@scarlet.be).

Voel je je geroepen om op één of andere wijze nog te helpen... laat maar weten. Alle hulp is welkom om het iedereen naar zijn zin te maken.

Naast de vele helpende handen verwachten we u uiteraard als loper.

Tot op de Driedaagse... tot in Lommel.

Wim Hoekx

Driedaagse van België

Felenne 11, 12, 13 juni 2011

Een dertigtal hammers maakte de verplaatsing naar Felenne om daar vier wedstrijden op drie dagen te beslechten. Drie van die wedstrijden gingen door in de bossen rond Felenne, vlakbij de Franse grens. Het was jaren geleden dat er nog eens in die buurt gelopen werd en dus was het uitkijken naar wat de terreinen te bieden hadden. Naargelang de bron ging het tussen typische Ardense bossen, wit met redelijk wat hoogte, of over een Chiny-terrein, dus veel kleine en slecht zichtbare vegetatiegrenzen. Niemand had gelijk. Het was je reinste Gerhees, maar dan met meer hoogteverschil, Genemeer zo u wil. De afwisseling bestond uit een variatie in afstanden. Een extra lang begin op zaterdag. 's Zondags is de hoogdag van het oriënteren en dus loop je twee keer. Een middenafstand in de voormiddag en een sprint, in Beauraing Centrum in de vooravond. Op maandag stond een gewone lange afstand op het programma.

Op Gerhees tippen wij altijd op de familie Herremans, of eventueel zelfs Hermans, die wonen daar vlakbij en zijn niets anders gewoon dan zich niet te deren aan een braamstruik meer of minder. Zij verschenen echter niet aan de start. Gelukkig was er nog voorzitter Melis die de zaak recht kon houden. Klopte Wiet drie van de vier wedstrijden. Alleen tijdens de sprint in Beauraing moest hij, tactisch weliswaar, want zo'n sprint zorgt voor zware benen de dag erna, een minuutje toegeven. De drie boswedstrijden werden wel met grote sier door de voorzitter gewonnen. Wij kunnen daar twee redenen voor verzinnen. Melis in topvorm, of bossen die niet bij Wiet zijn stijl passen. Wij lopen ook niet graag kompas-en-altijd-rechtdoor-knallend door de bramen. Wie weet was het gewoon de combinatie van de twee.

Tristan daarentegen, liet geen spaander heel van de concurrentie. Kwam elke dag binnen: daar zoveel minuten gemist, daar zoveel, daar ging ik

niet vooruit en won vervolgens 10 minuten los. Dat is niet plezant. Wij moeten dat ook altijd ondergaan bij de elites. Fabien Pasquasy heeft ook altijd hier 2 minuten gemist, daar 5, liep eigenlijk zonder voeten wegens blaren en kwam gewoon niet vooruit. Volgens mij kan die kopje-rollend zijn wedstrijd afleggen en dan nog winnen. Thomas van der Kleij kwam de laatste dag aardig in de buurt en uw dienaar bleek opeens toch te kunnen sprinten, maar dat was het dan ook. Voor Thomas goed voor een vierde plaats overall.



Tristan, na de beker van de secretaris niet gewonnen te hebben

Over de sprint willen wij het ook nog eens hebben. In de vorige knijptang werd al duidelijk dat het BK sprint toch wel zijn mindere kantjes had. Dat was allemaal verwaarloosbaar met wat ze ons in Beauraing voorschotelden. De eerste post bij de elites was een schandaal. Daar waren twee manieren om tijd te verliezen: slecht de

kaart/postenbeschrijving lezen of dat wel goed doen en fout gokken. Wij gaan het niet hebben over fout de kaart lezen, want daar doen wij niet aan mee, dus mekkeren wij over de postenbeschrijving. Einde haag. Zo moeilijk is dat niet? Toch wel. Zo'n haag heeft twee kanten, toch zeker als het einde tegen een onpasseerbare draad staat. Aan welke kant van de haag moet je dan zijn? 1 kans op 2 aan de foute. 50m terug en dan nog eens om naar de post te gaan is het gevolg. Aan de eerste post. Schrijf daar "Noordelijk einde van open land" en het is wel duidelijk. Zo ook de weg van de voorlaatste post naar de aankomst. Op de directe route is er volgens de kaart geen doorgang. Ons vangen ze niet! Direct terug er uit en hopsa, weeral vijf seconden verloren en een vierde plaats in plaats van een tweede.

Maar kom, van geklaag terug over in lofzang. Greet Oeyen kon maar drie van de vier wedstrijden meelopen. Moest tijdens de middle naar een Communiemis, racete terug om de sprint te kunnen lopen en liep zo vlot naar de zege bij de D21A. Had die eigenlijk al de eerste dag op zak, want toen waren het Tristanteoren dat ze met de

concurrentie uithaalde.

Verderop in het klassement, de tweede plaats, is de familie Deferme. Georges klopte Huber, maar dat was niet genoeg om bovenop het podium te kruipen. Nancy liep DB en haalde dezelfde plaats als Georges.

Lees de volgende zin aandachtig, want het klinkt ongeloofwaardig, maar het is de zuivere waarheid. Tuur won voor de eerste keer in zijn leven een etappe van de driedaagse van België. Dat was de sprintwedstrijd en het was misschien niet waar hij op hoopte, maar een overwinning is een overwinning.

1e plaats
Greet Oeyen D21
Tristan Bloemen H-18
Luc Melis H50
2e plaats
Nancy Wenderickx DB
Georges Deferme H65
Tuur Cloostermans H75

Beker van de Secretaris

Corruptie en maffiapraktijken binnen hamok

Sinds 1989 ben ik lid van Hamok en heb ik steeds gedacht dat ik aangesloten was bij een aangename, toffe club. Nu weet ik echter beter.

Toen ik vorige zondag, bij de beker van de secretaris, zag dat iedere deelnemer een medaille kreeg was ik kwaad op mezelf. Ik was terecht niet geklasseerd omdat ik alle posten niet gevonden had. Niet geconcentreerd en bijna overal tijd verloren. Bij post 14 zat ik er weer minstens 250 meter naast en dat was de spreekwoordelijke druppel. Ik ben gestopt omdat ik die, o zo, belangrijke algemene vergadering niet wou storen. Ik was ervan overtuigd dat de Familie al aan het konkelfoezen was. Dat moest op voorhand al gebeurd zijn, want ik had nog ruim de tijd om

te douchen.

Toen ik later al die medailles zag, had ik spijt dat ik niet verder gedaan had om zo mijn eerste medaille in 22 jaar te kunnen bemachtigen.

Nu ben ik echter fier en blij dat ik van die maffiabende geen onderscheiding gekregen heb.

Want enige onderzoeksjournalistiek bracht volgende feiten aan het licht :

1. Greet, de vrouw van voorzitter Don Luc Melis, heeft een onbesproken reputatie en iedereen weet dat zij nooit liegt of zomaar iets zegt.

Ik kwam haar tegen toen ik aan het dwalen was rond post 7 die voor mij onvindbaar bleef.

Greet zei toen het volgende :

“Ekik kan hie bennoa niks vinne. Gaai przies oak nie. Ik hem al ne post overgesloage omdat kem nie koos vinne.”

Bij de prijsuitreiking : Vijfde plaats bij de dames Greet Mols, vrouw van Don Luc. Drie kussen van Don Tuur en ... een medaille.



De kaart op stap met Guust

2. Voor de wedstrijd ga ik aan de derde tafel links tegenover Jean-Paul zitten. DNA-onderzoek kan deze posities bevestigen. Spontaan zegt Jean-Paul dat het niet zo goed gaat met hem. Hij was eerder in de week gaan lopen. Na 200 meter was hij al moeten stoppen van de pijn. Wat gewandeld, weer 200 meter en definitief moeten stoppen. Hij zag

het allemaal niet zitten. Ik heb nog, naïef, mijn medeleven betuigd. Maar, haal De Knijper (onafhankelijk maffiablade) van mei 2010 eens terug boven en kijk eens op bladzijde 3 aan het einde van het artikel van Don Luc. Daar staat een foto van de “glazen balise die Jean-Paul aan de club geschonken” heeft en die zo bij secretaris Don Tuur beland is. En ja hoor, wie wint er precies één jaar later de beker van de secretaris???????????????????? Toen Jean-Paul, triomferend, terug achter de toog stond, wou ik mij omdraaien om een paar verduidelijkende onderzoeksvragen te stellen. Achter mij stond, ongevraagd, al een nieuwe volle Palm klaar. Ik beschouw dit als een schuldbekentenis.

Fernand Scheelen



J-P. Hombroeckx in typische maffiauitrusting

Uitslag Beker van de Secretaris

Ham - 19 juni 2011

1	An VERBERNE	D40	44:20
2	Jean Paul HOMBROECKX	H55	48:19
3	Marc HERMANS	H50	48:20
4	Jos THYS	H65	49:02
5	Jeroen HOEKX	H21	50:41
6	Ronny TIMMERS	H35	51:48
7	Tristan BLOEMEN	H-18	51:49
8	Fred WELLENS	H65	52:50
	Koen MEYNEN	H45	52:50
10	Patrick BLEYEN	H45	53:25
11	Jozef DUCHESNE	H75	54:12
12	Steve VERSTRAETE	H45	54:20
13	Willy RENDERS	H55	54:24
14	Stefaan SCHUTJES	H35	54:50
15	Bart MELLEBEEK	H45	56:04
16	Andre AERTS	H55	56:48
17	Marijs VANDEWEYER	D45	57:01
18	August NIJS	H80	1:00:08
19	Ian GELDOF	H-16	1:00:34
20	Ivan DE LAET	H35	1:03:16
21	Phil MELLEBEEK	H70	1:03:48
22	Willy VAN CAELENBERGE	H65	1:06:53
23	Danielle NOLENS	D65	1:10:32
	Luc MELIS	H50	1:10:32
25	Dominique SCHUTJES	H60	1:10:39
26	Hilde KROLS	D45	1:15:26
27	Greta MOLS	D45	1:36:34
	Fernand SCHEELEN	H60	n.g.

Kampioen An in actie!



--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE

6. SCORELOOP PUNTENRACE:

Hoe werkt het? Aan één kant van de zaal ligt een moederkaart met een scoreloop met controlecirkels en punten naast elke cirkel. Aan de andere kant van de zaal heeft elke deelnemer een blanco kaart. Doel is zoveel mogelijk controlecirkels over te tekenen op de blanco kaart door heen en weer te lopen naar de moederkaart en posten te onthouden. Deze oefening wordt gedaan met een tijdslimiet. De loper met de meeste punten wint.

Hoe aanpassen voor jongeren?

- ▣ Gemakkelijk: eenvoudige posten aan duidelijke merkpunten.

Hoe moeilijker maken?

- ▣ Moeilijk: keuze van een kaart veel details.
- ▣ Moeilijk: als ploegenwedstrijd voor duo's.
- ▣ Zeer moeilijk: posten op reliëfmerkpunten (inlopers, topje, ...) eventueel op oro-hydro kaarten.
- ▣ Zeer moeilijk: verschillende kaarten gebruiken tussen moederkaart en in te tekenen kaart bv. moederkaart oro-hydro of IOF zonder zwart, in te tekenen kaart IOF klassiek, of omgekeerd.

7. VENSTERLOOP PUNTENRACE:

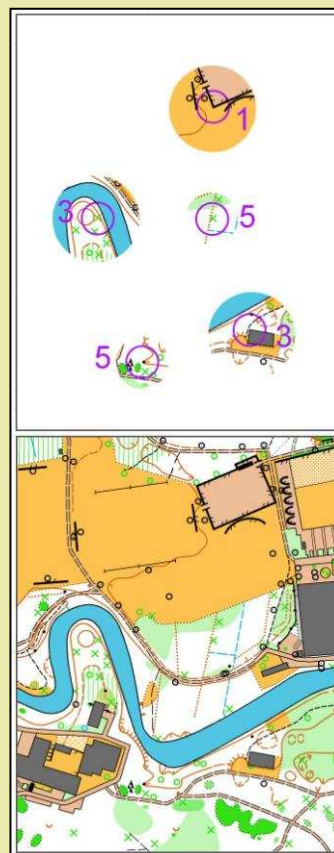
Hoe werkt het? Aan één kant van de zaal ligt een moederkaart met een scoreloop met controlecirkels en punten naast elke cirkel. Echter, enkel kleine stukjes kaart zijn zichtbaar rond de post. De rest van de kaart is wit gemaakt. Aan de andere kant van de zaal heeft elke deelnemer een blanco kaart. Doel is zoveel mogelijk controlecirkels over te tekenen op de blanco kaart door heen en weer te lopen naar de moederkaart en posten te onthouden. Deze oefening wordt gedaan met een tijdslimiet. De loper met de meeste punten wint.

Hoe aanpassen voor jongeren?

- ▣ Eenvoudig: de stukjes liggen op juiste plaats op de kaart en ze zijn correct georiënteerd.
- ▣ Eenvoudig: vrij grote stukjes gebruiken.
- ▣ Eenvoudig: keuze van zeer duidelijke merkpunten die slechts één keer op de kaart voorkomen.

Hoe moeilijker maken?

- ▣ Moeilijk: grote stukjes voor posten met weinig punten, kleine stukjes rond de posten die meer punten waard zijn (zie voorbeeld hiernaast).
- ▣ Moeilijk: enkel kleine stukjes rond de post.
- ▣ Moeilijk: keuze van de merkpunten die veelvuldig op de kaart voorkomen en waarbij er uitgekeken dient te worden naar andere merkpunten in de buurt van de post
- ▣ Zeer moeilijk: de stukjes (posten) worden willekeurig op een wit blad geplaatst (positie en oriëntatie van de stukjes is willekeurig). Dit kan ook op kleine afzonderlijke kaartjes.



--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE**8. BLANCO ZONES INTEKENEN:**

Hoe werkt het? Iedere loper krijgt een kaart met wit gemaakte stukken. Aan de andere kant van de zaal liggen de volledige kaarten. De loper moet heen en weer lopen om de kaart zo snel mogelijk maar tevens zo nauwkeurig mogelijk te vervullen.

Hoe aanpassen voor jongeren?

- ☑ Eenvoudig: kleine witte vlakken voorzien waarbij voornamelijk lijnmerkpunten overgetekend moeten worden.

Hoe moeilijker maken?

- ☑ Moeilijk: grotere witte vlakken waarbij ook details moeten overgetekend worden.
- ☑ Moeilijk: bijkomend moeten posten overgetekend worden die al dan niet in een wit stuk vallen.
- ☑ Zeer moeilijk: gebruik gedetailleerde kaarten.

Opmerking: deze oefening kan gebeuren voorafgaandelijk aan een echte trainingsloop op de kaart die de loper moet vervullen (zie "teken je plan" trainingsvorm).

9. OMLOOP DOORGEVEN VIA EEN SCHETS:

Hoe werkt het? Deze oefening moet uitgevoerd worden door ploegen van 2 lopers. Per ploeg wordt een blanco blad voorzien in het midden van de zaal. Aan één kant van de zaal ligt een kaart met de omloop, aan de andere kant van de zaal een blanco kaart. Bij elke kaart staat een ploeglid. De kaarten moeten ter plaatse blijven.

Doel is de omloop op de blanco kaart te krijgen. De enige toegelaten communicatie tussen de ploegleden gebeurt via het blanco blad in het midden van de zaal.

De loper aan de kaart met de omloop moet de merkpunten en de posten tekenen op het blanco blad. Tekst mag NIET. Het andere ploeglid moet aan de hand van de tekening de omloop overbrengen op de blanco kaart.

Beide ploegleden mogen nooit samen in het midden staan. Verschillende kleuren van stiften zijn nodig.

Hoe aanpassen voor jongeren?

- ☑ Eenvoudig: op een eenvoudige kaart met een eenvoudige omloop en met posten op zeer duidelijke lijnmerkpunten.

Hoe moeilijker maken?

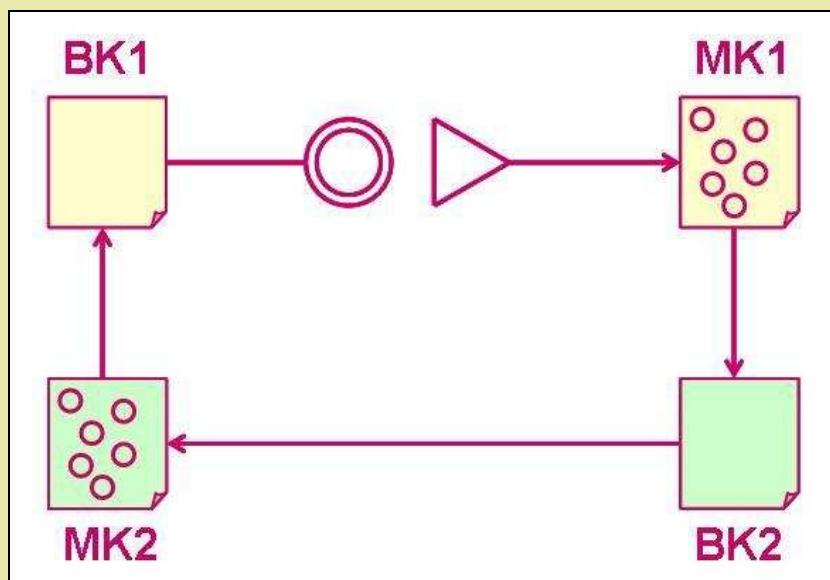
- ☑ Moeilijk: de posten niet meer op lijnmerkpunten plaatsen.
- ☑ Zeer moeilijk: een gedetailleerde kaart gebruiken en de posten plaatsen in moeilijkere zones.
- ☑ Zeer moeilijk: de oefening doen op een oro-hydro kaart.

--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE

10. DUBBEL MEMO CIRCUIT:

Hoe werkt het? Er wordt een circuit gemaakt met twee moederkaarten (MK1 en MK2) met daarop een reeks posten en twee locaties met kaarten zonder posten (BK1 en BK2). Het verloop van de oefening is als volgt:

- ☑ Start->MK1: zoveel mogelijk posten onthouden van kaart 1.
- ☑ MK1->MK2: zoveel mogelijk posten onthouden van kaart 2.
- ☑ MK2->BK1: onthouden posten van kaart 1 intekenen.
- ☑ BK1->MK1: zoveel mogelijk posten onthouden van kaart 1.
- ☑ MK1->BK2: onthouden posten van kaart 2 intekenen.
- ☑ BK2->MK2: zoveel mogelijk posten onthouden van kaart 2.
- ☑ MK2->BK1: onthouden posten van kaart 1 intekenen.
- ☑ BK1->MK1: zoveel mogelijk posten onthouden van kaart 1.
- ☑ Enz.



De lopers mogen zoveel rondjes afleggen als ze willen. De lengte van het circuit en de moeilijkheid van de getekende posten zal de lopers verplichten meer of minder rondjes af te leggen.

Deze oefening kan alleen gedaan worden tegen tijd maar kan ook met groepjes als aflossing. Deze aflossing heeft dan natuurlijk pas plaats als een loper zijn volledige opgave beëindigd heeft. Door meerdere opgaven te voorzien (één voor elk ploeglid per tafel) zijn er voor de ploegen, net zoals voor de klassieke aflossing, meerdere combinaties mogelijk. Voor ploegen van 3 lopers zijn dit 18 combinaties (3 verschillende kaarten MK1 (1A, 1B en 1C) en 3 verschillende kaarten MK2 (2A, 2B en 2C). Net als voor een echte aflossing moet er dan een volgorde gemaakt worden per ploeg bv.

ploeg 1: loper 1 – 1A, 2A; loper 2 – 1B, 2B; loper 3; 1C, 2C
 ploeg 2: loper 1 – 1B, 2B; loper 2 – 1C, 2C; loper 3; 1A, 2A
 ploeg 3: loper 1 – 1C, 2C; loper 2 – 1A, 2A; loper 3; 1B, 2B
 ploeg 4: loper 1 – 1A, 2B; loper 2 – 1B, 2C; loper 3; 1C, 2A

enz.

--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE**Vorbereiding?**

- ❑ Zoek twee kaarten uit waarop voldoende duidelijke merkpunten staan die door de lopers onthouden kunnen worden.
- ❑ Teken een 10 à 15-tal posten in op elke kaart (hoe meer posten, hoe moeilijker en hoe langer de oefening zal duren).
- ❑ Voorzie voldoende schrijfmateriaal, tafeltjes en kaarten, zeker als de oefening gedaan wordt in groepsvorm als aflossing.

Hoe aanpassen voor jongeren?

- ❑ Eenvoudig: de oefening kan gemakkelijker gemaakt worden door slechts één moederkaart en één kaart zonder posten te voorzien.
- ❑ Eenvoudig: een andere mogelijkheid is op één (of beide) kaarten een omloop te (laten) tekenen.
- ❑ Eenvoudig: eventueel kan ook een kaart voorzien worden waarop niets getekend moet worden maar waar véél posten op staan. De deelnemers moeten dan gewoon de juiste posten aanduiden.

Hoe moeilijker maken?

- ❑ Moeilijk: op de plaatsen met de moederkaarten (MK1 en MK2) bevinden zich nu géén volledige moederkaart maar wel verschillende stukjes van de moederkaart met posten (die stukjes mogen elkaar zelfs overlappen). De posten moeten onthouden worden en overgetekend op de volledige kaarten (BK1 en BK2). De deelnemer moet dan eerst het stukje moederkaart proberen te lokaliseren op de volledige kaart en daarenboven ook nog de post(en) intekenen.
- ❑ Zeer moeilijk: een andere mogelijkheid is verschillende kaarten gebruiken tussen moederkaart en in te tekenen kaart bv. moederkaart oro-hydro of IOF zonder zwart, in te tekenen kaart IOF klassiek.

Ziezo, een heleboel ideeën om eens aan droogtraining te doen al denken sommigen dat het ook anders kan ...

