

JULI 2026

hamok

100% ORIENTEERING

VOORZITTER

ONDERVOORZITTER

Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

INTERN SECRETARIS | LIDGELD

Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

SCHATBEWAARDER

An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

INSCHRIJVINGEN

Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

BESTUURSLID

Wim Geerts

Tenderlo 40 | 2490 Balen
0479 74 60 43 | wgeerts@gmail.com

KALENDERCOMMISSIE

Luc Melis

Oude Mulsebaan 32 | 2490 Balen
0485 59 55 51 | luc.melis@hamok.be

PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

Bart Mellebeek

Korteweg 13 | 3971 Heppen
0472 57 75 13 | bart.mellebeek@hamok.be

TOPSPORTCOMMISSIE

Thomas van der Kleij

Snellewindstraat 48 | 3950 Bocholt
0497 04 45 45 | thomasvdk@gmail.com

MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

Wim Hoekx

Sterstraat 19 | 3920 Lommel
011 55 24 40 | wim.hoekx@hamok.be

PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

Benjamin Anciaux

Bakhuisstraat 53 | 3920 Lommel
0498 25 84 78 | anciauxbenjamin@hotmail.com

INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

Ronny Timmers

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0479 20 09 67 | ronny.timmers@hamok.be

MARKETING

Dries van der Kleij

Blandenstraat 208 | 3052 Haasrode
0473 98 05 48 | dries.vanderkleij@hamok.be

We schrijven vrijdagmiddag 26 juni. Buiten is het verschroeiend heet en de Transforiestière is net afgelast (of in het beste geval uitgesteld). Hamok-teams zoals Team NCL, de Ananasbollen, De Camelioenen en de Pootzakken zullen hun weekend in de tuin moeten doorbrengen.

Normaal gezien had ik hier geschreven dat ze de aankomst van Dries in de Tour Divide op zaterdagmiddag konden meemaken. Maar Dries hangt op dit moment op een vijfde plek en komt vanavond al aan. Als jullie dit lezen, dan heeft onze Hamok-held de heroïsche race van zijn leven voltooid. Het zal een hele uitdaging worden om tussen alle superlatieven in Van Dale de woorden te vinden die deze buitenaardse prestatie kan beschrijven. Dries, we kijken uit naar al je verhalen en hopelijk heb je ook wat van de landschappen kunnen genieten.

De familie van der Kleij is deze keer goed vertegenwoordigd want Thomas schrijft over zijn blij weerziens op 10Mila. Ook de tweede keer dat ik zijn artikel las, kreeg ik kippenvel. Een aanrader.

Als je denkt aan de Worst Day in Orienteering van Nico, dan hoor je het gevloek toch al van Portugal tot in de Kempen. De volgende in het rijtje is Luc M, benieuwd naar zijn fiasco momenten.

Tot slot wil ik nog eens een lans breken voor de Sprint discipline. Historisch gezien zijn wij een "Bos"-club met enkele erg goede sprinters. Maar als je eens wou voelen hoe een goede sprint in elkaar steekt, dan was de afspraak begin juni in Hulst.



Dries in Tour Divide

En nu de olifant in de kamer: het voorzitterschap. We zitten op dit moment in een soort interbellum waarbij Hamokkers mooie initiatieven nemen (Instagram, Koersvast, ...) maar de primus inter pares is nog niet opgestaan. Zoals Pascal aangaf op de Beker van de Secretaris, verhoogt het de dynamiek van de club als initiatieven breed gedragen worden door iedereen.

Maar iemand die de club bij elkaar houdt en verder doet groeien, iemand die Hamok ademt, iemand die ons allemaal zachtmoedig stimuleert om van Hamok nog een betere club te maken, iemand die Hamok in het oriëntatie landschap zijn welverdiende plaats doet innemen zonder dat wij uitpuilen van de leden via de Orienteering Series, iemand die zorgt dat we op buitenlands weekend gaan, iemand die het voorwoord van de Knijptang schrijft, zo iemand hebben we wel nodig.

Over de capaciteiten van een nieuwe voorzitter/voorzitster is al uitvoerig gediscuteerd en veel mensen zijn al aangesproken. Het is zonder twijfel een heel engagement maar zonder twijfel ook de ervaring van je leven.

Als ik aan ChatGPT vraag wie de beste kandidaten zijn, dan komt er een klaar en helder antwoord.

Maar in een club met leden van vlees en bloed hebben we geen AI nodig.

Daarom ... Ja jij daar, zeg gewoon ja en iedereen zal je helpen en ondersteunen.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

RECHTZETTING

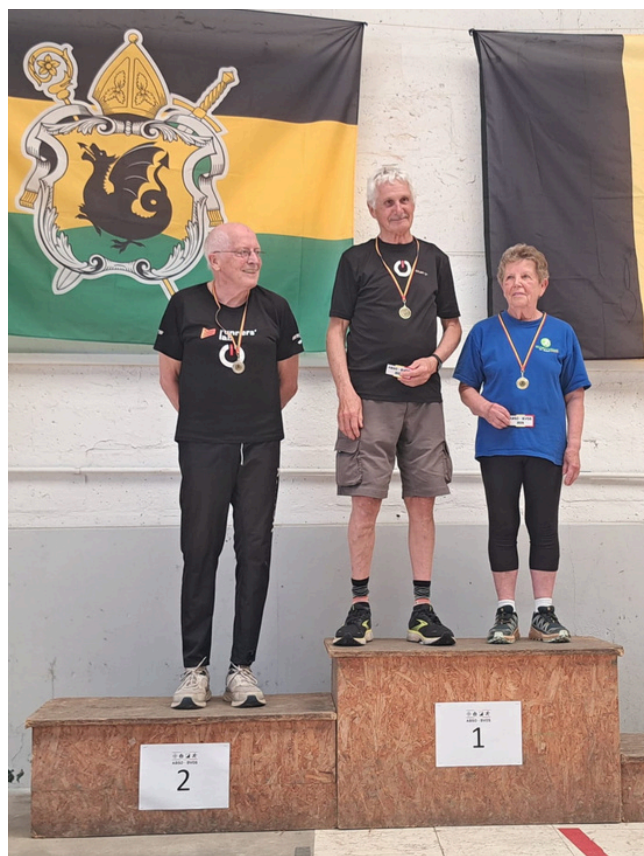
Dat Vic al heel zijn leven en vooral ook de laatste maanden heel strijdlustig is op gebied van oriëntatielopen, dat weten we allemaal.

Het moet dan ook een hele slag geweest zijn toen de Knijptang hem "slechts" de tweede plaats toebedeelde op het BK Sprint achter eeuwige rivaal Mike in 't Groen.

Jos Thys, die in het zelfde schuitje zat met een onterechte bronzen medaille, was getuige van de mondelinge lezersbrief door Vic aan uw Knijptang hoofdredacteur tijdens het NK Sprint in Eindhoven.

En ja, nederig buig ik het hoofd voor de Belgische kampioen Vic bij H80 op BK Sprint en voor de zilveren medaille (een waar unicum) voor Jos.

In deze tijden van AI hallucinaties is de podiumfoto het ultieme bewijs van Vic zijn suprématie op deze 24ste mei in Malmédy.



H80 (7) 1740m 17

				[H:]M:S	min/km	
1.		Mike IN 'T GROEN	NED	TROL	16:17	9'21"
2.		Vic VANDERSTRAETEN	BEL	hamok	18:13	10'28" +1:56
3.		Jos THYS	BEL	hamok	21:17	12'14" +5:00
4.		Bert GEUDENS	BEL	K.O.L.	22:21	12'51" +6:04
5.		Georges RENNOTTE	BEL	Hermathenae	28:08	16'10" +11:51
6.		Michel RYSENAER	BEL	ASUB	30:09	17'20" +13:52
7.		Jean-Pierre VAN DER CRUYS	BEL	ASUB	36:15	20'50" +19:58

Met 5 Hamokkers, t.t.z. de complete familie Sels en uw Knijptang redacteur trokken we op 7 juni naar Hulst voor een dubbelsprint uit de koker van TROL-familie De Clercq.

We waren lyrisch over het BK Sprint in Malmédy, blij met VK Sprint in Beringen en het FRSO kampioenschap in Stavelot, aangenaam verrast met menige fijne baanlegging op een zaterdagse HOS of LOS. Maar voor de echte grand-cru van 2026 moesten we net over de grens in Zeeland zijn.

De circa 100 deelnemers waren het er roerend over eens: dit was dé sprint van het jaar. En we kregen er dan ook nog twee voor de prijs van één.

Van start gingen we in het centrum van Hulst. Rune was baanlegger van dienst en vanaf de start was het direct 100% concentratie.

De voorstart was aan het noordkant van de molen. Bijgevolg moest je eerst 135 graden rond de molen lopen, dan via het zigzagpaadje naar beneden om zo aan de start balise te geraken. Het was net alsof je eerst zoals op de lagere school drie keer rond je as moest draaien, dan naar je kaart kon kijken en vervolgens moest zien dat er al onmiddellijk een artificiële barrière op je pad stond.



De voorstart, Rechts van de molen



Een grandioze start



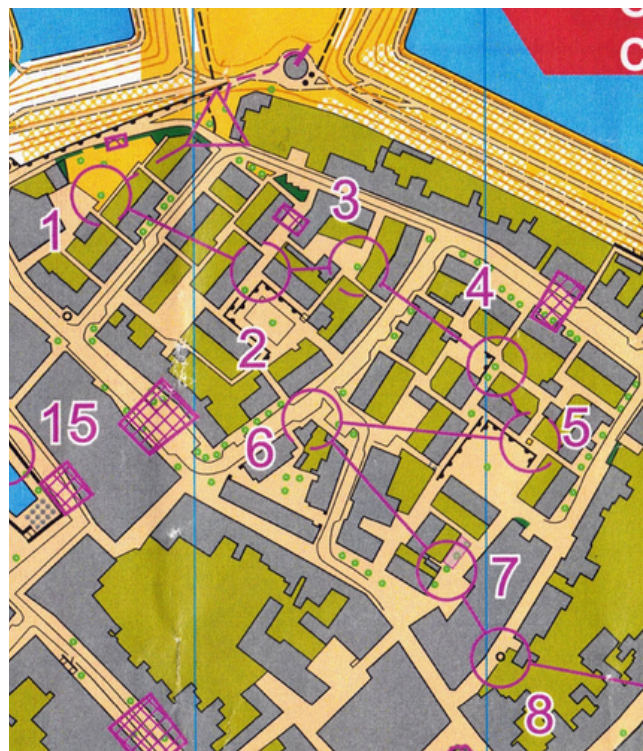
Drie routekeuzes richting post 1

Wie dacht dat er dan een momentje rust zou komen, was eraan voor de moeite. De eerste 8 posten gingen onmiddellijk door de zone met alle kleine steegjes. Kaartcontact was onontbeerlijk.

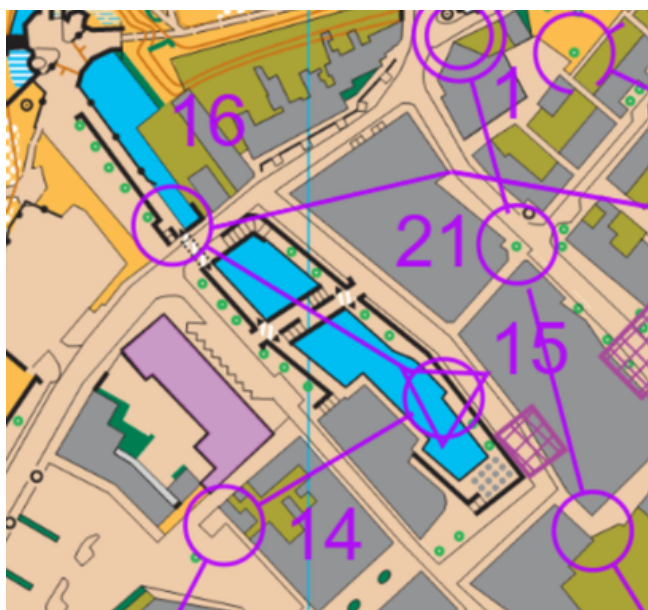
Een volgende geniale zone was zeker de kaartwissel te hoogte van post 15. Complex op de kaart en zeker in de realiteit volgens deze foto.



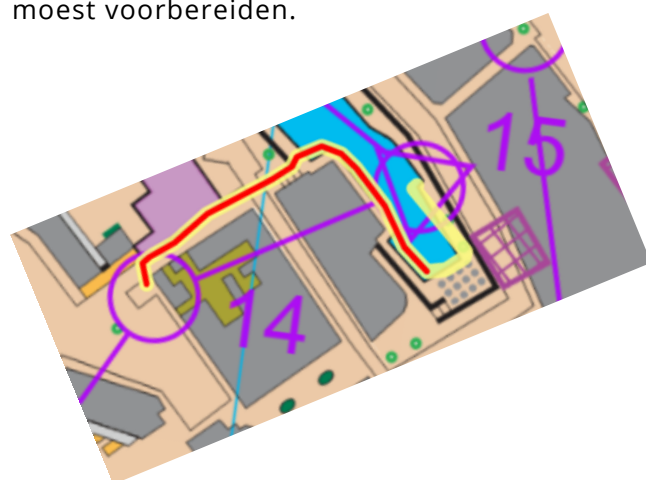
De befaamde bruggen gezien vanuit post 16



De eerste 8 posten



Kaartwissel in een tricky zone



Rakelings langs het water

En of het nog niet genoeg was, kwam onmiddellijk het been 16-17 dwars door alle steegjes met artificiële barrières die erg "in de weg" stonden. Gelukkig kwamen er toen een paar iets eenvoudigere loopbenen om dan je hoofd finaal te laten ontploffen op been 20-21 met weerom die dekselse artificiële barrières.

Wat een baanlegging voor een simpele regionale wedstrijd. Aan het cc spatte het enthousiasme eraf. Bob mocht de complimenten in ontvangst nemen terwijl zoon Rune thuis vlijtig voor zijn examens aan het studeren was.

Maar alle goede dingen bestaan uit twee delen dus mochten we een half uurtje later opnieuw aan de bak in een buitenwijk van Hulst. Deze keer was vader Bob de dirigent. De kaart was iets minder uitdagend van nature maar voor elke been waren er weer meerdere route keuzes. Een pareltje was zeker been 11-12 waarbij je voorbereidingstijd beperkt was door de complexiteit van de voorgaande benen.

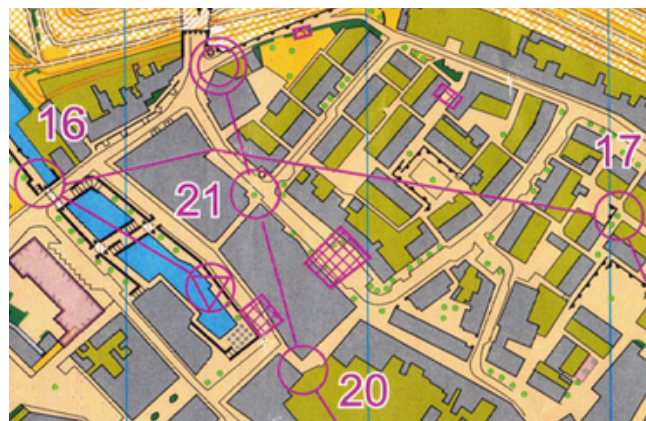
Maar ook de Schnitzel was een hoogtepunt waar je na een dik half uur sprinten spontaan migraine van kreeg.

Er waren misschien maar 100 oriënteurs op de afspraak maar ze hebben allemaal duimen en vingers af kunnen likken. En dat is het belangrijkste.

Filip



De Schnitzel apotheose van Sprint 2



Been 16-17 & 20-21



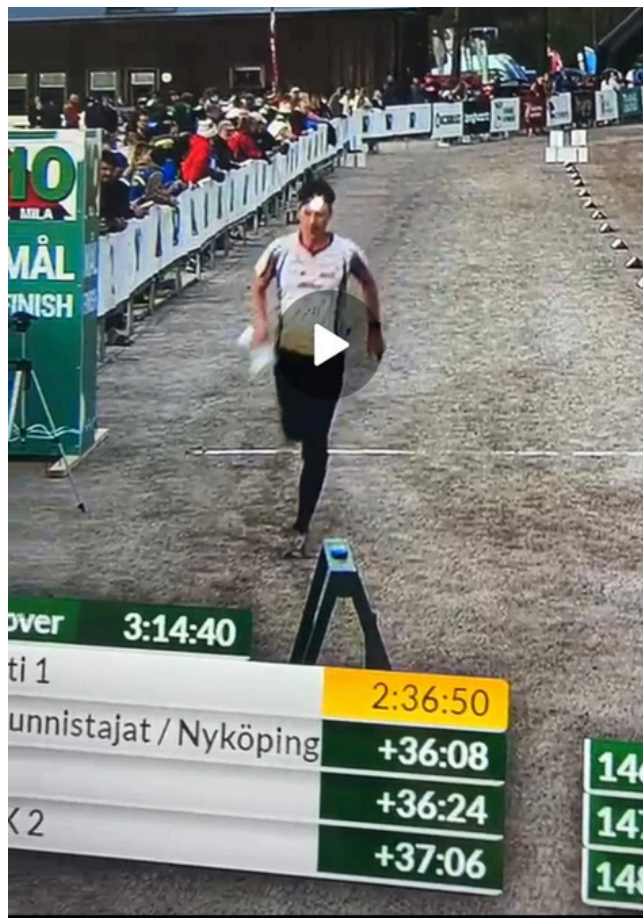
Been 11-12 van Sprint 2

Sommige wedstrijden laten je nooit helemaal los. 10Mila is voor mij zo'n wedstrijd. Mijn geschiedenis met deze estafette gaat ver terug: in 2004 en 2007 liep ik 10Mila voor mijn Noorse ploeg, Hamar OK. Van 2009 tot 2019 stond ik tien keer aan de start voor de eerste ploeg van OK Skogshjortarna — en in 2014 was ik er ook bij voor een Hamok-deelname. Na 2019 liep ik niet meer voor Skogshjortarna, al hadden we vorig jaar nog een gemengde Belgische ploeg met het 'Dreamteam'. Maar mijn laatste 10Mila in Skogshjortarna-kleuren dateerde dus van 2019 — een eeuwigheid geleden, zo voelde het toch. Dit jaar trok ik weer richting Zweden, samen met twee Belgische vrienden, Desmond Franssen en Joost Talloen. De editie van 2026 vond plaats in Tranås, in het zuiden van Zweden, tussen Linköping en Jönköping.

Donderdag: meteen het donker in

We landden in Göteborg en reden zo'n drie uur naar een huisje dat we hadden gehuurd, op 20 minuten van de arena. Geen rustige aankomst met een drankje op het terras: we gingen meteen het bos in voor een nachtoriëntatie in bijzonder zwaar terrein. Pas tegen elf uur 's avonds stonden we aan de training.

Op de parking troffen we maar één andere ploeg: het Noorse Nydalen SK, volgens de IvarNational-podcast één van de topfavorieten. Goed bezig, dachten we dus — als wij hier trainen waar de favorieten trainen, zit het wel snor. Maar de training was echt lastig. Toen we tegen een uur of één in ons bed kropen, was dat toch met een flinke deuk in ons zelfvertrouwen.



Vrijdag: de officiële training en het weerzien

De dag erna deden we de officiële open training van 10Mila, ook vlak bij de arena. Daar troffen we een deel van onze ploeg — enkele teamgenoten uit Alingsås — en de clubmensen die de tent al aan het opzetten waren. Enkele oude bekenden sliepen er in de caravan; de rest van de dag draaide vooral om rust. Het terrein van deze tweede training was heel anders dan dat van de eerste: veel sneller, veel toegankelijker. Net dat verschil maakte ons scherp. Het bevestigde wat we al vermoedden — dat het wedstrijdterrein heel wisselend zou zijn. En zo bleek het ook te zijn. Ons zelfvertrouwen was weer een beetje gesterkt.

Zaterdag: zenuwen, een teammeeting en een sterk eerste team

Ik wilde het liefst zo laat mogelijk op de arena aankomen voor mijn wedstrijd. 's Middags was er een teammeeting. De coach verwees even naar mijn ervaring in deze wedstrijd — al verviel die meteen in het niets naast die van coach Lennert, die maar liefst aan 37 edities had deelgenomen.

Ik kwam net aan op de arena toen Kasper Fossier alleen binnenkwam op het eerste been. Dat moment zorgde voor wat extra zenuwen. Maar ook hij — de nummer één van de wereld — vertelde achteraf dat hij stress had gehad voor de start van de race. Een geruststellende gedachte, ergens.

Ik was eerlijk gezegd best nerveus. Het was zo lang geleden, en waar ik vroeger in het eerste team liep, stond ik dit jaar in het derde team — een ploeg vol mensen die jaren, soms zelfs twintig jaar geleden, al samen liepen. Dat weerzien was misschien wel het mooiste van heel het weekend.

De zenuwen hadden ook met mijn eigen vorm te maken. Ik liep de derde etappe, en daar staan doorgaans sterke lopers aan de start. Het 4e been is immers 'unforked' en daar wil je in een sterk groepje terecht komen als ploeg: Ik had de laatste weken niet veel kunnen trainen, dus ik twijfelde aan mijn conditie. Mijn voornaamste doel was simpel: geen fouten maken en geen onnodige tijd verliezen. Ik had me voorbereid zo goed als het ging, en uiteindelijk verliep de wedstrijd best oké voor ons.

Eerst over het eerste team, want dat was dit jaar echt sterk. De ambitie reikte tot een top 40, en ook voor de komende jaren mikt die ploeg hoog. Er liepen twee Belgen mee. Maar het liep anders dan gehoopt. In de tent hing een bedrukte stemming, want Lukas had veel tijd verloren. Iedereen wist meteen dat er iets mis was — Lukas loopt geen slechte races. Hij moest overgeven onderweg, had last van diarree en kwam lijkleek binnen. In het gehuurde huis bleek iets verkeerd gegeten, en zo gingen meerdere lopers tegen de vlakke.

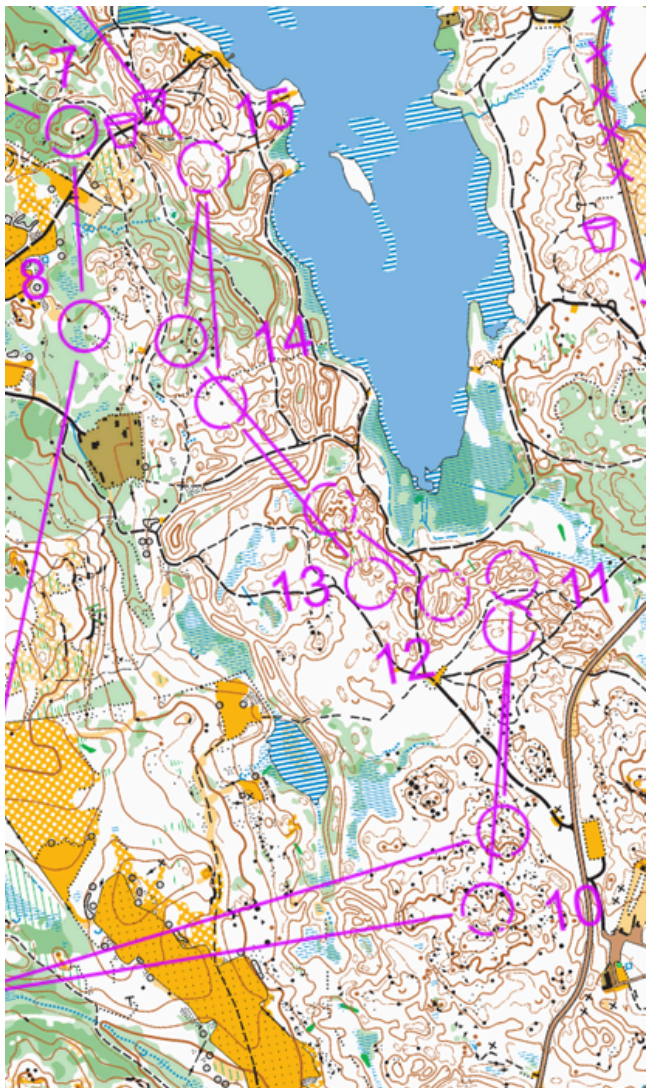
En toch — en dit maakt het verhaal zo mooi — kwam het eerste team terug. Loper na looper raapte plaatsen op, en uiteindelijk finishten ze nog rond de top 50. Daarmee eindigden ze zelfs vóór Heming, de club waarvoor Kasper Fossier liep.

Mijn eigen loop: rustig opbouwen in het donker

Onze startloper — ruim vijftig jaar oud — deed het keurig en bracht ons rond de helft van het deelnemersveld binnen, ongeveer plaats 180 van de meer dan 300 ploegen. Daarna nam Desmond de tweede etappe voor zijn rekening. Ook hij liep erg sterk en maakte ongeveer 30 plaatsen goed. Vervolgens was het ... aan mij.

Ik startte rond plaats 150 en pakte gestaag plaatsen terug tijdens de wedstrijd. Ik durfde niet keihard te vertrekken, want ik was onzeker of ik het tempo de hele etappe zou kunnen volhouden. Maar gaandeweg voelde ik dat er nog wat in de tank zat. Ik kon mijn snelheid beetje bij beetje opvoeren. Het mooie gevoel: ik haalde voortdurend mensen in, en er was maar één looper die mij voorbijging — en laat dat nu net Olof Tholén zijn, onze eigen eerste-teamloper. Hij ging echt heel hard. Al moet ik daarbij zeggen dat Mats De Smul al uitstekend gelopen had op het tweede been, waardoor Olof met een iets betere uitgangspositie aan zijn etappe kon beginnen.

Achteraf zag ik dat ik bij enkele posten wat tijd had verloren met routekeuzes, maar niets dramatisch. Ik ben oprecht tevreden over mijn wedstrijd. En vooral: het was gewoon ontzettend leuk om er weer bij te zijn en die wedstrijd opnieuw te lopen.



De aflossing pauzeert, en dan de nacht van Joost

Na mijn etappe werd de herenestafette een tijd stilgelegd, waarna de damesestafette van start ging. 10Mila kent sinds enkele jaren deze gefaseerde opbouw doorheen zaterdagavond en de nacht, met aparte starttijden en jachtstartmomenten. Onze vierde etappe werd gelopen door Joost Talloen, die om half 12 's avonds in een jachtstart vertrok. Hij beleefde een loodzware nacht op die lange etappe, met krampen die hem flink parten speelden. De vierde etappe is niet voor niets de beruchte "Långa natten", de langste nachtetappe in het donkerste deel van de nacht, goed voor zo'n 17 kilometer dwars door het bos.

Zondag: nog één keer het bos in

Toen de wedstrijd afgelopen was, deden we op zondag nog een laatste training. Daarna stapten we in de auto, richting huis. Het was een weekend van wisselende terreinen, ziekteperikelen, sterke comebacks en — vooral — weerzien met mensen die deze wedstrijd voor mij zo bijzonder maken. Na zeven jaar weg te zijn, voelde 10Mila opnieuw als thuiskomen. En als het van mij afhangt, duurt het deze keer geen zeven jaar voor ik terugkeer.

Vermeldenswaard: naast onze ploegen liep er ook een volledig Belgisch team mee — Team Belgium — samengesteld uit lopers van het nationale juniorenteam. Mooi om de Belgische driekleur op zo'n legendarische wedstrijd te zien.

Thomas vdK



Headcam Oriëntering: Tranås, Sweden. Leg 3. Tiomila, 10mila vanaf minuut 31

Een nieuwe rubriek waarin een clubgenoot iets vertelt over zijn of haar grootste flater, teleurstelling of tegenvaller. Graag iets waarover je later kan lachen, dus niet een ernstige blessure of ander leed. Aan het eind wordt een volgend clublid uitgenodigd.



21/02/2026 Beira Alta o meeting (Portugal), WRE › DNF

Plan voor de krokusvakantie in 2026: eerst 4 dagen Portugal-O-meeting in Mira, gevolgd door 2 dagen trainen in de buurt van en 3 wedstrijden in Sátão Portugal (district Viseu).

Het eerste deel in Mira verliep vlot. Wit, maar nat bos. Niet al te veel hoogtemeters/rotsen. Vervolgens een verplaatsing naar Aguiar Da Beira; de zelfverklaarde hoofdstad vanoriëntatie. Hier 2 dagen trainen en daarna 3 wedstrijden van de Beira Alta o meeting. Bij de eerste training is het al direct een serieuze aanpassing voor mijn brein om terug te wennen aan kaarten met veel hoogtemeters en rotsen, gecombineerd met vaak groen bos. Na de tweede training ben ik al mijn vertrouwen kwijt. Op de kaart Pena verde in Moreira sukkel ik 1u10, terwijl één of andere Fin deze training in 35min heeft afgehaspeld. Nochtans heb ik in het verleden al goede wedstrijden gelopen in rotsachtig terrein. Na de middag nog een training en er is weer een beetje vertrouwen.

Beira Alta is, op zaterdag en zondag, een world ranking event. Dus is de startlijst de omgekeerde volgorde van de wereldranking. Toeval wil dat Joost Talloen (Omega), op dat moment, 1 puntje meer had dan ik en ik dus 2min voor Joost moet starten.

Aan post 3 zie ik Joost voor het eerst, maar richting post 4, 5 en 6 is er weinig routekeuze. Richting 7 beslis ik een andere wegkeuze dan Joost te nemen, omdat ik niet de hele wedstrijd achter hem wil blijven lopen. Eerst door een stuk groen bos braken, om daarna langst een rotswand te lopen. Een inloper voorbij, die er mij anders uitziet als op de kaart. En op de volgende heuvelrug moet mijn post staan. Natuurlijk kom ik posten tegen, maar niet de mijne. Ik blijf mijn heuvelrug afspeuren, maar ik herken de kaart niet in hetgeen dat ik zie. Alles is ook groener dan het zou moeten, maar heel dit bos zit vol met groene stukken.

Maar als ik rond mij kijk, zie ik meerdere mensen zoeken.

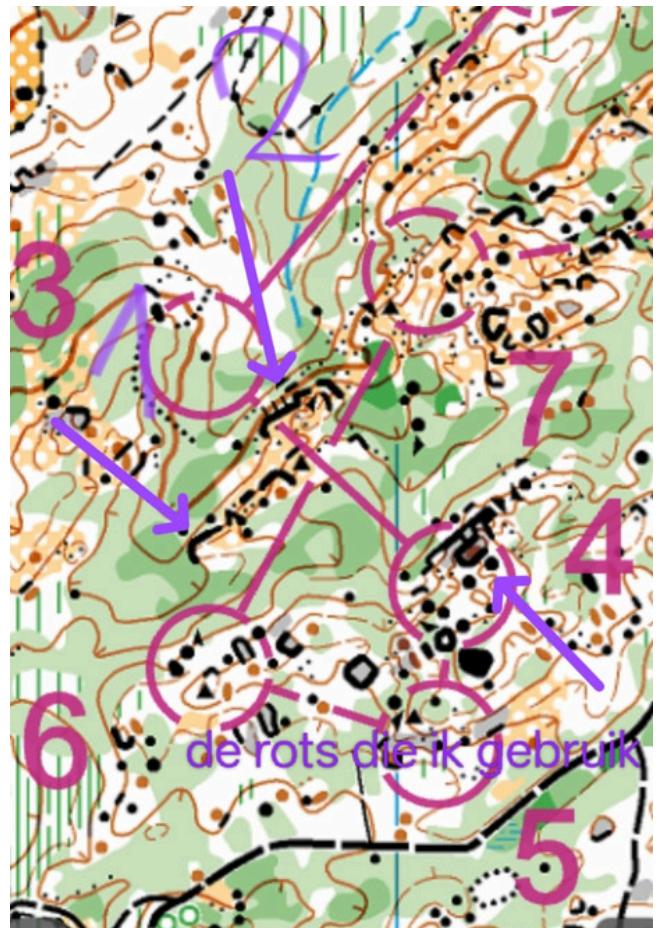
Op een gegeven moment vraagt een vrouw aan mij of ik nummer 41 gezien heb, maar die heb ik niet gezien. "Waar sta ik dan?" vraagt ze aan mij. Als ik op mijn kaart de locatie aanduid waar ik vanuit ga dat wij staan, verschiet ze dat ze zo ver van haar post staat. Dan vraagt ze welke post ik zoek. 36 is degene die ik zoek. "Ah, die staat 100m naar daar" zegt ze. Ik knal naar die post om te zien dat dat nummer 39 is. En nu weet ik al helemaal niet meer waar ik ben. Ik keer terug naar mijn rotswand om van daar af terug aan te vallen, maar wederom kan ik de kaart niet met de realiteit linken. Ik beslis om naar de weg in het zuiden te gaan en begrijp niet dat ik daar zo snel aankom.

Nu snap ik eindelijk dat de rotswand die ik als aanvalspunt gebruik de foute rotswand is, degene die ik gebruik ligt zeker 100m zuidelijker. Mijn originele plan was om van post 6 via rotswand 1 naar rotswand 2 te gaan en zo 7 aan te vallen. Maar omdat ik zo hard bezig was om niet in het spoor van Joost te lopen, ben ik vergeten om naar de juiste rotswanden te lopen. Wederom een klassiek voorbeeld van de kaart te doen kloppen, ook al komt die niet overeen met de werkelijkheid.

Het onnozele is dat ik in mijn hopeloze zoektocht volgens livelox mijn post wel gepasseerd ben, maar die in het echt nooit gezien heb.

Ik blijf zeker 2min stilstaan op de weg om na te denken wat ik ga doen. Ik beslis toch maar om richting 7 te vertrekken. Maar halverwege stop ik, nadat ik op mijn horloge zie dat ik al 40min naar 7 zoek. Ik heb het punt bereikt waar het mij niet meer kan schelen dat ik DNF ga zijn.

Ik pak onderweg nog 9, 10, 13 en 14 omdat deze op een rechte lijn naar de finish liggen. Om zo mijn eerste en enige DNF uit mijn carrière te bekomen. (Blessure gevallen niet meegerekend)



LiveLox, een aanrader om te bekijken

Gelukkig was er zondag, op dezelfde site, nog een wedstrijd waar ik wel een goed gevoel aan over hield. Om zo de week die positief begonnen was toch ook nog positief af te sluiten.

De volgende die over zijn onkunde mag vertellen is Luc Melis. Heel Europa doorkruist om te oriënteren en misschien ook nog ver daarbuiten, dus ook veel kansen gehad om flaters te slaan. Het kan niet anders dan dat dit een prachtig verhaal gaat opleveren over wanhoop en miserie.

Nico





zondag	VK mixed sprintaflossing - Leopoldsburg Geleeg Sporthal Geleeg 🇧🇪
28 Juni	
zaterdag	Régionale FRSO MD Eupen (Langes) IRMEP 🇧🇪
4 Juli	
zondag	Nationale LD La Gileppe Drink Peiffer 🇧🇪
5 Juli	

zaterdag	Regionale - Gerhagen
25 Juli	
vr - zo	3 days of Belgium Weyervlakte - Gruitroderbos 🇧🇪
21 - 23 Augustus	
zondag	Championnat de Belgique LD à Weris heyd 🇧🇪
30 Augustus	



zaterdag	BK Middel - Champlon Terrain d'Aviation de Verdenne 🇧🇪
5 September	
zondag	Interclub - Marenne Terrain d'Aviation de Verdenne 🇧🇪
6 September	
zondag	CB de Relais - Seraing (La Vecquée)
13 September	