

JUNI 2023

# hamok

## 100% ORIENTEERING

### VOORZITTER

#### André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo  
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

### 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

### 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

## WOORDJE VAN DE VOORZITTER

### *Dat blijft letterlijk en figuurlijk plakken!*



Druk, druk druk, nog zoveel te doen en dan spreekt Filip me aan het voorwoord in te dienen.

Pinksteren komt eraan en we gaan naar Imst. En toevallig gaan we eerst nog enkele dagen wandelen, dus de boek staat vol. Velen onder Hamokvlag gaan naar de Jura, waarom wij niet? In Oostenrijk hebben we enkele jaren terug gelopen en dat beviel ons, daarom. De jura schijnt extreem moeilijk te zijn, dus wij gaan waar we denkkelijk meekunnen. Doch alle Hamok-atleten in de jura, geniet ervan! We volgende resultaten van beide evenementen op. Zeker geen NCL's, DNF of mp's.

Doch eerst de afgelopen maand overlopen en dat begint met de eerste wedstrijd in het kader van de City Cup. In Meerhout werden de eerste 1000-punten uitgedeeld aan de beste in zijn reeks. Ook de beelden op Livelox, zijn niet te versmaden en gaat er daar niet iemand in de fout in onze reeks? Er zijn, meen ik, verboden zones die niet mochten gepasseerd worden en dit zowel voor groot als voor klein.

De tweede City Cup in Bree was ook niet te versmaden. Kleine parkjes die verbonden waren langs rustige straten. Wat opvalt is dat het aantal deelnemers t.o.v. Meerhout aan het slinken is. De veelheid van lopen komt weer boven en natuurlijk ook een verlengd weekend. Dus ik vrees dat het voor volgende week in Hasselt geen topper zal zijn voor de derde City Run, qua deelnemersaantallen.

Dat de nationale sprint in Roche niet veel lopers kon bekoren, is spijtig. Zoveel kilometers voor een kwartiertje plezier kon mij en vele Hamokkers ook niet warm doen lopen. Laat staan dat ge dan nog eens een NCL hebt, dan breekt het zeker zuur op.

De BK sprint in Borgloon daarentegen had dan wel een normaal aantal deelnemers. Het was dan ook een BK en dat lintje of die gouden medaille doet iets met een mens. Doen ze daar dan ook nog een pot stroop open met wat wafels! Dit blijft letterlijk en figuurlijk plakken. De kampioenen die de gouden medailles mochten ontvangen zijn voor dit jaar 2023: Nore, Maya, Jill, Greet, Daniëlle, Kobe, Jos D. en uwe voorzitter.

Ik geloof dat dit mijn eerste individuele kampioenschapstitel is. Mijn koffiemok tijdens het clubfeest is al gegarandeerd.

Wat eraan komt: de City Cup Hamok in Heeserbergen. De vierde in de rij. Dit is niet de vertrouwde locatie die tegen de grote baan ligt, nee een totaal nieuwe kaart die ons de verborgen hoeken van Heeserbergen laat ontdekken. Wim is de tekenaar van dienst en Jeroen heeft de omlopen uitgetekend. Jeroen is einde mei net geopereerd en heeft zeker hulp nodig om de praktische kant in te vullen. Ik laat nog een helperslijst op O'Punch zetten.

De dag ervoor hebben we onze Beker van de Secretaris. Vorig jaar kwam de Chinees langs, nu gaat hij de Italiaanse toer op. Vorig jaar had ik hem verschalkt in de bossen en nu? Laat ons kijken wat Pascal weer uit zijn hoed tovert, hopelijk een niet te ingewikkelde briefing. De beker zal gewonnen worden door de beste, zo hoort het. Nadien onze Algemene Vergadering en een gezellig samenzijn. Iedere VZW is verplicht om jaarlijks een AV te houden. Zodoende krijgen alle clubleden inzage in het reilen en zeilen van de club zowel op sportief, financieel en bestuurlijk vlak.

Een must voor alle Hamokkers. U wordt verwend met lekker eten en drinken, in het vertrouwde Vlietje. Dus zeker komen! Je krijgt antwoord op alle vragen waar je allang mee rondloopt.

De Wagener komt er ook nog aan in juni: een ideale voorbereiding voor de 3-daagse van België. Tegelijkertijd is er ook een wedstrijd in Westerlo. Daarom stel ik voor, schrijf u individueel in en dan bekijken we wel of we groepen kunnen vormen. Lukt het niet, dan blijven we individueel lopen.

Wij hebben nog steeds geen baanlegger voor 6 aug op Holven. Dit is spijtig.

Juni komt eraan, alvast een hart onder de riem voor alle atleten die aan examenstress lijden. Af en toe een crosske maakt het hoofd helemaal leeg en je kan met nieuwe moed verdergaan. Analogie voor de ouders!

Tot zover de voorbije maand mei.

Tot de volgende cross,  
**Uwe voorzitter**

## BAANLEGGER GEZOCHT



Holven: tafereel van menige clubtraining, een nachtaflossing in 2018 en een handvol regionale wedstrijden.

De parking, vlak boven post 11 behoort ondertussen terug tot de veiligste van Noord-Limburg.

Als jij graag de baanlegging van de ultieme voorbereidingswedstrijd voor de 4-daagse van Limburg wil organiseren, grijp je kans. Je kan rekenen op een koffiemok en een geweldig applaus op het clubfeest!

Op O'Punch zijn er alvast drie inschrijvingen (2 Trollen en 1 Koller) en dat meer dan 2 maanden voor de eerste startbiep. Dus deelnemers gegarandeerd!

Het samenstellen van de Knijptang heeft een bepaald stramien. Vrijdagavond is de deadline voor het indienen van de artikels. Tegen zondagavond zorg ik dat de hele lay-out in elkaar zit en de ontbrekende foto's en kaartfragmenten in orde zijn. Zondagnacht leest nachtraaf Aline de kladversie even na en ten laatste maandagavond gaat de nieuwe uitgave naar de drukker. VDW-Print heeft dan tot woensdagmiddag tijd om de boekjes te drukken zodat Karine ze op haar vrije namiddag kan afhalen, etiketteren en op de post doen.

Omwille van het lange pinksterweekend lagen de deadlines deze keer iets anders, maar uiteindelijk moest de Knijptang maandagavond via een WeTransfer de deur uit.

Maar zoals het bij echte kranten en tijdschriften ook gaat, komt maandagnamiddag plots het nieuws via WhatsApp binnen dat Tuur overleden is. Ook al ben ik nu bijna 10 jaar bij Hamok, toch heb ik Tuur pas echt de laatste jaren leren kennen. En wat was ik blij om zo'n prachtmens te mogen ontmoeten. Het interview dat we vorig jaar voor de Knijptang hebben mogen afnemen, staat nog in mijn geheugen gegrift. Ik kijk terug naar een korte video-opname en dito geluidsfragmenten van die avond.

Als je de eerste edities van de Knijptang terug leest, dan valt het erg op hoe Tuur steeds het conflict probeert te ontmijnen en samenwerking nastreeft. Een man die het goede in zich draagt en voor zoveel mensen zoveel betekend heeft. Terwijl ik dit editoriaal aanpas, stromen de WhatsApp berichtjes binnen. Allemaal Hamokkers met heel mooie herinneringen!



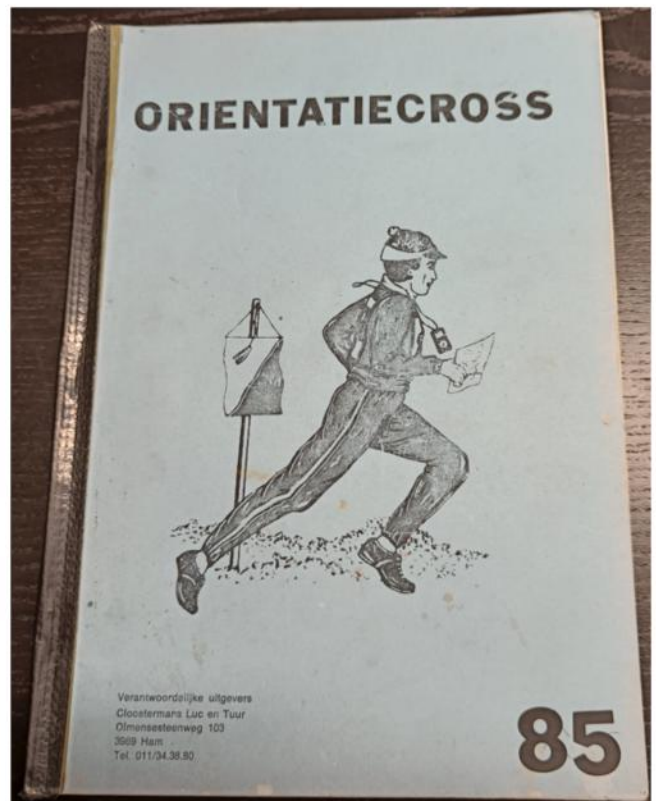
Onze voorzitter André is net op terugweg van een oriëntatieweekend in Oostenrijk en komt pas maandagavond laat aan. Om het voorwoord aan te passen is er geen tijd meer en om een hommage te schrijven, daar is het nog wat te vroeg voor. We besluiten samen om een foto van Tuur in het editoriaal te zetten. De volgende Knijptang zullen we in alle rust aan Tuur wijden.

Eén van de grote tradities die Tuur in 1985 heeft opgestart is natuurlijk de Knijptang. Een traditie die we vandaag de dag nog altijd verder zetten met misschien wel de meest gevarieerde Knijptang van de afgelopen maanden.

Terwijl Dominique en Daniëlle ondertussen een imperium van 352 Hitta vlaggen hebben uitgebouwd, roept Stefaan de Hamokkers aller landen op om zich in te schrijven voor het VK Mix Sprint Relay en de klassieke Wagner.

Vervolgens trekt Tania naar onze clubkampioen. Hoe zou het met hem gaan en wat doet hij daar in de Hamse bossen? Nadien neemt Greet ons mee met alweer een deskundig trainingsartikel voor het Ori-Yoeu project.

En dan ja, het eerste en lang verwachte artikel van Bart M in de nieuwe Knijptangreeks. Jeroen had me vorig jaar verteld dat Bart erg goed kan schrijven, maar je hem wel wat moest pushen om het tijdig voor elkaar te krijgen. Een prachtig artikel over rotsklimmen, perfect op tijd aangeleverd is het resultaat van iemand die weet wat klimmen in stijl betekent. Appreciated!



Het BK Sprint inclusief talrijke kaartfragmenten vanuit de ogen van Ronny geeft mooi de verdoken strijd weer die je in zulke wedstrijden tegenkomt.

Marijke als middelmatige oriëntatiecrosser en als MCPL-militair geeft zoals steeds een eerlijke weergave van de dingen weer. Altijd gemaakt.

Afsluiten doen we met Great Lakeland 3 Days, een oriëntatie avontuur in het Engelse Lake District dat duidelijk naar meer smaakt.

Een erg gevarieerde Knijptang voor een erg gevarieerd lezerspubliek!

En ja, nog even dit: ik heb uit goede bron vernomen dat ook enkele Omegasken en Kollers ons clubblad lezen. Fijn om te horen en misschien kunnen we daar wel eens iets mee doen ...

We zijn allemaal kleine afzonderlijke clubs, maar we delen we een gezamenlijke passie voor het oriëntatielopen zowel in het bos als op papier.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

## BK SPRINT

Verderop in de Knijptang schrijft Ronny een prachtig verslag neer van het BK Sprint.

Samen met de kaartfragmenten en foto's kwam het perfect op twee bladzijdes uit: de absolute droom van een Knijper.

Maar plots zag ik het: de uitslag had geen plaats gekregen. In plaats van de lay-out overhoop te gooien, krijgen de laureaten hier een apart plekje.



### Goud

D-12	Noore Sels
D-18	Maja Renard
D-20	Jil Myle
D40	Greet Oeyen
D75	Danielle Nolens
H-12	Kobe Deferm
H65	André Aerts
H90	Jos Duchesne

### Zilver

D-16	Fin Mylle
D40	Ellen Mols
D55	Marijs Vandeweyer
D65	Jen Vanreusel
H-10	Jens Deferm
H-12	Rune Sels
H-14	Thor Wolles
H70	Roger Hendrickx
H80	Phil Mellebeek

### Brons

D-12	Ninthe Wolles
H60	Luc Melis

## BEKER VAN DE SECRETARIS

Oh, mamma mia, mamma mia

Ik nodig jullie graag uit voor een volgende editie van de Coppa del Segretario. Uiteraard wordt deze gevolgd door onze Algemene Vergadering.

Het gebeuren zal plaats vinden op 3 juni onder een stralend Hams lentezonnetje.

Er zijn weinig details gekend, maar we werken volgens een beproefd recept.

Ontvangst vanaf 10:00h

Een (korte) briefing om 10:25h.

Beker van de Secretaris met massastart omstreeks 10:37h.

Het sportieve gedeelte wordt niet super technisch opdat iedereen kan meedoen. Geen reden om niet in te schrijven. En dat laatste kan je doen op dit O Punch-evenement:



<https://www.opunch.org/in/event/2327>

Niet twifelen, onmiddellijk doen!

Pascal

### VK Mix sprintaflossing 11 juni, inschrijven vóór 3 juni

Dit Vlaams kampioenschap, dat plaats vindt op de nieuwe kaart "Fort V" te Edegem, is gemaakt voor ploegen van 3 lopers, die houden van een combinatie van bos en urban zones, waarvan minstens 1 man en 1 vrouw. Het tweede been wordt gelopen door een vrouw. Er is één massastart voor alle reeksen om 10h30. De verwachte winnaarstijd voor alle reeksen is 12 – 15 minuten per been.

De wedstrijd is ingedeeld in de volgende reeksen:

- JEUGD (tot en met D/H-16)

Minstens 1 man en minstens 1 vrouw per ploeg. Een ploeg heeft maximaal twee lopers uit -16 waarvan maximaal één H-16

- OPEN

Minstens 1 man en minstens 1 vrouw per ploeg. Alle leeftijden toegelaten

- MASTERS (vanaf H/D40)

Minstens 1 man en minstens 1 vrouw per ploeg. Voor deze masterscategorie is er een puntensysteem (zie hieronder), een ploeg mag maximaal 35 punten hebben.

- MASTERS+ (vanaf H/D40)

Minstens 1 man en minstens 1 vrouw per ploeg. Voor deze masterscategorie is er een puntensysteem (zie hieronder), een ploeg mag maximaal 22 punten hebben.

16 punten : H40	9 punten : H65 en D50
15 punten : H45	8 punten : H70 en D55
14 punten : H50	7 punten : H75 en D60
12 punten : H55	6 punten : H80 en D65
11 punten : D40	5 punten : H85 en D70
10 punten : H60/D45	4 punten : H90+ en D75+

De hamokkers die graag deelnemen schrijven zich zo snel mogelijk in via de bovenstaande link zodat de ploegen kunnen worden samengesteld. Heb je al een ploeg dan kan je dit melden in opmerkingen.

### Wisselbeker Robert Wagner 25 juni, inschrijven vóór 18 juni

De Robert Wagner, een klassieker onder de ploegenwedstrijden wordt dit jaar in de maand juni gelopen!

Dit kan een goede generale repetitie zijn voor de drie daagse van België. Hamok had verleden jaar heel wat sterke ploegen in de uitslag staan.

Ook dit jaar hopen we meerdere ploegen aan de start te staan. Inschrijven kan via O'Punch. Als je al een ploeg hebt kan je dit melden bij opmerkingen.

Stefaan



VM Mix Sprintaflossing



Wisselbeker Robert Wagner

## Onze Clubkampioen in de Kijker

Hoe zou het ondertussen gaan met onze Clubkampioen Rune Sels? In zijn jubeljaar zien we hem vaak op wedstrijden, maar waar is hij nog zo mee bezig? En hoe zit het met de organisatie van het volgende clubkampioenschap? Genoeg vragen, dus wij trokken richting Balen voor antwoorden.

Tania

### Ik zag een tijdje geleden dat je aan de Hamse bosloop had meegedaan. Was dat jouw eerste wedstrijd en hoe vond je het?

Af en toe nemen mama en papa deel aan joggings wanneer er geen oriëntatiewedstrijden zijn. Ik ga dan mee en ik vind het heel fijn om dan zelf ook te lopen. Tot nu toe nam ik altijd deel aan de kinderwedstrijden, maar de echte omlopen vind ik veel leuker. Deze keer mocht ik voor het eerst tussen de grote mensen lopen en heb ik extra mijn best gedaan.

### Wil je nog graag aan zulke wedstrijden deelnemen in de toekomst?

Ja, vanaf nu ga ik altijd mee naar de wedstrijden behalve als ik moet voetballen. Spijtig genoeg voetballen we vanaf volgend jaar op zondagvoormiddag, waardoor ik minder kan lopen.

### Jij bent onze clubkampioen, dat betekent dat jullie het volgende clubkampioenschap zullen organiseren, zijn jullie daar soms al mee bezig?

Neen, daar ben ik nog niet mee bezig. Mama en papa hebben al ideeën, maar het echte werk in het bos starten we in de zomervakantie.

### Oriëntatielopen is niet voor iedereen weggelegd, kan jij misschien eens uitleggen waarom jij deze sport graag doet?

Ik doe deze sport heel graag, omdat ik dan alleen kan lopen in het bos. Ik lees graag kaart en zoek heel graag posten. Ik heb al enkele vrienden gemaakt, waardoor het heel leuk is achteraf te praten over de wedstrijd.



Rune Sels

...

7 mei 2023 om 10:17 · Ham, Vlaanderen

### Hamse bosloop

Afstand

4,08 km

Tempo

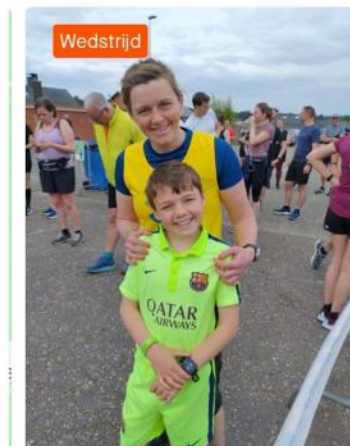
5:01 /km.

Prestaties

🏆🥈🥉 3



Dit is de langste activiteit (hardloopsessie) van Rune in Strava!



### We kunnen jou tegenwoordig ook op Strava volgen, ben je daar zelf al mee bezig of krijg je daar wat hulp bij?

Strava heb ik nog maar een maand. Mama en papa wilden graag mijn looproute bekijken, dus heb ik een horloge gekregen die mijn route opneemt. Strava vind ik heel tof. Hierop kan ik niet alleen mijn route herbekijken, maar ik volg ook al enkele lopers, zodat ik hun omlopen ook kan bekijken. Hopelijk kan ik binnenkort nog meer lopers volgen en krijg ik meer volgers. ;-)

### Bedankt Rune en nog veel succes in de sport!



## O-INTERVALS

*Hamok jeugd doet mee aan een ambitieus Europees project: Ori-Yoeu. In het kader van dit project moet elk land een aantal artikels schrijven met trainingsmethodieken. We laten jullie graag meelesen met de aanpak van Greet.*

Oriëntatielopen is een veelzijdige sport. Wie goed wil zijn in deze sport, moet naast een goede fysieke conditie, niet alleen over technische vaardigheden beschikken, maar ook metaal sterk zijn.

Hoewel er bij trainingskampen voor kinderen van 6 tot 14 jaar hoofdzakelijk gewerkt wordt aan het verbeteren van technische vaardigheden, kan het mentale aspect ook al op jonge leeftijd (H/D-12, H/D-14) getraind worden.

Het is niet eenvoudig om gedurende heel de wedstrijd gefocust te blijven en niet afgeleid te worden door andere lopers in het bos. Volgen en/of gevolgd worden zijn omstandigheden waarmee iedereen geconfronteerd wordt. Bij aflossingswedstrijden zorgt de aanwezigheid van andere lopers wel eens voor het maken van fouten. Bovendien is de drang om te presteren tijdens zo'n wedstrijden groot. Niet slecht om dit zo nu en dan eens te trainen.

Een gewone omloop kan heel eenvoudig omgevormd worden tot een mentale oefening. Door de omloop op te delen in intervallen (van bv. 3 posten) en iedere keer de manier van starten of de startvolgorde te wijzigen, zorg je voor extra druk en stress.

Bij de start van elk interval wordt een startvolgorde bepaald en op het eind van elk interval komt de groep terug samen. Er zijn verschillende manieren van starten mogelijk. Zo kan er tegelijk gestart worden (massastart), individueel met een tijdsinterval van bv. 30 seconden, in 2 groepen met een tijdsinterval van bv. 1 minuut tussen elke groep, in tegengestelde richting indien er een lus in de omloop voorzien is (zoals het voorbeeld in de volgende kolom) ... Veel variatie is mogelijk.



Deze oefening vraagt relatief weinig voorbereiding, maar is toch zeer boeiend. Daarenboven kan je als trainer tijdens deze training mee volgen en ontdekken hoe iedereen omgaat met stress. Het is dan ook mogelijk om na elk interval tips te geven, die dan onmiddellijk bij het volgende interval getest kunnen worden.

Enkele weken geleden heb ik als coach deze trainingsvorm aangeboden tijdens een weekendstage in Duitsland, georganiseerd door Oriëntering Vlaanderen. Enkele jongens van de reeks H-14 stonden met veel enthousiasme aan de start van deze training. Het voordeel van deze training is dat je rekening kan houden met de snelheid van elk kind. Een trager kind kan je eerst laten starten en een sneller laatst, zodat er nooit echt lang gewacht moet worden tussen de intervallen in. Door de variatie in de oefening blijft ook iedereen gedreven en wordt de training nooit saai. Bovendien is het ook wel leuk om eens een training 'samen' te doen.

Hier de mening van Thor Wolles (12 jaar) over de training: 'Ik vond de training heel leuk en voelde meer stress. De massastart vond ik ook leuk, omdat iedereen soms andere wegkeuzes pakt en dan word je opgejaagd.'

Greet

## KLIMMEN, HET VERTICALE ORIËNTEREN

Hoofdredacteuren zijn haaien. Een simpel gesprekje met Filip aan de start van een crosske zorgt ervoor dat ik in plaats van mijn hobby's te beoefenen, er nu zit over te schrijven. In een constante zoektocht naar knijptangmateriaal en via doorgedreven geschreven, gesproken en telefonische aansporingen wist Filip me te overtuigen om nog eens een artikeltje te plegen dat voor de verandering slechts zijdelings over oriëntatielopen gaat.

Eigenlijk heeft een mens met één hobby genoeg, zeker als dat oriënteren is: een paar keer per week trainen, in het bestuur zitten, af en toe een baanlegging, wat helpen op zondag, een wedstrijdje per week (of twee, of drie), een buitenlandse meerdaagse wedstrijd in de vakantie: meer dan genoeg van huis, volgens mijn vrouw! Maar toch ... een paar jaar geleden opende in Beringen de indoorklimzaal Alpamayo en door samen met Klaas een initiatie cursus te doen, raakte ik helemaal besmet met de klimmicrobe. Op het eerste zicht totaal verschillend van het lopen met kaart en kompas, maar bij nader inzien zijn er toch wel wat overeenkomsten te bespeuren.

Laat me beginnen met de outfit. In beide sporten wordt het dragen van kleurrijke volledige gedemodeerde lycra broeken nog getolereerd. En niemand kijkt er vreemd van op als je dat combineert met een verschoten T-shirt van de Driedaags van Vlaanderen van 2005 of een klimwedstrijd in 2011. Tijdloze mode dus. Schoenen zijn in beide sporten belangrijk, kies je voor studs of geen studs, voor technische te kleine schoenen met zacht rubber of voor de comfortabelere versie. In de klimwereld is er wel geen Adrie die met materiaal op de wedstrijd staat, een gat in de markt nog.



De actie zelf dan. Ik moet de lezers van dit blad niet uitleggen wat de bedoeling van een oriëntatiewedstrijd is. Klimmen is eigenlijk gelijkaardig: zo efficiënt mogelijk de top bereiken. Om dat te doen, probeer je vooraf beneden 'de route te lezen', je kijkt wat de opties zijn, je analyseert het terrein, kijkt langs welke weg je best boven geraakt, wegkeuzes maken dus.

Het gevoel van opluchting en trots als je na een lang been in een technische zone de balise eindelijk ziet hangen, is perfect te vergelijken met het contentement dat je voelt als je door een paar mooie passen weer een zone hoger bent geraakt. Soms loop je recht op de post of geraak je in één vloeiende beweging aan de volgende greep, soms sukkel je wat, zie je het niet direct en is er wat geknoei. Een inloper die je niet kan vinden of een verhoopte greep die geen houvast biedt, een paadje dat nog op de kaart staat blijkt verdwenen, de voetsteun die gladder is dan je dacht ...

Ook op vlak van nabespreking zijn er gelijkenissen te vinden. Dat gebeurt het best tijdens de consumptie van een frisse pint of Leffe. "Allez Jos, je moest toch maar gewoon die beek volgen en je kwam recht op de post uit" verschilt niet zo veel van "Had je die spleet links niet gezien, daar had je heel veel grip!" En het zinnetje "hoe stom kon ik zijn, ik ben helemaal langs rechts rondgegaan, terwijl links twintig keer simpeler was" kan in beide sporten gebezigd worden. Het inzicht komt in beide sporten dikwijls achteraf en de toogfilosofen weten het altijd beter. Wat zijn nog gelijkenissen? Je bent buiten in de natuur, je gaat vooral de uitdaging aan met jezelf, er zijn mogelijkheden voor elk niveau, je bent zo gefocust bezig dat het ideaal is om je hoofd leeg te maken, de mooiste kaarten en bergen liggen in "Dardennen", ook met beperkte training valt er toch nog veel plezier te rapen ...



Heel wat overeenkomsten dus, daarom is het ook niet verwonderlijk dat er wel wat "dubbeltalenten" zijn in de club: Klaas en Joanne zijn fervente klimmers en oriënteurs, ook aspirant-schoonzoon Rob Vranken speelt op veilig en deelt alvast die twee hobby's met zijn toekomstig schoonvader, Lore Zoons hangt regelmatig in de touwen en ook bij de familie Wolles zit er klimtalent. Voilà, genoeg geschreven, tijd voor wat sportieve actie nu! Ik hoop met dit artikeltje de basis te hebben gelegd voor een nieuwe traditie, proberen de link te leggen tussen oriënteren en andere hobby's ... dus misschien de volgende keer Jean-Paul H. over petanque en oriënteren, of Tania iets rond MTB en oriënteren, Rune voetbal en oriënteren of de hobby van Luc M. en oriënteren ... er zijn nog heel wat mogelijkheden! En als er eens iemand het klimmen wil proberen, ik wil altijd wel eens een initiatie geven!

Bart Mellebeek

Onze oriëntatiesport is in de laatste jaren deels verschoven van een sport in de vrije natuur naar een sport in verstedelijkt gebied. De prestaties van wereldtopper Yannick Michiels hebben zeker meegespeeld in die verschuiving, maar ook de moeilijkheden om te mogen organiseren in natuurlijke omgeving. Met Hamok hebben we eveneens bijgedragen aan de 'verstedelijking' van de sport, met de organisatie in 2004 van het eerste BK Sprint in (semi)stedelijke omgeving in en rond Kapermolen, Hasselt. Dat het eerste EK Sprint in België in 2025 zal plaats vinden in Hasselt maakt de cirkel na 20 jaar rond.

Ondertussen schuift Omega zichzelf steeds meer naar voor als organisator van stedelijke oriëntatie: her en der worden steden en gemeenten aangesneden om trainingen en wedstrijden te organiseren.

Het BK Sprint van dit jaar vond plaats in het idyllische Borgloon, midden in het glooiende landschap van Haspengouw, net na de uitbundige bloeiperiode van de bloesems.

Hierbij mijn persoonlijke verslag van die wedstrijd:



Op weg naar de start loop ik samen met club- en categoriegenoot Wannes H. Wie hem kent, weet dat daarmee sfeer en gezelligheid naar een hoger niveau getild worden.

Bij de start aangekomen, zien we dat er een voorstart is, waarbij meerdere lopers (ook van onze categorie) vanaf de startbalise direct terugkeren om naar hun eerste post te lopen.

Bij mijn start had ik moeite om de driehoek snel op de kaart te vinden (iets wat mij de laatste tijd wel meer overkomt): net voor ik de startbalise passeer, vind ik de driehoek en post 1 op de kaart, en ik beslis om verder door te lopen in plaats van terug te keren. In de achtergrond hoor ik de herkenbare stem van Wannes in de kreet "OEI !" Blijkbaar heb ik hem van zijn stuk gebracht, want op de splits zie ik achteraf dat hij langer doet dan ik over het been naar de eerste post.

Via Livelox (zie hiernaast) kan je zien dat er 2 wegkeuzes mogelijk zijn, die beide vergelijkbaar zijn in afstand.





Verderop brengt de baanlegging ons tot midden in het centrum van Borgloon (even opletten met het oversteken van de hoofdweg) met post 3 achter de kerk. Post 4 is dan weer verassend omdat die achter de haag staat : door mijn wegkeuze moet ik eerst via de trap naar boven, achter de haag naar beneden om de post te pakken, terug tegen de helling omhoog en opnieuw de trap naar beneden. Het 'glooiende' landschap van Haspengouw: we hebben het geweten.

De volgende drie posten brengen weinig verrassing.

Posten 8, 9 en 10 staan in een soort parkomgeving, tussen en naast een aantal assistentiewoningen van onze oudere medemensen.



In die omgeving kruis ik Vincent S. die 1 minuut voor mij is gestart. Hij stamt uit het geslacht Sillien (Freddy, Nicolas ...), dat gezegend is met raket aangedreven genen. Maar blijkbaar heeft Vincent zijn dagje niet: verderop zal ik hem nog een paar keer zien twifelen en foutjes maken.

Posten 11, 12, 13 (opnieuw opletten bij de wegoversteek) en 14 volgen zonder veel problemen. Post 15 staat aan een muur, tussen 2 gebouwen: de postenbeschrijving is hier belangrijk om te vermijden dat ik, in het zicht van de eindmeet en van de toeschouwers, een extra ommetje moet lopen. De Vincent maakt dat foutje dus wel, zodat ik nog net voor hem aan de finish eindig.



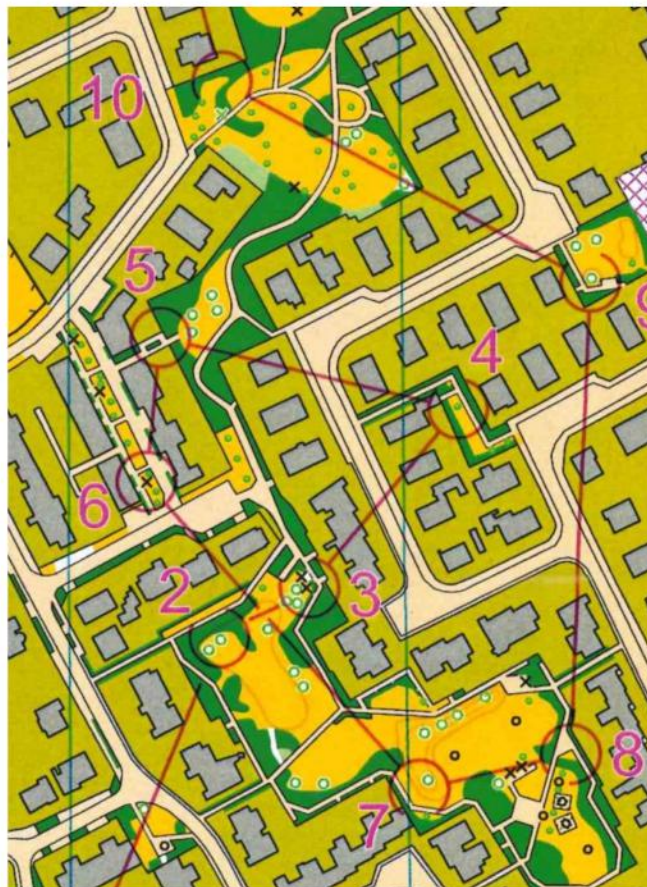
Alles bij elkaar ben ik tevreden van mijn wedstrijd, maar ik mankeer de explosieve snelheid die atleten als Kim Jansen, Alain Mazy en Nicolas Sillien (het geslacht Sillien, weetjewel) wel hebben en die daarmee op het podium eindigen. Ik heb alleszins wel genoten van de wedstrijd. En dat ik een topper als Wannes H. (uit het atletische geslacht Hendrickx) even een moment uit zijn lood kon slaan, is mooi meegenomen ...

Ronny

In de City Cup van 2022 had ik wonder bij wonder een tweede plaats ingenomen. Dit jaar wil ik alles doen om dit resultaat te evenaren of misschien zelfs te verbeteren. Misschien niet realistisch, maar met een paar one-liners in mijn achterhoofd kan dit wel lukken: "Hoop doet leven", "Wie niet waagt, niet wint" en mijn favoriet: "Mindset is everything". En ja, we zullen terug wat trainen ...

De eerste City Cup heb ik jammer genoeg moeten missen. Maar voor de tweede in Bree-Beek stond ik paraat, ongetraind maar met goede moed en terug dat klein hartje.

Niettegenstaande mijn start allesbehalve was, heb ik me goed geamuseerd. Het nadeel van als eerste te starten, is dat je niet ziet welke richting je voorhangers lopen. Daardoor heb ik vele seconden laten liggen omdat ik, zoals ik wel vaker aan de hand heb bij een start, me eerst moest oriënteren op de kaart. De rest van het parcours heb ik vlotjes, zonder inschattings- of leesfouten, afgelopen.



Meer nog, het volgende verhaal bewijst dat ik vandaag wel sterk genoeg was in mijn hoofd: Een concullega was na mij vertrokken en na post 10 had ze me ingehaald. Daarna bleef ik achter haar aan bengelen en kwamen we elkaar nog tegen aan volgende posten. Bij post 13, tijdens het elkaar kruisen, zei ze dat ik volgens haar een post had overgeslagen. Ik ken betrokkene nu al lang genoeg om te weten dat ik me daar eigenlijk niets van moet aantrekken en moet vertrouwen in wat ik gelopen heb. Maar toch ... ergens bleef het hangen, maar ik heb niet aan de gedachte van "oei, echt??" toegegeven. Gewoon verder lopen was mijn boodschap aan haar! En gelukkig maar want na het uitlezen, bleek ik alle posten te hebben geknipt. En ik deed het ook nog in een voor mij aanvaardbare tijd. Op naar de volgende zou ik zeggen!

Grtjs,  
Marijke, een middelmatige oriëntatiecrossser.



Mijn tweede organisatie van een militaire wedstrijd zit erop. Deze keer hadden we geopteerd om in samenwerking met OMEGA een stadsoriëntatiewedstrijd in Hasselt te organiseren. De bedoeling van deze wedstrijd was niet enkel om de militairen de kans te geven om aan een city-run deel te nemen, maar ook om de scholen (met "rekrutering bij Defensie" in het achterhoofd) een kans te geven om deze sport te ontdekken. Alle Limburgse scholen werden tijdig aangeschreven, maar geen enkele school heeft bevestigd om deel te nemen. Spijtig, maar het is wat het is.

Wat ook spijtig was, was het weer. De posten werden in de regen geplaatst, de voorlopers kregen een bui op hun nek en ook vele wedstrijdlopers zagen dezelfde regenzone hangen.



Nochtans stond ik op de wip om de wedstrijd te laten annuleren. Anderhalve week vooraleer de inschrijvingsdatum verliep, had ik nog maar 30 inschrijvingen (burgers en militairen). Voor zo weinig lopers bracht het niet op om de wedstrijd te laten doorgaan. Ik sprak erover met Tomy J., de materiaalbeheerder van het ori-materiaal van Defensie, maar hij verzekerde me dat ik nog niet moest panikeren, dat ik de laatste week/dagen moest afwachten. En inderdaad, hij had gelijk, tijdens deze periode vlogen de inschrijvingen binnen. Bij het afsluiten hadden we 222 inschrijvingen. Op de dag zelf zijn er 197 militairen en burgers komen lopen. Weer of geen weer, toch een grote opkomst die dag.

Volgende afspraak: woensdag 6 december 2023 in Hechtel (in samenwerking met KOL). PS: ook dan zullen de burgers via O'Punch kunnen inschrijven.

Tip aan iedereen: zorg dat je de tab "Alle" hebt aangeklikt, want anders zie je de militaire wedstrijden niet staan.

Grtjs,  
Marijke

De hele winter stond mijn hoofd op "Great Lakeland 3 Days": een driedaagse loop-evenement in het Lake District (UK) met een redelijk oriëntatie-aspect begin mei. Je loopt drie opeenvolgende dagen een bepaalde omloop in een sterk heuvelachtig terrein (75m boven de zeespiegel aan de meren tot 900 m op de toppen). Vermits er geen bevoorradingen zijn, loop je gedurende de dag met een 12l looprugzakje. Hill-food (energierepen, gel, boterhammen, noten ...) met een liter tje water en vooral een hoop extra verplichte uitrusting om de sterk wisselende weersomstandigheden aan te kunnen. Water kan je onderweg relatief gemakkelijk vinden in allerlei kleine beekjes.

's Avonds kampeer je met z'n allen in het kamp. Al je gerief (tent, slaapzak, matje, kleren, eten ...) moet je in een Drybag (60l - 13kg) steken en deze wordt door de organisatie van kamp naar kamp verplaatst. In het avondkamp zijn er beperkte faciliteiten om iets te eten en te drinken, maar je zorgt best voor je eigen avondeten/ontbijt. Ja, allemaal in die Drybag van maximaal 13kg.



*Een hele hoop Drybags*



*Het bestuderen van de kaart in het cc*

Er zijn 5 verschillende omlopen gaande van Café (vooral door de dalen langs eenvoudige wegen met af en toe een pub om iets te drinken), Herdwick, Wainwright, Fellrunner (100km langs de meest directe route met 6300 hoogtemeters) en Extreme (120km - 8000HM). De omlopen zijn dagelijks opgebouwd uit een tiental CPs. Je hebt telkens 13 uur tijd behalve de laatste dag, dan staat de cut-off tijd op 8 uur. Bij de laatste twee omlopen FellRunner en Extreme volg je gedeeltelijk de paden in de heuvels omdat dit vaak de beste wegen zijn, maar zijn er ook hele passages op kompas door de mist.

Zeker om niet boven de opgegeven afstanden te gaan, loop je best rechttoe rechtaan de heuvel op. De moeilijkheid zit hem vooral in de combinatie van oriëntatie, afstand, hoogtemeters en soms erg geaccidenteerd terrein vol rotsblokken inclusief occasioneel klauteren (niveau 3C-4A voor de klimmers onder ons). Maar waar het op neerkomt, is dat je zulke lange inspanningen drie dagen op rij moet doen in sterk wisselende weersomstandigheden.



De Diehard fans van de Knijptang zullen zich vast nog herinneren dat ik vorig jaar samen met Bart een eerste keer heb meegedaan. In het juni-nummer kon je lezen dat de eerste ochtend begon met een epilepsieaanval van Bart, vervolgens een mythische eerste dag waarbij ik in de mist helemaal fout gelopen ben. De tweede dag was erg zwaar en de derde dag ging vlotjes. Dag 1 en dag 2 hebben we telkens enkele CPs moeten overslaan om uiteindelijk toch nog buiten tijd aan te komen.

In de maanden na de vorige editie heb ik geprobeerd zo eerlijk mogelijk te analyseren waarom het wel een fantastische driedaagse was, maar ik uiteindelijk niet reglementair heb kunnen finishen. Zo kwam ik op de volgende 5 factoren:

- Ondanks veel Hill Repeats in 2022 was de training nog onvoldoende. Dus nog meer hoogtemeters maken in aanloop van 2023.
- Onvoldoende aangepaste kledij. Vorig jaar was ik onderweg met een allegaartje van Adventure Race gerief. Op zichzelf wel goede kledij, maar voor een hele dag regen in de "Hills" heb je echt wel top-materiaal nodig met een waterkolom van minstens 20.000 mm. Zo heb ik de afgelopen maanden een halve Montane webshop leeggekocht. Ook trialschoenen met nog veel meer grip dan mijn Hoka's maakten een groot verschil. Leki loopstokken behoorden vorig jaar al tot de standaarduitrusting.
- Voldoende eten en drinken. Eten is en blijft mijn zwak punt. Na een halve dag energierepen kan er gewoon geen gram suiker meer binnen. Baby-Bels, gezouten noten samen met "TailWind" poeder waren dit jaar een welkome afwisseling. Het was nog niet top en zeker de derde dag heb ik eerder overleefd op TailWind-poeder, een soort verbeterde versie van Isostar. Mooie naam trouwens, Tailwind.

- Camp-Admin betekent dat je na een lange dag lopen in de regen moet zien dat je snel en systematisch al je taken uitvoert: recovery drink, tent opzetten, eten, drinken, je looprugzak voor de volgende dag voorbereiden en zo snel mogelijk gaan slapen (20h45). Zo sta je de volgende ochtend om 6 uur op zodat je om stipt 7 uur kan starten. Je hebt namelijk tijd tot 20h00 om de omloop af te leggen dus enkel als je op het vroegste startuur (7 uur) vertrekt, kan je gebruik maken van de volle 13 uur. Verder is het handig om 's avonds eerder in het kamp aan te komen zodat je meer tijd hebt om te recoveren. Het Mattheus effect als het ware.
- Eerlijk inschatten welke omloop je aankan. De meeste deelnemers op de langste extreme course waren rijzige mannen van 25-30 jaar. Slechts 16% van de starters hebben het in Extreme categorie gehaald. Het niveau net eronder "Fellrunner" had uiteindelijk een slagingspercentage van 23% (27 deelnemers op 115 starters). In deze categorie lag de gemiddelde leeftijd rond 35-40 jaar met een paar uitschieters rond 50-60 jaar. FellRunner worden was mijn doel.

Genoeg inleiding en analyse. We zijn klaar om eraan te beginnen.



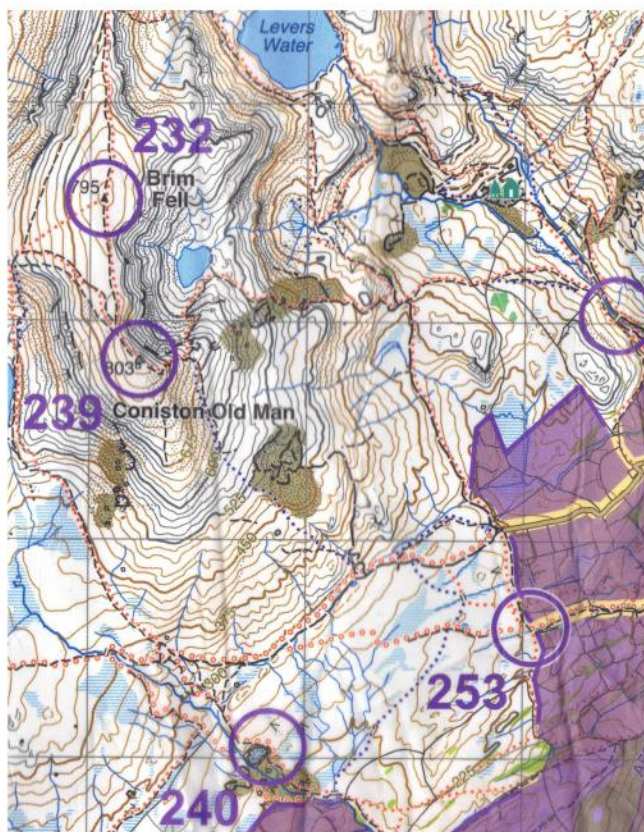
Om op vrijdagavond mooi op tijd in Coniston aan te komen was ik donderdag in de late namiddag alvast naar Calais gereden om de nacht in het land van Elton John en Brexit door te brengen. Na een dagje aan de linkerkant van de weg rijden, waren de eerste mensen die ik in het Noorden van Engeland zag Belgen. We maakten een praatje zoals ik de dagen nadien nog met veel andere mensen zou doen. Want naast lopen is het vooral ook een lang weekend met gelijkgezinde onbekenden dat GL3D zo'n leuk event maakt.

Bij het afgeven van mijn Dry-Bag op de eerste dag bleek dat ik aan 13,2 kg zat, een luttele 200 gram te zwaar. Onherroepelijk moesten een paar sandalen om in het kamp te dragen zodat mijn voeten konden recupereren eruit. De tocht zelf begon met een fantastisch stukje kompas lopen van CP253 naar CP240. Ook al geeft de schaal (1:40000) en de hoogtelijnen om de 15 meter het niet zo goed weer op de kaart, toch was dit het perfecte terrein voor een oriëntatieloop met openstapeling van kleine golvende valleities waar het krioelde van de beekjes en zompige stukken. Voor CP240 naar CP239 is de logische weg langs het pad, maar in de verte zag ik een aantal mensen de rechtstreekse route volgen. Een kleine 2 kilometer rechtdoor en 700 hoogtemeters later stond ik op Coniston Old Man, het uitzichtpunt bij uitstek in de dichte mist.

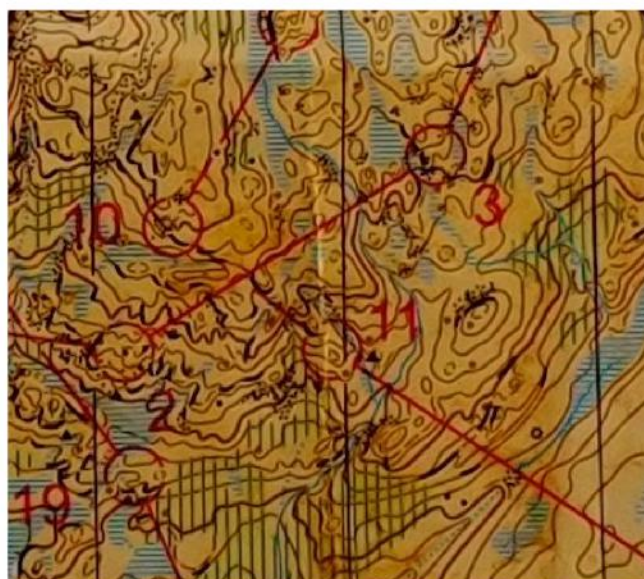
Veel tijd was er niet, want het eerste stukje van navigeren langs toppenrijen en hoogvlaktes kwam eraan. Terwijl ik vorig jaar vooral kaart en kompas gebruikte, had ik deze keer ook een hoogtemeter bij. Ideaal voor navigatie in de bergen. Je kan een bepaalde richting aanhouden tot je bent afgedaald tot op een bepaalde hoogte en dan bv van koers veranderen. Vermits het drie erg mistige dagen waren, had je bijna nooit echt een overzicht over het terrein.

De dag ging verder met een prachtige afdaling door uitgestrekte weides, rivieren volgen, klauteren in geulen en eindeloze stroken vol stenen. Rond 18h45 kwam ik als 105de aan op 115 starters. In de uitslag erg vanachter maar ik had het gehaald en er kwamen nog twee dagen.

Snel "Camp-admin" uitvoeren. Het meest markante moment van de avond was zeker toen ik bij een hoop Denen ging zitten. Na een 5-tal minuten polste ik voorzichtig of ze ook aan oriëntatielopen deden. In mijn ogen is elke Scandinaviër een oriëntatieloper. Bleek dat onze Deense vriend de officiële coach was van de Deense Jeugd (tot 17 jaar). Een Quick-check via Jorn leerde me dat Desmond Mikkil Kaa-Nielsen ook effectief kende.



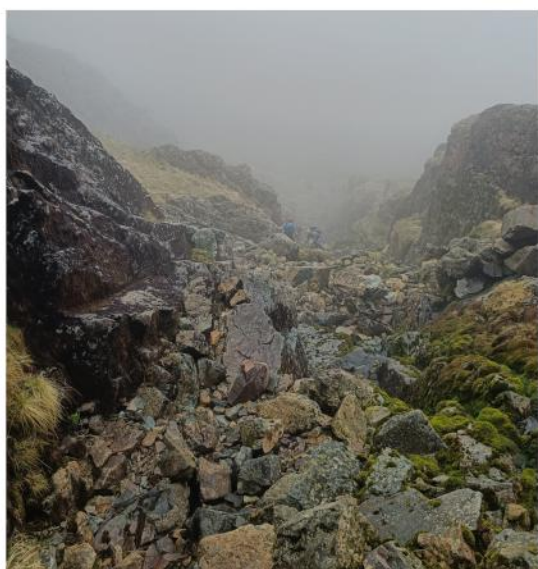
*De wedstrijdkaart*



*Een OL-kaart van een extract uit de zone CP253 - CP240*

Dag 2 ging verder op het elan van de eerste dag, alleen met nog veel meer navigatie over niet-bestaande paden langs de toppenrijen. Op de kaart staan wel veel paden in rode stippellijn, maar in realiteit is dat gewoon een logische route door het landschap zonder dat er een fysiek pad is. De hele dag was er een malse regen met bijhorende mist tot op een bepaald moment dat het even stopte met regenen en de zon er voor de enige keer in drie dagen doorbrak.

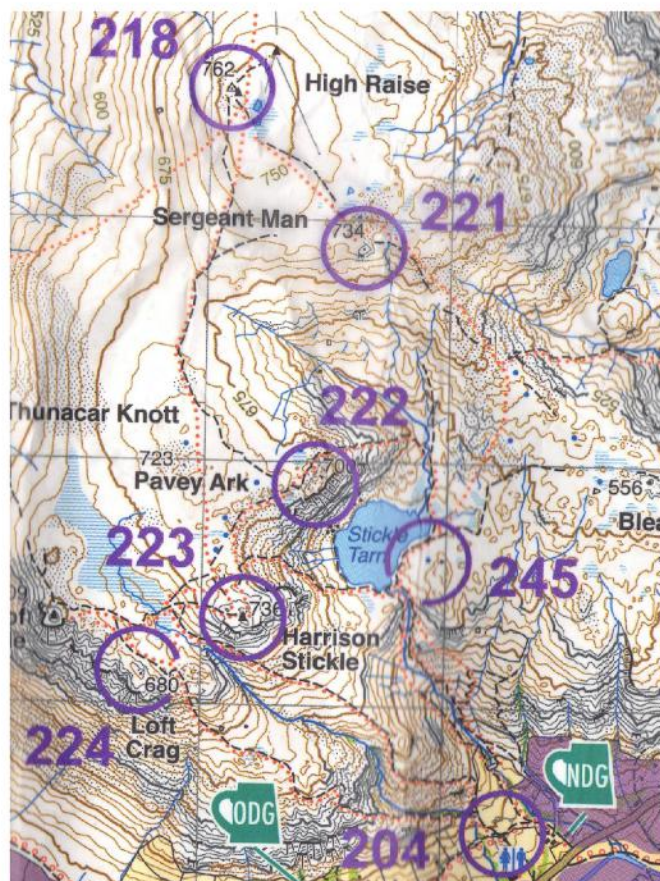
Wauw: wat was dat hier allemaal. Terwijl we met een klein groepje een helling op kompas af aan het lopen waren om aan de overkant van de beek weer omhoog te klefferen, zagen we plots hoe hoog en geaccidenteerd het terrein wel was. Hoe gaan we daar weer op geraken? Uiteindelijk viel het wel mee, maar misschien was het ook wel goed dat alles in de mist gehuld was zodat je niet kon zien wat er ons nog allemaal te wachten stond.



*Klauteren naar CP228 - Scafell 964m*

In de latere namiddag kwam het machtigste been van de driedaagse CP223-CP218. Twee kilometer helemaal alleen op kompas door een open vlakte rond 750m vol zompigheid en verweerde natuur. Hiervoor ben ik naar het Lake District gekomen.

Wat nog volgt was een ellendig lange afdaling, een brutaal steile kleine heuvel in het dal (CP215) en een domme navigatiefout op het eenvoudigste deel van de dag richting CP204.



*CP224 - CP223 - CP218 en dan via CP221 volledig afdalen naat het oosten*

Uiteindelijk kom ik rond 19u als 58ste van de 64 lopers binnen. Ik had al de hele dag het idee dat er minder lopers op onze omloop zaten en inderdaad 38% van de mensen die dag 1 binnen tijd zijn aangekomen, zijn dag 2 niet meer gestart in de FellRunners categorie, maar waren afgezakt naar een eenvoudigere omloop. Ik was dan wel bij de laatste maar uiteindelijk gaat het om een race over drie dagen.

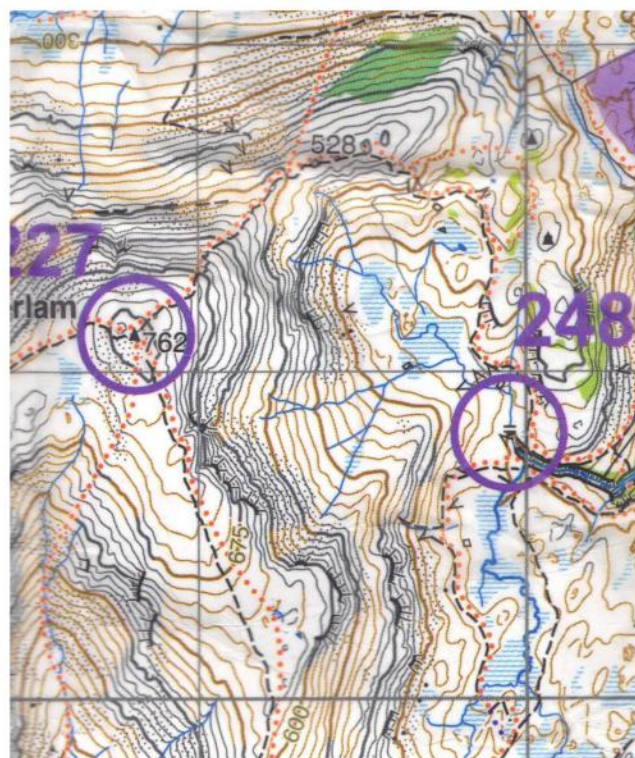


*Op weg naar CP 218 - Wat een plateau!*

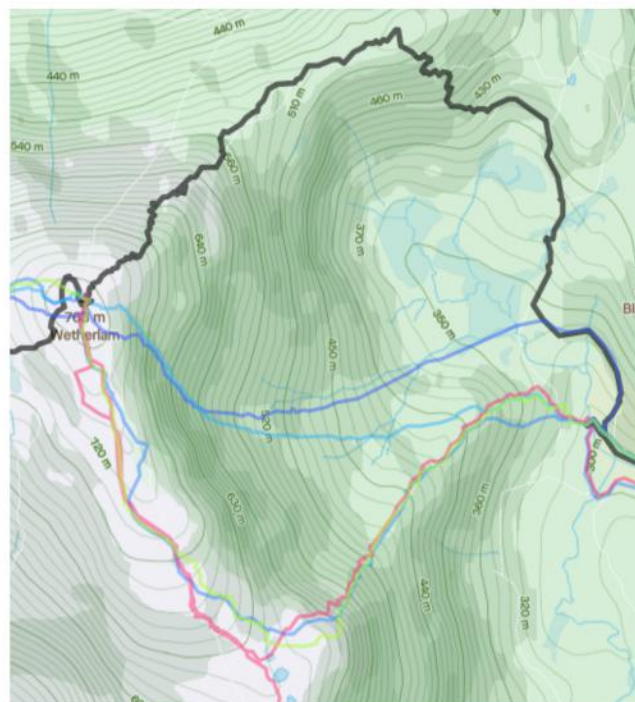
De derde en laatste dag beloofde nog erg zwaar te worden. Qua afstand en hoogtemeters was het slechts iets korter dan dag 2 maar je kreeg maximaal 8 uur i.p.v. de reguliere 13u tot de cut-off tijd. Je zag wel op de kaart dat de beloopbaarheid een heel stuk beter werd dan de vorige dagen, maar ja 5 uur sneller dan gisteren wetende dat ik qua tijd ergens achteraan bengelde.

Stipt om 7u02 vertrok ik. Het klimmen ging nog redelijk, maar ik werd langs alle kanten voorbijgestoken. Achteraf bleek dat een kortere omloop hetzelfde startbeen had. Het ging vlot tot CP248.

Snel een boterham eten en dan op naar CP227. Ik zag enkele mensen de berg recht lopen terwijl een groepje het padje via de col namen. Veel tijd had ik niet meer over, dus besloot ik voor het minste risico te gaan en ook rond te lopen. Als je bij de beklimming in de aangeduide stenenvelden kwam, dan zou het wel eens heel lang kunnen duren.



*CP227 boven op het topje*



*Wegkeuzes CP248 - CP227 volgens Strava  
Mijn route was zwart, blauw was verleidelijk*

De tijd tikte weg en bij het verlaten van CP227 ben ik helemaal alleen en word ik onzeker qua navigatie. Ik loop terug naar CP227 maar vind het niet meer. Dan maar op kompas. Op de kaart toont het allemaal erg eenvoudig, maar de realiteit ziet er door de hoogtelijnen om de 15 meter heel anders uit. Van de organisatie hebben we ook een app gekregen waarop we qua navigatie kunnen terugvallen. Een aantal mensen loopt continue digitaal, maar ik probeer alles met kaart, kompas en hoogtemeter te doen. Maar nu is het tijd om vooral geen tijd meer te verliezen en de back-up te gebruiken.

Mijn gps-positie op deze digitale kaart is erg onstabiel. Dan maar overschakelen op maps.me. Wonderwel vind ik terug een soort pad en vooral een andere loper. Ik vraag hem of we nog binnen tijd gaan finishen: "I guess yes but it is getting tight."

Wat volgt zijn de snelste twee uurtjes van de laatste dagen. Ik steek mijn loopstokken weg en duw me op mijn bovenbenen ophoog. Bij het afdalen begin ik meer en meer risico's te nemen. Ik moet en zal voor de cut-off tijd het kamp terug bereiken. Uiteindelijk heb ik nog iets minder dan een uur om van Coniston Old Man (803 meter) af te dalen naar het kamp (75m).

Plots kom ik op een pad boordenvol dagjestoeristen. Het is uiteindelijk ook maandag 1 mei, een feestdag. Over het stenen pad, tussen de hijgende en klimmende mensen door, baan ik me een weg naar onder. De minuten tikken weg en ik volg op mijn hoogtemeter. Ik lig wat voor op schema, maar het kamp is aan het meer, aan de andere kant van een dorpje dus ik moet ook nog een stuk vlak lopen. Op een normale dag geen probleem, maar mijn loopsnelheid kalft af.

Uiteindelijk loop ik om 14h51 over de finish, zo'n 9 minuten voor cut-off tijd. Ik ben perte total en word 27ste en de laatste die binnen tijd aankomt. Maar who cares: ik ben er tenminste geraakt, dat kunnen die 88 andere starters niet zeggen.

110km en 7300 hoogtemeters, prachtige loopsecties, nog een aantal foutjes maar weer een prachtige driedaagse. Nu naar huis rijden en dan op naar het volgende.

## Filip





zaterdag	3 Juni	Beker van de Secretaris + Algemene vergadering 't Vlietje Ham 🇧🇪	hamok
zondag	4 Juni	Regionale - Heeserbergen (City Cup 2023)	hamok
zaterdag	10 Juni	Hasselt Orienteering Series - Zonhoven Kiosk, Kerkplein Zonhoven 🇧🇪	
zondag	11 Juni	VK Mix Sprintaflossing - Fort V Scouts 85ste Elsdonk 🇧🇪	

zondag	18 Juni	Regionale - 2 Forten Borsbeek (City Cup 2023) Parochiecentrum St Jan Berchmans 🇧🇪	
woensdag	21 Juni	Lenteloop - Westerwijk Dutmella 🇧🇪	
zaterdag	24 Juni	Moyenne Distance 5 couleurs	
zondag	25 Juni	CHALLENGE WAGENER Schonberg 🇧🇪	



zondag	25 Juni	Regionale - Westerlo Cafeteria sporthal Westerlo Kasteelpark 6 Westerlo 🇧🇪	
vr - zo	30 - 2 Jun. - jul.	Trois Jours de Belgique 2023 - Daverdisse Rue Paul Dubois 6929-DAVERDISSE 🇧🇪	
donderdag	6 Juli	Antwerp Orienteering Series - Stadspark en Centrum Stadspark en centrum 🇧🇪	