

JUNI 2025

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 | JEUGDSPOORT

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 Molsebaan 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

Met de boswedstrijd op Balendijk in het achterhoofd zijn we de rest van de maand aan het sprinten geslagen.

We beginnen met de sprint op Banneux in Hasselt. De Vlaamse kampioenen zullen geëerd worden, doch ze zijn dun bezaaid bij Hamok. Geluk dat ge ne voorzitter hebt die snel uit de voeten kan en verder onze oude getrouwe Phil M. Buiten de eerste posten rond het schooltje was het maken van fouten om de kortste route te nemen, moeilijk. Doch zo is het altijd als ge wint, dan is het zeer gemakkelijk. Even volgen wat Filip hiervan vindt met zijn verslag over dit VK. Er was ook nog een VK mix relay en daar heeft de jeugd het goed gedaan met Thor, Ninthe en Rune. Proficiat kampioenen.

Op naar de volgende sprintwedstrijd. Het BK sprint in Aalst en dat was niet bij de deur. We moeten er wat voor over hebben om een kwartiertje te gaan lopen om Belgisch kampioen te kunnen worden. Roland was er ook en die zal in de Knijptang zijn relaas weergeven. Kilometertijden waren over het algemeen een stuk lager dan bij het VK, dus iedereen heeft hard zijn best gedaan doch de kampioenen zijn echter: Ellen M. Amber T. Jens D. Rune S. en uwe voorzitter alweer.

En dan was er rust. Geen wedstrijd dat ons kon bekoren, dan maar de City-Run van de militairen in Runkst georganiseerd door Marijke. Dus veronderstel ik dat iedereen zwaar aan het trainen is voor de wedstrijden die gaan komen.

Dat komt eraan met een City-Run in Tessenderlo. Doch bij het lezen van dit voorwoord zal dit al gepasseerd zijn. Pascal is de baanlegger van dienst en hij is ook de geknipte gast om City-Run's te leggen.



27 Hamokkers gaan dan een week later aan de slag in Felenne voor de 3 daagse van België. Veel hoogtemeters zullen we te slikken krijgen, dus dat wordt zwaar. Nu dat de regen veelvuldig valt, zal ook dat voor extra moeilijkheden zorgen. Het is een waterrijk gebied, dus dat wordt natte voeten. Maar we zullen zeker in de bossen kunnen lopen en plateau's zoeken. Een clubtent moeten we daar nog krijgen.

De secretaris heeft ook zijn datum vastgelegd met vrijdag de 13^{de} juni. Inschrijven aub. Niet alleen voor de wedstrijd maar tevens doen we een verplichte algemene vergadering van de club, waar het reilen en zeilen toegelicht wordt. Tevens kunnen er vragen gesteld worden aan het clubbestuur i.v.m. de werking. Er is sport, er is drank, er is eten, er is een gezellige babbel. Het bestuur heeft ook iets te zeggen, dus kom maar af.

Verder in juni is er nog een 3 daagse in de buurt van Martelange. 1 dag City-Run in Luxemburg en 2 dagen in de bossen van Lagland (Martelange). Het is natuurlijk examenperiode voor de jeugd doch op dit moment zijn we nog maar met 6 Hamokkers. Ik denk dat het de moeite is.

Verder wil ik nog wat reclame maken voor de 3 daagse half augustus.

Ik sluit af, met diegene die examens moeten maken, of examens moeten geven, veel succes toe te wensen en dat er eind juni veel lachende gezichten zijn.

Tot zover de maand mei

Tot de volgende cross,

Uwe voorzitter.

UIT DE OUDE DOOS

Op 21 mei organiseerde Marijke een City-Run in Hasselt-Runkst. Maar liefst 33 jaar geleden was Hengelhoef het decor voor deze militaire wedstrijd. Vic diepte nog een krantenverslag uit 1992 op. Hoeveel mensen in de uitslag ken je nog?



Als ik de mapjes op mijn harde schijf napluis, blijkt dat er 10 edities van de Beker van de Secretaris deze van 2025 zullen zijn voor gegaan. Elke editie met enigszins een nieuw concept. Zeven edities vonden plaats voor de corona-pauze van 2020. Misschien tijd om wat te gaan recyclen?

In de eerste editie, een variatie op het spelletje "Punten pakken" in duo, zaten er ook enkele quizvragen. Welke Hamokker weet er nog hoe een Secretarismogel eruit zie of dat het woord secretaris afgeleid is van het Latijnse secretarius wat geheimhouder betekent. Geen enkele! Waarom dus niet recyclen?

Een variatie op een ander oriënteringspel "Cluedo" gaf vorm aan de tweede editie die de titel "50 Tinten Wijs" meekreeg. Een heel arsenaal aan posten en afbeeldingen leidden uiteindelijk tot het waar, wanneer, met wat en door wie onze ere-secretaris gemolesteerd werd. Was de oplossing niet "Op Baeckelandt door Mark Van Bruggen met een tuinkabouter om 10:30h"? Welke hamokker weet dat nog?! Zeker recycleerbaar materiaal lijkt mij.

In 2015 had ik al lang begrepen dat hamok ook een voorliefde heeft voor een goede quiz. Op de kaart stonden geen lijntjes die een parcours vormden. Neen, via het oplossen van quizvragen met als antwoord een getal kon men zijn parcours samenstellen. Ingewikkeld? Niet in het hoofd van jullie secretaris. Bovendien hebben jullie nog geoefend op een gekijkaardig principe op het laatste clubfeest en daar was iedereen mee. Dus dit is ook zeker recycleerbaar.

Als ik verder door mijn bestanden ga, leek 2016 een redelijk "normale" editie waar er vooral met de juiste ligging van het noorden gespeeld werd. Een kaart met een overdreven ingestelde inclinatie en een rond geroteerd kaartje zonder noorden. Gewoontjes, ah neen, jullie werden ook ingedeeld in Slappe voden, Stijve planken, Gebuisden en Mannen van staal.



Jonny Vermicelli - 2023

Zij die hun kaart op een metalen plaat van 30 op 40 cm moesten meedragen, voelen het waarschijnlijk nog. Recycleerbaar? Misschien nog even mee wachten, maar de metalen platen liggen nog te wachten in mijn tuinberging.

De editie van 2018 staat ook nog in mijn geheugen gegrift. In micro-brouwerij de Schieve hadden we een fantastische uitvalsbasis gevonden. In alweer een zot oriënteringspel gingen we op zoek naar Schieve Mon, Schieve Berta, Schieve Rooie en Schieve Blonde. Ook het blond bier werd achteraf vlot gevonden. Het Tom Waes-gewijs naar huis rijden bezorgt mij wel nog het schaamrood op de wangen. Intussen is brouwerij de Schieve bovendien dicht. Deze is dus niet recycleerbaar.

Tot slot was er nog de "Aflossing met jezelf", dus een one-man relay in 2019. In deze editie moest je zoveel mogelijk kleine oriënteringparcours afwerken. Een ingenieus systeem zorgde ervoor dat er onderling enigszins met gelijke wapens gestreden. De wedstrijd werd nog ontsiert door een verdwenen post, jammer. Maar ik herinner mij nog steeds het grote enthousiasme van alle deelnemers telkens ze door de aflossingszone kwamen om aan een nieuw parcours te starten.

Neen, de kogel is door de kerk. We hernemen de versie van 2017. We gaan voor een spelletje Scrabble-oriëntering. Sommigen onder jullie krijgen de kans om deze keer wel conform de regels te spelen en niet met onbestaande woorden uit het spoorwegjargon of met vier keer hetzelfde woord te komen. Wordt het je eerste scrabble-oriëntering, zeker niet twijfelen. Het is misschien het concept dat in de ratio "Plezier over Complexiteit" het hoogste scoort.

Jullie Secretaris



Scrabble 2017

Beker van de Secretaris

Vrijdag 13 juni, massastart om 18:45h

Algemene vergadering & Beker van de Secretaris

Kristoffelheem (Kleine zaal) op vrijdag 13 juni 2025

Hoofdstuk 1: Beker van de Secretaris

- Zaal geopend om 17:45h.
- Briefing Beker van de Secretaris om 18:20h. Maar het zal eenvoudig zijn, meer nog, 't is in een eerder vertoont concept.
- Gezamenlijk naar de start van beker van de secretaris om 18:30h
- Massastart om 18:45h
- Einde beker om 19:30h

Hoofdstuk 2: Een broodje eten met de nodige drankjes.

Hoofdstuk 3: Een bondige Algemene Vergadering

Dit alles, incl. spijs en drank, wordt u door de club gratis aangeboden.



Scrabble 2017

De beker van de secretaris komt er weer aan. Even dachten we dat Pascal zijn Mojo verloren had maar niet was minder waar. Na een comtemplatieve periode kwam hij tot het diepere inzicht dat sommige Hamokkers een tweede kans verdienen in de Scrabble Oriëntatie. Ik hoop dat de regels in de laatste acht jaren ook verder verfijnd zijn zodat vier keer het zelfde woord vormen strikt onderscheiden wordt van "niet twee keer het zelfde woord vormen". We zijn benieuwd.

Even benieuwd waren we ook naar het weerwoord van Roland. In de vorige Knijptang hebben we hem nog met pek en veren bedekt na zijn ASOM-passage. Maar veerkrachtig als Roland is, geeft hij tekst en uitleg in deze editie. Daarnaast heeft hij deze week op zijn vakantieadres in Frankrijk ook nog twee trail-runs gewonnen dus we zijn blij dat we hem in onze rangen hebben.

Veel onverwachte wendingen waren er dit jaar ook weer op de Tuur Classic. Op papier een uiterst eenvoudig concept maar in de praktijk gebeuren de verhalen die over tien jaar nog aan de toog verteld zullen worden. Peter was een uitmuntende baanlegger, verving me met glans aan de toog (waarvoor nog eens 100 keer dank) en schrijft ook nog een sprankelend verslag.

Mei is klassiek de maand van het sprinten. Samen met Roland blikken we terug op VK en BK Sprint, waar ik "per ongeluk" mijn eerste bronzen mediale ooit behaald heb. Afsluiten doen we met een wiskundige benadering van de optimale routekeuze van het oriëntatielopen, zonder rekening te houden met de zwarte wegen. Een erg interessante ingenieursaanpak waarvan er ondertussen zelfs software bestaat om dit idee in de praktijk te brengen.



Hoe ben ik hier terecht gekomen?

Dus weer een rijk gevulde Knijptang voor een geweldige club onder het warme deken van onze voorzitter, genaamd "Uwe voorzitter". Maar het is geen geheim dat onze voorzitter graag de fakkel door zou willen geven. Op de AV zal het zeker ter sprake komen en vermoedelijk zullen veel Hamokkers een andere kant uitkijken. We vinden allemaal dat André dat goed doet maar zelf voorzitter worden: dat is echt wel een hele taak. Juist zoals we samen de laatste jaren de Knijptang verder hebben kunnen zetten, de startploeg een geweldige boost hebben gegeven, de kantine op één of andere manier verdeeld hebben, ... zo gaan we ook het voorzitterschap samen oplossen. Als André op de AV het onderwerp ter sprake brengt, laat ons dan niet weg kijken maar zien hoe we samen verder gaan. Hamok is en blijft een geweldige club, die we allemaal samen maken.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

De beker in beeld



Beker van de Secretaris - Scrabble 2017



@ Jacques Grauls

Soms is een wedstrijd een instant klassieker. Dat werkt alleen als de naam van één van de groten uit de sport met die wedstrijd verbonden is: GP Rik van Looy, Memorial Ivo van Damme en sinds vorig jaar de Tuur Classic. De nalatenschap van onze oprichter en grote inspirator van onze club maakt de cirkel weer rond en geeft de oriëntatiesport iets oneindigs. Dat dat oneindige voor sommige deelnemers vandaag ook letterlijk te nemen was, is een ander verhaal, maar later daarover meer.

Eerst even terugspoelen in de tijd naar de morgen van 1 Mei – save the date – aan het eind van de ‘dooie ring’ in Lommel Balendijk. Daar mag ik als baanlegger nog even de spelregels uitleggen: Teams van twee, waarvan één ouder dan 65 jaar. Op zich al een prestatie, want dat is toch al vijf jaar boven de leeftijd waarvan Jos zegt dat de fysiek vanaf dat moment in een rechte lijn naar beneden gaat.

Gelukkig gaat daar later bij de tijdregistratie rekening mee gehouden worden door 45 seconden bonus te geven per jaar dat de gezamenlijke leeftijd boven de 120 jaar uitkomt. Dan is er een kaart met 33 posten, in het bos en in de wijk, waarvan er zes door beide teamleden aangedaan moeten worden en de overige 27 mogen verdeeld worden. Er zijn geen vragen, alleen ongeduld. De meeste van de 20 ingeschreven teams waren hier vorig jaar ook en zij weten dat NU het belangrijkste deel van de wedstrijd aan gaat breken. Een fout die nu bij het verdelen van de posten gemaakt wordt, is nauwelijks meer te herstellen.

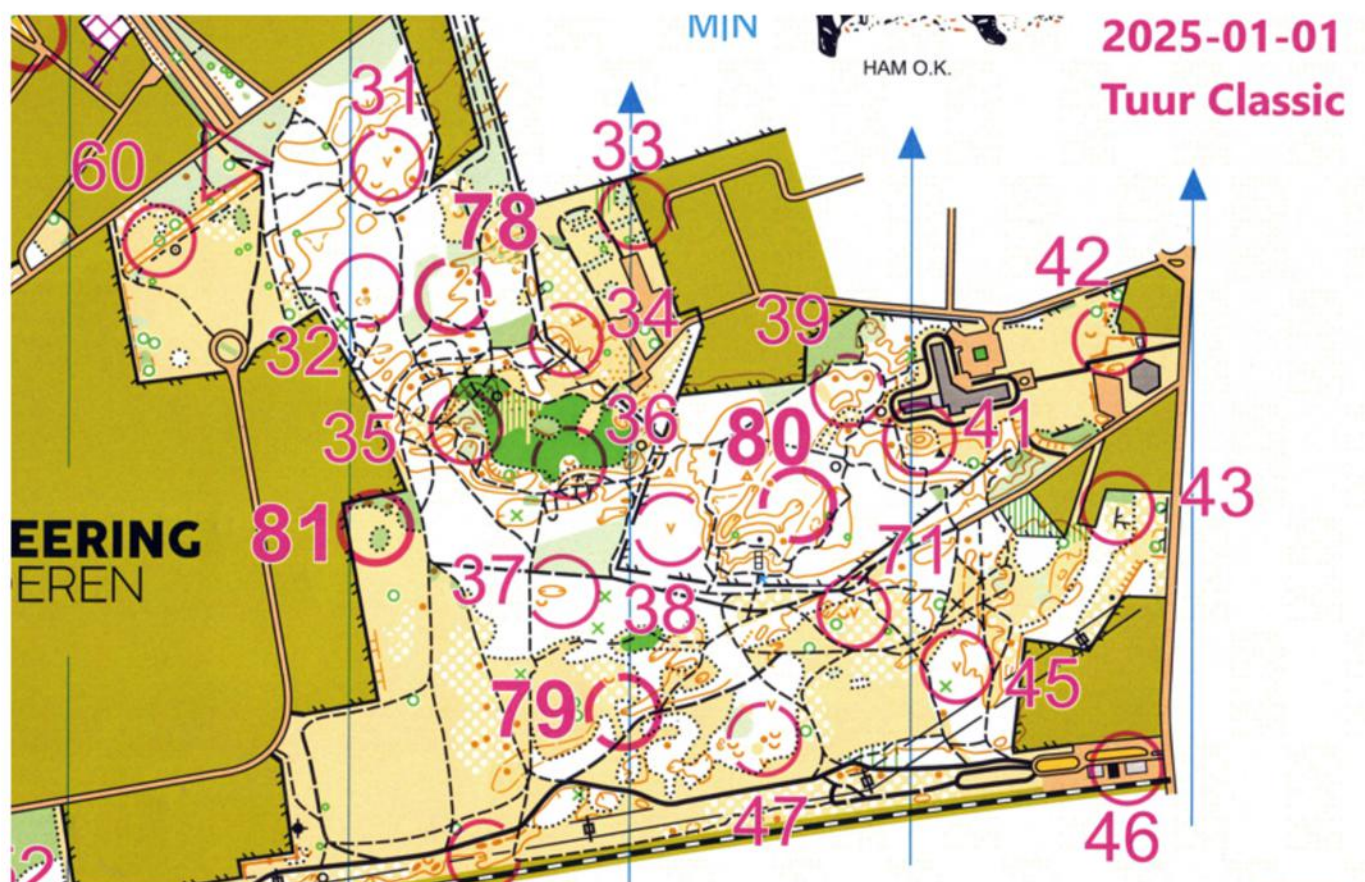
Ik denk dat dat duidelijk is, want na de massa-start volgt direct een massa-stop en probeert ieder team met stiften op kaart een tactisch aanvalsplan uit te werken. Altijd een leuk gezicht, sportmensen die ongeduldig moeten puzzelen. Maar binnen de minuut stuiven de eerste vermetelen al weg, over het talud of de wijk in. Als dat maar niet te snel is, want ‘haastige spoed is zelden goed’ en ‘de eersten zullen de laatsten zijn’. Vandaag blijkt dat spreekwoord ook andersom te gelden – ‘de laatsten zullen de eersten zijn’ -, maar later daarover meer.

Als het stof is opgetrokken en de startploeg alles in gereedheid brengt om de ruim 100 daginschrijvingen te gaan bedienen, ga ik terug naar CC Loxia, waar ook de finish gelegen is, om me aan mijn volgende taak te wijden, als barman. Dat wordt een zware taak, want het is dorstig weer.



In de Loxia is een altaar opgericht voor Tuur, zodat iedereen nog eens precies begrijpt hoeveel Tuur betekent heeft voor Hamok en de sport. Na nauwelijks twee PowerPoint-rotaties klopt het eerste team al op de deur. Het zijn, niet geheel onverwacht, de Hoekxen, en fijn voor mij is dat ik al een eerste compliment mag ontvangen van Wim H. voor de baanlegging én het juist neerzetten van de posten, mede dankzij een last-minute correctie van voorloper Wim G. Vanaf dat moment gaat het snel bij de aankomst en moeten mijn tapkunsten ook in een hogere versnelling.

Bijna geen tijd om nog even terug te denken aan gisterenavond laat in de duisternis, toen ik nog wat posten moest zetten en ik een bepaald gedeelte van de kaart compleet verwoest aantrof door bouwactiviteiten. Niets leek meer op wat het een aantal dagen geleden zelfs nog was. Een last-minute briefing reduceerde de impact hiervan tot een minimum. In ieder geval was dát niet de reden voor het zeer grote percentage aan NCL's bij de teams: 11 van de 20 teams was déclassé, zodat er zelfs bekertjes waren, die niet uitgereikt hoefden te worden, maar later daarover meer.



De vetgedrukte posten moeten beide lopers aandoen. De andere posten mogen naar hartenlust verdeeld worden. Zo simpel is het, ... althans op papier.

Waar kwamen al die NCL's dan vandaan?

Lag het aan de baanlegger? Zeker niet, er staat 'zwart' boven de kaart, dus dan heb ik wel de vrije hand om er een uitdagende wedstrijd van te maken. Toegegeven, ik heb de piket wel eens een extra duwtje gegeven als de put niet diep genoeg was, maar welke baanlegger doet dit nu niet?

Lag het aan de kaart? Misschien, de Balendijk is een a-typische kaart met een paar vreemde zones en een onlogisch netwerk van paden, maar alles staat erop, tot aan zaken aan toe, die je niet direct in een bos verwacht. In de Knijptang van Maart 2023 heb ik deze kaart al eens uitgebreid bewierookt.

Lag het aan de teams? Uiteraard. Zei ik niet dat het verdelen van de posten met zeer veel aandacht moest gebeuren? Tuur zag het vast vanuit de hemel gebeuren dat er bij teams één of meerdere posten buiten de verdeel- en heerslijntjes terecht kwamen en dan is het leed al geleden.

De teams, die dit allemaal wel goed gedaan hadden of een fout nog konden herstellen, deden mee voor de prijzen en die worden, met nog eens een vermelding naar de naamgever van deze Classic, uitgereikt:

De grootste beker gaat naar Team 'De Eikesberg' en daarachter zitten de al eerder genoemde Wim en Jeroen Hoekx. Zij koppelden een uitgekiende tactiek aan een goede fysiek en liepen daardoor een bijna perfecte wedstrijd. Uiteraard hebben ze op deze kaart wat voordeel, maar de voorsprong was groot genoeg om dit jaar wel te winnen, nadat ze vorig jaar door de truckload bonusminuten van vader en zoon Vandemoortel nog voorbij gestoken waren. Een berekening leert dat zij zelfs met de regel van vorig jaar (1 minuut bonus per jaar ipv. 45 seconden nu) ook nog de winnaars geworden waren.



Team 'Lala 2.0' (Lennert André Lens Aerts) weet beslag te leggen op de tweede plaats met een achterstand van ruim 8 minuten. Was het vorig jaar nog André die ergens de mist inging, nu schijnt het Lennert geweest te zijn, die extra hectometers moest maken. Volgend jaar zal Lala 3.0 het te kloppen team zijn.

'De Geboerskes' op plaats drie en de ervaring zat van 'Ervaring zat' van de Vandemoortels op plaats vier bevolken de andere ereplaatsen. Maar eigenlijk is iedere niet-NCL al een hele prestatie en daar zat ook nog het duo Vic en Bob S. tussen, alias 'De Dwalers'.

Volgend jaar op 1 Mei weer een Tuur Classic? Jazeker, maar na Wim G. vorig jaar en ik dit jaar, zijn we nú al aan het uitkijken naar een andere baanlegger met nieuwe inzichten. Dan kan ik zelf ook weer meedoen en ben al op zoek naar een teamgenoot, want Jos, ooit gerenommeerd lid van Team 'Tuurkastaja', heeft blijkbaar zijn lijf en leden al aan Filip verkocht.

De glazen zijn gespoeld, de vloer is geveegd en het altaar van Tuur is afgebroken. Dan gaan er geruchten dat er misschien tóch nog iemand onderweg is. Het is inmiddels ruim drie uur geleden dat het virtuele startschot geklonken heeft, maar we missen nog de tweede deelnemer van het damesteam 'Colise', Christiane Toebinte. Loopt zij nog rond in de wildernis van de Balendijk of in het doolhof van de wijk? Zeker weten dat Tuur vanuit den hoge ondersteuning wil bieden, maar hij krijgt het dichte bladerdak ook niet weggeblazen. En dan na bijna drie en een half uur komt ze een bijna verlaten Loxia binnen. Ik duik snel weg achter de toog, want de baanlegger zit er vast voor ergens tussen. Over doorzettingsvermogen gesproken! En dan blijkt het team ook nog alle posten aangedaan te hebben, zodat we tóch nog één geklasseerd damesteam hebben en de beker toch van stal gehaald kan worden. Inderdaad, de laatsten zijn de eersten geworden.

Peter H

		[H:]M:S
1.	De Eikesberg 1 (De Eikesberg)	46:29
6.1	Wim HOEKX	40:21
6.2	Jeroen HOEKX	46:29
2.	Lala 2.0 1 (Lala 2.0)	55:11
11.1	Andre AERTS	38:06
11.2	Lennert LENS	55:11
3.	De Geboerskes 1 (De Geboerskes)	58:35
7.1	Winand BERNAERS	58:35
7.2	Ferdinand GEBOERS	56:05
4.	De Beeren 1 (De Beeren)	01:01:50
4.1	Albert VAN CANEGHEM	58:56
4.2	Dieter COEN	1:01:50
5.	Ervaring zat 1 (Ervaring zat)	01:25:39
8.1	Bart VAN DE MOORTELE	1:25:38
8.2	Frans VAN DE MOORTELE	1:25:39
6.	De Dwalers 1 (De Dwalers)	01:29:21
5.1	Bob SCHILDERMANS	1:29:21
5.2	Vic VANDERSTRAETEN	52:43
7.	Les Balisiens 1 (Les Balisiens)	01:30:17
12.1	Guy TIREZ	1:01:15
12.2	René STEENSSENS	1:30:17
8.	KPeak 1 (KPeak)	01:34:04
10.1	Jean-Pierre KELLENS	1:34:04
10.2	Simonne SILVI	1:30:44
9.	Colise 1 (Colise)	03:28:06
3.1	Anja POTVIN	2:36:19
3.2	Christiane TOEBINTE	3:28:06



@ Jacques Grauls

Tijdens het lezen van de Knijptang van de maand mei, zie ik dat Filip over mij heeft geschreven. Het gaat over de ASOM, mijn inschrijving bij de Elites, een knoeiboel en het feit dat er op Livelox niets is terug te vinden over mijn routekeuzes.

Een pijnlijk artikel voor mij, want Filip zijn vermoedens zijn helemaal juist: ik heb er een zodanige knoeiboel van gemaakt dat ik mijn route niet op Livelox heb durven te plaatsen. Maar nu de knoeiboel is opgemerkt door Filip, zal ik toch maar 'met de billen bloot' gaan en enige uitleg geven over wat er misging daar in Turnhout.....

Allereerst de reden van mijn inschrijving bij de Elites: het behalen van WRE-punten. Ik heb mij namelijk voor Nederland geplaatst voor EOC 2025, iets wat in Nederland heel wat eenvoudiger gaat dan in België. De reden: een ernstig gebrek aan goede oriëntatieleiders bij uw noorderburen.

Door een hamstringblessure in maart en een val op mijn linkerknie in april, is mijn voorbereiding ernstig verstoord. Ik heb enkele weken niet kunnen trainen, maar ik ben alvast blij dat ik tijdens de ASOM weer aan de start kan staan van een wedstrijd. De conditie is dus slecht, maar ik hoop de juiste routekeuzes te maken. Daarin ben ik echter niet geslaagd, ik heb er een knoeiboel van gemaakt, zoals Filip al had opgemerkt.

Op vrijdag liep ik de Knock Out kwalificatie in het Stadspark in Turnhout. Een kwalificatie, waarbij er nog niet man-tegen-man wordt gelopen. Het is in feite gewoon een oriëntatiewedstrijd, waarbij de tijdsnelsten de volgende dag mogen starten in de Knock Out kwartfinale. Bij de heren zijn er 3 heats met 27 deelnemers, waarvan de 12 snelsten per heat zich kwalificeren. Voor mij een onmogelijkheid om mij te kwalificeren in dit sterke internationale veld, maar ik hoop om niet de laatste te worden in mijn heat, iets wat mij niet is gelukt.



De grootste knoeiboel was op het lange been, van post 11 naar 12. Nooit geweten dat je zoveel fouten kunt maken op één been. Ik licht mijn keuzes en stommiteiten op dit been hieronder toe:

Fout 1: ik heb het been niet voorbereid voordat ik bij post 11 arriveer, ik vertrouw er op dat ik op zo'n lang been in het begin nog wel tijd heb om een goede routekeuze te plannen. Ik had echter beter alvast vooruit gekeken.....

Fout 2: ik loop de weide op, met de bedoeling om daarna het paadje te nemen dat aan de noordoost-zijde van de weide het stukje bos in gaat. Ik buig echter iets teveel af naar het noorden, waardoor dat ik niet bij het paadje uitkom. Ik zie het paadje ook nergens aan mijn rechterzijde en ik raak wat in verwarring.

Fout 3: op het moment dat ik weer weet waar ik exact ben, op het paadje tussen de bossages aan de noordzijde van de weide, maak ik de volgende fout. Ik denk namelijk dat ik niet door de groene bossages mag, maar dat is een misvatting, want in Sprint oriëntering is alleen de donkerste kleur groen verboden om te doorkruisen. Ik loop daardoor onnodig een stukje over het pad in westelijke richting, om een doorsteek door een stukje "wit" bos te vinden.

Fout 4: ik steek de spoorbaan van de miniaturstoomtrein over en wil even verderop het rangeerterrein met spoorbanen oversteken. Echter, ik meen ineens een hekwerk voor mij te zien waar ik niet overheen kan. Ik heb geen idee wat ik daar heb gezien, want op de kaart staat geen hekwerk en in Livelox zijn er meerdere atleten die hier over de spoorbanen lopen. Een nieuwe kortsluiting in mijn hoofd, ik besluit daarom om maar terug te buigen naar het pad dat ik zoeven had verlaten.

Fout 5: Even verderop pak ik het pad in oostelijke richting. Ik zie op de kaart dat ik net vóór een bruggetje in noordelijke richting een grasveldje op kan lopen. Het bruggetje en het slootje zijn echter zo slecht zichtbaar, dat ik over het bruggetje loop zonder het te zien.



Ik stop en kijk vooruit, maar kan nergens een bruggetje ontwaren. Ik ben in verwarring en loop een stukje terug, waarna ik alsnog naar het veldje kan doorsteken.

Ik maak hier dus vijf fouten op één been, veel slechter kan het niet. Uiteraard heb ik de slechtste splittijd, ik loop 4.40 op dit been daar waar de snelste loper Timo Suter een tijd van 2.23 noteert..... ik verlies zeer veel tijd op dit ene been.

Daarmee wordt ik laatste in heat B, met exact 6 minuten achterstand op de winnaar. Op zaterdag liep ik nog Sprint 2 en op zondag de WRE Sprint. Op deze dagen maak ik ook de nodige fouten, maar weet ik nog wel enkele atleten achter mij te houden.

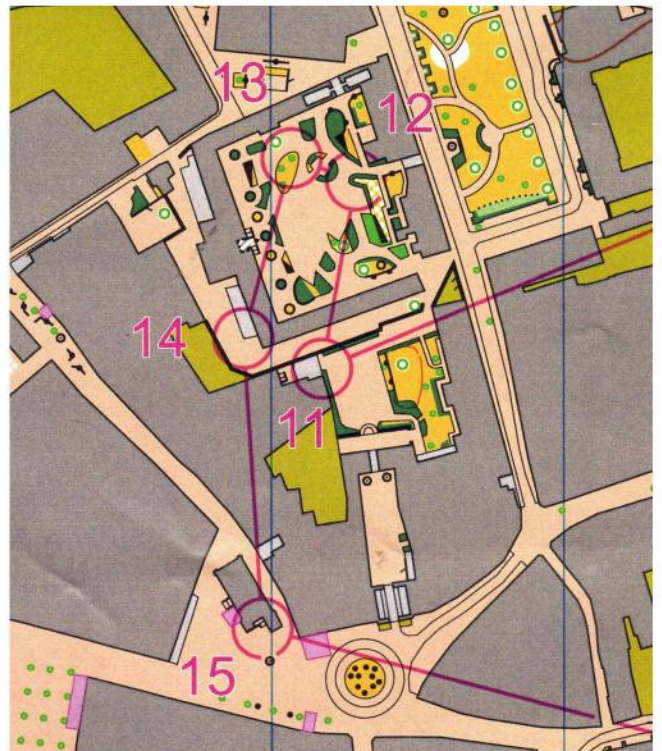
PS voor de liefhebbers: ik heb mijn routes alsnog op Livelox geplaatst 😊

Roland

Op zondag 11 mei stond het BK Sprint in Aalst gepland. In mijn categorie H50 betekent dat 3,5 km oriënteren en de vraag is dan ook of dat ik daarvoor naar Aalst ga rijden, want vanaf mijn woonplaats is dat toch 160 km enkele reis. Maar ik vind twee Nederlandse Trollers waarmee ik kan carpoolen, dus dat maakt de lange rit veel aangener.

We zijn al vroeg in Aalst en kunnen daar al genieten van een heerlijk zonnetje. Ik heb een vroege starttijd en start direct na de snelle Belgische beloften en junioren, die hier hun laatste selectiewedstrijd voor EYOC en JWOC lopen.

1, 2, 3 start en op weg naar post 1. Er zijn direct meerdere routekeuzes mogelijk, ik besluit het eenvoudig te houden en na het eerste stukje rechtsom de gebouwen heen te lopen. De eerste posten volgen elkaar snel op en ook op de route naar post 5 kies ik ervoor om rechtsom te lopen in plaats van een kortere, maar ingewikkelde route te zoeken. Even later via een brug de Dender over en dan het tweede deel in het centrum van Aalst. Ik maak een klein foutje naar post 12 en op weg naar post 15 pak ik niet de kortste route. Dan langs de Sint-Martinuskerk richting de laatste posten. Op weg naar de laatste post maak ik nog een fout en loop niet de beste route, ik verlies hier een twintigtal seconden. Op het einde nog een sprintje naar de finish op het binnenplein van het Sint-Jozefscollege.



Als Nederlander in Hamok-tenue tel ik uiteraard niet mee voor het Belgisch Kampioenschap, dus mijn 2de plaats achter Guido Lenges is alleen interessant voor mijn eigen statistieken. Uw Knijptang redacteur schuift door naar de 3^{de} plaats en behaalt daarmee zijn eerste BK-podiumplaats, waarvoor hulde!

Roland



Goud	
D40	Ellen Mols
D50	Amber Thys
H-12	Jens Deferm
H-14	Rune Sels
H70	André Aerts
Zilver	
D-14	Noore Sels
D-20	Maya Renard
D45	Greet Oeyen
H-14	Kobe Deferm
H-16	Senne Hendrickx
Brons	
H50	Filip Kennis



Volledig opgewarmd op Asom in Turnhout lag de volgende sprintafpraak in Hasselt: VK Sprint en VK Sprint Mix aflossing. Voor degenen met een goed geheugen: drie jaar geleden tekenden Ronny en An nog de baanlegging op de kaart van Kapermolen – Hasselt. Een prachtige wedstrijd.

Deze keer lag de organisatie in handen van Omega. De Familie Loeckx liep een vlekkeloos baanleggersparcours maar uit goede bron hebben we vernomen dat de weg ernaar toe eentje van veel hobbels was.

Het cc was oorspronkelijk in een voetbalkantine maar door onverwacht succes speelde deze ploeg de eindronde waardoor op het laatste moment naar de scholen van Kindsheid Jesu uitgeweken moest worden. Als je weet dat voor een aflossing start en aankomst aan het cc ligt, dan had dit een redelijke impact.

Door de lokale bouwwoede werd de kaart enkele weken voor de start nog op een twintigtal punten gewijzigd.

En het meest vervelende was misschien wel dat het grasveldje vlak achter de start net voor het VK Sprint plots vol spontane paasbloemen stond.

De baanlegging was een klassieke mix van een schooltje, kleine steegjes, grasvelden en brede straten. De oogst voor Hamok was redelijk met 7 medailles op 22 Hamokkers.

In een tweede deel werd de massastart gegeven voor het VK Sprint Aflossing. En wat was me dat! Maar liefst 8 ploegen gedeclasseerd waaronder de twee snelste teams in de Open categorie. Op het nieuw stukje kaart stonden er dan ook een zee van posten waardoor onoplettende “volgers” snel NCL achter hun naam en bijgevolg ook achter de naam van hun team kregen. Hamok kon slechts gedeeltelijk profiteren van deze ravage met een klinkende overwinning van ons jeugdteam.

Kortom: een gezellig dagje in Hasselt en een goede voorbereiding voor het serieuze werk op BK Sprint in Aalst !

Filip

Goud	
H Masters D	André Aerts
H Masters E	Phil Mellebeek
Zilver	
D Masters A	Ellen Mols
D Masters B	Marijs Vandeweyer
H Beloften	Thor Wolles
H Masters B	Roland Van Loon
Brons	
D Beloften	Ninthe Wolles
Uitslag Mixed Spintaflossing	
1 - Jeugd	Hamok 3, Thor Wolles - Ninthe Wolles - Rune Sels

HOE KAN AAN DE HAND VAN LANDSCHAPSELEMENTEN DE LOOPSNELHEID VOORSPELD WORDEN?

Zonder rekening te houden met zwart op de kaart

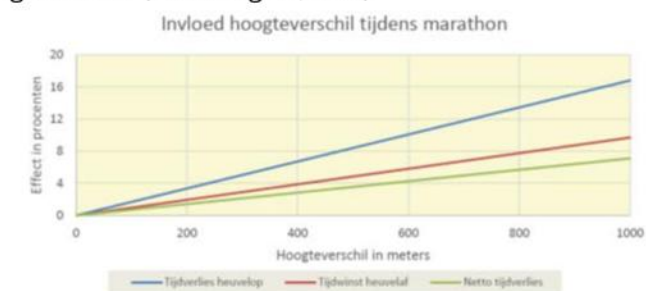
Kaart en kompas: twee 'old-school' elementen, maar voor oriëntatielopen is er niet meer nodig. Aan de start wordt een kaart gegeven met daarop een tiental controlepunten of posten in een bepaalde volgorde aangeduid. De bedoeling is om een zo snel mogelijke route te bepalen tussen de posten.

"Omdat de kortste route niet altijd de snelste is, komt er dus ook heel wat denkwerk bij kijken." Dat is hoe Sporza (2022) in een artikel de moeilijkheid van oriëntatielopen benadrukt. In dit onderzoek wordt er duidelijk gemaakt hoe verschillende factoren de loopsnelheid en zwaarte van een routekeuze beïnvloeden en hoe de beste route bepaald kan worden. Zo wordt er onderzocht hoe de loopsnelheid voorspeld kan worden a.d.h.v. landschapselementen. M.a.w. wagen we ons aan het denkwerk dat in het artikel van Sporza wordt vermeld.

1 Factoren die de zwaarte bepalen

1.1 Hoogtemeters

Hoogtemeters hebben een zichtbare invloed op de loopsnelheid. Dit effect is recht evenredig met het hoogteverschil. Het netto tijdverlies tijdens een marathon is 4% wanneer het hoogteverschil gelijk is aan 600 meter. Dat is ongeveer 14 meter per kilometer. Wat an sich niet zo veel is en toch is het netto tijdverlies al 4%. De invloed van hoogtemeters op de loopsnelheid is op deze manier duidelijk gemaakt. (RunningBE, z.d.)



1.2 Openheid

De openheid van een gebied duidt zowel op ondergrond als begroeiing. Echter vormen er zich twee subcategorieën: een categorie voor bosgebieden en één voor alle rest.

Bosgebieden onderling zijn namelijk ook nog op te delen qua doorloopbaarheid a.d.h.v. de dichtheid van de bomen.

Hieronder staat een deel van de legende van een oriëntatieloopkaart. Zoals eerder al vermeld, worden in het groen o.a. bomen aangeduid. Naarmate de doorlaatbaarheid afneemt, kleurt het groen donkerder en is het moeilijker om door het terrein te lopen. Het donkerste groen staat voor ondoordringbare gebieden. Daarbij neemt de loopsnelheid volledig af. Groen gearceerde gebieden duiden op groundbegroeiing zoals bramen. De loopsnelheid zal dus ook afnemen. De doorloopbaarheid van een bosgebied is dus een belangrijke factor om de zwaarte van een parcours te bepalen.

- Forest: easy running
- Forest: slow running
- Undergrowth: slow running
- Forest: difficult to run
- Undergrowth: difficult to run
- Vegetation: very difficult to run, impassable

De tweede subcategorie wordt op de kaart aangeduid met een gele kleur. Hoe donkerder de kleur, hoe opener het gebied en hoe minder loophinder er zal plaatsvinden. Onder open terrein worden gebieden als weiden, akkers, gekapte gebieden, gras- en zandvlakten gezien. Half open terrein duidt o.a. op een gebied met willekeurig verspreide struiken. Onder ruw open terrein vallen gebieden als velden met dichtbegroeide stuiken zoals heide. Die zijn dus heel moeilijk doorloopbaar en hier is de loophinder het grootste. (Hamok, z.d.) (Austinoc, z.d.)

- Open terrein
- Half open terrein
- Ruw open terrein

1.3 Hindernissen

Een klif, diepe rivier, hek, privédoorn zijn allemaal elementen die voor een 'full stop' zorgen. Ze vallen allemaal onder de naam van hindernis en veroorzaken dus een onmiddellijke afname van de loopsnelheid tot 0. Het zijn dus elementen die zeker in rekening moeten gebracht worden bij het kiezen van de snelste route tijdens een oriëntatietoer.

2 Zwaarteschalen per factor

Een zwaarteschaal voor elke factor zorgt ervoor dat het makkelijker wordt om de kleuren of tekens om te zetten in een cijfer dat voor de zwaarte van dat element staat. Hoe lager het cijfer, hoe zwaarder het zal worden of hoe meer negatieve invloed dat heeft op de loopsnelheid. Een 5 zal bijzonder weinig invloed hebben op de loopsnelheid, terwijl een 1 er net een groot effect op zal hebben. Bij een 0 zal de loopsnelheid automatisch afnemen, bijvoorbeeld door een onmogelijke doorgang. De beste en snelste route zal er dus één worden gevuld met zo hoog mogelijke cijfers.

2.1 Hoogtemeters

Een zwaarteschaal van hoogtemeters vormen is vrij eenvoudig: hoe dicht de hoogtelijnen bij elkaar staan, hoe steiler en zwaarder de helling. De loopsnelheid neemt het sterkste af als de lijnen het dichtste bij elkaar staan. Cijfer 5 is dus gegeven aan een vlakke en cijfer 1 aan de steilste helling.



2.2 Openheid

Om de invloed van de openheid in kaart te brengen via een schaal maken we gebruik van de kleurencode uit de legende van een oriëntatietoerkaart.

Voor de eerste subcategorie, die van bosgebieden geldt de groene kleur. Hoe donkerder, hoe moeilijker doorlaatbaar, hoe trager je zal lopen en dus hoe lager het cijfer. Zoals reeds al vermeld, wijst het donkerste groen op ondoordringbare gebieden en zal dit net als hindernissen voor een volledige afname van snelheid zorgen. Dat krijgt dus het cijfer 0.



Bij de tweede subcategorie maken we ook gebruik van een kleurencode, maar deze gaat in tegenstelling tot die van bosgebieden van donker naar licht. Cijfer 5 komt overeen met open terrein en heeft dus als kleur het donkerste geel. Dit is het makkelijkste beloopbaar en heeft het minste invloed op de zwaarte. Cijfer 3 duidt op het half open terrein en kun je op de kaart herkennen door de stippen. Cijfer 1, het lichtste geel, zal het meeste invloed hebben op de loopsnelheid en zwaarte van het parcours.



2.3 Hindernissen

Voor hindernissen is er geen schaal nodig aangezien ze allemaal 'cijfer 0' krijgen door hun veroorzaking van een directe afname van de loopsnelheid.

3 Zwaarte benoemen

Onderstaande afbeelding is een deel van de oriëntatieloopkaart van de Kepkensberg, dat via Excel in vakjes is gedeeld. Vervolgens krijgt ieder vakje een cijfer qua zwaarte a.d.h.v. de zwaarteschalen van de factoren. Dit gebeurt eerst voor iedere factor apart. Op de laatste kaart zijn de cijfers van de vakjes vermenigvuldigd om zo de zwaarte per vakje te kunnen bepalen rekening houdend met de drie factoren.

3.1 Hoogtemeters



3.2 Openheid

Verschiedende vakjes hebben 3.5 of 4.5 gekregen als cijfer. Dat is gegeven aan vakjes waarin verschillende kleuren en dus gebieden voorkomen. Wanneer de vakjes kleiner gemaakt zullen worden, zal dit zich minder vaak voordoen en zal het cijfer dus nauwkeuriger zijn.



3.3 Hindernissen

Bij de factor 'hindernissen' zijn enkel cijfers geplaatst in de vakjes waar een soort hindernis voorkomt. Op dit deel van de kaart vinden we vier hindernissen. Als eerste wordt het zuiden van de kaart begrensd door een hek dat niet overschreden mag worden. Dit geldt ook aan het noorden van de kaart, waar een veld wordt omringd door een hek. In het westen ligt een ondoordringbare vijver. Hieronder ligt een gebied dat niet mag betreden worden. Dat zijn dus allemaal elementen die de doorgang blokkeren en dus voor een volledige afname van loopsnelheid zorgen.



3.4 Finaal

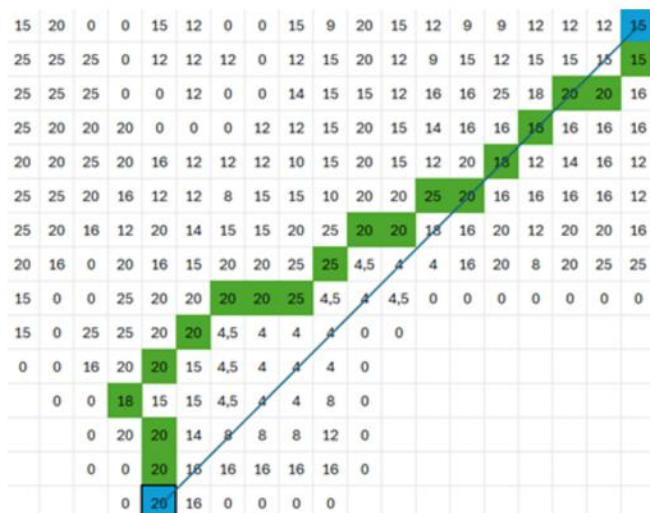
De cijfers van de verschillende factoren zijn per vakje vermenigvuldigd om zo een finaal resultaat te verkrijgen. Hieruit kan de zwaarte en invloed op de loopsnelheid per vakje voorspeld worden. Hoe lager het cijfer, hoe sterker de loopsnelheid zal afnemen.



3.5 Routes

Wanneer er nu een route bepaald moet worden tussen twee punten op de kaart, zal dit gemakkelijker zijn doordat geweten is welke vakjes en routekeuzes voor de grootste afname van loopsnelheid zullen zorgen.

Route 1:



De route met het minste loophinder tussen de twee blauwe vakjes is in het groen aangeduid. Het is niet de kortste (blauwe lijn), maar gaat steeds door de vakjes met het hoogste cijfer die duiden op het minste loophinder. Als deze route boven de kaart wordt gehouden, valt op dat het voornamelijk loopt door wit en lichtgroen gebied, geen hindernissen kruist en de steilste delen van de heuvel mijdt.

Route 2:



15	20	0	0	15	12	0	0	15	9	20	15	12	9	9	12	12	12	15
25	25	25	0	12	12	12	0	12	15	20	12	9	15	12	15	15	15	15
25	25	25	0	0	12	0	0	14	15	15	12	16	16	25	18	20	20	16
25	20	20	20	0	0	0	12	12	15	20	15	14	16	16	16	16	16	16
20	20	25	20	16	12	12	12	10	15	20	15	12	20	18	12	14	16	12
25	25	20	16	12	12	8	15	15	10	20	20	25	20	16	16	16	16	12
25	20	16	12	20	14	15	15	20	25	20	20	18	16	20	12	20	20	16
20	16	0	20	16	15	20	20	25	25	4,5	4	4	16	20	8	20	25	25
15	0	0	25	20	20	20	20	25	4,5	4	4,5	0	0	0	0	0	0	0
15	0	25	25	20	20	4,5	4	4	4	4	0	0						
0	0	16	20	20	15	4,5	4	4	4	4	0							
0	0	18	15	15	4,5	4	4	4	3	0								
0	0	20	20	14	8	8	8	12	0									
0	0	20	16	16	16	16	16	16	0									
0	20	16	0	0	0	0	0											

De tweede route is er één tussen een punt in het oosten en westen op de kaart. Het valt op dat de route met het minste loophinder voor een deel sterk afwijkt van de kortste route. Echter loopt de route voornamelijk door witte en vlakke gebieden. Ook hindernissen worden vermeden.

4 Nuancering

Er zijn echter nog enkele zaken die genuanceerd moeten worden, aangezien het onderzoek niet 100% correct zal zijn.

4.1 Afstand

De afstand van een parcours had als een vierde factor in rekening gebracht kunnen worden. Het is namelijk ook cruciaal om de meest optimale route te kunnen bepalen. Op het einde van het onderzoek is een methode ontwikkeld om de beste route te vinden, waarbij de loopsnelheid het minst sterk zal worden afgenomen door hoogtemeters, openheid en hindernissen. Er zal misschien een andere routekeuze zijn die korter is, maar waar meer loophinder zal worden ondervonden. Die kan echter alsnog het snelste zijn.

Om een volledig en correct onderzoek te bereiken zal het belangrijk zijn om ook rekening te houden met de afstand als factor.

4.2 Correctie

In de laatste stap van de uitvoering van het onderzoek zijn alle cijfers van de verschillende factoren vermenigvuldigd. Een cijfer dat duidt op de hoeveelheid loophinder rekening houdend met de factoren is geformuleerd. Echter zal dit cijfer niet volledig correct zijn. Hoogtemeters zullen misschien zwaarder doorwegen dan openheid op de loopsnelheid. De verhouding tussen de factoren kan bijvoorbeeld proefondervindelijk in kaart gebracht worden door looptesten waarbij de inzet constant blijft, maar de aanwezigheid van de factoren varieert. Hiervoor is deze onderzoeksopdracht echter niet uitgebreid genoeg voor.

4.3 Beperkt gebied

Het onderzochte fragment van de kaart is onderverdeeld in vakjes. Per vakje is er een cijfer gegeven qua zwaarte van de verschillende factoren. Hoe kleiner deze vakjes gemaakt zijn, hoe nauwkeuriger het onderzoek zal zijn. Om dus tot een volledig correct resultaat te komen, zullen deze vakjes zo klein mogelijk gemaakt moeten worden.

Besluit

De onderzoeksvraag van deze onderzoeksopdracht luidde als volgt: "Hoe kan aan de hand van landschapselementen de loopsnelheid voorspeld worden?"

Als eerste was het van belang om het doel en de legende van oriëntatielopen helemaal onder de knie te krijgen. Vervolgens werden de factoren, die invloed hebben op de loopsnelheid, opgesomd en daarvoor een zwaarteschaal gevormd. De kaart is in vakjes gedeeld en per vakje werd een cijfer gegeven gebaseerd op de zwaarteschaal van elke factor. Later zijn deze cijfers vermenigvuldigd en zo samengebracht tot een finale kaart die duidelijk de zwaarte per vakje weergeeft. Daaruit is makkelijk af te leiden welke routekeuze het minste loophinder zal geven. Hoe hoger het cijfer namelijk is, hoe minder loophinder ondervonden zal worden.

Echter is het belangrijk om enkele dingen, zoals de invloed van de afstand, te nuanceren aangezien door o.a. dat niet mee in rekening te brengen dit onderzoek niet volledig correct zal zijn en er veel potentieel is voor een vervolgonderzoek.

In dit onderzoek is er een methode gevonden, die toegepast werd op de Kepkensberg, om a.d.h.v. oriëntatieloopkaarten en landschapselementen de loopsnelheid te voorspellen. Er is een model gevormd, dat kan gebruikt worden voor eender welk gebied.

Aline



zondag	Regionale - Meerhoven (City Cup 2025) De hangar 
1 Juni	
za - ma	3 Jours de Belgique - 1, 2 or 3 stages Felenne 
7 - 9 Juni	 3 Days of Belgium 2025
vrijdag	Algemene vergadering & Beker van de Secretaris Kristoffelheem (Kleine zaal) 
13 Juni	hamok

zaterdag	BK fiets-O - Leopoldsburg Militaire Sporthal Leopoldsburg 
14 Juni	
zondag	Regionale - Meerhout (City Cup 2025) Schoolstraat 1 A, Meerhout 
15 Juni	
vr - zo	3 Days O2Lux
20 - 22 Juni	



zondag	BK Sprint D16 en regionale Wetteren(City Cup 2025) Campus Kompas :-) 
22 Juni	
zondag	Nationale Longue Distance - Nassogne Nassogne 
29 Juni	
za - zo	35e Transforestière
5 - 6 Juli	