

hamok

| | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| Voorzitter | André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484/482886 andre.aerts@hamok.be | Bestuurslid | Luc Melis VVO: sport en kaarten Oude Melsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be |
| Ondervoorzitter | Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be | Public Relations Uitrusting | Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be |
| Secretaris (intern) | Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485/41.94.38 pascal.mylle@hamok.be | Informatica | Bart Herremans Velmerlaan 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be |
| Secretaris (intern) Lidgeld | Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: BE84 7795 9196 4459 fernand.scheelen@hamok.be | De Knijptang (sportief) | Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be |
| Schatbewaarder Kantine | An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. IBAN BE68 4581 0482 3134 BIC KREDBEBB 0476/755895 an.verberne@hamok.be | Organisaties | Luc Bouve Beringssteenweg 44 3971 Leopoldsburg 0473/930069 luc.bouve@hamok.be |
| Inschrijvingen | Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel IBAN BE71 7350 2279 3469 dominique.schutjes@hamok.be | Informatica | Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be |
| | | Jeugd | Dries van der Kleij VVO: ploegencommissie Blandenstraat 208 3052 Haasrode dries.vanderkleij@hamok.be |

Voorwoord



Aan de vooravond van de interland 2018 geef ik u nog mee de resultaten van de afgelopen maand.

En dat begon in de korte maand met de HAMOK wedstrijd op Heeserbergen. Thomas VDK was de baanlegger van dienst en het CC was de vertrouwde voetbalkantine.

Plezant om zo door de bossen te kunnen lopen en geen bramen of takken tegen te komen. Perfect de rode lijn kunnen volgen. Zowel Bart M. als Georges D. en uwe voorzitter voerden de rangschikking aan in hun respectievelijke categorieën. Het was weer een puike HAMOK-organisatie die af was en nogmaals bedankt aan al de vrijwilligers die een hand toegestoken hebben.

De eerstvolgende serieuze afspraak was dan natuurlijk het VK MD in Aalter. Zelf was ik verhinderd door familiale verplichtingen maar als ik de kaart achteraf bezag, dan vloekte ik

toch wel eens even.

Dat parkoers zou me wel gelegen hebben, doch het is voorbij.

Diegene die er wel het een en ander hebben laten zien zijn, Greet O. in de dames Elite, Ellen H D21 en Jos D. bij de Heren 85 en werden dan ook als Vlaamse kampioenen gelauwerd.

Voor de rest kunnen we vele podiumplaatsen onthouden.

Een volledig verslag vind u verderop in uw clubblad.

Dan moesten wij spijtig genoeg een afgelasting noteren. HAMOK was voorbereid en op vrijdag stonden de neuzen al gericht richting Sterrebeek, doch code oranje op de wegen heeft ons de das omgedaan. Al maar goed ook. Het is mooi om naar de sneeuw te kijken als ge warm en droog zit, doch het was niet te doen. Gelukkig hebben we bijtijds de beslissing

genomen en alle kanalen benut om iedereen te verwittigen. Ik vermoed dat we iedereen bereikt hebben, want ik heb geen reactie gekregen van iemand die toch ter plaatse was.

Iets beter maar dan nog iets verder was er afgelopen zondag ,een nationale Lang in Forges. Hier was het niet de sneeuw doch de afstand die velen weerhield om af te reizen naar het Noorden van Frankrijk.

8 Hamokkers hebben dit wel gedaan en ik hoop dat een van hen een verslag kan schrijven, hoe het er was. Wat we gemist hebben?

Wat staat er verder op het HAMOK-programma? Deze maand maart niets, even rust voor de vrijwilligers. Onze eerstvolgende wedstrijd is op Baeckelandt op 2de paasdag. Baanlegger deze keer is Wim G.

Na een eerste keer een baanlegging in het Kolisbos is dit zijn tweede uitdaging. We kijken ernaar uit.

Wat wel op het programma staat deze maand voor verschillende HAMOK-leden is de selectie voor den interland . Er zijn wat verschuivingen geweest doch hier de HAMOK-leden die wel degelijk gaan strijden voor de wisselbeker in het VVO team:

Jolien VDB , Greet O., Elisabeth S , Marijs VDW en Jen VR. voor de dames.

Klaas M, Thomas VDK., Jeroen H., Timmers G., Wim H. , en uwe voorzitter voor de heren.

De wedstrijd staat natuurlijk open voor iedereen doch kijk eerst op hun website wat de geplogenheden zijn als ge mee wilt doen.

Verder zijn er afgelopen maand enkele federatievergaderingen geweest.

Eerst en vooral hebben we een vervanger voor Jos T. in de raad van bestuur van het VVO. Hij zal vervangen worden door Pascal M. Ikzelf zal optreden als support/vervanger van Pascal. Nu deze zware van Jos zijn schouders is, kunnende wekelijkse resultaten alleen maar beter worden. Kijken of dit ook zo is. Jos bedankt voor de jaren trouw RvB lid.

Op de “conference des clubs” gaan we met alle clubs in België onze technische zaken bespreken, en indien nodig aanpassen. De nationale kalender voor 2019 is al goedgekeurd met voor HAMOK een sprintwedstrijd in Pelt op 25 mei. Wat verandert er zoal? Over de nationale sprint is er lang gedebatteerd. Is het interessant om op die dag meerdere sprints/langere sprint (zoals city O) te laten lopen? Zodoende kunnen er meer deelnemers aangetrokken worden als de afstand naar de wedstrijd te ver wordt. Ook is het zo dat voor de nationale wedstrijden FRSO en VVO voorheen de ene de even maanden had en de andere de oneven. Dit wordt nu overgezet naar even en oneven weken. Dit om te vermijden dat men soms meerdere keren op een maand een verre verplaatsing moest maken, richting het zuiden.

Wat bvb niet aangenomen is dat voor sommige omlopen men verplicht op kaart 1/15.000 moest lopen.

Dit is het zowat voor de korte maand,

Tot de volgende cross/ voor mij zeker interland Herperduin.

Uwe voorzitter.

Inschrijvingen

Alle inschrijvingen bij Daniëlle!

Nationale LD

Esneux staat altijd synoniem met leuke flanken. Ideaal dus om er een nationale lange afstand te organiseren. Dat zal op 25 maart gebeuren. Nog enkele weken om te trainen dus.

Inschrijven doe je voor 11 maart.

Driedaagse van België

Van 19 tot 20 mei wordt de driedaagse van België gelopen in de buurt van Bouillon. Dat beloven fysiek uitdagende kaarten te worden!

Om van het voordeligste tarief te kunnen genieten, moet je je inschrijven voor 18 maart.

BK Middle

Bos in Oost-Vlaanderen!

25 februari 2018 – Aalter

| Goud |
|---|
| Greet Oeyen <i>Ellen Houben (D21)</i> Jos Duchesne |
| Zilver |
| Greta Mols Jen Vanreusel Dries van der Kleij Bart Mellebeek Guido Timmers Phil Mellebeek |
| Brons |
| Jolien Vandebroek Daniëlle Nolens Vic Vanderstraeten |

Een nieuwe kaart is geen alledaagse belevenis. Goed dan ook om er direct een kampioenschap op te houden.

De baanlegging gebruikte het terrein optimaal. De meest groen-gestreepte zones werden vermeden. Spijtig dat de mooiste zone van de bossen privébezit was en niet gebuikt mocht worden.

Geen wonderterrein dus, maar eerder een goed uitgewerkte wintercriteriumcross. Dat is ook plezant en de besten winnen toch.

De besten onder de hamokkers waren Greet Oeyen, bij de dames elites en Jos Duchesne bij de heren superveteranen. Voor Greet was het niet haar terrein, maar iedereen weet dat ze even hard door het bos loopt als over een pad en dus was de titel binnen. Op een braam of kras op de benen extra wordt daar niet gekeken. Bij Jos was de concurrentie minder zwaar, maar hij haspelde zijn parcours toch correct af op een dikke 53 minuten. Verder won Ellen Houben ook nog bij de D21. Dat is geen officiële reeks en wil enkel zeggen dat het tijd is om volgend jaar in de elitereeks te starten. Het was dit jaar dan wel Bocholts terrein.

Een heleboel hammers zal ietwat vloekend naar huis zijn gereden. Bekijk dat lijstje met zilverenmedaillewinnaars maar eens. Stuk voor stuk namen waarvan niemand zou opkijken moesten die met een gouden plak naar huis gaan.

Met brons valt al wat beter te leven. Leuk dus voor Jolien, Daniëlle en Fik dat zij toch nog net op het podium raakten.

Over dat podium gesproken: altijd goed voor de sport dat er iemand die de bakens uitzet langskomt voor de prijsuitreiking. Het moet ook voor minister Schauwvlieghe plezant zijn geweest om ergens te komen waar ze in plaats van wat gelach een welgemeend applaus kreeg.

Nationale Lang

En route voor Nationale 1

4 maart 2018 – Les Vieilles Forges (FRA)

| |
|-------------------------------|
| Eerste |
| Greet Oeyen |
| Tweede |
| Jen Vanreusel |
| Derde |
| An Verberne Bart Mellebeek |

Er waren tijden dat een mensen voor een trip naar de Ardennen eerst hun auto naar de garage deden voor een groot onderhoud, extra proviand en water meenamen voor onderweg, en een drietal pauzes inlasten vooraleer Herbeumont, Chiny, of Philippeville... te bereiken. Nu zijn er orienteurs die zich niet laten ontmoedigen om 5 uur in de auto te zitten om in het Noorden van Frankrijk op zondagmorgen een wedstrijd te gaan lopen... 50 minuten wedstrijd in mijn geval, gelukkig dat ik nog wat fouten gemaakt heb, anders was het nog wat minder geweest.

Een blik op de startlijst vooraf maakte al duidelijk dat de Franse bossen niet rood-zwart zouden kleuren aan het Lac des Vieilles Forges . Tien (10) hamokkers schreven zich in, in de uiteindelijke uitslag bleven er daar nog 8 van over. Jos Thys vond dat hij zijn zijn gescheurde spier even goed thuis verder kon belasten , daar moest hij geen 500 km voor te rijden en ook Toon Melis stuurde zijn kat.

Klaas en Thomas VDK kregen het meeste waar voor hun geld: de elites moesten voor 13.4 km het bos in en moesten daarbij ook nog 450 meter hoogteverschil overwinnen. Klaas hield zich goed staande in zijn eerste nationale wedstrijd in de elitereeks, hij eindigde op een mooie 6e plaats. Ook Thomas deed het niet slecht, maar hij geraakte niet in de uitslag door –het kan

iedereen overkomen- de drankpost niet te knippen. Veel tijd in de auto achteraf om daar hardop over te vloeken.



Bij de andere Hammers scoorde vooral Greet Oeyen weer prima, zij behaalde de overwinning bij de dames elite en ook An Verberne hees zich in haar reeks op het podium. Hare Ronny mispakte zich in post 3 en eindigde mede daardoor een paar plaatsjes lager. Ook Jen Vanreusel eindigde bovenaan in de tabellen, zij behaalde een mooie tweede plaats bij de dames 60. Onze Franstalige vriend Jean-Claude ging de strijd aan met de heren 35 en behaalde ook daar nog een behoorlijk resultaat. Ikzelf eindigde 3e... was daar in eerste instantie redelijk tevreden mee, maar analyse achteraf met behulp van nieuwe Garmin leerde dat er meer had ingezet .

Samengevat... een mooie kaart, een prachtige omgeving, doordachte baanlegging, een prima organisatie met een CC dat deze keer niet in een tent op een koeienweide was gevestigd, maar warm, overdekt en van douches voorzien was. Orval uit het flesje achteraf en tarte salée... wat wil een mens nog meer op een zondag?

– Bart Mellebeek

Organisatiehoekje

Wedstrijden in 2018

| | | |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 2 apr 18 | Regionale Wim Geerts | Baeckelandt Visclub Patria |
| 25 apr 18 | Lenteloop Wim Hoekx | Pelter Rally Sporthal Dommelhof |
| 23 mei 18 | Lenteloop Luc Bouve | Tessengerlo Campus Russelberg |
| 12 aug 18 | City-O ? | Waterschei ? |
| 21 okt 18 | BK Interclub Klaas Mellebeek | Opglabbeek Jeugdkamp Kimpenhof |
| 9 nov 18 | Avondaflossing Marc Hermans | Holven Parochiezaal Holven |
| 25 nov 18 | Regionale Patrick Bleyen | Kattenbos-Zuid FC Gelderhorsten |
| 27 dec 18 | Sylvester Jeroen van der Kleij | Heiderbos Schutters St-Sebastiaan |

Meer informatie over al deze wedstrijden vind je op de VVO-website.

Tot onze grote spijt hebben we het VK Avond in Boorseem (Tervuren) moeten uitstellen door de winterse weeromstandigheden. Er zal in overleg met de "Sport & Kaartencommissie" gezocht worden naar een nieuwe datum, hoogstwaarschijnlijk in het najaar.

Onze eerstvolgende organisatie is onze jaarlijkse terugkoper : de Paaswedstrijd op de kaart van "Baeckelandt". Wim Geerts is aan zijn tweede baanlegging toe en na Kolisbos vorig jaar zijn we zeker dat hij er weer iets tof van zal maken. Clubleden die op deze Paasmaandag een handje willen toesteken, kunnen nu al hun naam doorgeven aan lucbouve56@gmail.com.

Voor de City-O op de kaart "Oud Waterschei" hebben we intussen een "CC" gevonden, nl. de voetbalterreinen van KRC Genk Ladies. Opgelet : dit is niet de "Luminus Arena" van KRC Genk, maar ligt heel kort aan de verkeerslichten in Hoevenzavel. We zoeken nog altijd iemand die voor deze regionale city-O wedstrijd de baanlegging voor zijn rekening wenst te nemen. De wedstrijddag zelf zal er zeker en vast 's morgens hulp geboden worden om posten te plaatsen.

– Luc Bouve

✓ GEEN VOORKENNIS VEREIST

Oriëntatiesport



Je houdt van de natuur en bewegen in open lucht... dan is oriëntatiesport zeker een uitdaging voor jou. Met behulp van een oriëntatiekaart, waarop controlepunten staan aangeduid, ga je alleen of met je gezin op zoek naar deze controlepunten in de natuur. Je kiest zelf de te volgen weg van punt naar punt. Op een speelse en leuke manier leren we je de methoden en technieken om deze boeiende openluchtsport onder de knie te krijgen.

- ✓ Zaterdag: 10.00 uur tot 11.30 uur
- ✓ Waar: Finse piste Beringen-Mijn en omgeving (samenkomst aan de kiosk, parkeren aan het Kioskplein)
- ✓ Start: Zaterdag 21/04 – gedurende 8 lessen (geen les op 12/05 en 19/05)
- ✓ Tarief: 12 euro
- ✓ Organisatie i.s.m. het Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten
- ✓ De minimum leeftijd is 10 jaar



✓ Inschrijven & info

Vanaf zaterdag 10 maart om 10.00 uur kan je inschrijven via www.beringen.be/sport

Dienst jeugd en sport

T 011 43 02 30, jeugdensport@beringen.be

Kalender 2018

Dit is de VVO kalender voor de komende drie maanden, met wegaanduiding voor zover die bekend is.

| | | |
|----------------|-------------|---|
| 9 maart 2018 | | Interland nachtsprint Ravenstein |
| 10 maart 2018 | | Interland nachtsprint Herperduin |
| 11 maart 2018 | | Interland Herperduin |
| 17 maart 2018 | OLVE | BK Avond Hahnenberg inschrijven voor 4 maart kerk van Schönberg |
| 18 maart 2018 | KOL | B-Mine Cafeteria Mijnstadion Beringen |
| 25 maart 2018 | Hermathenae | Nationale LD Esneux inschrijven voor 9 maart kruispunt N638 en N633 |
| 2 april 2018 | hamok | Paascross Baeckelandt baan Leopoldsburg-Hechtel |
| 12 april 2018 | Trol | Antwerp Oriëteering Series Kielpark |
| 15 april 2018 | Omega | Sledderlo |
| 22 april 2018 | Trol | Rozebroeken, Gent |
| 25 april 2018 | hamok | Lenteloop Pelterrally Sporthal Dommelhof, vanaf N71 afrit Neerpelt |
| 29 april 2018 | KOL | Nationale midden Zillebos-Melberg inschrijven voor 17 april Vanaf noord-west rotonde op de zuiderring |
| 1 mei 2018 | KOL | VK Sprint Westerlo |
| 2 mei 2018 | Omega | Lenteloop De Schorre |
| 3 mei 2018 | Trol | Antwerp Oriëteering Series Luchtbal |
| 6 mei 2018 | COMB | Nationale sprint Mons |
| 9 mei 2018 | KOL | Lenteloop Genk City |
| 16 mei 2018 | Omega | Lenteloop Campus Vesta |
| 19-21 mei 2018 | Balise 10 | Driedaagse van België |
| 23 mei 2018 | hamok | Lenteloop Tessenderlo stad |
| 27 mei 2018 | Trol | VK aflossing Blaarmeersen |