

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

Ge kunt het maar vroeg genoeg weten!!



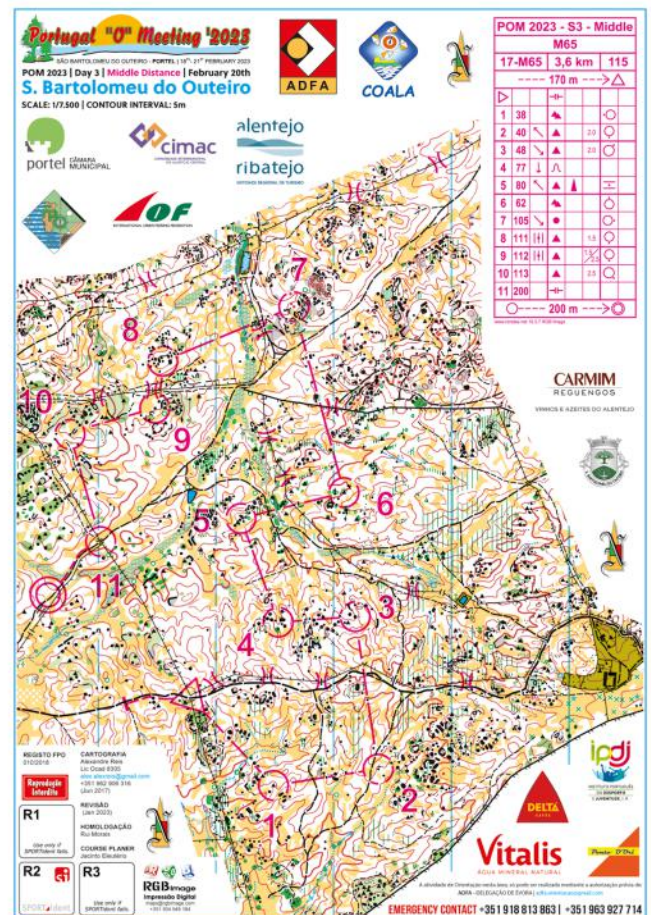
Bij het begin van de maand februari, als de krokusvakantie in zicht is, gaan voor vele Hamokkers de signalen af want de eerste grote buitenlandse wedstrijden komen eraan met de POM in Portugal en de Costa Calida in Murcia.

Maar eerst de afgelopen korte maand. De baanlegging van Nico in de Forest Cup op Gerhees werd gesmaakt. Niet al teveel posten en slimme wegkeuzes om uit het groen te blijven. Verstandig gedaan. Ook van de kaartencommissie geen noemenswaardige opmerkingen. Nico zijn eerste baanlegging was een succes. Veel volk op de afspraak en nog eens een toffe toog gehad in de vernieuwde Warande. Iedereen dik tevreden.

Van de VK aflossing kan ik niet veel vertellen, ik was er zelf niet bij, maar we hadden reporter Lennert terplekke, die zijn verhaal doet iets verder in de Knijptang.

Op de laatste wedstrijd voor de Forest Cup was ik wel. Marijke geeft tekst en uitleg van haar en onze beslommeringen.

Waar ik wel was, is de POM in Portugal (Alentejo). In totaal had ik een 16 Hamokkers, niet allemaal als clublid maar ze liepen wel in mijne dienst. Hoe moet je je dit terrein voorstellen: een groot golvend gebied met hier en daar rotsformaties of enkelvoudige rotsen. Gezien dit terrein dienst doet voor koeien hebben we redelijk wat prikkeldraad moeten oversteken, maar de verplichtte doorgangen waren netjes aangegeven (als het kon) . Perfect te lopen en dit 4 dagen na elkaar onder een stralend zonnetje. Meer moet dat niet zijn. Hieronder vind je een voorbeeld van mijn omloop op dag 3.



Podia voor Hamokkers waren er ook. Benjamin voor H35 en de meest opvallende plaatsen waren voor familie Deferm met Jens eerste, Kobe tweede en Greet derde. De anderen stonden wat verder in het klassement. Zelf ben ik een keertje van de kaart gelopen en wat er dan in je omgaat, dat kan je je niet voorstellen. Er was niemand meer te zien en zelf weet je niet meer waar naartoe. Muisstil. Tikkeltje beangstigend, maar ik kan het verhaal nog verder vertellen.

Momenteel is de Costa Calida in Murcia bezig met een aantal Hamokkers. Ook is het Be-arrows team aanwezig. We horen wel hoe het hen vergaat.

Wij richten ons verder op de grote wedstrijd begin maart met onze Interland. Op de dag van vandaag zijn er een 240-tal Interland lopers en zo'n 190 daginschrijvingen.

Dus de roep naar helpers om deze dag vlot door te geraken en een fatsoenlijke kantine aan te bieden, is groot. Samen met de baanleggers Peter en Wim gaan wij zorgen dat deze wedstrijd volgens standaard Hamok-normen "volledig af" is.



POM - dag4



Benjamin & Greet op het podium

Verderop in maart zijn er het BK Nacht en BK Middle Distance en daarna de paascross van Patrick op tweede paasdag aan de visvijver. Een vertrouwde locatie.

Ik laat ook in de Knijptang nog de baanlegger situatie opnemen. Er is nog één openstaande nl Holven begin augustus. Begin 2024 staat ook al het clubkampioenschap ingepland en in het verlengde het clubfeest. Ge kunt het maar vroeg genoeg weten!

Tot zover de voorbije maand februari.

Tot de volgende cross,
Uwe voorzitter

Hier ligt hij dan weer in jullie handen: de nieuwe Knijptang. In het vorige editoriaal kwam nog ter sprake dat februari een kalme maand zou worden. Het was dan ook spannend afwachten of we deze keer een volle Knijptang bijeen konden sprokkelen. Maar door twee artikels van het februari-nummer naar deze editie door te schuiven en door een paar plotse berichten in onze mailbox, zijn we er ruimschoots geraakt. Bedankt aan iedereen!

De tekstjes van Marijke, onze middelmatige oriëntatieloper, zijn ondertussen een vaste waarde geworden. Ik herinner me nog goed dat we het er op de Paascross vorig jaar een eerste keer over hadden. En kijk eens tot wat het ondertussen is uitgegroeid: verslagjes waar een groot deel van de middenmoot zich perfect in kan herkennen.

VK-aflossing in Gent-Brugge was nog zo'n andere onverwachte gebeurtenis. De meeste onder ons hadden één of andere parkloop in gedachten, maar niets was minder waar. Veel posten op een heel afwisselend kaartje vol met kleine vegetatiezones, modderige heuveltjes en tricky vegetatiegrenzen. Lennert vat het in zijn verslag mooi samen in één enkel woord: Chaos. Getuige daarvan ook de vele NCL's op deze "parkloop".

"Ode aan de Balendijk" uit de pen van Peter is een echte primeur voor de Knijptang. Voor de eerste keer beschrijft iemand niet zozeer de liefde voor het oriëntatielopen, maar wel voor een kaart, namelijk Balendijk, het strijdtoneel van ons laatste clubkampioenschap. Peter doet de historie van de kaart uit de doeken en beschrijft hoe hij stap voor stap alle verschillende kanten en hoekjes heeft ontdekt. Erg vernieuwend. Benieuwd wat jullie ervan gaan vinden.

In het voorwoord van onze voorzitter komt de POM in Portugal ook nog uitgebreid ter sprake. Een sterke Hamok delegatie, zowel in aantal als in prestaties. Met toch nog eens een speciale vermelding voor Jens en Kobe!



Het meest bijzondere is zonder twijfel de aankondiging dat onze jeugd internationaal gaat. Achter de schermen werken Greet en Dries samen met de rest van het team al een heel tijdje aan een internationaal uitwisselingsproject tussen 6 verschillende Europese clubs.

Eerlijk gezegd werd ik bijna van mijn sokken geblazen toen ik het mailtje van Dries enkele weken geleden de eerste keer las. Als je kijkt welke initiatieven er het afgelopen jaar allemaal voor de Hamok-jeugd (tot 14 jaar) zijn opgezet, dan denk je soms dat het niet meer "beter" kan. Maar dit initiatief is gewoon "the next level".

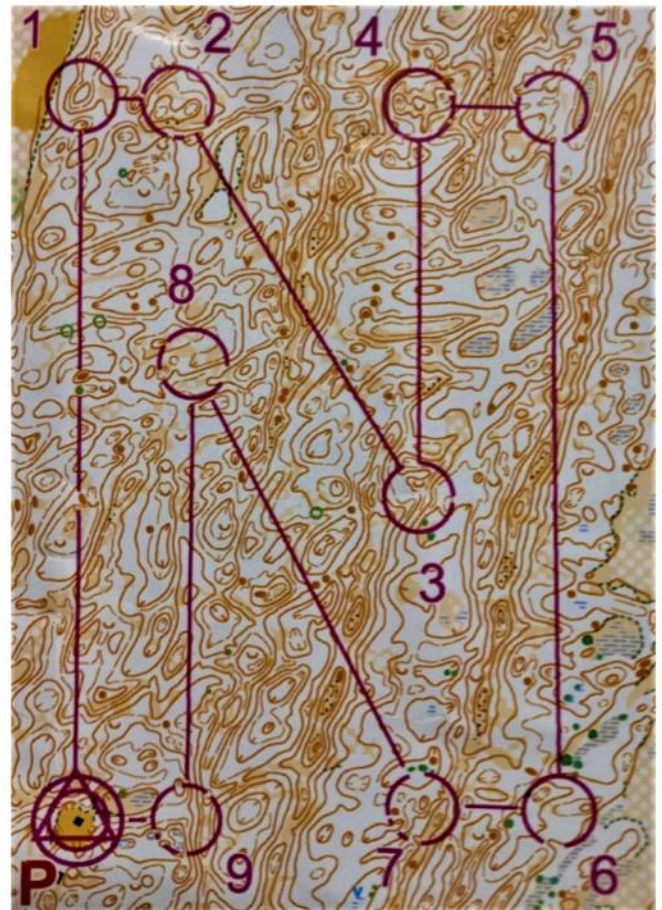
Op een woensdagavond hebben we dan ook Greet en Dries geïnterviewd, die ons het project van naaldje tot draadje hebben uitgelegd. Kijk maar snel op pagina 14.

Is er dan nog iets anders bijgebleven van de maand februari?

De beste zin kwam misschien wel van Nico op weg naar post 4 tijdens de Oro-Hydro op de Oostappense Heide. We kwamen elkaar toevallig tegen terwijl we samen over de zandvlakte tuurden op zoek naar een post, die achteraf gezien helemaal niet daar bleek te staan. Nico stelde: "Oro-Hydro, pff, dat is iets voor de Be-Arrows, die vliegen daar gewoon door."

En ja, de link was snel gelegd naar de Be-Arrows Stage in Alicante (Spanje) op datzelfde moment. Zoals een aantal onder jullie wel weten, is daar de befaamde N-Course. Als je naar de kaart kijkt, dan zie je niet veel anders dan hoogtelijnen en een verloren stukje drassig gebied.

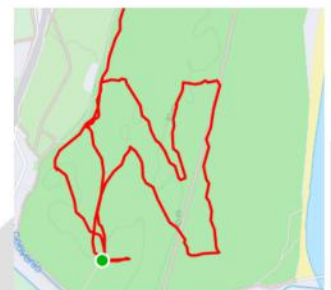
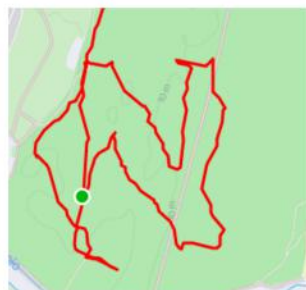
De letter N staat voor "Nacht" in verschillende talen: Night in het Engels, Nuit (Frans), Noche (Spaans), Natt (Zweeds), Nacht (Nederlands). Een week na het maken van de course werd het gebruikt door de Franse Nationale ploeg en liep Thierry Gueorgiou het voor de eerste keer (in 19'12"). Daarna ging Thierry elk jaar in Alicante op trainingskamp en liep hij telkens op 31 december om middernacht hetzelfde parcours om te kijken hoe hij uit het winterseizoen gekomen was. Zijn beste tijd was 15'46", in 2017. De lengte is 3.7km, schaal is 1/7500 en er zijn 9 posten. Om een geldige tijd te hebben, moet het natuurlijk in volledig in het donker gebeuren.



De vier beste tijden bij de Be-Arrows lagen dit jaar tussen 23' en 25' met 2 Hamokkers in dit rijtje. Dus ja Nico, we gaan nog veel mogen oefenen!

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip



BE-Arrows aan het werk. Beeld 2 & 4 inclusief Cool-Down

ONZE JEUGD GAAT INTERNATIONAAL!

Even een update vanuit Kamp Jeugd! Achter de schermen verrichtte Ariane heel wat werk om een samenwerking op te zetten tussen 6 oriëntatie clubs in Europa (Roemenië, Polen, Letland, Spanje, Italië en Hamok België) . Het Europese project is een initiatief van de Italiaanse club Nirvana Verde.

Het project wil:

- Een internationaal netwerk van trainers opbouwen die hierin kennis en ervaring kunnen uitwisselen.
- Trainingskampen opzetten en toegankelijk maken voor buitenlandse oriënteurs.
- Algemene promotie van oriëntatie en sport voor de jeugd.

Hamok twijfelde geen seconde en sprong mee op de kar. Nu de administratieve rompslomp achter de rug is, zijn wij, Greet en Dries, gestart met de concrete uitwerking.

Alle jeugdigen en minder jeugdigen: lees verder, want we gaan op avontuur!

Waarover gaat het?

1. Jeugd stages

Elke deelnemende club zet een trainingsstage op waarbij ze zowel de andere clubs in het consortium als andere lokale jeugd uitnodigen. Zo kiest Hamok ervoor om vlak voor de 4-daagse in augustus een stage te organiseren: 9-10-11 augustus 2023. Dit zijn de stages van de andere clubs:

- 4-5 maart 2023: Roemenië Boekarest
- 8-10 april 2023: Letland locatie te bevestigen
- 10-14 april 2023: Roemenië - Buzau
- 6-7 mei 2023: Roemenië - Boekarest
- 9-11 juni 2023: Italië- Toscane
- 31 juli - 3 augustus: Polen - Sudety
- 9-11 augustus: België
- 29-31 augustus: Letland

2. Digitale oriëntatietools

Is je kind nog niet verslaafd aan één of ander scherm, dan is dit het uitgelezen moment om die oriëntatie-app helemaal zijn werk te laten doen. Een afkickkliniek is niet voorzien ;-)

Meer details hierover volgen nog.

Voor wie?

- Dit is bedoeld voor kinderen tot 14 jaar (flexibiliteit mogelijk) en trainers.
- Voor elke jeugdige deelnemer aan de stage wordt een cofinanciering vanuit het project voorzien (voor reis-en accommodatiekosten). Het bedrag bekijken we per stage.

We hebben jouw input nodig voor de volgende stappen

Laat via de Doodle (via onderstaande QR-code) weten aan welke stagemomenten je wil deelnemen! Doe dit voor 10/03, dan kunnen we de planning en budgettering op maken.



Doodle Link

Hou in het achterhoofd dat een internationale sportuitwisseling/training als deze wellicht erg makkelijk aanvaard wordt als wettelijke afwezigheid op school.

Tot binnenkort! **Greet en Dries**

De Lilse Bergen - 15 januari



Hebben jullie dat ook? Dat voldaan gevoel wanneer je in de namiddag terugkijkt naar je deelname in de cross tijdens de voormiddag? Vandaag heb ik het nog eens mogen ervaren, en het voelt goed aan.

Mijn wedstrijd is relatief goed meegevallen. Ik ben ergens in de middenmoot geëindigd in de rangschikking, maar dat is het belangrijkste niet. Wat voor mij wel belangrijk is, is dat ik, samen met mijn kompas en kaart, goed voel in het bos, dat ik weet naar waar ik moet lopen, dat ik eindelijk meer naar details kijk op de kaart, dat als ik in de fout ga, ik me herpak en verder doe.

Vandaag vond ik op mijn tempo de ene post na de andere, met noemenswaardig weinig technische fouten, wat goed was voor mijn moraal.

Maar toen moest ik naar post 11. Ik dacht een goede zet te doen met door te steken naar het paadje, maar ik had iets over het hoofd gezien: het had veel geregend de laatste dagen en net daar was het nogal zompig. Natte voeten daar kunnen we tegen, dus gaan we verder, maar het werd erger en natter. Ik had toen de keuze: of ik ga echt door het water, met het risico om "diep te gaan" of ik keer om en ik verlies tijd. Ik heb maar voor het tweede gekozen en inderdaad verschillende minuten tijd verloren. Toen ik aan het twijfelen was van wat ik zou doen, passeerde een "treintje crossers" die mooi op één lijn naar post 11 liepen. Konden die nu niet wat vroeger langskomen? Dan had ik misschien die fout niet genomen en hen gevolgd ...

Een paar posten verder zag ik net op tijd dat post 15 "boven" de blauwe lijn lag. Mijn natte voeten indachtig en wetende dat deze blauwe lijn gelijk staat aan een beek waar in deze tijden veel water in kan staan, heb ik gelukkig op tijd gezien dat er iets meer naar rechts een bruggetje was. Oef toch hier geen stomme technische fout gemaakt.

Grtjs,

Marijke, een middelmatige oriëntatiecrosser.

VK Aflossing in Gentbrugse Meersen

Op 14 januari na een 30tal kletsnatte kilometers op de WOR en bij een warme beker soep sneden Filip en mezelf het onderwerp VK aflossing aan. Op het eerste gedacht leek dit plaats te vinden in een park, de Gentbrugse Meersen, en dachten de meesten aan een sprint kaart. Beiden hadden we gezien dat er op dat moment nog niemand zich had opgegeven om mee te lopen in een Hamok ploeg. Tijd om daar verandering in te brengen dachten we. Door het puntensysteem dat gehanteerd wordt op het VK (een ploeg mag maximaal 46 punten bedragen) is het van belang om zoveel mogelijk lopers van verschillende leeftijden op de been te krijgen. Daarom polste ik al even bij onze jeugdige topper Thor. Deze werd makkelijk overtuigd met de vraag of hij eens Vlaams Kampioen aflossing wou worden. Filip en ik hadden aan elkaar beloofd dat indien zijn ploeg voor Nico en mezelf zou eindigen in de einduitslag van de WOR, dat we in dezelfde ploeg zouden lopen op het VK. En zo geschiede, Lennert, Thor, Filip: 46 punten sterk verscheen aan de start op 5 februari.

Filip had ondertussen ook eens gepolst bij de andere Hamok leden en uiteindelijk zakten we af naar het Gentse met 5 ploegen aan de start: 2 in de open reeks en 3 in de familie reek (+ enkele andere leden die onaangekondigd via Trolconnecties toch in Gent verzeild waren geraakt!?).



Leeftijdscategorieën en punten

- 20 punten: H21
- 18 punten: H-20, H35
- 16 punten: H40
- 15 punten: H-18, H45 en D21
- 14 punten: H50 en D-20
- 13 punten: H-16 en D-18, D35
- 12 punten: H-14, H55
- 11 punten: D-16, D40
- 10 punten: H-12, H60 en D-14, D45
- 9 punten: H65 en D-12, D50
- 8 punten: H70 en D55
- 7 punten: H-10, H75+ en D-10, D60+

Het VK aflossing is een wedstrijd in een wedstrijd: er is de open reeks en er is de familie reeks. De familie ploegen komen ook in aanmerking voor de open reeks andersom niet. De titel beste O-familie van Hamok in 2023 beloofde een gevecht te worden tussen de familie Sels en 2 familie ploegen. De familie ploegen werden zo ingedeeld om elkaars gelijke te zijn, wist een anonieme bron.

Familie-ploegen:

- Ploeg 1: Pascal Mylle – Fee Mylle – Nathalie Mylle
- Ploeg 2: Jil Mylle – Karin Declercq – Fin Mylle
- Ploeg 3: Dieter Sels – Rune Sels – Ellen Mols

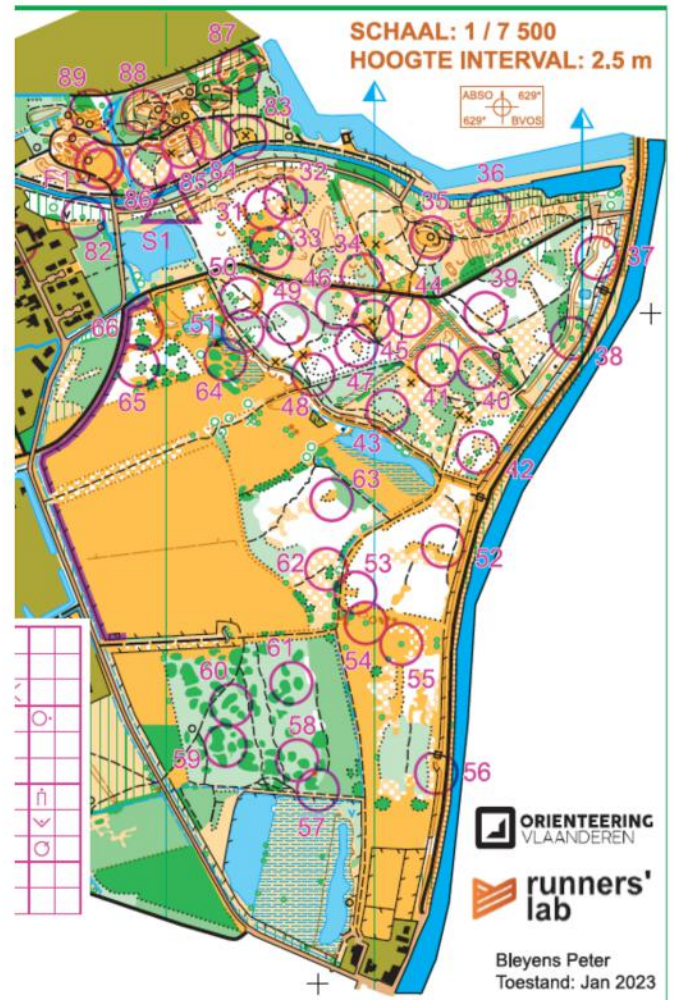
Open ploegen:

- Ploeg 1: Lennert Lens – Thor Wolles – Filip Kennis
- Ploeg 2: Jorn Kennis – Noore Sels – Kristof Wolles

Toen we in de grijze ochtend van 5 februari aankwamen in Gent bleek dat beeld van park en sprintkaart toch niet helemaal te kloppen: het CC was dan wel in een speeltuin maar errond toch vooral drassig bos gebied en een schaal van 1/7500. Dan toch maar de O-schoenen i.p.v. trail schoenen aandoen.

Om 10:30 stipt werd het startschot gegeven voor de massastart met een 45tal ploegen. Hamok stuurde Pascal, Jil, Dieter, Jorn en mezelf als eerste het veld in. Wat daarna volgende is in één woord te omschrijven: chaos. Een veelvoud aan posten op een te klein deel op de kaart, het leek wel een goed uitgewerkt clubkampioenschap als je de moederkaart bekijkt: korte benen, veel forking en een technische zone op volle snelheid (post 57-61). Dat je bij een aflossing de postnummers enkel op de kaart hebt helpt dan ook niet.

Jorn en ik hadden dezelfde eerste post, altijd handig. Jammer genoeg iets minder handig als je één minuut later beide aan de foute eerste post staat. Gelukkig waren we niet de enige en maakten vrijwel alle lopers fouten (getuige het hoge aantal NCL's). Jorn herstelde zich snel en vond aansluiting in een groepje van drie dat liep voor de tweede plek. Ikzelf liep enkele fouten en veel gevloek later in een groep daarachter voor de 5de plek. Uiteindelijk wisselde Jorn als 3de en ikzelf als 5de wat door een NCL van KOL een 2de en 4de plek werd. Jorn wisselde met Noore en bij mijn wissel riep ik nog snel op Thor dat hij moest opletten in het eerste deel met enorm veel posten. Thor schoot echter als een bezetene uit de startblokken, dat dit maar goed komt dacht ik.



In de familie reeks wisselde Pascal als eerste af met Fee, op de hielen gezeten door de familie Sels, waar clubkampioen Rune eveneens in volle spurt het veld indook. Even later was het ook aan de beurt aan Karin die Jil afloste.

Na wat een oogopslag leek, verscheen Thor al terug uit het bos en wisselde Filip af op 5 seconden van de tweede plaats. De 2 sterke Trollers die 3 minuten na hem het veld in doken en het podium roken raasden echter volledig ontketend voorbij hem tussen post 9 en 10.

Uiteindelijk was een 5de plek het verdikt, 2 uur eerder was dit als doel gesteld en hier waren we zeker tevreden mee.

Bij de andere Hamok ploeg gaf Noore het denkbeeldige stokje door aan Kristof, die zich net zoals zovelen die dag liet vangen: NCL.



Aan het eind van de dag was het een leuke wedstrijd op een onverwachte kaart daar in het Gentse. Zoals steeds op elke aflossing een zeer leuke sfeer. De chaos op het eerste deel van de kaart zorgde dan ook voor genoeg stof tot napraten. Bij deze ook nog een oproep aan alle leden: aflossingen zijn er voor iedereen: slecht of goed met het kompas, snel of traag, er is altijd wel een ploeg waarin je past en plezier gegarandeerd!

Lennert

In de familie reeks was ondertussen duidelijk geworden dat pater familias, Pascal, het Kristof al het voorgedaan. Famyllle 1 uitgeschakeld, maar Nathalie werd toch het veld ingestuurd. Dat indien Pascal deze fout niet gemaakt had famyllle 1 nog steeds verslagen zou zijn geweest door de famyllle 2 ploeg met een 90tal seconden is voor het familie archief. De familie Sels eindigde na 3 knappe prestaties van Dieter, Rune en Ellen net naast het podium op een 4de plaats in het familie klassement en mag zich ook de beste O-familie noemen (van Hamok) in 2023.



BAANLEGGERS GEZOCHT

De baanleggingen voor 2023 zijn nu echt bijna volledig opgevuld. Alleen Holven in een mooie zomerzon op 6 augustus ligt nog op jou te wachten.

Als je ook graag eens een regionale in elkaar steekt, laat het even weten aan André.

| Datum | Wat | Waar | Baanlegger |
|----------------------|------------------------|--------------------|----------------|
| za 07 jan | Clubkampioenschap | Balendijk | Jeroen |
| zo 29 jan | Forestcup | Gerhees | Nico |
| za 04 mrt | Interland - Modelevent | Dommelhof - Pelter | Peter/Wim H. |
| zo 05 mrt | Interland | Kattenbos | Wim H. |
| ma 10 apr | Regionale | Baeckelandt | Patrick |
| zo 04 jun | Citycup | Heeserbergen | Jeroen |
| zo 06 aug | Regionale | Holven | |
| vr 15 tot zon 17 sep | Masters EK+BK MTBO | Sahara | Dirk/Wim/Johan |
| zo 08 okt | BK aflossing | De winner | Wim H. |
| zo 12 nov | VK Middel | Schrikkelberg | Dries |
| zo 10 dec | Herfstwisselbeker | Congo | Koen/Frederik |
| do 28 dec | Sylvester | Opglabbeek | Stefaan |
| za 06 jan | Clubkampioenschap | Geel-Bel | Rune |



Ze hadden me gisterenavond nog zo gewaarschuwd: "Pas op voor het venijnig stuk, de Sahara is niet te onderschatten." En deze morgen tijdens de opwarming naar de start, opnieuw de nodige waarschuwingen gekregen van een mede-vroege-starter. Ik had er eerlijk gezegd niet fel bij stilgestaan, het loopt wel los, dacht ik bij mezelf. Komt allemaal goed. En het is losgelopen, maar niet goed, het was zo erg dat ik er bijna de brui aan wou geven. Ik had er op een bepaald moment genoeg van. Vanaf de start verliep het, naar mijn normen, relatief vlotjes. Maar toen kwam, of kwam niet, post 9.

Met goede moed vertrok ik vanaf post 8, rustig lopend en goed rondkijken naar herkenningspunten. Ik dacht ze gezien te hebben, niet dus, want post 9 was niet te vinden. Ik heb daar rondgedoeld, 2 lopers aangesproken en na uren (lees 15 minuten) eindelijk de balise gevonden.

Op weg naar post 10 kwam ik in gesprek met een andere middelmatige crosser (waar een mens toch allemaal tijd voor heeft ...) en ik had al snel door dat we hetzelfde parcours hadden. Ik heb toen wijselijk besloten om samen met hem de laatste 7 posten in het doolhof van de mountainbike-paadjes te zoeken. En eigenlijk was dit geen slechte aanpak, ik heb op een rustigere manier het parcours kunnen afmaken, af en toe de tijd genomen om de kaart te bestuderen want jammer genoeg kwamen we terug op een punt waar we niet goed wisten waar we zaten. Maar het is ons gelukt, met extra meters op onze teller kwamen we eindelijk aan de finish. Ik heb effe getwijfeld om mijn parcours toe te voegen, want ik geneer me er wel voor. En eigenlijk is dat een verkeerde instelling. Er is niets om mij voor te schamen, ik vond vandaag gewoon niet altijd mijn weg. Het is wat het is, we trekken er onze lessen uit en we zien al uit naar de volgende cross.

Grtjs,

Marijke, een middelmatige oriëntatiecrosser.

Tijdens ons laatste clubkampioenschap heeft Jeroen 'de Balendijk' weer eens schitterend op de kaart gezet. Prachtig! Hierdoor kan ik nu gepast een ode brengen aan één van de meest atypische, bramenvrije, geliefde en bedreigde kaarten van Vlaanderen. Mijn eigen verhaal met de Balendijk begint in maart 2010, wanneer wij, op zoek naar een woning in het land waar het leven goed is, onze vleugels neerstrijken in de Parkietstraat te Lommel.

Bij mijn eerste verkenningen van het bos, dat vlak achter deze straat begint, merk ik al dat er iets vreemds aan de hand is. Er loopt een braakliggende vierbaansweg tot aan de bosrand, er is een mysterieus semi-afgesloten gedeelte, waar je waarschijnlijk niet hoort te komen, er is een voetbalveld inclusief omheiningen en dug-outs, en er is van alles te vinden wat er eigenlijk niet hoort: vier manshoge rioolbuizen en een enorme stapel betonprofielen in een wat vage zone. Het vooroordeel van een Nederlandse kennis, die op bezoek is, wordt meteen bevestigd: "Die Belgen storten hun bossen gewoon vol met rommel." Dat is ook weer niet waar, maar wie een beetje opgelet heeft tijdens het clubkampioenschap, heeft kunnen constateren dat bijna dertien jaar later het spul er nog steeds ligt. Geen probleem, we promoveren het dan maar tot een mooi oriëntatieobject.



In oktober 2011 is het zover. Ik ga mij eerste schreden zetten in de wereld van de oriëntatie en waar kan dat beter dan op deze kaart. 'Zo moeilijk kan dat ook weer niet zijn, want ik ken het hier immers', denk ik voor de start, maar een kwartier later denk ik daar al heel anders over. Bij gebrek aan een posthouder moet ik er een soort losbladig systeem op nahouden en jawel, bij post 4 was ik mijn postenbeschrijving al kwijt... Wonderwel vond ik deze nog terug, zodat ik verder kon en de omloop kon afmaken. Het was niet snel, maar het was OK. Kijk en dat is nog steeds het belangrijkste. De kiem was gelegd, het vuur was ontbrand en is nooit gedoofd.

Officieel heet het hier 'De Meysterbergen'. Net zoals de Hitta-vlag (op het moment van schrijven in mijn bezit, op het moment van lezen waarschijnlijk niet meer). In de volksmond wordt meer gesproken over de 'Eikesberg', als het tenminste over het hoge landduin aan de westkant van de kaart gaat. De naam grijpt terug op een volksvermaak waarbij op Tweede Paasdag eieren van de heuvel gerold werden. Een soort zeepkistenrace voor eieren, dus. Iets uit lang vervlogen tijden waarschijnlijk, want ik heb nog nooit een ei van deze heuvel af zien gaan en ik vraag me af of dat zelfs wel mogelijk is. Wel een slee na hevige sneeuwval. Ik kan het weten, want ik zat erop.

Een aantal jaar geleden heeft Wim het voor elkaar gekregen om dat mysterieuze stuk aan de kaart toe te voegen. Het blijkt het terrein van de oude kloosterkliniek. Nu het volledig ontsloten is, geeft het ook een paar geheimen prijs: er is een compleet vervallen kruisweg met restanten van staties. Naar één ervan voert zelfs een betonnen trap. Het komt een beetje naargeestig over en rond dezelfde tijd komen er ook verhalen in de openbaarheid dat op de terreinen ook een opvanghuis was voor tienermoeders, die hier in slechte omstandigheden moesten bevallen en tot adoptie werden gedwongen. Het maakt een wandelingetje hier een beetje luguber. De oriënteur op volle snelheid heeft hier wat minder boodschap aan en na de eerste cross is men laaiend enthousiast: wat een mooie toevoeging, veel fijn reliëf, hoge heuvels, dicht padennet, groen gras en verend mos.



Het weekend zelf is geweldig. Laatste voorbereidingen, posten plaatsen, 150 lopers het bos in sturen, deel posten ophalen. Ik zal het geweten hebben hoeveel er komt kijken bij een baanlegging, maar dát weekend was het bos echt helemaal van mij.



Hét moment voor mij komt in 2019: Men heeft mij een baanlegging op de Balendijk toevertrouwd. Wekenlang struin ik het terrein af, op zoek naar nieuwe verborgen putten en andere kronkels, waar voormalige baanleggers zich niet aan gewaagd hebben. In mijn ongebreidelde enthousiasme verken ik ook het terrein van het scholencomplex (daar komen immers het CC en de laatste posten), maar ik vergeet het eerst even te melden en iets later word ik 'aangehouden' door de schooldirecteur, die gealarmeerd is door een melding van een 'vreemde man op het terrein tijdens schooltijd'. Een beetje naïef van mij, maar het loopt met een sisser af.

Eens in de zoveel tijd komt er onheilstijding. Een groot deel van het bos zou opgeofferd worden voor een groot nieuw voetbalstadion met dancing. Ik spoedde me meteen naar een informatiebijeenkomst over deze onzalige plannen. Daar kreeg ik te horen dat het hier niet eens te boek staat als 'bos', dus men kon er in feite mee doen wat men wilde. Dat komt net zo hard aan als dat men tegen een ornitholoog zegt dat de grijze roodstaartpapegaai (u kent 'm wel: grijs, met rode staart) vogelvrij verklaard is. Over die plannen heb ik al jaren niets meer gehoord. Over de sportieve prestatie van de beoogd bespeler van dit stadion, Lommel SK, overigens ook niet.

Toch blijft de Balendijk ernstig bedreigd. Vorig jaar gromden zware machines dagenlang om het bos uit te dunnen. Ecologisch misschien noodzakelijk, maar de rooirestanten liet men gewoon liggen en dat heeft het karakter van sommige delen definitief veranderd. Ook van buitenaf worden er aan alle kanten aan steeds meer stukjes van de kaart geknabbeld. Het oprukkende industrieterrein, de nieuwbouw van de kliniek, de bouwspurt nabij het station: de vraag is of er ooit nog een regionale georganiseerd kan worden. De tijd zal het leren en dat de laatste post van het clubkampioenschap niet de laatste post moge geweest zijn.

Peter

Krijgen jullie genoeg ondersteuning van het bestuur, de ouders ...?

Dries: Ik denk dat iedereen er wel achter staat. Bij het voorstel voor een stage-weekend kwam er onmiddellijk steun vanuit het bestuur. Er werd direct gevraagd "wat kunnen we doen om het te laten slagen". Maar ook elke ouder voelt zich betrokken bij het opleiden van zijn of haar kind. We hebben geluk dat er bij de ouders ook trainer capaciteiten zitten. Greet natuurlijk, maar ook Ellen en Dieter, Tania en Kristof of Sofie en ikzelf. Het zijn mensen die het zich aantrekken en enthousiast zijn om de kinderen zo goed mogelijk op te leiden. Zoals Greet zei, is het heel leuk om met deze groep te werken.

We zijn vorig jaar eens samengekomen en hebben ons toen ook de vraag gesteld "wat is het doel van onze jeugdwerking". De uitkomst was dat we graag een goede groep willen hebben die elkaar automatisch gaan opzoeken bij de wedstrijdje. Dat alleen al zorgt ervoor dat ze steeds vaker gaan vragen: kunnen we nog eens gaan oriënteren?

Greet: Ik vind het ook heel belangrijk dat er niet alleen gefocust wordt op degene die echt presteren, maar dat er voor iedereen evenveel aandacht is. Als het gewoon fijn is, dan blijven ze oriëntatielopen doen en dan komt de rest wel vanzelf.

Hoe gaat het de komende jaren verder gaan met deze jeugdgroep, want elk jaar worden ze een jaartje ouder?

Dries: Degene die zich geroepen voelen om in het Junior teams van Be-Arrows verder te gaan, kunnen dat zeker doen. Vanuit Hamok ondersteunen we alle Juniors en Seniors in hun topsport. De werking rond deze jeugd gaan we jaar per jaar bekijken. Wellicht komt er ook nieuwe jeugd bij. We gaan proberen om elk jaar een zo goed mogelijk programma op te stellen.



Jullie zijn bezig met een internationaal initiatief. Kunnen jullie hier iets meer over vertellen?

Dries: De belangrijkste doelstelling van het project is over landen heen groepen jeugd in de oriëntatiesport samen te brengen. Stages staan hierbij centraal. Een stage zorgt ervoor dat de jeugd kan trainen, maar er is ook een uitwisseling van ervaring tussen de trainers. Op die manier wordt er een netwerk van Europese trainers gecreëerd die hun expertise delen en kunnen leren van elkaar. Daarnaast zijn er nog een aantal subdoelen. Het is een ruim gedocumenteerd Europees subsidieproject. En er komt een website www.oriyo.eu, die op dit moment nog niet online is.

Werken jullie rechtstreeks met de buitenlandse clubs samen of is er een overkoepeld orgaan?

Dries: Eén van de clubs die het initiatief heeft genomen, is Associazione Nirvana Verde uit Civate (Italië). Zij zijn tegelijkertijd organisator en deelnemer. Het is vrij hands-on om met die zes clubs samen te werken. In dit Erasmus-plus sportprogramma gesubsidieerd door de Europese commissie gaat het over een samenwerking tussen Spanje, Roemenië, Polen, Litouwen, Italië en België.

Greet: Het project duurt 15 maanden. Ik hoop dat we door dit project in contact komen met coaches uit andere landen. Ik ben sinds gisteren net terug uit Portugal (POM), waar ik één van de trainers tegenkwam. Dat was wel leuk, want hij sprak me aan: "Ik ben van Polen, we zitten samen in dit Erasmus-plus project." Als we die contacten kunnen houden, dan kunnen we ook makkelijker met onze jeugd zeggen: "We willen eens een stage doen in jullie land, hebben jullie ideeën? Kunnen we naar jullie komen?" Zo denk ik dat het project ook in de toekomst zeer positief zal kunnen zijn.

Is onze jeugd al op de hoogte van het project of is het allemaal nog top-secret?

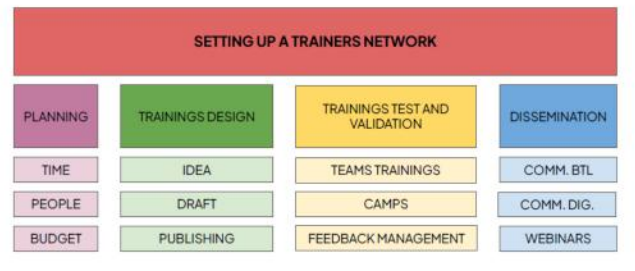
Greet: Op dit moment is het nog niet zo uitgesproken. We moeten eerst samenzitten met de ouders om te kijken wat haalbaar is. Er staan heel wat stages op de kalender maar die komen niet altijd overeen met de vakantieperiodes van de kinderen. Elk land heeft zijn eigen vakantiekalender. Het is dus niet altijd evident om naar die stages te kunnen gaan.

Dries: De stappen die ik zie is het promoten van het project in de Knijptang. Tegelijk kijken we via mail en Whatsapp welke interesse er is voor welke stage. Daarna kijken we hoe we kunnen ondersteunen. Er komt wel wat bij kijken. We kunnen namelijk moeilijk een achtjarige alleen naar Krakau of Riga te sturen. Voor begeleiders kijken we in eerste instantie naar de ouders, maar evengoed naar andere kandidaten binnen de club. We hebben een relatief breed budget om deze uitwisselingen te gaan invullen.

Focussen jullie je puur op Hamok jeugd? Of zijn er mogelijkheden om andere Vlaamse of Waalse clubs erbij te betrekken?

Greet: In hun voorstel staat ook dat we moeten proberen andere clubs erin te betrekken. In augustus zijn we van plan om voor de vierdaagse van Limburg gedurende drie dagen een trainingskamp te organiseren. We zouden dat kamp ook openzetten voor jongeren tussen 6-14 jaar van andere clubs.

General overview of the project



Heeft het op deze jonge leeftijd al nut om internationale ervaring op te doen?

Greet: In mijn ogen zeker en vast. Het is heel belangrijk om te trainen op andere terreinen. De kaarten in België hebben weinig variatie. Lopen op hoogtelijnen bijvoorbeeld is toch iets wat we vaker tegenkomen in buitenland dan in Vlaanderen. Het is belangrijk om daar op jonge leeftijd al mee in contact te komen. Ik heb dat ook heel hard gemerkt bij mijn eigen kinderen in Portugal. Als je hen daar niet op wijst, dan merk je dat ze daar niet mee bezig zijn. Via deze stages krijgen ze toch de kans om daar ervaring mee op te doen.

Dries: Je merkt dat de Vlaamse jeugd in het algemeen tot elf jaar mee is met de Zweden en de Zwitsers. Tot die leeftijd is het vooral over de paadjes lopen met eventjes in het bos en dan terug op de paadjes. Vanaf de negenjarige merken we dat ze beginnen door te steken. Door een bos in Vlaanderen of door een bos in Portugal lopen, is een heel ander gegeven. Vanaf 9 of 10 jaar is een stage in het buitenland zeker zinvol zodat we geen technische achterstand oplopen die we dan moeten proberen goed te maken tijdens de juniortijd, wat vrij moeilijk is.

Greet: Rond 14 jaar begin je het verschil echt te zien. Je hebt wel het project van de Be-Arrows vanaf 16 jaar maar in de periode ervoor wordt er weinig met de jeugd gedaan. Via dit project kunnen we zorgen dat de kloof niet te groot wordt.



Als slotvraag, hebben jullie zelf nog plannen of doelen voor de toekomst? Greet, misschien de Hel van Kasterlee zoals Sam?

Greet: ... (uitbundige lach)

Dries: Clubkampioen worden, maar dan officieel. (Uitbundige lach van iedereen)

Greet: Ik heb nooit lang vooropgestelde doelen. Dit jaar is mijn doel om in Zwitserland goed te presteren. Oriëntatie is echt wel een routinesport en ik heb het laatste jaar te weinig technische mogelijkheden gehad. Ik merk dat ik te kort kom. Mijn doel is om de komende maanden terug routine te krijgen. Dat is natuurlijk geen specifiek doel zoals de Hel van Kasterlee (gelach). Ik zal gewoon blij zijn als ik in Zwitserland na 6 dagen kan zeggen dat ik 6 keer heel mooi heb georiënteerd. Mijn plaats is dan niet zo belangrijk.

En jij Dries, nog een ander doel buiten clubkampioen?

Dries: Ja, ik wil meedoen aan de Transcontinental-race. Van Geraardsbergen naar Griekenland fietsen. 3500 km non-stop. Zelf navigeren via je GPS met slechts 5 checkpoints. Ik had me ingeschreven maar ik ben niet weerhouden voor dit jaar dus het zal voor 2024 zijn.

Dat is echt een knap plan. Stel dat je vandaag zou moeten starten, zou je dat fysiek aankunnen?

Dries: Ik denk het wel. Het is 350 km per dag, dat zou ik moeten kunnen. Vorig jaar heb ik eens 450 km in één keer gefietst. Je moet vooral die afstanden dag na dag aankunnen. Daar moet ik nog op trainen. Ook moet je het verstandig aanpakken. De eerste slapen maar drie uur per nacht, maar zo extreem ga ik het niet doen.

Tot je in de race zit natuurlijk. Wacht maar. We gaan je de hele tijd dot-watchen. Knap plan!

Zoals ze vroeger bij Top Gear de aflevering altijd afsloten met "And on that Bombshell, see you next Week! Goodnight!", zo sluiten wij ook dit boeiende gesprek af. Het is weer ongelooflijk wat een verschil vrijwilligers zoals Dries en Greet, maar bij uitbreiding ook alle ouders, begeleiders en andere betrokkenen kunnen maken voor onze jeugd. En zoals Greet en Dries zeiden: als het gewoon fijn is, dan blijven ze de oriëntatielopen doen en dan komt de rest wel vanzelf.





| | |
|------------|--|
| zaterdag | Régionale - Vitrival - |
| 4 Maart | |
| zaterdag | Interland - Model event - Pelter Rally/Dommelhof Sportcentrum Dommelhof |
| 4 Maart | hamok |
| zondag | Interland - Kattenbos - |
| 5 Maart | hamok |

| | |
|-------------|--|
| zondag | Nationale Longue Distance - La Louveterie Pirhettes 1, 4830 Hèvremont Limbourg |
| 12 Maart | |
| zaterdag | BK Nacht - Rulheyde Kasterlee Vakantiehuis Sint-Lutgardis |
| 18 Maart | |
| zondag | Nationale Lang - Hoge Mouw Kasterlee Vakantiehuis Sint-Lutgardis |
| 19 Maart | |
| zaterdag | kleuter-, jeugd-en beginnerstraining voor iedereen Recreatiedomien Het Zilvermeer |
| 25 Maart | |



| | |
|-------------|---|
| zondag | Championnat Belgique MD - Banneux Sprimont Chemin Georges Radoux Banneux |
| 26 Maart | |
| donderdag | Antwerp Orienteering Series Boekenbergpark Boekenbergpark |
| 6 April | |
| maandag | Regionale - Baeckelandt (Paascross) |
| 10 April | hamok |