

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

BESTUURSLID

Wim Geerts

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

KALENDERCOMMISSIE

Luc Melis

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

PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

Bart Mellebeek

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

TOPSPORTCOMMISSIE

Thomas van der Kleij

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

MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

Wim Hoekx

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

PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

Benjamin Anciaux

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

INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

Ronny Timmers

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

MARKETING

Dries van der Kleij

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

De eerste vakanties komen eraan en dat doet deugd. Even de riem eraf en genieten van sneeuw of een buitenlandse oriëntatiereis. Het gonst van de bestemmingen waar men naartoe trekt doch geniet ervan en hou het veilig.

Even een blik op de afgelopen maand en dan hebben we als eerste onze organisatie op de kaart Congo gehad. Luc had er, ondanks het kleine kaartje, een toffe wedstrijd van gemaakt. Er was een kleine uitbreiding van de kaart extra getekend zodat de langste omlopen vlot aan hun kilometers konden geraken. Ook was er met de kleurenkodes rekening gehouden en één extra zwarte omloop gelegd. Dus 4 ipv 3 en dat werd gemaakt. Te evalueren of dit bestendigd moet worden. Verder hier niets te vermelden en een goede organisatie met dank aan iedereen die meegeholpen heeft. Verder ook genoten van de Livelox van Nico en Lennert. Te bekijken aldaar.

Dan maar het VK nacht in Linden bos. Nachtlopen kan Hamok wel. Sterke atleten, goede lampen en dat geeft goede resultaten. Niet minder dan 7 kampioenen op de 15 categorieën waren HAMOK-atleten en Joke gaat hier een verslag over schrijven. Ik vermeld natuurlijk de Vlaamse kampioenen Greet, Nancy, Amber, Danielle, Thor, Stefaan en Guido T.

Is het VK de voorbode voor het BK nacht? Misschien wel maar dan niet in de goede richting. Slechts 2 Hamokkers konden het hoofdpodium betreden met Amber en Danielle. Misschien kan Thomas vdK wat meer duidelijkheid verschaffen. Hij was onze reporter ter plaatse en zijn verhaal volgt.

En dan is het tijd voor den Interland in Drenthe. De krokusvakantie kan hier en daar organisatorisch wat roet in het eten gooien. Ik heb de lijst van de Hamok-atleten gezien. Ik ga er supporteren en een 2-daagse lopen. Succes ermee.



Wat komt eraan in maart. De zorgen van Wim H. met de nationale in Hamont zijn hopelijk opgelost. Het heeft weer wat voeten in de aarde gehad om te kunnen organiseren. Cross the fingers dat het goed gaat. Een werklijst laat ik verschijnen zodat we sterk staan voor deze Nationale.

Verder in de maand een mogelijkheid tot een 2-daagse in de buurt van Arlon met op zondag de nationale lang. Er is nog steeds mogelijkheid om in te schrijven. Dan in de paasvakantie het Hamok-weekend voor de jeugd in Sankt Vith en als afsluiting van de paasvakantie onze wedstrijd op Baeckelandt.

Vermits de 3 daagse van België nu terug met Pinksteren, tzt begin juni, wordt georganiseerd, nl Felenne, stel ik voor om diegene die wil gaan kamperen, we dezelfde camping nemen. Ik wil dit nog even met collega kampeerders aftoetsen en laat iets weten. Er is niet zoveel keus daar in die hoek .

Verder vandaag nog bij het einde van de maand nog even de Klitsberg bezocht. We konden post 3 en 4 niet laten liggen. En bij de laatste dag van de maand waren ze nog steeds aanwezig.

Er was een nieuw pad aangelegd naar deze posten, zoveel lopers zijn er langs geweest. Een succes van Pascal en wij verwachten de volgende.

Meer is er deze korte maand niet vandoen.

Tot zover de maand februari

Tot de volgende cross,

Uwe voorzitter.



BAANLEGGINGEN 2025

Een nieuw jaar, nieuwe baanleggingen. Als jij op het clubfeest in 2026 ook graag een gepersonaliseerde koffie-mok onder een daverend applaus in ontvangst wil nemen

of als jij gewoon mee wil werken aan onze Hamok-werking, dan is dit je kans.

Laat snel iets weten aan onze Voorzitter!

Datum	Wat	Waar	Baanlegger
za, 04 jan '25	Clubkampioenschap	Hechtel	Thor
zo, 12 jan '25	Regionale	Gerhees	Lucien
zo, 09 feb '25	Regionale	Congo	Luc M
zo, 16 mrt '25	Nationale	Hamont	Wim H
ma, 21 apr '25	Regionale	Baekelandt	Wim G
do, 01 mei '25	Tuur classic	Balendijk	Peter H
wo, 14 mei '25	Lenteloop	Schotse bossen???	
do, 29 mei '25	Citycup	Tessengerlo	
zo, 12 okt '25	VK lang	Opglabbeek	H. Lisby
zo, 02 nov '25	Regionale	Winnerheide	Ronny
vr, 07 nov '25	Avondaflossing	Heidehuizen	Jorn
zo, 23 nov '25	Forestcup	Galbergen	Luc M
di, 30 dec '25	Sylvester	Kattenbos	Jeroen H

Drie jaar geleden kwam de eerste Knijptang 2.0 met veel bombarie uit. Als ik afgelopen weekend nog eens door die 33 edities blader, dan komt er bijna bij elk artikel wel een verhaal in mijn hoofd. Het is echt mooi om te zien hoe onze hele club zich schaart achter het idee "De Knijptang is het clubblad van ons en door ons". 33 keer bedankt daarvoor!

En dat is deze maand weer niet anders ... of toch een beetje. Zoals sommige weten heb ik bij het voorlopen op Congo een aantal pezen in mijn onderbeen verrokken. Het was een sluimerende blessure die plots het teken gaf dat het genoeg was. Jullie hebben allemaal zoiets (en vaak veel erger) meegemaakt. Het feit dat ik een maand niet kon lopen, betekende ook dat niet meer naar oriëntatiewedstrijden kon komen. Hoe moest het volgende "boekje" nu in hemelsnaam samengesteld geraken. En dan geschiedt het wonder, weeral eens!

Gelukkig had ik nog het tweede deel van het sportjaaroverzicht klaar liggen. De spitsvondige kampioenenrijmpjes, die Jos T tijdens het clubfeest ten berde bracht, mogen toch niet ontbreken in de Knijptang. Bij elk van de 25 Hamokkers een foto bijzoeken was een huzarenstukje. Voor het herkennen van enkele kinderen heb ik één van mijn eeuwige hulplijnen (Karin) meermaals moeten gebruiken.

Helaas was er lay-out technisch maar plaats voor 24 Hamokkers (een veelvoud van 4), dus krijgt onze oerkrijger Nico de eer om zijn kampioenenrijmpje naast dit editoriaal te zien.

En dan valt er plots een tekstje van Peter in mijn mailbox over zijn avonturen met stenen muurtjes. "Ik kon het niet laten" schreef hij nog, terwijl ik enkel dacht "wat fijn zo'n spontaan en top geschreven tekstje". Dankjewel.



Dit kon ik gewoonweg niet laten 😊

De hoofdbrok in februari was het VK & BK Avond. Voor het VK Avond belde ik Joke op, die duidelijk met haar hoofd in betere sferen zat. Bleek achteraf op Strava dat ze gewoon in Malta zat terwijl ik haar belde. Jorn zorgde ervoor dat Tomas vdK in zijn pen kroop voor BK Avond.

De deadline stond op zaterdagavond. En wat gebeurt er om 23h35 en 23h38? In een tijdsspanne van 3 minuten komen twee pareltjes binnen. Uiteindelijk zijn VK & BK Avond twee gelijkaardige wedstrijden qua concept: het is donker, er is niet zo veel volk, de sfeer is top, het cc is warm en gezellig, de posten zijn soms wat moeilijker te vinden en de afwezigen hadden ongelijk. Als je de tekstjes van Joke en Tomas met elkaar vergelijkt, dan zie je een compleet verschillende benadering van deze twee avondkampioenschappen. Ik moest echt hard lachen toen ik om kwart voor middernacht mijn mail las. Wat een rijkheid hebben we toch binnen onze fantastische club!

Maar nu is het aan jullie om van deze Knijptang te genieten. Dus daarom

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

21-05-2025

HASSELT CITY ORIENTEERING RUN

Militairen Burgers

Stedelijke sporthal Runkst
Djet Swennenstraat 17, 3500 Hasselt

DEFENSIE COXCOA H. HASSELT SPORT HET Kortesse .be

Hij liep zijn sterkste seizoen ooit voor geen tegenstander werd geplooid overwinningen en straffe prestaties in het breed en het lang en straffe mannaverhalen later in onze knijptang maar op zijn palmares je denkt dat het niet waar is alleen de beker van de secretaris Gelieve luid te kreunen voor: **NICO ... CEUNEN**

Wil je ook eens graag met een ontvanger op zoek gaan naar 10 zendertjes die op de kaart van de Keiheuvel verstopt zijn.
(dankjewel aan KOL voor de toestemming)

Maak dan kennis met deze laagdrempelige variant van ARDF oftewel vossenjagen.

Zowel inschrijven als een uitleen ontvanger zijn gratis. Wel vooraf iets laten weten aan filip.kennis@gmail.com

Samenkomst op de parking aan de speeltuin van de Keiheuvel op zaterdag 22 maart 13h00.



UBA

80M FOXORING VOSSENJACHT

Published by ON4FOX on 12.02.2025

ARDF - ARDF COMPETITION

EVENT DETAILS

Date: 22.03.2025 , 13:00 - 16:00
Section: UBA - Nationaal
Location: 17de Esc. Licht Vliegwezenlaan 14Balen, Belgium



XIV Premi-Internacional d'Orientació de la Comunitat Valenciana

Als ik op het balkon van mijn vorig jaar aangeschafte appartement in Spanje naar links kijk, zie ik de Mediterraneë. Leuk voor de liefhebbers van zon, zand en zee. Als ik naar rechts kijk, dan weet ik dat achter die eerste heuvelrug een oneindig, ruig en dunbevolkt achterland ligt. Het is het gebied van de Sistema Ibérico, een verzameling bergketens met toppen tot 1800 meter. Eindeloos plezier voor een outdoor-persoon. Het is nu alleen wachten op de eerste oriëntatie-organisatie.



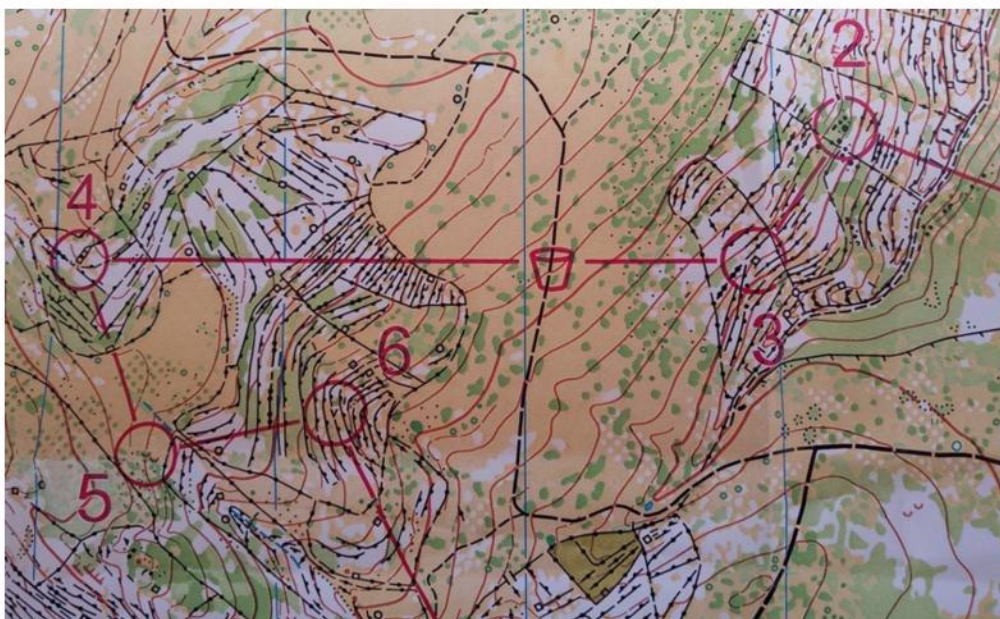
En die komt er in Februari 2025, als de XIV Premi-Internacional d'Orientació de la Comunitat Valenciana op de kalender staat, een WRE met een Long, Middle en een Trail-O. Daar moet ik bij zijn. Sterker nog: omdat de inschrijving voor de buitenlanders eerder van start gaat, ben ik de allereerste die zich aanmeldt. Er zullen er nog 900 volgen.

man-made, talloze halfhoge muurtjes, die het landschap in een soort labyrint omtoveren.

Gelukkig is er de dag voor de wedstrijd een Model-event, zodat ik al even kan wennen aan hoe de kaart in elkaar steekt. Gewoon, met de hiking-boots aan een verkenning van een deel van het gebied, natuurlijk niet waar het morgen en overmorgen te doen is.

Plaats van handlung: Vilafranca del Cid. Hoogte: 1100 meter. Ondertitel van de wedstrijd: Trofeu Pedra en Sec. Droge steen, dus. Het staat op de Unesco lijst van Immaterieel cultureel erfgoed en het gaat hier om de kunst om muurtjes te maken van stenen alleen, zonder cement of ander plakmiddel. Dat geeft meteen aan dat de belangrijkste kleur op de kaart van de komende dagen 'zwart' zal zijn:

De volgende dag is het voor het echt op de Long. Niets nieuws onder de zon dan bij een meerdaagse organisatie in België. Het CC ergens in niemandsland – internationaal volk van alle leeftijden – starttijden - tentje- clear-check en arriba, arriba! En heb ik wat geleerd van gisteren? Eh nee, de eerste drie van de tien posten (5300 meter, 135 hoogtemeters) gaan mega-slecht.



Kaart, dag 1

. Ik loop me vast in dat beruchte labyrint van muurtjes, die in alle richtingen lopen op dat op een helling. Alle dimensies voorhanden, maar voor mij is het even de vierde: Lost in Space. Het leed is al geschied, maar dan zie ik het licht. Waarom? Ik ga die vijandige muurtjes als mijn vrienden beschouwen, want ze kunnen je ook de goede richting op wijzen. Het worden dus mijn amigos.

En ze zijn met velen. Ze zijn met zeer velen. Het komt er gewoon op neer de juiste amigos te kiezen. Het is niet zo dat ik nu door het landschap vlieg, maar ik heb er kop-en-staart aan gekregen. De snelheid is overigens zeer laag. Die puntige stenen liggen niet alleen opgestapeld in muurtjes maar ook op de gehele ondergrond. En ik weet uit ervaring wat een misstap kan betekenen. Het is een hele uitdaging geworden, maar we zijn er geraakt.



Kaart, dag 2

Als fervent volger van 'de koers' krijg ik die middag nog een verrassing. De Ronde van Valencia komt hier vlakbij langs vandaag. Dus zet ik me in de berm en zie UAE op kop van het klein peloton de gele leiderstrui van João Almeida verdedigen. Een twintigtal kilometers verder moet-ie 'm toch definitief afstaan aan Bahrein-Victorious coureur Santiago Buitrago.



De muurtjes op dag 1

De volgende dag staat de Middle op het programma. Van muurtjes is dan totaal geen sprake meer. En met 17 posten op 3500 meter en slechts 50 hoogtemeters is het van een heel andere orde. Toch is en blijft het een WRE, dus makkelijk is het zeker niet. Het hele terrein is een soort halfopen gebied waar alle vegetatiegrenzen is elkaar overlopen en er nauwelijks oriëntatieobjecten zijn. Natuurlijk, ik moet eens een keer om hulp vragen, maar ik help zelf méér mensen. Met de 31e stek van de 38 starters in H60 ben ik niet ontevreden.

De oriëntatie-persoon in mij heeft een mooi weekend achter de rug. De outdoor-persoon kan nog wel wat aan, dus ik schiet nog even de nabije provinciegrens met Aragon over voor nog een paar hiking-kilometers in een schitterend landschap. Canyons, kale bergen met nog wat sneeuw en kleine ommuurde stadjes, die als adelaarsnesten bovenop heuvels liggen. Zoals ik al zei: ruig, dunbevolkt, maar vooral oneindig. Hier ben ik voorlopig nog niet klaar.

Peter H



Het landschap op dag 2

Deze wedstrijd staat steeds als eerste in mijn kalender, rood gemarkeerd! Het is dan ook een eer om een artikel over deze wedstrijd te maken. Ik moet toegeven dat Benjamin ook wel wat input gegeven heeft bij het schrijven. Het is namelijk de regel ten huize Anciaux - Zoons dat alles wat met oriëntatie te maken heeft, Benjamin voor zijn rekening neemt. Hij heeft namelijk niet veel tijd om de rest van de huishoudelijke taken op zich te nemen, zijn focus is meer gericht op sporten, rusten en eten.

Het VK nacht was pure nostalgie. Zoals misschien weinige Hamokkers weten, heb ik tien jaar in Kessel-Lo gewoond. Lindebos en het Chartreuzebos was dan ook mijn trainingsdomein waar ik elk paadje ken. Het was dus super leuk om hier eens verloren te lopen!

De motivatie voor dit VK werd pas echt aangewakkerd toen ik las dat ik 2 sterren kreeg op "De laatste post". Doorheen de dag stuurde Benjamin het artikel door. Hij was zelf wat misnoegt, ik had namelijk dubbel zoveel sterren als hem!



Dag van de wedstrijd! Gearcheck: lamp opgeladen, schoenen proper en tas gemaakt. De eerste fout kwam er al voor de start. Ik had geen flauw benul dat er 2 starten waren. Normaal doet Benjamin altijd een briefing maar deze keer was hij opvallend stil. Zinderde het artikel nog na?

Tijdens de wedstrijd ging het best wel oké. Eén heel domme fout waar ik de post maar niet zag staan. Ik bleef maar zoeken! Het gaf me wel een beetje troost dat clubicoon Stefaan Schutjes hetzelfde overkwam. Het overkomt dus iedereen wel eens!

Bij de vrouwen is het echter moeilijker om sterren uit te delen aangezien er een grote mix is van comebacks, ervaren rotsen en paar 'stiekeme' atleten. De drie sterren gaan alvast naar **Greet Oeyen**, waarom dat moet ik u al niet uitleggen. De twee sterren gaan naar **Joke Zoons** en **Miek Fabré**. Miek die de laatste tijd toch ietwat aan een soort van comeback bezig is en ook nog steeds mee doet aan de #runnerslab45 challenge verkeert duidelijk in uitstekende conditie. Joke Zoons laat daar tegenover ook duidelijk op [Strava](#) zien dat ze klaar is voor dit weekend, weliswaar zonder concreet haar ambities uit te spreken. De vrouwen die één ster krijgen zijn eerder aan de jonge kant van de Elite categorie zeker in vergelijking met de hierboven genoemde vrouwen die toch reeds voordeur drie hebben overschreden. Eén ster krijgen dan ook **Kato Keuppens**, **Lisa Elsen** en **Gaëlle Fronhofs**. Zal de jonge garde de 'oudere' elites te baas kunnen?

Extract uit "De Laatste Post"



Met de weinige ervaring die ik heb in het oriëntatiewedstrijden is het me toch wel snel opgevallen dat bij sommige wedstrijden podium halen beduidend makkelijker is dan bij andere. Kwestie van te pieken. Zowel fysiek maar vooral ook de juiste wedstrijd uitkiezen ;).

Ik werd al eens VK nacht kampioen in 2023. Er waren toen maar 2 atleten ;). Gelukkig is iedereen dat snel vergeten, of dat hoop je althans... maar dan is er het befaamde clubkampioenschap waar Jos steeds mooie woorden weet te vinden om je hier nog eens te vieren.

Deze keer waren er meer deelnemers, waardoor ik verrast was dat ik derde werd. Gelukkig voor mij was de derde een Waalse :). Toch nog goed gepiekt dus. Wat een eer om samen met 2 nationale oriëntatietrotsen, Miek en Greet, op het podium te staan.



Goud	
D Open	Greet Oeyen
D Masters A	Nancy Wenderickx
D Masters B	Amber Thys
D Masters E	Daniëlle Nolens
H Beloften	Thor Wolles
H Masters C	Guido Timmers
Zilver	
D Masters A	Elisabeth Schutjes
H Masters A	Stefaan Schutjes
Brons	

Intussen was Benjamin nog steeds niet op en top. Hij was nog wat aan het namokken. Na een heel lang toiletbezoek net voor slapen gaan kwam hij met de cijfers. "Joke, wist je dat 45% van alle deelnemers een medaille wist te behalen?" "Euhm, ja oké" zei ik... Maar die berekening heb ik jou nog nooit zien maken als jij op het podium staat!

2025 is alvast goed begonnen en heb veel zin om nog veel te oriënteren dit jaar! Tot snel op de cross!

Joke

Op het einde van de 19e eeuw ging Théodore Masy op zoek naar het zwarte goud van Limburg. 150 jaar later deden 18 Hamok'ers exact hetzelfde op Théodore zijn legendarische landgoed, met succes!

Terwijl de nacht zijn greep nam op het uitgestrekte militaire domein, vocht **Daniëlle Nolens** haar eigen heroïsche strijd uit. Alleen in haar categorie, baande ze zich een weg door het verraderlijke terrein, waar elke stap een nieuwe uitdaging betekende.

Bijna twee uur lang vocht ze tegen vermoeidheid, tegen de ondergelopen bossen en tegen de twijfels die iedere oriënteerder in de nacht kent. En toen, eindelijk, met haar laatste krachten en een trotse glimlach, bereikte ze de finish. Geen tegenstanders in haar categorie? Misschien. Maar haar grootste tegenstander, de nacht zelf, had ze overwonnen.

Op Théodore Masy's oude landgoed vond Danielle geen steenkool, maar iets veel waardevoller: het bewijs dat ware moed geen leeftijd kent.

Amber Thys domineerde de Dames Veteranen B met een indrukwekkende overwinning, 18 minuten voor haar dichtste achtervolger. Ondanks enkele haperingen—zoals het vinden van post 8 voor 7 en post 12 voor 11—bleef ze scherp.

Haar oriëntatieskills op de rest van de omloop waren van uitzonderlijk niveau, een klasse apart. Deze prestatie laat niet alleen zien dat leeftijd geen vat op haar heeft, maar ook haar pure kwaliteit als nachtorienteur.



Amber richting post 7

Net als haar moeder, liet **Maya Renard** zich gelden op het BK Nacht. In de Juniorenreeks behaalde ze een knappe tweede plaats. Winnares Sarah Rooman bleek ongrijpbaar, maar Maya hield Maija Taillieu comfortabel op afstand. Een sterke prestatie, en een bewijs dat het oriëntatietalent in de familie zit.

Greet Oeyen liep een ijzersterke race en hield lange tijd de leiding in handen. Zelfs aan de voorlaatste post hield ze nog gelijke tred met de 10 jaar jongere Anna Serralonga. Maar uiteindelijk moest ze met slechts 26 seconden verschil genoeg nemen met de tweede plaats.



Duel tussen Greet (blauw) en Anna (rood)

Jorn Kennis liep een bijna perfecte wedstrijd en bleef tot post 15 in het spoor van de razendsnelle Mats De Smul. Helaas kostten twee missers bij post 15 en 17 – samen goed voor 5 minuten tijdverlies – hem de kans om nog dichterbij de overwinning te komen. Desondanks hield hij stand en finishte in 43:03, goed voor een sterke tweede plaats. De Smul, die slechts vier seconden per kilometer trager liep dan de snelste tijd bij de Heren Elite, bleek uiteindelijk onhoudbaar. Toch bewees Jorn opnieuw dat hij tot de absolute top in zijn categorie behoort.



Jorn richting post 15

Met **Kobe Deferm** en **Thor Wolles** had hamok twee topfavorieten bij de beloften, maar het werd een wedstrijd vol fouten. Zowel Thor als Kobe verloren kostbare minuten op het technische parcours, waardoor de overwinning buiten bereik bleef.

Toch mocht Thor nog het podium op met een bronzen medaille. Kobe moest genoegen nemen met de vierde plaats, maar voor beide jonge talenten liggen er nog veel kansen in het verschiet. Hun snelheid en potentieel staan buiten kijf – het is slechts een kwestie van tijd voor ze hun klasse tonen op het hoogste niveau.

Elisabeth Schutjes liep een sterke wedstrijd, maar een fout bij post 8 kostte haar vijf kostbare minuten. Uiteindelijk strandde ze op de derde plaats in 59:30, net geen aansluiting meer vindend bij de strijd om zilver. Met slechts 4:53 achterstand op de winnares Ellen Bourgonjon had er meer ingezet, maar haar podiumplaats blijft een mooie bevestiging van haar niveau.



Elisabeth richting post 8

Nico Ceunen joeg zijn tegenstanders schrik aan met een loeisterke nieuwe lamp, maar zelfs het felste licht kon hem niet behoeden voor tijdverlies. Samen met **Tomas Hendrickx** verloor hij minuten bij de passage van een diepe, natte gracht richting post 13 – koudwatervrees of een slechte wegkeuze?

Tomas had eerder al een moment van twijfel bij post 9, afgeleid door de reflecterende ogen van een ree. Nico leek goed op weg, maar verloor uiteindelijk nog 12 minuten bij de verraderlijke post 18.

Toch hielden ze stand in een sterk bezette elitereeks, met een verdienstelijke 5e en 7e plaats als resultaat. Prestaties waar de schrijver van dit artikel enkel van kan dromen: **Thomas van der Kleij** staakte zijn wedstrijd bij post 10 met een kuitblessure.



Stefaan rond post 7 en 9

Bij de Heren Veteranen moest Hamok het deze keer stellen met gemengde resultaten.

Stefaan Schutjes, die de week voordien nog Vlaams kampioen werd, maakte een paar fouten die we van hem niet meer gewend zijn. Onder andere post 7 en 9 kostten Stefaan veel tijd. Hij eindigde uiteindelijk als 9e in de Masters A-reeks.

In dezelfde reeks was **Kristof Wolles** goed op weg, maar kwam hij net 2 minuten tekort voor een bronzen medaille. Bij post 8 liet hij kostbare tijd liggen, wat hem uiteindelijk op een 5e plaats bracht.

Guido Timmers, die in de Masters C-reeks zijn zinnen had gezet op een topplaats, was volledig ontketend. Maar een dramatische fout van 14 minuten bij post 7 gooide roet in het eten, waardoor hij uiteindelijk tevreden moest zijn met een 8e plaats.

In dezelfde reeks van de Masters C zagen we onder meer ook **Patrick Bleyen** (9e) en **Lucien Bosmans** (11e). Zij lieten beiden een mooie en stabiele wedstrijd zien.

Voor **Dominique Schutjes** (Heren Masters D) leek er ook een podiumplaats in te zitten, maar zijn 1:20:48 bracht hem uiteindelijk naar de 8e plek. Een knappe prestatie, maar ook hij had zijn kansen laten liggen.

Ook **Jens Deferm**, de jongste deelnemer, liep een mooie wedstrijd (short difficult) samen met papa Sam, die al enige tijd sukkelde met een liesblessure.

Thomas vdK

HET BEWIEROKEN VAN DE KAMPIOENEN 2024 DOOR JOS T

BK MD H-14
BK LD H-14
BK aflossing H beloften
VK Avond H beloften
Regelmatigheid H-14
Clubkampioen

Grenzeloos is zijn ambitie en dat siert deze kerel
haast zouden we spreken van een witte merel
maar de concurrentie is groot en de weg nog lang
al maakt dat deze lefgozer helemaal niet bang
uittredend clubkampioen en met donzige snor: **WOLLES ... THOR**



BK MD H-12
BK LD H-12
BK aflossing H pup
VK Sprint H pup
Forest Cup H-12
City Cup H-12

Clubkampioen op de Balendijk, het was maar een opstapje
Altijd aanstekelijk vrolijk en zin voor een klapje
Inmiddels is hij aan een palmares begonnen
en heeft hij al meerdere BK's gewonnen
het zonnetje van de jeugd, zijn tempo is hels: **RUNE ... SELS**

BK Sprint H-10
BK MD H-10
BK LD H-10
VK LD H-10
Regelmatigheid H-10

In de baarmoeder wist hij zijn weg al te vinden
en eenmaal bevrijd was hij niet meer vast te binden
op het Sylvesterpodium stond hij tussen de groten te pronken
oogjes vol pret schoten toen vonken
hij zit in het spoor van zijn moeder
en telt al veel fans: **DEFERME ...JENS**



BK Sprint H80
BK MD H80
BK Fiets-O HME
VK LD H80
Regelmatigheid H80

Als een heer van stand flaneert hij rond
hoofd, lijf, leden en kleine teen supergezond
de aftakeling heeft op hem geen vat
de tegenstand loopt steeds achter zijn gat
een reisje naar de masters, dat is wat hij wil: **MELLEBEEK ...PHIL**

BK Sprint H70
BK MD H70
BK aflossing HMD
VK MD HMD

Een gouden tip voor de Hamokker die het ver wil schoppen
ik kom hier met dé toverformule op de proppen
de man die het klaarde loopt hier voor jouw voeten
hij deed je in het begin van de avond al de groeten
word zoals hij president en schitter aan het kampioenenfirmanent
en klap met mij mee voor: **AERTS ...ANDRE**



BK Avond D open
BK Sprint DMB
BK aflossing DMA



Polyvalent en op vele fronten omnipresent
hoort zij bij het hamoks ameublement
leading lady en koningin van het woud
en hier rijmen op goud is niet zo stout
graag met haar

en andermans kroost aan het stoeien: **GREET ..OEYEN**

BK Avond D50
BK Sprint D50
VK Sprint DMB

Hij die haar naar best vermogen heeft opgevoed
zegt: "Het eigen bloed loopt waar ik kruipen moet"
maar de toekomst is snel en ooit komt de tijd
dat ze dat ook haar eigen dochter verwijt
maar vooralsnog mobiel en slijtage amper: **THYS ... AMBER**



BK MD D-14
BK LD D-14
VK LD D-14



Het woord tiener nemen we niet vlug meer in de mond
want het klinkt rebels en doet denken aan flirten in het rond
echter weinig frivools gemerkt in hamoks jongerenbestand
want zij klinkt sereen en helemaal niet recalsitrant
luid applaus en veel decibels voor: **NOORE ...SELS**

BK MD H-20
VK Sprint H jun
VK Mixed sprint afl Open

Denken aan voedingssupplementen, recoverydrank, aminozuren of cafeïnegelletjes deze perfectionist vindt dat nauwelijks welletjes carbonschoenen en ook zijn sokken zijn het overwegen waard en zelfs op een bezoek aan de kapper wordt niet bespaard Dat is de onovertroffen fanatieke stielkennis van onze **JORN ...KENNIS**



BK LD D-20
VK MD D jun
VK Mixed sprint afl Open



Met haar lach worden ook de bomen opgefleurd vrolijkheid alom en allen worden meegesleurd Studies en scouts, de oriëntatiefeestjes strak omlind geen taak te vinden die voor haar schielijk verdwijnt Je mag schreeuwen, doe maar raar. Het is voor: **MAYA ...RENARD**

BK Fiets-O DMA
VK LD D40
Beker van de secretaris

Als lid van een roemrijk en talrijk oriëntatiegeslacht dat al sinds de stichting zeer hoog wodt geacht plichtbewust zet zij deze traditie voort en heeft zij naast medailles ook al een sterke kroost gescoord een dame met glans: **SOFIE ... HERREMANS**



BK Avond H open
VK Avond H open



Hij zorgde op de bruiloftenmarkt voor een nieuwe trend en organiseerde een receptie waarop iedereen rent overigens erg kieskeurig dit supertalent hij pakt liefst 's nachts uit als O-patent geef hem een luide ovatie cadeau: **BENJAMIN ...ANCIAUX**

BK Fiets-O DMB
VK LD D55

Al jaren gaat zij vreemd
met ene van Trol
zij heeft hem geclaimd
en hij speelt zijn rol
applaus en gekrijs voor: **VANDEWEYER ... MARIJS**



BK aflossing H pup
VK LD H-12



Met het talent van zijn tante wordt hij nog ooit Olympisch kampioen
al moet het oriëntatielopen daarvoor nog een upgradeke doen
ook zijn voornaam doet denken aan de goden
sterk met de hamer om reuzen te doden
Het zit allemaal snor met: **GEVAERT ...THOR**

BK MD H90
Regelmatigheid H90
Forest Cup H85 H90

Niemand hield hem tegen hij was de baas
tot de dokter zei: doe niet zo dwaas
maar in het geniep
zuchtte hij eens diep
en dan weet je al hoe het liep
Voetengestamp voor deze vos: **DUSCHESNE ... JOS**



BK Fiets-O HMA
City Cup H40

Met zo een kroost kon hij niet achterblijven
zelfs zijn vrouw begon op hem te kijken
en dan verdween de kritiek in het niets
hij deed het op zijn fiets
Steeds met de glimlach van een pallieter: **SELS ... DIETER**

Hij doet het zuinig en sporadisch
Maar van de Rik Thys krijgt hij erecties
met de kroost vaak glunderend op instagram
en met de micro ook niet verlegen om wat gezwam
hij toont hoe je het moet doen: **VAN DER KLEIJ ... JEROEN**



BK aflossing DMA



“Ik zie het niet meer!” was haar jongste klacht
“Het zijn de ogen” zei ze droevig en zacht
maar een tel later weer vrolijk en blij
stond ze voor een bril in de rij
een grote dame niet bevreesd van putjes: **ELISABETH ...SCHUTJES**

BK aflossing HMD

Deze onmiskenbare homo universalis
heeft een loopstijl die zacht als fluweel is
Als goedaardige pater familias
hanteert hij feilloos zijn morele kompas
Altijd aan het werk, nooit op congé: **Hendrickx ROGER**



BK aflossing H beloften



Hij vormt met enkele trawanten een sterke generatie
moordend maar ook erg stimulerend is de concurrentie
zij maken elkaar sterk
voor later het grotere werk
hij loopt zich er al degelijk voor werm: **KOBE ... DEFERM**

VK Sprint HMB
VK LD H50
Forest Cup H40 H45 H50

Hij gaf OV de laatste jaren een professioneel kleurrijk gezicht
het is godbetert al te weinig belicht
want zijn afscheid staat al voor de deur
er wacht ons zwaar vrijwilligerslabeur
met luide dank aan de verloren OV-zoon: **ROLAND ...VAN LOON**



VK Avond HMB
VK MD HMB



Hij is een gedreven mobilhometrekker
meerdaagsen fietsen én zijn metgezel vind hij ook heel erg lekker
familiaal mederecordhouder van clubkampioen
en onderwijl al lonkend naar een militair pensioen
een ongelooflijk nauwkeurige punter: **DEFERME ...GUNTHER**

VK Avond HME
VK Sprint HME

Diaken, koster, koorleider, para en boer
Dikwijls kiezend voor de langste toer
Stil en eenvoudig, geen gedoe
babbelen met hem word je nooit moe
Denk nu aan niets ongewoons: **JEAN ... OOMS**



BK LD D10B*
VK MD D pup
VK LD D10B*
Forest-Cup D-10



Gisteren nog een piepkuiken, vandaag al zonder piep
niet meer opgezet met dat papa af en toe riep
een blond feetje met splijtende laatste rechte
ze doet het als een geroutineerde echte
zing een luide melodie voor: **VAN DER KLEIJ ...ELODIE**

Wordt hij bestuurder en nog secuurder? men strooie het rond
want op onze vierdaagse roerde hij al zijn mond
met de liefste glimlach werden correcties doorgevoerd
en op de evaluatie kritisch nageroerd
het zijn geen dutjes, diee **STEFAAN ...SCHUTJES**



VK MD H pup



Hij komt pas piepen aan het sterrenfirmanent
als zoon van een grote is dat helemaal geen accident
met zijn blonde lokken en lange benen
is het weer een kwestie van genen
een titelslokop in de dop: **VAN DER KLEIJ ...JACOB**

VK MD beloften

Wees niet verrast want de broer heeft ook een zus
in de wedstrijd is dat niet heel erg knus
maar thuis één en al gezelligheid
als de een de ander benijdt
vooralsnog is zij de baas: **HELENA ... MAES**



VK Mixed sprint afl. Open



Op de 25 manna werd in Zweden hamokhistorie geschreven
vooral in het slot viel heel wat te beleven
twee spitsbroeders streden om de eer
in de Knijptang las je daarover meer
brul je schor voor die ene mens: **LENNERT ... LENS**

Zij leek verloren voor de sport maar dan kwam de wedergeboorte
eerst bescheiden dan volop spectaculair en in alle soorten
blozend van genoeg en meesleurend in haar zog
een ranke man, groot ,atletisch en zeker niet log
ze is aan het inpakken voor een Afrikaanse week: **JOJANNE ... MELLEBEEK**



Regelmatigheid D-12



Minzaam lacht zij in het bos onder haar blonde lokken
minder na de wedstrijd bij het verslavende tiktokken
Zij is de parel in de oester
en wellicht elk jaar woester en woester
tot zij van post tot post gaat sprinten: **WOLFS ... NINTHE**

Forest Cup D-16

*Een dame met klasse die door het groene schrijdt
je ziet nooit dat zij fysieke pijnen lijdt
ze zit alleen af en toe te wenen
bij afwezigheid van Bob De Cleene
alleen hij komt aan haar hielen: **FIN ... MYLLE***



City Cup D40



Hier wordt het kasten bijkopen voor een groot servies
van mokken verdiend in bossen en verre city's
ogen die schitteren van immens genoeg
van door de struiken te ploegen
Laat het je vertellen door: **MOLS ... ELLEN**



za - zo	INTERLAND Drenthe, Nederland
1 - 2	ORIENTEERING VLAANDEREN
Maart	
zondag	Regionale - De Witte Bergen Feestzaal t'Schuur 🇧🇪
9	TROL ORIENTEERING CLUB
Maart	
zondag	Nationale Lang - Hamont (Oosterlynck) Excelsior Hamont 🇧🇪
16	hamok
Maart	

woensdag	Championnat intercorps à Neupré - parcours Salle du Coude-à-coude à Neupré 🇧🇪
19	
Maart	
zaterdag	Avond-O Moonlight Pursuit - Blaarmeersen Klimzaal Bleau, Blaarmeersen, Gent 🇧🇪
29	TROL ORIENTEERING CLUB
Maart	
zondag	Regionale - Balen (City Cup 2025) Gustaaf Wouterstraat, 31 BALEN 🇧🇪
30	
Maart	



za - zo	Karrim'HOC Ardennes françaises 🇫🇷
29 - 30	HIOC Cercle d'Orienteur du Hamont
Maart	
zondag	CO Régionale - Wéris Wéris village 🇧🇪
30	HERMATHENAI DE WILDE
Maart	
vr - zo	Jeugdweekend Sankt-Vith
4 - 6	hamok
April	