

# 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



*Men in Black*

Zonet van de redacteur van de Knijptang gehoord dat we ondertussen weer 4 jaar bezig zijn met de uitgave van de Knijptang in de vorm die we elke maand in de bus krijgen of digitaal lezen. De Knijptang versie 2.0 die gestart is na Corona biedt ongelooflijk interessante verhalen op. Een mooie lay-out, de nodige foto's om het geheel wat op te vrolijken. Dus een grote dank aan Filip en al zijn medeschrijvers. We kijken al uit naar het begin van de maand en de volgende editie van de Knijptang.

De Forest-cup was aan zijn vierde wedstrijd toe op den Heuvel in Lommel. Wim had een stuk kaart bijgetekend en verder natuurlijk ook de omlopen ingetekend. Het was lang geleden dat we daar nog gelopen hadden en het deelnemersaantal was zeker behoorlijk. Maar als je niet meeloopt kan je er toch niet ten volle van genieten. Maar vanaf 1 maart zijn we er weer. Dan zal uwe voorzitter terug in de bos te zien zijn.

Echter eerst het BK nacht op zaterdag 28 februari met baanlegger Marc H. De kaart van Gerhees zal de scheidsrechter zijn en de Warande "the place to be". Welke Hamokker mag zich de kampioenstitel toe-eigenen voor het jaar 2026?

De dag nadien is al reeds de vijfde en laatste wedstrijd i.v.m. de Forestcup. Stilaan wordt de rangschikking duidelijk voor deze editie. Weer een groot gebeuren zal 8 maart zijn in mijn eigenste Tessenderlo plaats vinden. We gaan een Nationale lopen op de kaart Houterenberg met omlopen getekend door Stefaan. Het CC is dit keer gelegen naar de zuidkant van de kaart in het scoutslokaal in Engsbergen. Deze kaart is gebruikt als laatste dag voor de driedaagse 2024 en ik heb gehoord dat het niet gemakkelijk was. Dus men is verwittigd. Een werklijst zal door Pascal aangemaakt worden en er kan nog altijd een vrijwilliger bij!

In de komende maand zal ook den interland plaatsgrijpen in Noord-Frankrijk. Welke deelnemers van Hamok geselecteerd zijn, weet ik niet maar ik wens de hele OV-ploegen veel succes toe.

Kijken we dan iets verder en Pasen valt vroeg dit jaar. 6 april doet Marc M. zijn eerste baanlegging op Baeckelandt. Altijd een toffe kaart geweest, altijd mooi weer en altijd veel volk. Dus wees erbij. Het is nu ook begin van de paasvakantie. Marc zal voor zijn eerste baanlegging natuurlijk bijgestaan worden door ervaren baanleggers.

Ik wil nog meegeven dat Omega ook een voorzitterswissel heeft doorgevoerd. Karl Kueppens wordt de nieuwe voorzitter en de vroegere voorzitter Rudi Aerts wordt secretaris en de nieuwe naam van de club wordt OMEGA oriëntering VZW.

Er zijn voor de woensdagavond wedstrijden voor zowel Arenberg als Basvelden nog geen baanlegger gevonden. Dit is spijtig en indien er geen kandidaten gevonden worden, moeten we aflasten. Wie heeft toch nog interesse. Laat het weten.

Het bestuur broedt nog ver op een clubweekend dit jaar maar dan nog wel in het najaar.

Ook al zeker in uw agenda te noteren is de Tuur classic op zaterdag 9 mei en vanaf 14.00u BBQ. Verdere info wordt nog verstuurd doch graag met velen aanwezig. Het moet een echte Hamok-dag worden. 's Morgens de Tuur classic en namiddag eten en drinken! Dat kan niet verkeerd zijn. En dit allemaal gratis.

Tot zover de maand februari  
Tot de volgende cross,

**Uwe voorzitter.**

## BAANLEGGINGEN 2026

Ook vandaag kan je nog steeds de eeuwige roem en een vermelding in het sportjaaroverzicht van 2026 verdienen door een baanlegging op je te nemen. We zijn er bijna: nog twee lenteloopjes en de Sylvester in Ham.

Datum	Wat	Waar	Baanlegger
zo, 04 jan '26	Clubkampioenschap	Sahara	Lore
zo, 11 jan '26	Regionale	Congo	Luc
zo, 08 feb '26	Regionale	Den heuvel	Wim
za, 28 feb '26	BK Avond	Gerhees	Marc H
zo, 08 mrt '26	Nationale Lang	Houterenberg	Stefaan
ma, 06 apr '26	Regionale	Baeckelandt	Marc M
za, 09 mei '26	Tuur classic	Balendijk	Patrick
wo, 22 apr '26	Lenteloop	Arenbergpark	
wo, 27 mei '26	Lenteloop	Basvelden	
za, 03 okt '26	BK MTBO	Sahara	Wim G
zo, 18 okt '26	clubaflossing	Witte berg	Jeroen
zo, 29 nov '26	Regionale	Galbergen	Fam Meynen
za, 26 dec '26	Sylvester	Ham	

Soms mag het eens iets korter zijn. Slechts één blaadje editoriaal ... is dat een teken aan de wand na 4 jaar de Knijptang 2.0 te mogen samenstellen? Zeker niet maar heel soms komt het gewoon mooier uit qua lay-out om je wat te beperken.

Vier jaren waarin we samen inderdaad veel geëxperimenteerd hebben in het boekje. Prachtige verhalen, emoties, full color print, hypes mee kunnen opstarten maar vooral een maandelijks weerkerend proces. Onlangs vroeg iemand me hoelang ik nog verder wou gaan met de Knijptang. Toen ik het in volle Corona tijd overnam, zat een periode van 5 jaar in mijn hoofd. Dat leek me wel een mooie tijdsspanne om dan het stokje door te geven aan iemand met een weer andere aanpak. We zullen wel zien maar zolang als jullie even enthousiast blijven om al dan niet spontaan wat te schrijven, vind ik het zeker nog leuk.

Na het superdikke boekje van vorige maand, zijn we deze keer iets bescheidener. Na (een beetje) aandringen heeft Jorn zijn afgelopen oriëntatiejaar neergeschreven. Ik had het voorrecht om het vanop de eerste rij mee te mogen maken. Voor velen onder jullie zal het jullie terugbrengen naar de tijd dat jullie zelf internationaal liepen, voor andere is het gewoon mooi om te lezen wat Hamok op het internationale vlak presteert.

Want dat brengt ons dan ook naadloos bij het sportjaaroverzicht van Jos. Hamok was weer niet weg te slaan uit de uitslagen van de nationale competities. Ondanks het feit dat we een kleinere club zijn, scoren we nog steeds uitzonderlijk goed.

Maar voor wie denkt dat toppers als Greet nooit eens een flater begaan, lees je best snel My worst day in Orienteering. Als je zoiets allemaal meemaakt en dan toch nog wint, dan getuigt dat van ware klasse. Benieuwd wat Pascal, de volgende in het rijtje ons volgende maand te vertellen heeft.



© Lore Staes

Gewoon een sjieke foto

Tot slot wil ik nog eens een lans breken voor meer marketing en publiciteit. Ik ben ervan overtuigd dat Hamok prachtige wedstrijden in elkaar steekt. Als ik alleen al kijk naar de nieuwe kaart van "De Heuvel" die ik in al zijn hoeken en kanten heb mogen leren kennen of bijvoorbeeld het vele bloed, zweet en tranen die Stefaan in de wedstrijd van Houterenberg heeft gestoken, dan pakken we daar te weinig mee uit. Om nog maar te zwijgen van het Tuur Classic concept.

Vandaag was er een wedstrijd in As op de nieuwe kaart Windelsteen. Op sociale media heeft Omega volop reclame gemaakt en ook op Strava zag je achteraf dat iedereen wist dat het een nieuwe kaart was. Resultaat was 30 deelnemers meer dan De heuvel, rekening houdende dat de avond ervoor nog een BK Nacht was wat zeker een aantal oriënteurs heeft weerhouden om naar As af te zakken. Ik begrijp dat Hamok geen AOS of GOS kan en wil organiseren maar we moeten zien dat we wel een uitstraling hebben. Welke club gaat met 2 ploegen naar 25 Manna, alleen Hamok krijgt zoiets voor mekaar. Laat ons er dan ook wat meer mee uitpakken.

Allez, genoeg gepreek op deze zondagnamiddag

Veel leesplezier

Filip

# COURSE OF THE YEAR 2025

Zoals elk jaar kiest WorldofO de "Course of the Year". Sprint orientatie stond dit jaar bovenaan met onze eigen EOC 2025 Sprint Men op de vierde plaats van de hand van Fabien Pasquasy en JWOC sprint op de zesde plaats. Een mooi artikel om in te grasduinen. Kijk maar eens naar deze kaartfragmenten.



## Results: Course of the Year 2025

1. World Cup Final 2025 Knock-Out Sprint 14240 points	
2. World Cup Idre Long 2025 11440 points	
3. Jukola 2025 Leg 3 10810 points	
4. EOC 2025   Sprint Final   Men 10160 points	
5. Maximus O Meeting 2025 Stage 1 M215E 10110 points	
6. JWOC 2025 Sprint Men 9650 points	
7. Finnish Championships Long 2025 M21E 9330 points	
8. Oocup 2025 - Stage 4 M21E 8600 points	
9. JWOC 2025 Sprint Relay Leg 1 8010 points	
10. WOC Long 2025 W21E 7950 points	



## מבוכ בעמק

קנה-מידה 1:1,000

מופיו ושרטוט: דן ציוויק, 2025

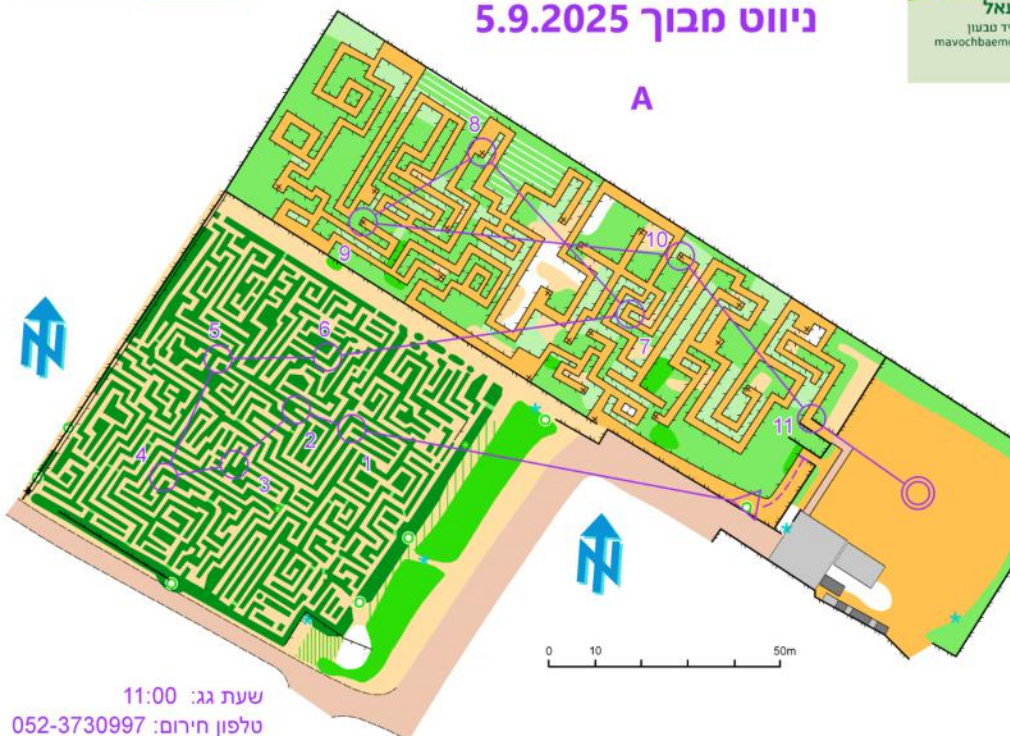
## ניווט מבוכ 5.9.2025

A

אם לא תכנסו  
אין תצאו

### מבוכ העמק

ארץ המבוכים בעמק יזרעאל  
משק בולקא מיכאל | מושב שדה יעקב | ליד טבעון  
לתיאומים חייגו: 050-5404473 | mavochbaemek@gmail.com  
חפשו אותנו ב-000



A		1.2 km	
---		20 m	
1	31		
2	32		
3	33		
4	34		
5	35		
6	36		
7	37		
8	38		
9	39		
10	40		
11	100		
		30 m	

שעת גג: 11:00  
טלפון חירום: 052-3730997

## HET SPORTJAAR VAN JORN

Na vele vragen van de hoofdredacteur, is het tijd om een relaas over mijn seizoen neer te pennen. 2025 stond volledig in het teken van mijn laatste junioren WK, begin juli in Trento Italië. De selecties vormden weinig problemen, 2<sup>de</sup> algemeen en wat andere binnen- en buitenlandse wedstrijden toonden dat de goede vorm aan het komen was. Maar na ASOM eind april in Turnhout kreeg ik wat pijn aan mijn hamstrings, kleine contractuur was de diagnose (voor een 2<sup>de</sup> keer dat seizoen) en ik kon 2 weken weinig lopen. Terug opbouwen was de boodschap maar niet overdoen, tot ik begin juni pijn kreeg aan mijn scheenbeen onwetende dat dit het begin van veel ellende ging worden.

Ik had toen examens en een botscan laten nemen zou me teveel tijd kosten die ik hard nodig had om mijn examens te maken. Van het ergste uitgaan (stress fractuur) en alternatieve training was de enigste oplossing. Na mijn examens kon ik in het ziekenhuis een botscan doen en kreeg ik te horen dat het een scheenbeenvliesontsteking (shin splints) was maar dat JWOC dus groen licht kreeg. Goede voorbereiding, alles behalve maar ik ging wel alles geven voor mijn laatste wedstrijden bij de junioren.

Met een 9 koppige delegatie reisden we naar Italië, met Maya en Benjamin (coach) als andere Hamokkers. Ik had afgesproken om de sprintaflossing en de lang te skippen om mijn scheenbeen te sparen richting de rest van mijn seizoen.

*Een wedstrijd die ik nooit zal vergeten*



*Extract uit mijn zelfgetekende kaart waar ik heel veel simulaties op heb uitgevoerd*

Eerste wedstrijd was dus de sprint, mijn hoofddoel, de wedstrijd die al sinds de JWOC ervoor in mijn hoofd zat. Ik had het opnieuw heel goed voorbereid, kaart getekend, simulaties gemaakt, Geoguessr gespeeld in het dorp, rondgewandeld in google streetview...



*JWOC Sprint 2025*

Door mijn hoofd voor de start gingen nogal bipolaire gedachte, mijn fysieke (en ook mentale) voorbereiding was heel slecht maar mijn technische voorbereiding was waarschijnlijk bij de beste van iedereen die aanwezig was. Het parcours was heel technisch met wel wat hoogte, hierbij is echte snelheid natuurlijk minder belangrijk. Met zo'n 200mg cafeïne in mijn lichaam begon ik aan mijn wedstrijd. Het ging goed, ik maakte goeie keuzes, kon wel wat snelheid opbouwen en het aller belangrijkste ik herkende alles van mijn voorbereiding de afgelopen maanden. Aan de arena passage riep interim coach Willem Bakelants (één van mijn beste vrienden) dat ik echt goed bezig was en dat gevoel had ik ook. Verder kon ik mijn technieken goed uitvoeren, had ik een goede flow en liep ik gewoon van post naar post, zo simpel als wat. Natuurlijk heb je geen idee hoe goed je echt bezig bent maar toen ik richting te finish liep, riep Mats (mijn trainingsmakker en ook één van mijn beste vrienden) dat ik voor een top 6 aan het lopen was.

Ik kwam aan en kon mijn ogen niet geloven, voorlopig 6<sup>de</sup> plaats na ongeveer de helft van de lopers. Na de afgelopen paar maanden vol blessures was dit ongelooflijk, ik heb toen voor de eerste keer ooit geweest uit geluk en dan was het wachten tot alle atleten binnenkwamen. Ik zag veel van de favorieten hard missen wat mij telkens een plekje opleverde dat ik eerst niet dacht te krijgen.



JWOC team

Uiteindelijk werd ik 9<sup>de</sup> van de 176 atleten, een top 10 plaats op een WK is ongelooflijk. Ik kom op 4 seconden van het klein podium (top 6) maar zit ook maar 2 seconden voor de 11<sup>de</sup> plaats. Natuurlijk heb ik die 4 seconden laten liggen, ik kan zelfs exact zeggen welke post maar ik had op zoveel andere plaatsen nog 2 extra seconden kunnen laten liggen. Selectie voor EOC was ook al binnen want een top 10 plaats op JWOC gaf recht op een wildcard voor EOC eind augustus in België.

Volgende wedstrijd was de middel maar dat was allemaal bijzaak na de sprint. De middel was technisch maar ik was goed begonnen tot ik een slechte keuze maakte en vastzat in het groen en even later opnieuw in een moeras met heel veel onder begroeiing. Laatste wedstrijd is traditioneel de aflossing en traditioneel gezien, liep ik de massastart. Ik liep de wedstrijd met de mentaliteit: high risk, high reward wat betekende snel starten (lees sprinten richting de startdriehoek) en kijken hoelang ik het kan uithouden. Ik was als eerste weg van iedereen en aan de eerste tv post liep ik op de 5<sup>de</sup> plaats maar bij de volgende forking, had ik een verre post waardoor ik de kopgroep van 3 moest laten gaan. Daarna werd ik door zowat iedereen voorbij gestoken omdat mijn benen er genoeg van hadden en kwam ik op het einde van de achtervolgende groep te zitten. Door een fout in dezelfde zone als op de middel, verloor ik nog extra tijd en kon ik een goed resultaat voor het team vergeten.

Mats en Rune deden nog alles wat ze konden maar we bleven de gehele wedstrijd in de achtergrond en finishten uiteindelijk op de 22<sup>ste</sup> plaats (van de 66 ploegen). Gelukkig had België 2 teams bij de mannen en het andere team met Louis, Arnaud en Mathis werden 7<sup>de</sup> land op 8 seconden van het klein podium. Dit resultaat en nog andere heel goede wedstrijden van de Belgen gaf de beste JWOC in de 4 jaar die ik heb mogen meedoen.

EOC in België, dat was mijn 2<sup>de</sup> grote doel van het seizoen. Een eerste keer echt meten met de absolute top van de wereld, vooral ervaring opzoeken maar toch ook wel kijken of er ergens een A-finale inzat. Ik moest geen selecties meer lopen aangezien ik een wild card had verdiend op JWOC. Ik mocht zowel de kwalificatie van de sprint als de KO sprint lopen en hopen op een eventuele finale. Maar na de test races begin augustus kreeg ik opnieuw dezelfde pijn in mijn scheenbeen. Opnieuw een scheenbeenvliesontsteking en voor de 2<sup>de</sup> keer dit seizoen kon ik mijn fysieke voorbereiding niet goed afleggen.

De eerste wedstrijd was de kwalificatie van de KO sprint in Geel, op zo'n 10km van mijn thuis. Ik zou een zo goed als perfecte wedstrijd moeten lopen en hopen op goede benen. Maar beide waren niet aanwezig op die dag, technisch kwam het er niet uit en ik kon ook heel weinig snelheid maken op de stukken waar dat nodig was. Ik liep één van mijn slechtste sprint wedstrijden in een lange tijd omdat ik vooral niet met de juiste mentaliteit aan de start stond. Het was heel fijn om zoveel mensen te hebben die voor je supporteren aan de finish. Maar het voelde niet aan als een Europees kampioenschap, omdat ik bijvoorbeeld gewoon thuis sliep en niet met alle andere atleten samen op hotel. Het leek alsof ik "gewoon" naar ASOM ging en niet naar één van de belangrijkste wedstrijden van mijn leven.



Nieuwe kans op de kwalificatie van de individuele sprint, de technische en mentale voorbereiding was beter en het resultaat dus ook. Ik finishte als 21<sup>ste</sup> in mijn reeks en kwam 15 seconden te kort voor een A-finale. Het was een hele mooie ervaring om op eigen bodem mee te mogen doen aan een kampioenschap maar heb toch wat leergeld betaald op de wedstrijden zelf. Het laatste belangrijk weekend van mijn seizoen was JEC, maar hier kan ik kort over zijn. Een sprint met teveel fouten gaf me niet het resultaat wat ik gehoopt had. De lang was de aller zwaarste wedstrijd die ik ooit heb gelopen, vol fouten en slechte benen. De aflossing was goed, tot ik uitlas en MP op mijn briefje zag staan. Het was dus een seizoen met veel moeilijke momenten maar uiteraard ook heel mooie momenten met als absolute hoogtepunt uiteraard de sprint op JWOC. Een wedstrijd die ik nooit zal vergeten.

## Jorn



## DE BAANLEGGERS

Wedstrijd	Datum	Kaart	Baanlegger
Clubkampioenschap	04.01.2025	Hechtel	Thor Wolles
Regionale	12.01.2025	Ham Gerhees	Lucien Bosmans
Regionale	09.02.2025	Mol Congo	Luc Melis
Nationale LD	16.03.2025	Hamont	Wim Hoekx
Paascross	21.04.2025	Baeckelandt	Wim Geerts
Tuur Classic	01.05.2025	Balendijk	Peter Hoogstraeten
Regionale	01.05.2025	Balendijk	Peter Hoogstraeten
Citycup	29.05.2025	Tessengerlo	Pascal Mylle
Beker vd secretaris	13.06.2025	Ham	Pascal Mylle
VK Lang	12.10.2025	Opglabbeek	Hendrik Lisby
RetroRegionale	02.11.2025	Winnerheide	Ronny/An
NMBS kamp.	02.11.2025	Winnerheide	Ronny/An
Avondaflossing	07.11.2025	Heidehuizen	Jorn Kennis
Forestcup	23.11.2025	Galbergen	Luc Melis
Sylvester dag 5	30.12.2025	Kattenbos	Jeroen Hoekx



Met 15 organisaties mogen we spreken van eenorganisatorisch rustig jaar. Te meer omdat er geen meerdaagse op de agenda stond en we tijdens de maanden juli, augustus en september organisatievrij waren. Een droom voor de benevole medewerker, een nachtmerrie voor de schatbewaarster? In intieme kring genoten we van de creaties van clubkampioen Thor en en de schier grenzeloze fantasieën van onze secretaris Pascal .. of zijn we scrabblegewijs begonnen aan een recyclage van zijn vernuftige vondsten?

Met de retro-regionale van Ronny en An op de winner werden eveneens schitterende realisaties uit het verleden heropgevist. Na het 'Hams Kluijfe' (2000) en 'Hammix en de XLS'se O'ringen' (2002) kwamen ze nu met 'Hammeke op de Winner' aandraven. Weinig stripliefhebsters echter bij hamok want geen enkele dame van de club liet zich door Suske en Wiske leiden. Luc Melis en Jeroen van der Kleij waren hamoks beste strippers bij de mannen!

Lucien schrapte wellicht menige nieuwjaarsdrank om Gerhees in orde te krijgen terwijl Luc Melis met Galbergen en Congo dubbel Mols beleg op zijn boterham kreeg. Wim Geerts legde zijn dure eieren op Baeckelandt terwijl Peter Hoogstraeten aan het broeden was op de Tuur Classic op Balendijk.

Hamoks zwaargewichten Wim Hoekx en Henrik Lisby toverden routineus een waardige nationale en dito Vlaams kampioenschap uit hun organisatiehoed. Erg gesmaakt werd de gedurfde onderneming van onze youngster Jorn Kennis om de avondaflossing in goede banen te leiden. Geslaagd met Brio. Het neusje van de zalm in de staart van het jaar was voor Jeroen Hoekx. Een schitterende apotheose!

zios

Op een tijdstip dat jullie kalenders doorploeteren en huisgenoten onder druk zetten om een bevredigend oriëntatiejaar in elkaar te knutselen wringen we jullie nek even om om achteruit te kijken naar afgelopen sportjaar. Het obligate lijstje Vlaamse en Belgische kampioenen kan daarbij helpen om menig ego te strelen of anderzijds enige frustratie door te slikken. Verheugend vast te stellen dat Hamok nog steeds op alle fronten prominent aanwezig is, we eigenaardig genoeg op de 'Long Distance' zowel op Vlaams (Opglabbeek 13 titels) als op nationaal niveau (Sonnis 11 titels) een monsterscore realiseren en dat je niet groot moet zijn om groots te presteren (Jens, zowat alles gewonnen ..)

In het jaar dat we met het verschijnsel 'Hamok 40' bijzonder gul om de oren werden geslagen, was het reikhalzend uitkijken naar een bijzondere score in de clubcompetities. Niet echt verwend (4<sup>de</sup> in de 'Soft', 4<sup>de</sup> in de 'clubaflossing', 4<sup>de</sup> in de 'interclub' en 4<sup>de</sup> in de 'Herfstwisselbeker') wisten we toch een uiterst zeldzaam object in de clubgeschiedenis binnen te rijden. De beker 'Oosterlynck' werd in 2003 en 2010 al eens gewonnen en 2025 werd het jaar dat Bart Mellebeek, Stefaan Schutjes, Guido Timmers, Greet Oeyen, Joke Zoons en Noore Sels zorgden voor sublieme kilometertijden die de andere clubs niet in hun rangen hadden.

Die viering 'Hamok 40' werd door onze secretaris op onnavolgbare wijze door onze strot geramd. Er was geen ontkomen aan. Zijn kronkelend brein verplichtte ons steeds weer die verdomde controlekaart uit onze diepste zakken te pulken om nog eens als psychopaten hersenen en benen te pijnigen voor een bijkomend knijptangske. Alleluia!

Bizarre kronkels etaleerde Hamoks goegemeente echter alom. Deed de 'Everesting' van Filip op de trappen de terriël van B-mine nog menig wenkbrauw fronsen dan zorgde de biketocht van Marijs doorheen Kenia voor een brok jaloersigheid, de Paskelöb van de familie Schutjes voor enige naijver en de OV-jeugdstage met 21 Hamokkers voor stille bewondering.

Wie verbaast er zich nog over om Jeroen Hoekx op de internationale topevenementen achter de computer aan te treffen, om onze 'Spanjaard' Peter Hoogstraete in Denemarken tegen het lijf te lopen, Dirk Deygers vijf dagen te weten fietsen in Pilzen en Vic en André een dag te vroeg van de 'Masters' naar huis te zien komen?

Maya en Jorn zetten een punt achter hun JWOC-carrière met een erg verdienstelijke deelname in het Italiaanse Trentino. Jorn spurte zich naar een 9<sup>de</sup> plaats in de sprint, een 3<sup>de</sup> beste Belgische prestatie aller tijden! Thomas, Nico en Jeroen respecteerden de traditie met de 'Rik Thys' te winnen en voor de Hamokkers die zich verveelden vielen er tussendoor nog voldoende 'Squadrats' en 'Yardinho's' te tellen.

Helaas ook slecht nieuws: dit jaar gaat de 'City Cup' verdwijnen en zal er geen VK avond/sprint worden georganiseerd. We gaan hopeloos in de knoei geraken met ons 'sportjaaroverzicht'!

zios

# hamok



**Gouden Balise**  
Wordt onthuld op  
het clubfeest



**Clubkampioen**  
Rune Sels



**Beker van de Secretaris**  
Filip Kennis

## Belgische Kampioenen

<b>1.Aavond</b>	Masy-Zuid, 22 februari 2025				KOL	
	Amber Thys	DMB	Daniëlle Nolens	DME		
<b>2.Sprint</b>	Aalst Centrum, 11 mei 2025				TROL	
	Ellen Mols	D40	Jens Deferm	H-12	André Aerts	H70
	Amber Thys	D50	Rune Sels	H-14		
<b>3.Middle distance</b>	Chantemelle, 7 september 2025				ASUB	
	Elodie van der Kleij	D-10	Greet Oeyen	D45	Jean Ooms	H80
	Maja Gevaert	D-10B*	Jens Deferm	H-12		
<b>4.Long distance</b>	Sonnis - Houthalen, 19 oktober 2025				KOL	
	Noore Sels	D-14	Marijs Vandeweyer	D55	Guido Timmers	H60
	May Renard	D-20	Jens Deferm	H-12	Jean Ooms	H80
	Greet Oeyen	D45	Jorn Kennis	H-20	Phil Mellebeek	H85
	Amber Thys	D50	Gunther Deferme	H55		
<b>5.MTBO</b>	Leopoldsburg, 14 juni 2025				Omega	
	Elodie van der Kleij	D Bel	Dirk Deijgers	HMC		
	Sofie Herremans	DMA	Jacob van der Kleij	H Bel		
<b>6.Aflossingen</b>	klein Schietveld, 14 september 2025				TROL	
	Heren Pupillen	Jens Deferm, Jacob van der Kleij				
	Heren Beloften	Kobe Deferm, Thor Wolles				
	Heren Masters A	Dries, Jeroen en Thomas van der Kleij				
	Heren Masters C	André Aerts, Roger Hendrickx				

## Vlaamse Kampioenen

<b>1.Avond</b>	Chartreuze-Lindenbos Linden, 14 februari 2025				Omega	
	Greet Oeyen	D Open	Amber Thys	DMB	Thor Wolles	H Bel
	Nancy Wenderickx	DMA	Daniëlle Nolens	DMB	Guido Timmers	HMC
<b>2.Sprint</b>	Banneux Hasselt, 4 mei 2025				Omega	
	André Aerts	HMD				
	Phil Mellebeek	HME				
<b>3.Middle distance</b>	Meerdaalwoud Sint Joris Weert, 5 oktober 2025				Omega	
	Ellen Houben	DMA	Thor Wolles	H Bel	Gunther Deferme	HMB
	Amber Thys	DMB	Thomas van der Kleij	HMA	Phil Mellebeek	HME
	Jens Deferm	H Pup				
<b>4.Long distance</b>	Opglabbeek, 12 oktober 2025				Hamok	
	Noore Sels	D-14	Amber Thys	D50	Kobe Deferm	H-14
	Maya Renard	D-20	Jen Vanreusel	D65	Jeroen Hoekx	H35
	Greet Oeyen	D21	Mats van der Kleij	H-10	Thomas van der Klei	H40
	Ellen Mols	D40	Jens Deferm	H-12	Phil Mellebeek	H85
	Nancy Wenderickx	D45				
<b>5.Sprint Mixed</b>	Banneux Hasselt, 4 mei 2025				Omega	
	Jeugd	Thor Wolles, Ninthe Wolles, Rune Sels				

## Individuele Criteria

<b>Regelmatigheid</b>	Nationale 1, 2, 3, 4, Middel en Sprint & BK Sprint, Middel en Lang & Interclub					
	Jens Deferm	H-12	Phil Mellebeek	H85	Greet Oeyen	D35
	Kobe Deferm	H-14	Noore Sels	D-14	Ellen Mols	D40
	Jeroen Hoekx	H35				
<b>Forect Cup</b>	Arendonk, Meerle, Lommel, Leopoldsburg					
	Nico Ceunen	H21	Thor Wolles	H-14	Wim Hoekx	H65
	Ninthe Wolles	D-12	Roland van Loon	H50	André Aerts	H70
<b>City Cup</b>	Balen, Tessenderlo, Eindhoven, Meerhout, Wetteren					
	Lennert Lens	H21	Anita Piatrowska	D35	Lou Sneyers	H-16
	Helena Maes	D-16	Anja Stijnen	D55	Phil Mellebeek	H85
<b>Vlaams Kampioen</b>	Geannuleerd					

## Club Criteria

**Challenge S.O.F.T.** Vallée de Rabais - Ethe Virton, 23 maart 2025 Sud-O Lux

- 1 CO Liège - 12 punten
- 2 Hermathenae - 15 punten
- 3 TOL - 18 punten
- 4 Hamok - 20 punten



Amber THYS	1	Thor WOLLES	2	Myriam BRUYNINCKX	3
Jorn KENNIS	1	Andre AERTS	2	Benjamin ANCIAUX	3
Jean OOMS	1	Maya RENARD	3	Vic VANDERSTRAETEN	4

**Chal Oosterlynck** Hamont, 16 maart 2025 Hamok

- 1 Hamok - 51'51"
- 2 Omega - 55'03"
- 3 TROL - 57'31"

Guido Timmers  
Greet Oeyen

Joke Zoons  
Noore Sels



**Clubaflossing** Spa Sources, 24 augustus 2025 Hermathenae

- 1 CO Liège - 03:46:01
- 2 CO Liège - 04:03:40
- 3 TROL1 - 04:03:46
- 4 Hamok1 - 04:26:14

Thor Wolles	H-16	Lou Snyers	H-16	Jeroen Hoekx	H35
Maya Renard	D-20	Amber Thys	D50		

**Interclub** Camp de Lagland, 28 september 2025 CO Liège

- 1 TROL - 35 punten
- 2 CO Liège - 32 punten
- 3 ASUB - 28 punten
- 4 Hamok - 22 punten

Sam Deferm	5	Jens Deferm	2	Wim Hoekx	2
Thor Wolles	5	Jeroen Hoekx	2	Helena Maes	1
Greet Oeyen	3	Kobe Deferm	2		

**Herfstwisselbeker** De Hoge Rielen, 7 december 2025 KOL

- 1 Omega5 - 4.865 punten
- 2 Omega4 - 4.785 punten
- 3 TROL6 - 4.765 punten
- 4 Hamok3 - 4.423 punten

Jeroen Hoekx	850	Amber Thys	1000	André Aerts	1000
Stefaan Schutjes	832	Wim Hoekx	741		
8 Hamok2 - 3.516 punten					
Nico Ceunen	736	Guido Timmers	842	Jen Vanreusel	831
Filip Kennis	612	Lucien Bosmans	495		

Een nieuwe rubriek waarin een clubgenoot iets vertelt over zijn of haar grootste flater, teleurstelling of tegenvaller. Graag iets waarover je later kan lachen, dus niet een ernstige blessure of ander leed. Aan het eind wordt een volgend clublid uitgenodigd.



Mijn slechtste oriëntatiedag ooit vond plaats op de laatste dag van de O'France in 2016, in de regio Midi-Pyrénées, dicht bij het plateau van Larzac. Het terrein in deze streek, beter bekend als Aveyron, staat berucht als technisch bijzonder uitdagend. Kalksteenplateaus, diepe groeven, verraderlijke hellingen en een wirwar van vegetatie maken oriënteren er tot een echte kunst.

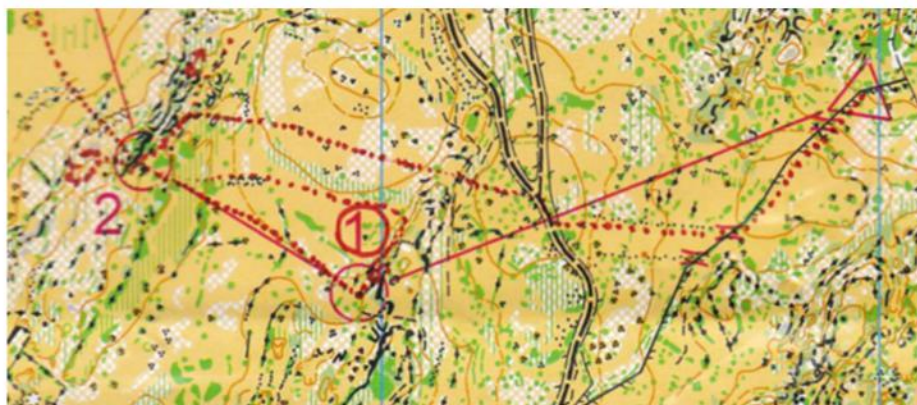
Ik had beslist om mij in te schrijven in de reeks D35. De eerste vier dagen lukte het meom technisch sterk te presteren. Mijn kaartcontact was goed, mijn tempo gecontroleerd en mijn keuzes doordacht, ondanks een tegenslag op de tweede dag.

Negen maanden eerder werd het bos geteisterd door processierupsen. Tijdens een steile afdaling gleed ik – letterlijk als Superman – horizontaal over de grond. Mijn armen vooruit, mijn lichaam glijdend over bladeren en zand.

Op dat moment leek het een onschuldige val, maar al snel voelde ik het: de beruchte brandhaartjes van de processierups. Die microscopische haartjes kunnen maanden later nog irritatie veroorzaken. En dat heb ik geweten.

Nog nooit in mijn leven heb ik zóveel jeuk gehad. Het was ondraaglijk. Nachtenlang lag ik wakker van het krabben. Mijn huid stond in brand. Toch bleef ik winnen. Vier dagen lang. Met als resultaat: een voorsprong van maar liefst een half uur voor de jachtstart op de laatste dag.

Zelfverzekerd stond ik aan de start. Met die voorsprong kon ik als eerste vertrekken. Maar die zelfzekerheid verdween sneller dan ze gekomen was. Ik liep niet naar mijn eerste post... maar naar mijn tweede. Een beginnersfout. Meteen wist ik: dit wordt geen rustige wedstrijd.



Daarna ging het van kwaad naar erger. Aan post 6 was ik volledig het noorden kwijt. Wat normaal mijn sterkte was – nauwkeurig kaartlezen in technisch terrein – leek plots onbestaand. Elke volgende post kostte moeite. Twijfel sloop in mijn hoofd. Ondanks mijn comfortabele voorsprong heb ik nog nooit zoveel achterom gekeken tijdens een wedstrijd. Ik voelde de adem van mijn concurrentes in mijn nek, ook al wist ik rationeel dat ik nog marge had.

En alsof dat nog niet genoeg was, haakte ik met mijn vinger achter een struik. In een fractie van een seconde rukte die mijn SportIdent van mijn vinger en katapulteerde hem meters ver weg. Paniek. Zonder SportIdent geen registratie, zonder registratie geen overwinning. Vijf minuten zocht ik. Het voelde als een eeuwigheid. Ik keek tussen bladeren, onder takken, in het gras. Niets. Net toen ik op het punt stond mijn zoektocht op te geven, zag ik hem liggen – in het gras. Ik kon wel juichen.

Uiteindelijk heb ik de 5-daagse toch gewonnen. Maar nog nooit voelde een overwinning zo broos. Wat een demonstratie had moeten worden, werd een mentale overlevingsstrijd.

Die dag in Aveyron zal ik nooit vergeten. Niet om de jeuk. Niet om de fout aan de tweede post. Niet om de verloren SportIdent. Maar om de les die ik er leerde: je mag er nooit van uitgaan dat het een gewonnen zaak is. In oriëntatie moet je gefocust blijven tot op de laatste meter. Techniek, concentratie en nederigheid zijn minstens zo belangrijk als snelheid.

En misschien was het voor mij daarom wel één van de belangrijkste wedstrijden ooit, omdat ik er het meest uit heb geleerd.

Greet





vrijdag	Open NK Avond - Einderheide Gildenhuis
6 Maart	
zondag	Nationale Lang - Houterenberg Scouts Engsbergen
8 Maart	hamok
za - zo	Interland Complexe Sportif de la Vallée de la Hem
14 - 15 Maart	

za - zo	Karrim'HOC 2026 <b>HIOC</b> Centre d'Orienteur de Hamois
14 - 15 Maart	
zondag	Nationale Lang - Kattevenia Zaal Sport Vlaanderen Kattevennen, 16 3600 GENK
22 Maart	
zaterdag	Nationale MD Ecole de la Communauté Française ARNO Ethe
28 Maart	



zondag	Nationale Longue Distance Châtillon
29 Maart	
maandag	Regionale - Baeckelandt Visclub Patria
6 April	hamok
vr - zo	ASOM - Antwerpen Antwerpen
10 - 12 April	