

# hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Ondervoorzitter	Marc Hermans Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Nieuwstraat 6 3806 Velm bart.herremans@hamok.be
Secretaris (extern) Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be	De Knijptang (redactie)	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Hulsen 78 2490 Balen Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Sponsoring	Dirk Godelaine Molenstraat 41 3980 Tessengerlo 013/675562 dirk.godelaine@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel 735-0227934-69 dominique.schutjes@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Sonnisstraat 119 3530 Helchteren 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVO: ploegencommissie Groenstraat 34/107 3001 Heverlee 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be

## Tussen berm en toog



Na vijftien jaar ‘knijptangen’ maken, kan knijper Jos uiteindelijk de fakkel doorgeven aan een ploeg schrijvers/vrijwilligers. Jos wil nooit bloemen maar zoveel jaren maandelijks leesplezier verschaffen mag en moet zeker vermeld en bedankt worden. Ik heb de laatste jaren trouwens genoeg ondervonden dat ons clubblad niet enkel binnen hamok gelezen wordt, zelfs frso blijkt soms verbazend goed geïnformeerd en geïnteresseerd in het hamokclubleven. Beter doen wordt erg moeilijk maar ik hoop dat het nieuwe team onder coördinatie van Jeroen en Dries ons evenveel leesplezier zal bezorgen!

Onze twee lenteloopjes waren zeker geslaagd. De beperkte oppervlakte van het technische terrein van de Galbergen en de snelle bossen van Schoot nodigen uit tot dit type wedstrijden. In Schoot

kwamen André en Marcel zelfs kaarten te kort om het vele volk in het bos te kunnen sturen.

De eerste Vlaamse titels konden behaald worden op het sprintkampioenschap in Bilzen-Stad. Martine, Dirk en Martin werden kampioen. Kirsten, Danielle, Tristan, Frederik en Guido net niet terwijl Koen na blessure nog derde kon worden.

Op de nationale wedstrijd in Recht op de zware kaart van Hunnert kon hamok onverwacht ook de ‘Oosterlynckwisselbeker’ winnen! De bvos-wisselbekers zijn de laatste jaren bijna onzichtbaar en dus onbekend geworden zodat heel wat atleten zelfs de reglementering hierrond niet kennen maar dat maakte de prestaties van Greet, Marijs, Nancy, Toon, Bart en Martin die bij de dames en de heren de drie snelste kilometertijden neerzetten er natuurlijk niet minder om! En dan waren Greet Oeyen en Jeroen Hoecx nog naar de selectiewedstrijden!

Overwinningen op deze Nationale waren er voor Greet, Martine en George! Heel veel tweede plaatsen waren er voor Roxanne, Marijs, Roza, Nancy (dames open!), Tristan, Toon, Stefaan, Bart en Martin en één derde plaatse voor Thomas in de elitereeks!

De prestatie van de afgelopen maand was natuurlijk voor Greet Oeyen die op enkele dagen tijd zich eerst nog binnen de fel betwiste eliminatietijd kon lopen en daarna met glans de zware, moeilijke en technische selectiewedstrijden in Auvergne wist te winnen. Jeroen liep ook nog de gevraagde selectietijd maar om direct daarna nog eens de zware selectiecrossen tot een goed einde te brengen was iets te veel gevraagd. Voorlopig zullen we discussies hierover maar sluiten. De meningen zijn afdoende gekend en het wordt tijd dat de atleten terug kracht i.p.v. snelheid kunnen trainen. Ik heb de Woc-kaarten gezien... ik denk niet dat Greet er 200 meter over een pad zal kunnen lopen... steile hellingen en moerassen

daarentegen genoeg...

Onze jaarlijkse Algemene Vergadering bracht weer heel wat volk naar het sportpark van Kwaadmechelen maar hier zit de beker van de secretaris natuurlijk voor heel wat tussen. Eerst sporten en dan vergaderen blijft altijd de beste formule. Dominique en Roxanne namen de secretaristrofée mee maar Tuur kreeg zelf onverwacht een prachtige en grote “glazen balise” mee naar huis! Bedankt Jean-Paul, ik denk dat er heel wat uren zijn ingekropen!

De volgende weken staan weer een aantal lenteloopjes en andere crossen op het programma maar ook een O-weekend met een Nationale in Arlon, de Driedaagse van België in Sankt-Vith en nog een Nationale op de Staleyckerheide in Beverlo!

Van hamokzijde blijft het rustig tot onze jeugdcross eind juni maar dat mag natuurlijk ook wel eens...

Tot op de Driedaagse!

Luc

# Voorinschrijvingen

## Nationale 4 (30 mei)

Na twee Ardennenwedstrijden in Recht en Arlon komt het Nationale circuit terug naar de Vlaamse vlaktes.

K.O.L. organiseert op 30 mei de vierde nationale op Stalleyckerheide. Dat is een stuk van de Zwarte Weg. Oefen dus alvast je loopgraafvolgkunsten.

Inschrijvingen moeten binnen zijn voor 17 mei en dat bij Daniëlle.

Timing:

0900 hr : secretariaat open

1000 hr : eerste start,

1400 hr : prijsuitdeling (H/D-10 – H/D-16)

Wedstrijdcentrum:

Schutterslokaal St Pietersgilde, Pastoor M. Geysenstraat , 3582 Koersel.

Wegaanduiding vanaf de baan Koersel-Stal aan het rond punt in Koersel Centrum.

Afstanden:

Parking – CC : 0m – 400m

CC – Start : 1700m

Aankomst – CC : 600m

Cafetaria én WC

## VK aflossing (6 juni)

Door toelatingsperikelen al verzet van de Hoge Mouw naar het Nachtegalenpark in Antwerpen, bleek dat nog niet te kunnen omdat er dan in het hele park golf gespeeld wordt en zo beland in het Rivierenhof in Deurne.

Smeer de benen al maar in!

Ploegen bestaan uit drie deelnemers. Iedereen krijgt een aantal punten opgeplakt en de som van de punten van een ploeg mag niet meer dan 46 punten bedragen.

Hoeveel punten ben jij waard?

H21 : 20

H20, H35 : 18

H40 : 16

D21, H18, H45 : 15

D20, H50 : 14

D35, D18, H16 : 13

H14, H55 : 12

D16, D40 : 11

D14, D45, H12, H60 : 10

D12, D50, H65 : 9

D55, H70 : 8

D10, D60+, H10, H75+ : 7

Zoek nog twee gelijkgezinden en stel zelf je ploeg samen of schrijf je gewoon in en dan maakt Daniëlle de sterkste ploegen.

Kan je een ploeg maken met enkel familieleden, dan kan je inschrijven in de familiereeks en op die manier naar eeuwige roem lopen.

Inschrijven voor 24 mei!

Definitieve ploegen om 9u45, massastart om 10u30, zorg dat je op tijd bent!

## Finse aflossing

Op 25 juni is het weer zover. De jaarlijkse editie van de Finse aflossing ten voordele van de Hamse jeugd-, junior- en seniorlopers gaat door op de “thuiskaart” van Gerhees.

Begin al maar iemand te zoeken zodat postenverdeekundig talent en looptalent optimaal aanwezig zijn in de ploeg.

Inschrijven voor de wedstrijd gebeurt de dag zelf, voor de bijhorende barbecue word je zelf aangeklampt door een begunstigde of schrijf je je in via het [bbq@hamok.be](mailto:bbq@hamok.be) mailadres.

# Vlaams Sprintkampioenschap 18 april

## 1 op de 3 wint medaille

Medailles
<i>Dames Juniores</i>
2. Kirsten Verstraete
<i>Dames Masters B</i>
1. Martine Taffeiren
<i>Dames Masters C</i>
2. Daniëlle Nolens
<i>H Beloften</i>
2. Tristan Bloemen
<i>H Junioren</i>
2. Frederik Meynen
<i>H Masters A</i>
1. Dirk Deijgers
2. Guido Timmers
3. Koen Meynen
<i>H Masters B</i>
1. Martin Beckers
<i>H Masters D</i>
1. Phil Mellebeek
2. Tuur Cloostermans

Met 11 medailles op 31 deelnemers was hamok dan misschien niet kwantitatief sterk in Bilzen stad, kwalitatief zat het wel snor. Het totale deelnemersaantal was ook al aan de lage kant. De concurrentie met HOCup aan de andere kant van België zal daar wel iets mee te maken gehad hebben. Toch was dit een meer dan voortreffelijk Vlaams stadssprintje. Smalle steegjes komen niet voor in het Bilzense stadsbeeld, maar er was wegkeuze, bergop lopen, trappen, park, water en een verkeersvrij centrum; meer moet dat niet zijn.

Bij de beloften was Tristan 20 seconden trager dan de KOLse snelheidsduivel Hus. Als tweede hammer in die reeks kwam Ian als niet geklasseerd in de uitslag te staan. Bij de juniors liep Frederik Meynen zich naar een tweede plaats en klopte zo

Toon Melis die zich ook niet kon klasseren.

In de damesjeugdreeksen was er maar 1 keer hamok in de uitslagen terug te vinden. Kirsten Verstraete eindigde tweede bij de junioren, op een mooie afstand van winnares Sien Verdeyen weliswaar.



*Daniëlle toont aan Stefaan en Dominique hoe het moet*

In de open reeksen deed er een totaal van drie hammers mee. Geen enkele dame. Greet Oeyen was wel ter plaatse, maar moest de dag erna fysieke test lopen en liep dus niet mee. "Ik weet

wel niet goed waarom ik niet meeloop", was haar commentaar. Een dag later wisten wij het wel. Uw verslaggever had dezelfde vooruitzichten, maar liep toch mee. Een klein kwartiertje lopen kan toch geen kwaad. Bijna 20 minuten werd het! Goed voor een vierde plaats. Van de andere lopers keek Stefaan Schutjes ook al tegen een diskwalificatie aan en Ronny Timmers eindigde midden in het pak.

Dan komen we bij de heren masters A. Het rode legioen liet zelfs geen kruimeltje over voor de concurrentie. Dirk Deijgers had een zee van voorsprong op Guido Timmers en Koen Meynen. Luc Cloostermans zorgde met zijn vierde plaats dat ook het plaatsje net naast het podium rood kleurde.

Bij de masters B loopt Martin Beckers mee. Daar kijkt men al niet meer van op als die wint, maar toch blijft Martin het volhouden. Roger Hendrickx stond er bij en keek ernaar. Een soortgelijk verhaal speelde zich in de overeenkomstige damesreeks af. Martine Taffeiren liet de concurrentie ver achter en dat wil zeggen dat er ten huize Cloostermans enkel door Luc zonder medaille om de nek binnengewandeld moest worden. Dat, omdat secretaris Tuur met de tweede plaats ging lopen in de masters D, op de eindmeet geklopt door dorpsgenoot Phil Mellebeek.

Bij de dames masters C tenslotte, toonde Daniëlle aan Dominique en Stefaan hoe het wel moest. Beide heren gediskwalificeerd, maar Daniëlle met zilver op het podium.

## Nationale Hunnert-Recht 25 april 2010

### *Fysieke uitputtingslag in een zomers decor*

Hamok deed het uitstekend in de eerste nationale in het Zuidelijk landsdeel.

Hunnert in het Duitstalige Recht was 'the place to be' en NSVAmel was de gastheer/vrouw. Greet Mols en Martine Taffeiren waren verrassend primus bij de damesreeksen terwijl Stefaan Schutjes bij de H21A en 'good-old' Georges Deferme bij de H60 met de eerste plaats gingen lopen. Vier overwinningen... dat kan tellen.

Verder nog een hele reeks 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> plaatsen. Tristan (H-16) op 34", Marijs (D40) op 1'16" en Martin (H50) op 1'56" waren erg dicht bij de overwinning. Opvallend ook dat Nancy Wenderickx een mooie 2<sup>de</sup> stek wegkaapte bij de DE, welliswaar bij afwezigheid van onze nationale top drie (met Greet Oeyen) die op hetzelfde moment aan het strijden waren voor de WOC-plaatsen. Eveneens afwezig om dezelfde reden was Jeroen Hoekx. Thomas dacht revanche te nemen, voor zijn niet kwalificatie voor deze selectiewedstrijden maar helaas kwam hij niet

verder dan een 3<sup>de</sup> plaats. Maar die revanche had hij al beet op de 2<sup>de</sup> nationale in Geel-Bel!



*Thomas van der Kleij in vorm voor de Scandinavische klassiekers*

In het zonovergoten Recht was het goed toeven. De 1500 meter naar de start werd er met alle plezier bijgenomen. In de startfase van de wedstrijd moest er meteen flink geklommen worden. Op weg naar post één hadden héél wat lopers al op hun adem getrapt, bleek achteraf. De lopers kregen trouwens nergens een moment van rust. De bijna 600 meter hoge heuveltop moest langs alle zijden beklommen worden en her en der waren er extra natuurlijke hindernissen door recente boswerken. Het werd dus een uitputtingslag en de fysiek sterke lopers konden dan ook hun hartje ophalen. De anderen zagen steeds meer zwart voor de ogen opdagen. De 1500 meter terug naar het CC werden dan ook meestal stapvoets afgelegd, al mediterend waar er fouten gemaakt werden...

Technisch was het niet al te moeilijk, misschien gelukkig maar...

Al met al werd het een geslaagde uitstap voor onze club. Achteraf bleken we ook nog de Wisselbeker Oosterlynck gewonnen te hebben.



*Vladimir neemt de wisselbeker in ontvangst*

### Uitslagen hammers

*D-12*

3.Roxanne Geldof

*D40*

**2.Marijs Vandeweyer** op 1'19"

10.An Verberne

*D45*

1.Greet Mols

4.Hilde Krols op 5'38"

*D50*

1.Martine Taffeiren

*D60*

4.Juliette Janssens

*D65*

4.Danielle Nolens op 7'50"

5.Ivonne Vanhees

*D70*

2.Roza Goos

*DE*

2.Nancy Wenderickx

*H-14*

5.Kobe Claes

*H-16*

**2.Tristan Bloemen** op 34"

10 Ian Geldof

*H-18*

**2.Toon Melis** op 2'32"

*H-20*

4.Frederik Meynen

*H21*

1.Stefaan Schutjes

5.Bob Schildermans

*H35*

7 Ronny Timmers

*H40*

**2.Bart Mellebeek** op 2'46"

*H45*

4.Luc Melis op 9'08"

5.Guido Timmers op 9'48"

7 Dirk Deijgers

9 Patrick Bleyen

10 Henri Van Briel

11 Marc Claes

13 Koen Meynen

*H50***2.Martin Beckers** op 1'56"

7.Wim Hoekx

8.Luc Bouve

*H55*

17.Dominique Schutjes

*H60*

13 Vic Vanderstraeten op 7'58"

17.André Bukenbergs

*H65*

1.Georges Deferme

*H70*

9.Phil Mellebeek

*H75*

4.Tuur Cloostermans

*HE***3.Thomas Van Der Kleij** op 4'21"

7.Gunther Deferme

11.Vladi Geldof

Verslag: Wim Hoekx

## Ziekenbos

*Niet in de bossen te vinden*

### Tom Herremans

Hij mag dan wel terug in België zijn, maar toch zie je geen Witte pijl door het bos vliegen. Nog maar juist gewoon aan de koude temperaturen of een mountainbikeongeval dwarsboomde de voorbereiding op het seizoen: kruisbanden gescheurd. De geraadpleegde specialist kon enkel opmerken: "het is onmogelijk dat gij hier op dit moment kunt rechtstaan".



*Tom na een Italiaans aflossingssucces*

## Mailinglijst

Belangrijke informatie die niet kan wachten op een volgend clubblad wordt tegenwoordig per elektronische post verzonden. Daniëlle verstuurt zo herinneringen als de inschrijvingslimiet voor een wedstrijd in zicht is. Een baanlegger zoekt

postenzetters, voorlopers of postenophalers. Dat komt allemaal via een [leden@hamok](mailto:leden@hamok) aan.

Wijzig je dus je mailadres of heb je nog geen mails gekregen, maar wil je die wel, stuur dan je juiste mailadres door naar [jeroen.hoekx@hamok.be](mailto:jeroen.hoekx@hamok.be)



# Fysieke testen

## maandag 19 april 2010

### *Solidariteit*

Van reporter ter plaatse Knijper - Audergem

Maandagavond in Audergem. Het startschot voor de herkansing op de fysieke test zal om 19.45 u weerklinken. De weersomstandigheden zijn perfect: droog, windstil en een aangename looptemperatuur. Het gezelschap begeeft zich naar de gevreesde omloop. Die is nog altijd even zwaar, maar ligt er goed beloopbaar bij. Bart Delobel liep er in februari een vooruitgeschoven test op een centimetersdikke sneeuwlaag en haalde de limiet. Voorwaar een straffe prestatie. De eerste helft is een keiharde combinatie van beton en dolomiet, de strook in het dal iets zachter.

Negen leden van de seniorsploeg bieden zich aan: drie dames (Kim Geypen, Greet Oeyen en Kim Steegen) en zes heren (Ken Peeters, Jeroen Hoekx en Thomas, Pieter en Wannes Hendrickx en Joost Talloen) Toch bijzonder want Kim Geypen, Pieter Hendrickx en Ken Peeters slaagden al in de test. Na het startschot zal al vlug blijken waarom dat ze ook in de herkansingen meelopen. Belangrijk is ook wie er niet is. Geen spoor van Benjamin Anciaux en Thomas Vanderkley blijkt door de aswolk van de IJslandse Eyjafjallajökull ergens in Europa vast te zitten. Hij was zich in Zweden gaan voorbereiden op de klassiekers van het voorjaar, Tiomilla Jukula en misschien ook wel de fysieke testen. Hoeveel kan je houden van je sport? Trainer Patrick Wallaert vind zijn afwezigheid verschoonbaar en wil Thomas op woensdag nog een kans geven. Thomas ziet het echter niet meer zitten en haakt af. Wellicht een uiterst frustrerend verhaal voor Thomas een wereldkampioenschap te moeten missen op zijn geliefde Noorse terreinen waar hij een jaar lang elke dag de oriëntatiesport van A tot Z kreeg binnengeleefd.

Maar eerst de loopsport.

Greet Oeyen is niet erg hoopvol. Voor haar is de WOC halen een verloren zaak. Toch wil ze blijkbaar de selectiebeker tot op de bodem ledigen. Jeroen oogt zoals steeds optimistisch. Je wordt vrolijk van zijn glimlach.

Er klinkt een signaal, de chrono's worden ingedrukt, de bende stuift weg en meteen vormen zich erg solidaire groepjes: Ken Peeters en Joost Talloen nestelen zich rond Jeroen. Kim Geypen, Wannes Hendrickx en Sam Deferme omringen Greet en Pieter Hendrickx blijft begrijpelijkerwijze dicht bij Kim Steegen. De bedoelingen zijn duidelijk en tonen een ontroerende atletensolidariteit met de twee hamokkers die deze avond hun limietijd willen lopen. Er wordt aangemoedigd en de chrono wordt niet uit het oog verloren.

Bij de eerste passage duikt tempomaker Ken Peeters 8" onder de limietijd. Jeroen volgt moeiteloos in het spoor van Ken die met de geleende sloefen van Jean-Noël Debehogne loopt. Als een echt chaotisch wetenschapper was hij zijn uitrusting vergeten maar ondanks de te kleine schoenen en een wapperende vrijetijdsbroek bleef het tempo vier ronden lang strak gelijkmatig en kon Jeroen meedrijven in zijn spoor. In de 5de ronde haperde de machine en verhoogde de rondetijd met zo maar eventjes 15", of een 8-tal seconden boven de limietrondetijd. (7'21") Gelukkig had Jeroen in de vorige ronden een bonus van een 25-tal seconden opgebouwd. Die verdween in de 6de ronde als sneeuw voor de zon en met amper enkele secondjes overschot op de limietijd was het duidelijk dat er in de laatste rond zwaar zou moeten geknokt worden. Luid aangemoedigd door alle aanwezigen - de inmiddels aangekomen dames inclus - persten Jeroen en Ken alles uit de kast en liepen de snelste

van hun 7 rondes: 6'58" of met een totaal tijd van 50'58" ruim een halve minuut onder de gestelde limiet tijd. Jeroen 'weer' horizontaal tussen de bladeren maar met een grijnslach die niet meer week.



*Hoecx en Peeters - de uitputtingsgrens voorbij*

Greet was onder leiding van Sam, Kim Geypen en Wannes de eerste ronde gepasseerd in een gewaagde 8'10" ( met 8'48" als rondelimiet tijd) Het tempo zakte geleidelijk maar bleef de laatste drie rondes stabiel rond 8'40" en met 42'48" bleef zij ruim onder de limiet tijd van 44' en zelfs verbazingwekkend veel onder haar eerste test tijd ( (46'19"!!!) ). Operatie fysieke test geslaagd maar een grondige analyse van deze resultaten dringt zich op!

Greet en Jeroen waren beiden uiterst tevreden om uiteindelijk op het einde van diezelfde week te 'mogen' beginnen aan de échte selectie: drie oriëntatiewedstrijden op twee dagen in de omgeving van Auvergne. Een helse opdracht, maar dat leest u elders in dit onvolprezen blad van de betrokkenen zelf.

## Selectiewedstrijden Clermont-Ferrand

*Moe*

Het scheelde niet veel of er viel niets over te lezen in de knijptang, maar zoals elders te lezen lukte het nog voor Greet en uw verslaggever om naar de selectiewedstrijden voor WOC in het Franse Clermont-Ferrand te mogen. Anderen konden daar waarschijnlijk wel wat meer uitrichten, want het ongelijk van de fysieke test werd hier weer volkomen bewezen, maar er viel niets aan te veranderen.

Zo'n selectieweekend is traditioneel oneerlijk. Dat gaat per definitie door in Frankrijk en dus moeten de Vlamingen altijd langer in het busje zitten dan de Walen. Dit jaar zou het anders zijn. Er was afgesproken dat iedereen gelijk voor de wet zou zijn en dat er dus samen gereden zou worden. Tot er iemand van de Belgische federatie aanwezig moest zijn op een vergadering vrijdagavond en dat

het Franstalige landsgedeelte dus toch eerder zou afreizen.

De VVO-ploeg vertrok op vrijdagavond om 16u30 in Leuven, wat file in Brussel, wat file in Parijs en dan op naar een Formule 1-hotel iets voorbij Bourges. Aankomst/slaaptijd: 23u30. Opstaan om 6u, ontbijt en dan terug het busje in richting Clermont-Ferrand en dan nog iets verder naar Besse en Lac Pavin om daar op 1300m hoogte de middenafstand te betwisten.

Contrasteer dat met ons anderstalig landsgedeelte, die 's vrijdag om 19u al een toertje konden loslopen vanaf het hotel in Riom, op enkele kilometers van Clermont-Ferrand.

Een echte oriënteur trekt zich daar niet veel van aan en focust alleen op de wedstrijd. Die wedstrijd

begon met een tweetal benen op de flanken van een vulkaan en doken dan in een technisch terrein: veel groen en wat klein vulkaanreliëf. Gelukkig waren er nog heel wat paadjes. Ik startte als voorlaatste met enkel Fabien achter mij. Al na drie posten hoorde ik geritsel achter mij. Een fout van de 2 minuten voor mij gestartte Bart Delobel was mogelijk, maar toen het geritsel gerommel werd, was het toch Fabien die voorbijflitste, fout wegliep en zo toch gelijk met mij aan de post was. De volgende post ging ik er wat langs, maar bij de daaropvolgende post kwam hij er terug aangelopen toen ik hem net vond. Dat herhaalde zich een paar keer tot er terug een "loopstuk" kwam en de vogel gaan vliegen was. In een open stukje kreeg ik Bart dan in zicht, maar de post na dat stuk wilde ik misschien wat te vlug zijn en verloor ik twee minuten. Die post bleek voor heel wat lopers een zwart punt te zijn en er werd dan ook duchtig tijd verloren.



*Wat verbergt Greet achter haar rug?*

Greet deed het een pak beter en raapte eerst Kim Geypen op, twee minuten voor haar gestart en beschikkend over snelle benen. Net voor de aankomst was Miek Fabré er dan aan voor de moeite en zo kon Greet tonen dat al die fysieke problemen van haar zich enkel tot het Zoniënwoud beperken. In het nog besneeuwde landschap ging het meer dan snel genoeg vooruit.

Dit had Greet te zeggen:

*Goede start.*

*Aan post 2 steek ik blijkbaar Kim voorbij die deze post gemist had. Naar post 3 haalt Kim me weer in.*

*Aan de 5de post maken we een fout van ongeveer 2' door gebrek aan concentratie.*

*Aan post 7 steken we Miek voorbij die deze post gemist had. Aan post 9 twijfelen we even, waardoor Miek ons bijhaalt.*

*De rest van de wedstrijd hebben we zonder fouten met drieën afgewerkt.*

Middle	
1. Fabien Pasquasy	40'04"
2. Michel Bastin	43'00"
3. Bart Delobel	44'28"
4. Ken Peeters	45'39"
5. Jeroen Hoekx	46'33"
6. Pieter Hendrickx	49'31"
1. Greet Oeyen	41'13"
2. Kim Geypen	43'16"
3. Miek Fabré	45'20"

Na de eerste wedstrijd stond er nog een tweede op het programma. Maar eerst waren er problemen, hartproblemen. De vermoeidheid van de reis kroop in Ken Peeters zijn lichaam en zijn hart vond per sé dat het snel moest blijven kloppen. In rust zit Ken rond of net onder de 40, als dan een uur na de wedstrijd het nog aan 130 te keer gaat, is het even schrikken. De rustpauze tussen de middenafstand en de sprint in Besse-en-Chandesse was dan ook deugddoend. In het gras slapen met een

zomerzonnetje... een vakantiegevoel zowaar.

De sprintwedstrijd was er voor mij te veel aan. Nog voor post 1 met kapotte benen zitten en toch maar proberen om het tempo hoog te houden. Op zich was het een interessant parcours: een leuk stadje met wat smalle doorgangen, dat alles overgoten met een sausje van wegkeuzes. Pieter Hendrickx revancheerde zich voor zijn wanprestatie van de voormiddag en liep zich zelfs in de top 5 van de Fransen. De andere Belgen stonden er bij en keken er naar, en dat vanop anderhalve minuut tot vier minuten.

Bij de meisjes had Greet zowat hetzelfde probleem als mij en ging Kim nogal hard de mist in en zo kon Miek winnen. Greet kon wel getroost worden met de gedachte dat het de volgende dag een pak technischer ging zijn dan zelfs de voormiddagwedstrijd en dat er zelfs geen paadjes zouden zijn.

Haar commentaar:

*Ik geraakte slecht op de kaart. De eerste posten heb ik nogal stuntelig aangevallen.*

*Aan de 5de post haalt Kim me bijna in. Zij verliest echter veel tijd aan de 6de post.*

*Naar de 7de post loopt het mis. Ik sla een verkeerde weg en het duurde lang voor ik dit doorhad. Hierdoor verlies ik veel tijd.*

*Ik was niet tevreden over mijn technische prestatie op deze sprint.*

Sprint	
1. Pieter Hendrickx	15'34"
2. Fabien Pasquasy	17'04"
3. Michel Bastin	17'06"
4. Ken Peeters	17'55"
5. Jeroen Hoekx	18'14"
6. Bart Delobel	19'25"
1. Miek Fabré	16'31"
2. Greet Oeyen	17'52"
3. Kim Geypen	18'30"

De lange afstand op zondag werd gelopen op de "flanken" van de Puy-de-Dôme, de huisberg ten stede Clermont-Ferrand. Dat was een Franse nationale wedstrijd en de Belgen mochten de wedstrijd openen. Uw dienaar moest samen met Miek als eerste het bos in. En dat zou voor de rest van de voormiddag zijn. Wij schreven voor de knijptang van september iets over wanprestaties in een Zwitsers bos tijdens Euromeeting, inclusief gedetailleerde beschrijving van waar we overal gezeten hadden en hoe het wel aangepakt moest worden. Dat kan deze keer niet: geen flauw idee welke stukken bos ik allemaal bezocht heb. Post 1 rustig aan gedaan, wel wat gemist, maar toch maar een minuutje verloren. Post twee dan maar terug een veilige wegkeuze langs de pad en direct daarna weeral eens geen idee meer waar ik nu juist was, maar net op het moment dat ik terug een pad zou opzoeken per toeval de post tegengekomen. Zo'n toeval is onwaarschijnlijk. In de bossen daar kan je op 20m van iemand passeren en die iemand niet zien. Laat iemand meer dan 50m gaan en hij is voor altijd weg. Post drie dan maar bijna wandelend gedaan, mooi gevolgd, rondom de heuvel met rotsen, er bleven maar rosten liggen en dan valt er niets anders te doen dan tot de conclusie komen dat het weeral om zeep is. Via een paadje de post een paar minuten later gevonden. Als lopen niet gaat, wandelen niet gaat, dan zit er alleen de tactiek van kompas en passen tellen aan te komen. Dat loopt in dat bos daar ook faliekant af weten wij nu, recht lopen is daar niet te doen en schat maar eens een afstand in als elke pas een gecontroleerde val met risico op enkelomslag is. 20 minuten kwijt daar! Die 20 minuten zijn verdeeld als volgt: 5 minuten dwalen, 5 minuten naar de dichtstbijzijnde pad lopen, daar Pieter en Bart tegenkomen en de volgende 10 minuten samen met hen nog eens dwalen tot we per toeval op een slechtzichtbaar paadje kwamen en na drie keer dat af te lopen een splitsing vonden en zo ook de post.

Pieter was als laatste gestart en dat wou dus zeggen dat ik al door het hele Belgische veld was opgerold en dat een deftig resultaat wel te vergeten

was. De rest van de wedstrijd was te beschrijven met het woord gezellig. Midden in het bos kwamen we een auto, een verroeste R4, tegen en dat deed ons denken dat er zo meteen een Franse trein zat aan te komen. Enkele momenten later kwam de eerste Fransman voorbij, met een iets gewaagdere wegkeuze. Dan was het even kalm, tot we in de verte, waar wij vermoedden dat de post ongeveer zou zijn, Kim Geypen zagen. Kim vroeg welke nummer we zochten, dezelfde, "we hebben een goede gids", konden we nog toevoegen, want juist dan verscheen Gueorgiou op een heuveltje. De gids vond de post binnen de 10 seconden en Pieter had een idee: die Fransman heeft zeker geen trainingsterrein zoals de brug over de snelweg in Retie en ik ga er dus gewoon achteraan. Dwars door alles. Bart riep nog: "Pieter wat doet ge nu?" Maar Pieter was weg. Wij stippelden een veilige route uit, langs wat stenen muurtjes en vertrokken. Na twee minuten kwam er opeens haaks op onze richting een bekende kop terug onze richting uit. De sappig origineel Arendonkse uitspraak die volgde kunnen we niet meer exact reproduceren, maar het kwam er op neer dat het nogal onmogelijk was om verder te volgen. "Ik had hem wel wat kunnen volgen, maar dan met de kaart in de broekzak en als ik dan moest lossen, dan stond ik daar te koekeloeren met de tong tegen de grond". De rest van de wedstrijd geen Fransman meer gezien en in de laatste meters trok Pieter het veld dan nog uiteen, wat niet zo moeilijk was, want ik was een half uur langer aan het lopen.

Fabien was weer eens de beste Belg en de volgende drie zaten vlak bijeen, een kwartier na Fabien, die op zijn beurt al een 20-tal minuten na Gueorgiou was.

Bij de dames was het terug Greet die kon feesten. Haalde Kim al na een paar posten in en bleef in het ritme. Kim vond het ritme ook terug, want de dames hadden een vlinder en zo werden ze gesplitst, maar toch liep ze nog een goede wedstrijd erna. Miek had meer last, en verloor op dezelfde post als mij nog meer tijd, hoe het

mogelijk is weten wij niet, maar we zijn wel onder de indruk dat het kon.

Weer laten we Greet aan het woord:

*Goede start.*

*Aan post 4 haal ik Kim in. Post 5 passeren we op nog geen 20m, maar op dat punt begin ik te twifelen en rond te dolen in de verkeerde richting natuurlijk.*

*We verliezen zeker 5 minuten aan deze post.*

*Nadien tot aan de 'vlinder' vrij goed gelopen.*

*Daar moeten ik Kim vaarwel zeggen, waardoor ik toch wat onzeker werd en de eerste post van de vlinder wat twijfelend heb aangevallen. Nadien volgende 2 minder goede posten waarna ik me toch heb kunnen herpakken.*

*Aan de laatste post van de vlinder kom ik Miek tegen. Zij moest echter de hele vlinder nog doen. Het laatste stuk heb ik wat rustiger aan gedaan. Zonder fouten.*

Lang	
1. Fabien Pasquasy	1:51:41
2. Ken Peeters	2:04:27
3. Michel Bastin	2:05:40
4. Pieter Hendrickx	2:08:09
5. Bart Delobel	2:20:21
6. Jeroen Hoekx	2:28:34
1. Greet Oeyen	1:46:02
2. Kim Geypen	1:51:42
3. Miek Fabré	2:24:11

Dat er voor mij geen selectie meer inzat was duidelijk: drie keer als laatste uit het bos gekomen... Fabien, Ken en Michel en Greet en Kim konden al redelijk zeker zijn van hun selectie. Voor Bart en Miek bleef het wat afwachten. Miek kreeg het voordeel van de twijfel en Bart moet het dan maar doen met de militaire wereldkampioenschappen in Noorwegen een dikke week na WOC.

# Tripjes met Hammes en Trollen

## Koude oorlog

<http://www.okilves.ee/voist/ilves3/2010/index.php>

Estland is een land waarin nog maar weinige Hammes, Hamsters en Trollen gelopen hebben. Eind 2009 begonnen we met de voorbereiding om dit tripje te doen slagen. De taken werden wat verdeeld. Wim boekt het transport (vliegtuigen en minibus), Marc Leers schrijft in voor de wedstrijd en Wiet zoekt logement. Vluchten en minibus waren snel gevonden. Ook waren we de eersten die ingeschreven waren, alleen het logement begon een probleem te vormen. Na eindeloos mailen kreeg Wiet geen antwoord van het beoogde logement. Iets anders gezocht, maar ook daar niet direct antwoord in de emailbus. Tot Marc de hulp inriep van Tarmo Kuub (ASUB) en toen kwam er schot in de zaak. Het logement dat Marc gevonden had, lag amper op 1 km van het CC. Het waren 2 huisjes aan een groot meer, compleet met ingerichte keuken, living en zelfs een sauna. Probleem opgelost.

Zo vertrokken we dan 9 personen in het midden van de nacht. Vanessa en Paul Bolsens, Marc Leers, Wiet Laenen, Pol Ooms, Kristof Van Bouwel, Luc Melis, Marijs Vandeweyer en ondergetekende Wim. Vlucht vanuit Weeze-Düsseldorf naar Riga (Letland), en dan verder met de gereserveerde minibus naar Estland. Alleen de gereserveerde minibus die er moest zijn *wasterni*. Een andere verhuurfirma had er wel één, maar die was pas om 8 uur 's avonds beschikbaar. Dat was ook geen optie en na een wel-overtuigend telefoontje van Vanessa kregen we 2 auto's voor dezelfde prijs als het minibusje. Een blauwe aftandse ford mondeo en een opel zafira. Vooral die blauwe ford zal nog een rol opeisen in dit verhaal.

Wim aan het stuur van de ene en Vanessa aan het stuur van de andere huurwagen reden we de 250 km naar Estland. Onderweg stoppen we om een

hapje te eten, en geloof het of niet, daar waar we stopten was net een OL aan de gang. Da's straf. Het moet blijkbaar een schoolse activiteit geweest zijn, want Luc had al snel een oogje kunnen werpen op de kaart en het stelde niet veel voor. Héél veel geel en enkele huisje op een 1:5000ste. Ook zagen we bijna geen deelnemers, en dus besloten we maar om de OL schoenen ingepakt te laten. Wat een karakter. Een O-wedstrijd in een land wat je nog niet hebt, en doorrijden.

De grens tussen Letland en Estland kan vergeleken worden met een grensovergang tussen België en Holland. Je ziet nog dat er ooit iets geweest is, maar je rijdt er zo langs zonder te stoppen. De grens daarentegen tussen Estland en Rusland is een ander verhaal. Maar dat komt straks wel ...

Luc had op internet een O-wedstrijd gevonden op woensdagavond in het dorpje Vastseliina. Het toeval wil dat we op weg naar onze huisjes langs dit onooglijke dorpje rijden. Op het moment dat we daar passeerden waren de organisatoren net de aankomst aan het opbouwen. Het bleek meer een training te zijn dan een echte wedstrijd, want veel lopers waren er niet en je moest zelf de verbindinglijnen tussen de cirkels op de kaart tekenen. Veel maakt het niet uit, we zijn al blij dat we de benen kunnen strekken na een volle dag reizen. Wat leren we van dit wedstrijdje? Dat de Estse baanleggers het groen en het blauw niet mijden - voor zover dat te mijden viel - en dat de Estse kaarttekenaars veel minder detail op de kaart zetten. Dat zou wel eens belangrijk kunnen worden de volgende dagen. Na geïnstalleerd te zijn in onze huisjes gaan we op zoek naar een restaurant/pub. Dat we daarvoor 25 km moeten rijden is niet verwonderlijk. Estland heeft een bevolkingsdichtheid van 28/km<sup>2</sup>, ter vergelijking met België 341/km<sup>2</sup>. Toch vinden we wat we moeten hebben en we geven er een ferme lap op. De eerste wedstriiddag begint immers

overmorgen.

## Donderdag 29 april



Het weer is niet al te best. Een graadje of 10 met een miezerige neerslag. We maken in de voormiddag een wandelingetje om wat uit te waaien. Zo komen we op de plaats waar –achteraf gebleken- het wedstrijdcentrum zou plaatsvinden. Het gezochte archeologische *place of interest* hebben echter nooit gevonden. In de namiddag gaan enkele personen naar de supermarkt, enkelen gaan plat liggen of lezen een boek. Wiet, Luc en ikzelf besluiten om eens naar de Russische grens te gaan kijken. We nemen hiervoor de blauwe aftandse ford mondeo.

Toen de Baltische staten nog bij de USSR behoorden liepen alle wegen gewoon door van het ene Oostblokland naar het andere. Nadat Estland onafhankelijk werd, werden de meesten van deze wegen afgesloten voor het verkeer. Het asfalt ligt er nog wel, maar de weg loopt dood, zoals dit verkeersbord aantoont.

Niets zegt dat je hier niet voorbij mag, dus rijden we verder tot we aan dit verkeersbord komen.



Luc Melis is lid van de federale politie en verklaart dat dit verkeersbord het zogenaamde C1 bord is, dat wil zeggen dat er geen gemotoriseerde voertuigen dit bord mogen passeren.

Te voet echter ....gaan we de laatste 100 meter tot aan de bareel.



Er is geen kat te zien, de Koude Oorlog is reeds lang voorbij en dus passeren we ook deze bareel. Enkel om een paar foto's te maken aan de rode grenspalen, dat kan toch geen kwaad !



Wat wel opvalt is dat er hier gigantisch veel camera's hangen, en de Wiet wil wel eens in beeld komen. Als ne pipokloon staat hij te zwaaien naar de camera....



Vermoedelijk was dit er te veel aan, want nog geen 60 seconden later komt er Nissan Patrol met grote snelheid aangescheurd. Op dat moment stonden we al wel aan de ‘goeie kant’ van de bareel. De Nissan – met daarin 2 Estse *bordercontrollers* (voor de gemakkelijke Dams en Van Deun genoemd) – stopt bij ons. Luc zegt snel tegen me dat we niets mogen zeggen dat we foto’s getrokken hebben en dus verberg ik snel mijn fototoestel. Gelukkig verstaan Dams en Van Deun niet al te veel Engels, want diene pipokloon met zijne groene poncho brabbelt op z’n Lichtaarts Engels dat *We are only Belgian tourists, who only took some pictures*. Van Deun achter het stuur verstaat enkel het woordje pictures en antwoordt scherp **no pictures, no pictures**. Pipokloon antwoordt hierop : ‘Allee dan hé, omdat gij het zijt **no pictures, no pictures**.

Daarmee was de kous nog niet af, want Dams vroeg onze *documenti*, en gewillig geven we onze identiteitskaarten. Van Deun begint te bellen naar weten wij veel waar, en na enkele minuten krijgen we onze kaarten terug. Belgische identiteitskaarten in een Letse ford aan de Estse-Russische grens is blijkbaar niet verdacht genoeg en we mogen gaan. Incident afgesloten.

Teruggekomen in ons logement vertellen we wat er gebeurd was. We hebben nog wel de foto’s van de grens, maar geen bewijsmateriaal van Dams en Van Deun. Dus ons verhaal zou wel eens verzonden kunnen zijn ...

## Vrijdag 30 april - eerste wedstrijddag

De starttijden liggen heel laat, zo rond 17.00 uur. Dat moet de Estse deelnemers de kans geven om op tijd daar te geraken. We hebben dus nog tijd om de dag te vullen. Kristof, Pol en ik rijden naar de supermarkt en de rest gaat een ruïne van een kasteel bezoeken met de blauwe ford. Op de terugweg van de winkel krijgen een SMS dat de ford kuren heeft gekregen en niet meer wil starten en dat we hem best ‘binnen kunnen slepen’. Eerst

iets gaan zoeken om een auto te kunnen slepen, en daar is dan een boerenzoon als Kristof geweldig handig voor, hij had al ergens een zeel zien liggen. Tegen de tijd dat we met de opel zafira bij de ford waren was deze op miraculeuze terug aan de praat geraakt. Probleem opgelost. Onze wegen scheiden zich terug : Kristof, Pol en Wim rijden terug en gaan het eten klaarmaken terwijl de anderen (Wiet, Luc, Paul, Vanessa en Marijs) ook wel eens naar de Russische grens willen gaan kijken, om na te gaan of het verhaal met Dams en Van Deun niet verzonden en/of overdreven was . Deze keer pikken ze een andere plaats uit. (Wat ik hier nu ga schrijven is allemaal van horen zeggen, want ik was er zelf niet bij. Misschien kan Vanessa tegen volgend boekje meer details geven ?) Wiet en Luc hebben er hun buik van vol om hun *documenti* af te geven en blijven achter bij de auto, terwijl Vanessa en Marijs foto’s willen trekken van de grensmaal, net zoals wij dat gisteren gedaan hadden. Het verschil tussen deze grensplaats en die van gisteren is dat er nu geen camera’s hangen. Het verhaal van gisteren was dus toch een beetje opgeklopt, zie je wel. Waarom blijven Luc en Wiet dan bij de auto? Even niet aan gedacht. Er worden foto’s genomen en een beetje rondspringen op het no-man’s-land tussen de twee landen. Er hangen immers geen camera’s, wat kan het kwaad ?

Wel, het kwaad bestaat erin dat er in de grond sensoren, detectoren verborgen zitten die ergens een alarm hebben doen afgaan. Gevolg : het duurt niet lang of er verschijnt weer een Nissan Patrol met daarin weer een Dams en Van Deun ( maar dan 2 anderen) die weer een blauwe ford met Letse nummerplaat spotten met weer Belgische toeristen daarin. Dit kan geen toeval meer zijn en Vanessa en Marijs moeten mee naar *den bureau* voor verhoor. Er moet deze keer een officieel verslag van gemaakt worden dat ook moet gemeld moet worden aan de Russen.

De eerste woorden van Luc, Wiet en Paul toen zij slechts met z’n drieën terug in ons logement kwamen waar wij in de keuken stonden, waren : “Mannen, kook maar voor 2 personen minder.



Marijs en Vanessa zitten in 't gevang, 't cachotte, den gail, den bak, den amigo! Maar wees maar niet ongerust, de Estse douaniers brengen ze wel terug. Normaal zijn ze wel op tijd voor de wedstrijd.”

En inderdaad, op de aankomstwei zagen we de 2 dames aankomen, nog op tijd voor de start.

Hetgeen waarvoor we gekomen waren, namelijk oriëntatielopen, kon eindelijk beginnen.

De wedstrijden dan. Het CC was 3 dagen op dezelfde plaats, wat maakte dat we 3 dagen op dezelfde kaart liepen, maar dan telkens op een ander gedeelte. De kaart wordt gekenmerkt door een riviertje dat kronkelend de kaart in tweeën snijdt van Noord naar Zuid. De eerste etappe was een verkorte afstand aan de westkant van het riviertje. De kleuren die op de kaart het meeste voorkomen zijn groen, wit en bruin. Weinig blauw. Sommige categorieën liepen op een 1:15000<sup>ste</sup>, de anderen op een 1:10000<sup>ste</sup>, maar wel allemaal 5m hoogtelijnen interval. En zoals we al wisten, moeten we niet te veel op details letten, die worden toch niet getekend. De kaart is al 'druk' genoeg met alle kronkelende bruine lijnen. Iedereen loopt zowat op zijn niveau, behalve de 2 dames. Zij zijn blijkbaar nog een beetje onder de indruk van het grensincident en vinden niet de juiste concentratie.

Uitslagen per categorie :

[http://www.okilves.ee/voist/ilves3/2010/alam\\_failid/index.htm](http://www.okilves.ee/voist/ilves3/2010/alam_failid/index.htm)

## Etappe 2

1300m naar de start. Een mooie opwarming, al is dat niet echt nodig, want de druilige buitjes hebben plaats gemaakt voor een aangenaam zonnetje. Vandaag is wel de zwaarste etappe. Het te nemen hoogteverschil staat niet vermeld op de postenbeschrijving, maar het is niet gering. Afhankelijk van je fysieke vermogen moet je meer of minder wandelen. Pol vindt het zelfs een beetje "erover", wat voor anderen dan weer een nare

bijklank geeft, maar Pol had het niet over de grens. De baanlegger vermijdt het groen niet. Wegkeuzes zijn belangrijk. Ook vandaag lopen we aan de westkant van de rivier.

In het onderlinge duel tussen Kristof en mij (M18 en M40 lopen dezelfde omloop) neemt Kristof vandaag een behoorlijke voorsprong nadat ik 13 minuten verlies aan de eerste post. Tot mijn eigen grote schaamte heb ik bijna huilend de weg moeten vragen aan Marc. 10'02"/km is het verdict.

Omdat het zo'n lekker weer is gaan we barbecueën. En daar komen Kristof zijn vuurmeester-kwaliteiten weer boven. In no-time hebben we een prima vuurtje om te bakken. De verdere avond wordt gevuld met sterke, en hoe later hoe meer overdreven verhalen van grensincidenten, Russische folterpraktijken, en meer van dat lekkers.

## Etappe 3

2000m naar de start. En de omlopen liggen nu aan de oostkant van het riviertje, wat maakt dat je niet té ver van de kaart af mag lopen of ge sukkelt weer in den bak.

De omloop is minder zwaar en er zijn minder posten, met als gevolg dat er langere benen waren en dus meer wegkeuzes. Toch vind ik persoonlijk dat er nog meer mogelijkheden uit de baanlegging te halen waren. Bvb op een been van 1km heb ik 600m over een pad kunnen lopen. Maar goed, vandaag ben ik Kristof voor, al is maar met 2 minuutjes. Wiet boekt vandaag zelfs een overwinning en klimt daarmee op naar de derde plaats in de eindrangschikking. De enige andere podiumplaats is voor Marijs die ook derde eindigt in haar reeks. Zonder het grensincident zat er wellicht nog méér in.

De temperaturen zijn nog wat geklommen en weer gaan we barbecueën, ons huisje aan het meer is nog zo gezellig. We hoeven het zelfs niet te kuisen, dat zit allemaal in de prijs inbegrepen.

Dikke lol hebben we gehad, al waren er ook enkele momentjes wanneer we wat minder praat hadden.

Verslag: Wim

# Hamwerk

*Voorbij*

## Lenteloop Galbergen

Woensdag 21 april de eerste lenteloop van het jaar.

Heel wat volk te zien in Mol. Zijn het de lentekriebels of is het voor de locatie.

Voor velen nieuw, maar sommigen hebben in een lang vervlogen verleden hier nog gelopen.

Luc (organisator, baanlegger en voorzitter) heeft 3 omlopen uitgedokterd in een schoon decor.

Ondergetekende dacht dat hij het terrein kende. Maar blijkbaar misrekent hij zich. De talrijke paadjes die kraskras door de kaart liepen en de heuveltjes maakte het toch geen makkelijke opdracht. En ja hoor, ik was niet de enige die gevloekt en gejammerd heeft, om een gemist paadje.

Maar deze frustraties werden weggespoeld bij een drankje in de kantine van de Witte Mol.

## Lenteloop Schoterse Bossen

15.00 h Aankomst in de kantine van de Sint-Jozefsridders. En wat voor een kantine geen elektriciteit, geen water, maar een mooi uitzicht op de talrijke weiden rondom.

's Namiddags de posten gezet, start klaar gemaakt. Ondertussen zijn de computerploeg en startploeg ook gearriveerd. En voila de eerste loper was vertrokken om 18.00 h.

We hadden een grote parking voorzien, maar wat bleek. Het weer was niet schitterend, maar uitstekend voor een oriëntatieloopje. Bijgevolg was door de grote opkomst omloop 3 volledig uitverkocht, 1 en 2 nog een tiental kaarten over.

Het terrein was voor de meeste nieuw, waardoor er

kleine foutjes gemaakt werden met alle gevolg vandien. Gevloek en gesakker alom.

Bij het posten ophalen zijn we nog enkele veloren gelopen studenten tegengekomen. De kantine hebben ze wel gevonden. Helaas was de kantine al volledig opgeruimd.

En rond 22.30 sloten we de kantine en een mooie lenteloop in de Schoterse Bossen.

Verslagen: Marcel Aerts

## Knijptang

Op de bestuursvergadering van 10 mei werd vergaderd over de toekomst van de Knijptang.

De volgende takenlijst werd opgesteld:

- Tussen berm en toog: Luc Melis
- Ziekenbos: Jeroen H./Dries vdK
- Voorinschrijvingen: Bart Mellebeek
- Kampioenschappen/nationales: Hoekx
- Hamwerk: Marcel Aerts/Fernand Scheelen
- Buitenland/varia: iedereen
- Jeugd: Sofie Herremans en Toon Melis
- Techniek: Luc Cloostermans
- Column/introductie nieuwe leden: Hilde Krols
- Coördinatie/Layout: Jeroen H./Dries vdK
- Distributie: Vladimir Geldof/Danny Swerts

## Beker van de Secretaris

Door Tuur Cloostermans – secretaris

Voor de algemene vergadering van 23 april werd traditioneel “De Beker van de secretaris” gelopen. Om 19.00 uur werden de 27 deelnemers door het organisatietrio Vic, Jos en Tuur het bos ingestuurd. In deel één kregen we een omloop op de kaart van Ham, schaal 1.10.000, met een weinig odro-hydro, een stukje zonder zwart en een deel gewoon IOF. Het laatste punt van omloop één was de ingang van 't Vlietje, daar moest de kaart gedraaid worden en nog een omloopje in het sportpark worden afgelegd. De afstanden van het clubkampioenschap werden behouden.



*Dominique: weeral een trofee rijker*

Het odro-hydro gedeelte zorgde al direct voor de nodige afscheiding, dit was niet omdat het zo moeilijk was, maar wel omdat de mesten het vertikten om een omweg te maken om naar de posten te gaan en direct risico's namen met het gekende gevolg. Wie zich in het startgewoel niet liet vangen was Dominique. In het clubkampioenschap en in de beker overtreft Dominique zich iedere keer, zo was het ook in deze wedstrijd en heel rustig en onopvallend kwam hij als eerste in 't Vlietje toe. Tristan, al een paar maal winnaar van de wedstrijd volgde op een paar minuten en in zijn spoor kwamen Marc en Gustje het sportpark binnen. Roxanne, als vierde toekomend, redde de eer van onze dames ... want die speelden het klaar om de laatste 6 plaatsen in te nemen ... en dat was niet omdat ze zo ver moesten lopen!

De overgang van deel één naar deel twee zorgde voor de nodige problemen en ook de omheining rond het voetbalterrein zorgde voor enige verwarring maar zal de uitslag wel niet beïnvloed hebben.

Dominique werd dus winnaar voor Tristan die misschien niet graag de posten ging ophalen. Dominique vertrok al voor de laatste lopers waren aangekomen om posten op te halen ... maar geraakte natuurlijk niet meer rond voor het donker was ... en kwam terug in 't Vlietje als de prijsuitdeling gedaan was ! De ontbrekende posten werden zaterdagmorgen door Phil opgehaald.

### Uitslag

1. Schutjes Dominique	33.29
2. Bloemen Tristan	35.24
3. Hermans Marc	36.10
4. Geldof Roxanne	36.14
5. Mellebeek Phil	36.23
6. Cloostermans Luc	36.42
7. Melis Luc	36.52
8. Deferme Georges	37.36
9. Van de Putte Jan	37.53
10. Bouve Luc	38.52
11. Geldof Vladimir	39.28
12. Melis Toon	39.50
13. Renders Willy	39.54
14. Mellebeek Bart	40.28
15. Maes Johan	40.52
16. Timmers Guido	41.01
17. Hombroeckx Jean-Paul	41.38
18. Deferme Gunther	42.25
19. Geldof Ian	42.40
20. Nijs August	46.55
21. Bleyen Patrick	47.15
22. Van de Weijer Marijs	48.38
23. Mols Greet	49.30
24. Taffeiren Martine	49.30
25. Bruynseels Godelieve	58.46
26. De Bock Greta	62.25
27. Nolens Danielle	70.03

# De Zondag

## *Gedachtekronkels van Hilde Krols*

Elke week opnieuw vertoeven we ergens in de vrije natuur, op zoek naar rood-witte balisen ...

Het ritueel start met het aantrekken van ons toch opvallend mooi clubuniform : ZWART , de kleur van het wroeten en ploeteren in de woeste natuur; ROOD, de kleur van de liefde voor de oriëntatiesport.

De al dan niet van kleur bijpassende schoenen, worden op gepaste wijze dichtgekleefd, zodat we onderweg niet de ongemakken ondervinden van het losgaan van de veters. Dat is immers kostbare tijd die verloren gaat.

Nu op weg naar de inschrijvingstafel. Een ellenlange rij met lopers staan nog voor je, alle leeftijdscategorieën zijn paraat, van 0 tot 100 jaar. Iedereen komt in aanmerking en mag starten.

Vriendelijke mensen achter de computer verwelkomen je met open armen en hebben alle geduld met mensen die twijfelen. Het parkoers waarvoor je inschrijft is afhankelijk van je leeftijd.

Oei, ik voel mezelf nog niet zo oud, dus kies ik maar voor een langere omloop. Alles kan, alles mag !

Het startlabel wordt overhandigd, je neemt de postenbeschrijving en kijkt na of je emit en kompas bij hebt. Klaar om te vertrekken. Effe opwarmen. Het is maar 500 m.

Vrijwilligers trotseren de barre koude en vangen je

op, nog twee minuten. Daar klinkt het signaal, je stapt de startbak in... Zenuwachtig sta je nog wat te trappelen, wachtend op de juiste biep. Nog 5 seconden, badge inleggen, kaart opnemen en hup weg...

Een eerste moeilijkheid start bij de aanvang. Waar staat toch dat verdomde startdriehoekje ?

Gevonden ! De koers kan beginnen. Bij de ene verloopt deze al wat vlotter dan bij de andere.

De kaarttekenaar heeft zich weer van zijn beste kant laten zien en het niet te gemakkelijk gemaakt. Fijn toch, een uurtje rondcrossen en genieten van de prachtige natuur op een mooie zondagochtend. Wat wil een mens nog meer. Tenslotte naderen we de laatste post. De finish is in zicht.

In de zaal heerst er een drukte van jewelste. Het kantinepersoneel heeft de handen vol met het bedienen van alle dorstige figuren. Er wordt heel wat nagepraat en gediscussieerd over het afgelegde parkoers. Verse soep, koffie en taart, bieren en trappisten; dranken vloeien rijkelijk. Gezelligheid overheerst !

Stilaan keert iedereen huiswaarts, enkelingen hebben nog geen zin en nuttigen nog een drankje. 't Is weer voorbij !

Stellen jullie je soms ook de vraag hoe een zondag eruit zou zien, wanneer je voor een andere hobby zou hebben gekozen ?