

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	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Velmerlaan 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be
Secretaris (intern)	Pascal Mylle Maasbeekstraat 9 3945 Ham 0485/41.94.38 pascal.mylle@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: BE84 7795 9196 4459 fernand.scheelen@hamok.be	Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven Rekening: VZW HAM O.K. IBAN BE68 4581 0482 3134 BIC KREDBEBB 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@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	Jeugd	Dries van der Kleij VVO: ploegencommissie Blandenstraat 208 3052 Haasrode dries.vanderkleij@hamok.be

Tussen Berm en Toog



Zoals vorige maand al geschreven zal april altijd de maand blijven van de heropstarting van onze clubtrainingen. Pascal en Karin en hun helpers konden heel wat geïnteresseerden verwelkomen. Naast een tiental erg jonge aspirantjes waren ook een aantal al verder gevorderden opgedaagd zodat het een gevarieerde avond met voldoende oefenstof werd. De kop is er af nu, wij hopen dat ook andere hammers hiervan gebruik gaan maken want hoe meer zielen, hoe meer vreugd en ook een zekerheid is: 'oriënteren kan je het beste leren met zoveel mogelijk praktijkoefeningen'!

Na het al besproken Middenafstandskampioenschap in Vielsalm was het Vlaamse sprintkampioenschap de belangrijkste cross op de aprilkalender.

Dit sprintkampioenschap rond en om het

sportpark van de Meerminnen in Beveren was onder het eerste, prille lentezonnetje heel fijn om lopen. Trol had er een prima praktijkoefening voor hun Belgische kampioenschap rond de Konijnenberg van Vosselaar van gemaakt. Met slechts veertien hammers aan de start lagen de verwachtingen niet erg hoog maar Jen en ik konden de clubeer hoog houden. Verrassend was hier wel de eerste zege op een Openkampioenschap van snelle jongen Koen Wilssens die knap Pieter Hendrickx wist af te houden. Hier gaan nog zeges volgen vermoed ik!

Het voorjaar is zoals steeds lentelooptijd! Deze maand zelfs met twee Hamse woensdagavondlopen!

Peter Krampiltz nodigt iedereen uit op de Heidehuizen in Mol. Dit kaartje leent zich heel

goed voor een dergelijk crossje en de Heidehuizen zijn centraal gelegen zodat het een mooie O-avond kan worden aan de Melse tennisclub.

Ook mooi wordt het zeker op woensdagavond 29 mei in Zonhoven waar Ronny Timmers ons nieuwste kaartje van het sportpark 'De Basvelden' laat inlopen. Ook hier zal zeker heel wat O-plezier te rapen zijn.

Op een moeilijker en zeker technischer niveau zal Henrik Lisby ons laten lopen tijdens de Driedaagse van Vlaanderen. Om de vier jaar zijn de Vlaamse clubs aan de beurt voor deze Driedaagse en Henrik is baanlegger aan de Zwarte Bergen, net over de grens in Bergeyck. Hij heeft nog enkele, niet ingeschreven, helpende handen nodig op zaterdag want voor dergelijk event wordt niet op een tiental posten meer of minder gekeken... Wie wat tijd over heeft die dag, laat maar weten!

Naast een baanlegging steunt de Driedaagse van België vooral wat betreft het computerwerk, wedstrijdcontrole en kinder-O op hamokspecialisten. Dit is niet steeds in het oog van iedereen maar natuurlijk zeker weer broodnodig en onmisbaar! Maar wel slechts 19 Hammers ingeschreven en dat is wel erg weinig...

Twee dagen mogen voor juni zeker in de agenda's worden aangeduid. Ons team voor clubactiviteiten (zie ook het verslag van het hamokconsilium!) heeft de clubaflossing in Béhème als startpunt voor hun plannen genomen. Laat je dus niet pramen, het zal daar zeker heel plezant oriënteren zijn

En de traditionele clubbarbecue is door Peter en Thomas gepland na onze zondagcross aan de

Balendijk in Lommel. Ook hier wordt druk gesleuteld aan een mooi dagprogramma! Zeker inschrijven dus!!

Op bestuurlijk vlak is vooral de kalenderopmaak bezig met de nieuwste Natuur en Bosgroenregelingen die wat betreft oriënteren de Limburgse natuurwaardes door de firma SIGGIS hebben laten bepalen. Op het eerste zicht zijn de hamokkaarten gespaard gebleven van zeldzame fauna en flora (behalve Opglabbeek dan). Wij hopen dus op toch wel wat meer mogelijkheden hier.

Onze startploeg mag in het vooruitzicht van het Belgische Kampioenschap Lange Afstand een stevige(!), nieuwe starttent in het vooruitzicht houden en in afwachting van de Jaarlijkse Algemene Vergadering (vrijdag 21 juni) worden ook weer de jaarlijkse clubsubsidies berekend!

Graag had ik ook nog wat meer animo gevraagd wat betreft de voorinschrijvingen. Dit jaar zijn de hammers om ik weet niet welke reden minder geneigd om zich voor de 'grotere' wedstrijden vooraf in te schrijven. Dagschrijvingen zijn natuurlijk gemakkelijk maar maken het de organisator ook moeilijker! De voorinschrijvingen zijn zelfs zo fel afgenomen dat er al vragen over zijn gekomen... Niet vergeten je te melden bij Danielle dus. En voor onze nieuwere leden, een nationale is zeker niet onoverkomelijk moeilijker, in tegendeel, de mooiste kaarten met de tofste omlopen worden hier meestal aangeboden!

Tot op het Sprintkampioenschap!

Luc

Inschrijvingen

Alle inschrijvingen bij Daniëlle!

Clubs relay

2 juni 2013, Beheme

Voor deze wedstrijd herhalen we de oproep uit het vorige clubblad.

De clubaflossing, een aflossingswedstrijd over de leeftijdscategorieën heen, was vorig jaar weer één van de fijnere wedstrijden. Spanning tot het einde zat er wel niet in, maar daar willen we dit jaar verandering in brengen. In de buurt van Martelange zijn de bossen een plezier om in te lopen, zelfs in de zomer, want dat zal het op 2 juni wel al zijn.

De bedoeling is om veel clubgenoten aan de start te krijgen, maar het is tegenwoordig niet meer evident om al die kilometers zelf af te malen met de auto. Hamok gaat dus bij voldoende inschrijvingen een bus inleggen om het clubsgevoel nog wat te verhogen.

Inschrijven ten laatste op 18 mei, maar liefst vroeger zodat de bus kan geregeld worden.

BK Fiets-O

15/06/2013, Marche-en-Famenne.

Voor de fietsers onder ons wordt op 15 juni het BK mountainbike-oriëntatie gereden. Het is alweer een hele tijd geleden dat onze Waalse broeders nog eens een mtb-wedstrijd organiseerden, naar we vernamen vooral om verzekeringstechnische redenen. Nu pakken ze uit met een wedstrijd in de buurt van Marche, een paradijselijk mountainbikegebied. Op de site staat nog geen verdere informatie vermeld, maar de fietsfanaten smeren best alvast hun ketting en noteren deze datum in hun agenda.

Nationale 3

23/06/2013, La Platte (Pas-Bayard)

En als je dan toch je agenda bij de hand hebt, kan je ook al wat verdere data noteren. Op 23 juni organiseert Hermathenae de 3e Nationale. De naam van de kaart is veelbelovend voor ons Vlamingen. Het is een lange-afstandswedstrijd, dus het aantal trainingskilometers mag stilaan worden opgedreven. Inschrijvingen doe je voor 9 juni bij Daniëlle.

Voilà, een goedgevulde junimaand!! Veel oriëntatieplezier gewenst!!

-- Bart Mellebeek

Trainingen van start

Op 18 april ging de eerste van een reeks jeugdtrainingen van start in Ham. Omdat jeugd hier gedefinieerd is als iedereen die zich nog ergens wat jong voelt, was er voor iedereen trainingsmogelijkheid.

Een tiental jongeren en evenveel volwassenen gingen onder het toeziende oog van Pascal van start en zowel Pascal als de deelnemers zagen dat het goed was.

De volgende training is/was op 2 mei.



Kampioenenviering 2013

30 mei – 19u – 't Vlietje

De jaarlijkse kampioenenviering van de gemeente Ham gaat dit jaar door op 30 Mei om 19.00 uur in de sporthal 't Vlietje.

Hieronder de leden van HAMOK welke in het voorbije jaar een podiumplaats hebben behaald in een Vlaams of nationaal kampioenschap.

Opmerking : Al deze leden van onze club zullen gehuldigd worden. Mocht ik iemand hebben vergeten laat het mij dan weten aub. Ik hoop dat onze club weer sterk vertegenwoordigd zal zijn op de huldiging.

-- Tuur Cloostermans

Anciaux B	Bouve L	Claes M	Cloostermans T
Deferme Gunther	Deferme George	Deferme Piet	Delarbre M
Deijgers D	Goos R	Francet S	Gielen H
Hoekx Wim	Hoekx Jeroen	Herremans S	Krols H
Mols G	Melis Toon	Melis Luc	Mellebeek Phil
Mellebeek Klaas	Mellebeek Victor	Mellebeek Bart	Nolens D
Nijs A	Oeyen G	Ooms J	Schutjes E
Timmers R	Verberne A	van der Kleij T	Verstraete K
Wenderickx N			

Loopomloop in Ham

De favoriete toer van Tuur (Uit de sportflash Ham)

De sportdienst heeft zijn aanvraag voor een loopomloop ingediend bij BLOSO. Deze aanvraag werd goedgekeurd. De sportdienst stippelde samen met de Hamse oriëntatieclub een prachtige route uit. De loopomloop zal zijn start en aankomstplaats vestigen in sportcentrum 't Vlietje. De omloop bestaat uit twee lussen, één lus van net geen 1000m (Finse piste) en één lus van 6820m. De omloop is voor 95% onverhard. De eerste lus is voorzien van een intervalzone van 1000m waarbij afstandsindicatie is voorzien om de 100m.

De gemeentelijke buitendienst start in mei samen met de winning met het plaatsen van de paaltjes.

De sportdienst voorziet de opening van de loopomloop op maandag 3 juni om 19u00. Sportievelingen die graag samen met ons de loopomloop voor de eerste keer inlopen zijn van harte welkom.

Meer info : 013 61 10 11 of sportdienst@ham.be

ISF Portugal

Enkel de sportieve kant

15 – 21 april 2013 – Algarve, Portugal

De ISF WSOC, wereldscholenkampioenschap, vond dit jaar plaats in Algarve, Portugal. De ideale gelegenheid om mijn favoriete sport te combineren met een weekje vakantie. Dit was dan ook mijn eerste internationale oriëntatie-ervaring en ik kan zeker zeggen dat deze zeer geslaagd was! Ik wil in de rapte ook mijn sponsors bedanken: BEDANKT!! We verbleven met de +/- 500 deelnemers van een 20tal verschillende nationaliteiten in een viersterrenhotel vlakbij het strand. Ambiance gegarandeerd, maar omdat jullie vooral in de sport geïnteresseerd zijn, volgt hier enkel het beloofde verslag van de wedstrijden.

Middle distance

De eerste wedstrijd van de week, stijf van de zenuwen aan de start en je kan het al raden: post 1 gemist. Met niet al te veel zelfvertrouwen op naar post 2 die ook al niet zo vlotjes gaat... nog een grote fout aan post 5 en toen vond ik dat ik de tegenstand wel genoeg kansen had gegeven dus liep ik foutloos door naar de finish die op het strand plaatsvond. Wel een leuke ervaring en heel mooi allemaal maar wel nog 125m sterven. ;) Hier eindigde ik 22e wat mij toch wel verbaasde na deze rommelige wedstrijd.



Long distance

Deze wedstrijd op zich begon goed, geen al te grote foutjes en fysiek was ook alles ok. Op weg naar post 5 viel ik toch wel niet net in de hoogste doornstruiken van heel de wedstrijd (doornstruiken die trouwens OVERAL groeiden!!). Na deze tegenslag vervolgde ik mijn wedstrijd en tot post 9 ging alles goed. Tussen post 8 en 9 was er een drankpost die ik toen toch wel kon gebruiken na een tijd met 30°C in volle zon te lopen. En toen post 10... een van de langere benen en dat was niet echt geslaagd moet ik zeggen, Vanaf post 9: langs de uitgraving naar het huisje langs het beekje, dan de weg over langs de eerste natte put, dan de tweede en toen teveel op goed geluk gelopen en de post helemaal gemist terwijl ik gewoon naar het topje had moeten lopen en vanaf daar was het nog geen 50m tot de post. De rest van de posten viel technisch wel mee maar de 295 hoogtemeters en warmte vielen toch wel wat tegen. Eens aangekomen besloot ik toch naar naar de EHBO te gaan om die gigantische doorn uit mijn vinger te laten halen, ondanks mijn getten heb ik aan de rest van de doorns nu, twee weken later, nog altijd veel plezier. ;) Uiteindelijk finishte ik als 22e van de 53, niet slecht, al zeg ik het zelf.

Friendship Team Event

De dag voordien kregen we te horen met wie we in het team zaten en was het de bedoeling dat we onze al teamgenoten gingen opzoeken. Ik had een team samen met een Portugees en een Nieuw-Zeelandse, ik had de meisjes van Nieuw-Zeeland al gezien dus ik was al aan het het uitkijken naar de eerste ontmoeting maar ik moet eerlijk zijn dat het toch wel een beetje tegenviel ;) De wedstrijd zelf was voor de fun en dat was het zeker!

-- Klaas Mellebeek

WSCO 2013 | Long Distance

M2 Selected	4,8 km	295
1	132	U
2	125	↓
3	152	mm
4	115	
5	110	
6	108	↓
7	104	→
8	120	⊞
9	137	
10	129	
11	142	
12	145	mm
13	122	↘
14	146	mm
15	148	
16	200	↓

○---100 m---○

WORLD SCHOOLS CHAMPIONSHIP ORIENTEERING
Friday, 19th April 2013

Santa Rita
Scale 1:10 000 | Contour Interval: 5m

GOVERNO DE PORTUGAL | **MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA**

ISF
INTERNATIONAL SCHOOLS FEDERATION

ORIENTEAMENTO
Orienteeing
PORTUGAL - 2013

Long

VILAREALSTºANTONIO

de
Desporto Escolar

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO
geral@fpo.pt
www.fpo.pt

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

RGBImage
Impressão Digital
+351 534 949 184

FICHA TÉCNICA
REGISTO FPO: 0210013
MAPA BASE: OCIANA
TRABALHO CAMPO e DESENHO: Luis Sérgio - Lic. Ocad - 4098 (Dez 2005)
REVISÃO: Alexandre Reis (2013)

Alexandre Reis
alex.reis@gmail.com
tlfm 962906316

REPRODUCTION FORBIDDEN

R1
Use only if SPORTident fails.

R2
SPORTident

R3
Use only if SPORTident fails.

Monte Gordo
Scale 1:10 000 | Contour Interval: 2,5m

WORLD SCHOOLS CHAMPIONSHIP ORIENTEERING
Wednesday, 17th April 2013

GOVERNO DE PORTUGAL | **MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA**

ISF
INTERNATIONAL SCHOOLS FEDERATION

ORIENTEAMENTO
Orienteeing
PORTUGAL - 2013

Middle

VILAREALSTºANTONIO

de
Desporto Escolar

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO
geral@fpo.pt
www.fpo.pt

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

RGBImage
Impressão Digital
+351 534 949 184

FICHA TÉCNICA
REGISTO FPO: 02002013
TRABALHO CAMPO: Raquel Costa (1), Tiago Aires (2)
Fevereiro 2013
Lic. OCAD 5297
luisagostinsaires@gmail.com

REPRODUCTION FORBIDDEN

WSCO 2013 | Middle

M2 Selected	2,8 km	40
1	133	∇
2	132	⊞
3	147	◇
4	117	
5	140	⊞
6	145	∇
7	142	∇
8	141	●
9	116	∅
10	136	∅
11	146	⊞
12	115	∅
13	107	⊞
14	110	↑
15	112	⊞
16	200	⊞

○---75 m---○

○---125 m---○

R1
Use only if SPORTident fails.

R2
SPORTident

R3
Use only if SPORTident fails.

Autmans

Eerste of tweede?

25 mei 2013 – Plombières

Net zoals de vorige jaren namen we met onze club weer deel aan de wisselbeker Gilbert Autmans, een aflossingswedstrijd per 3 die georganiseerd wordt door de militaire sportschool van Eupen. Met 2 ploegen kwamen we aan de start : Thomas van der Kleij, Dirk Deijgers en Luc Melis als sterkste ploeg en Luc Bouve, Jean Ooms en Greet Mols in een tweede ploeg. Het RV was een nieuwe kaart te Plombières, kort bij het drielandenpunt Vaals. Het was een klein, niet te technische kaart waar toch wel wat hoogtemeters te vinden waren.

Van bij de start nam Thomas de leiding met in zijn zog Michel Bastin. Deze twee liepen de tegenstand op minuten en pas met zicht op de aflossingszone kon Thomas ook een kleine voorsprong nemen op onze Ardoc loper. Dirk kon dus als eerste vertrekken voor zijn omloop. Deze laatste was niet helemaal tevreden over zijn wedstrijd maar stuurde onze voorzitter toch nog aan de leiding de bos in voor de laatste lus. Intussen was Trol 1 en Trol 2 met de Desmond en Winston Franssen naar plaats 2 en 3 opgeschoven. Het zou dus nog spannend worden want onze niet zo jonge voorzitter moest het opnemen tegen jongster Adriaan Pelckmans en Jan Laenen (zoon van ...) die een kleine 4 minuten achterstand hadden bij hun aflossingen. Onmiddellijk hierachter gaf onze clubgenoot Gunther Deferme met de eerste militaire ploeg (Trg C para) de fakkel door aan Peter Krampiltz (nog een clubmakker) die goed ingetapet zijn eerste wedstrijd na zijn spierscheuring liep. Hamok was dus goed vertegenwoordigd in de voorste regionen.

Luc M. liep een goede wedstrijd en moest pas bij de voorlaatste post Adriaan voor laten. Hamok 1 kwam dus met een 30 seconden achterstand op de 2e plaats over de meet na Trol 1. Peter schoof met het Trg C Para ook nog een plaatsje op en eindigde zo als derde ploeg. Hamok 2 kwam, zag en deed mee. Ik kan niet

zeggen dat ik slecht liep maar als je een lus omgekeerd loopt (9 – 11 – 10 i.p.v. 9 – 10 – 11) en je deze dan nog eens in juiste volgorde moet doen ben je snel meer dan 5 minuten (en heel wat plaatsen) kwijt. Ik was zeker niet de enige die deze fout maakte (en ik had het gelukkig nog tijdig opgemerkt) want veel (en zelfs heel ervaren) lopers vielen niet terug op hun pootjes en waren gediskwalificeerd. Voor Jean waren de hoogtemeters voor zijn 70 jaren misschien net iets te zwaar en Greet liep een wedstrijd op haar niveau. Met Hamok 2 (totaalleeftijd 179 jaar) waren we dus best tevreden over het resultaat (62e plaats) want hier was deelnemen belangrijker dan winnen.



Over winnen gesproken!!! Groot was onze verbazing toen op de prijsuitreiking Hamok 1 als eerste afgeroepen werd en op de hoogste trede van het podium mocht plaats nemen voor Trol 1. Het blijft nog altijd een raadsel waarom Trol 1 in de uitslag plots meer dan 2 minuten achterstand had. Had het iets te maken met het uitlezen van de emit of hadden ze straf tijd gekregen? Geen van beide ploegen kon hierop een antwoord geven maar Trol diende geen klacht in. De beker van de eerste ploeg op deze aflossingswedstrijd pronkt dus in de trofeeënkast van Hamok. Thomas werd ook nog

gehuldigd voor de snelste km-tijd bij de heren en de wisselbeker van de Autmans (optelling van de tijden van de beste twee ploegen per eenheid) ging naar Trg C para waar Gunther, Peter en Bart (Bos) als hamokkers deel uit maakten. Luc Engelen (wanneer zien we die nog eens terug op een burgerwedstrijd) eindigde met de 10 W Tac op de 3e plaats in het totaalklassement. Het was op de prijsuitreiking

dus bijna allemaal Hamok wat de klok sloeg. Ook het vermelden waard is de mooie 20e plaats (op 136 ploegen en tussen al het mannengeweld) van het vrouwenteam samengesteld uit hammokkel Nancy (Wenderickx) samen met Els Spillebeen en Miek Fabré (beiden Omega).

-- Luc Bouve

Gaat komen

Lenteloop Heidehuizen

8 mei 2013

De eerstvolgende hamokwedstrijd is de lenteloop op Heidehuizen. Er zijn er dit jaar maar weinig, wat zonde is, dus dat wil zeggen dat we extra moeten genieten van diegene die er wel zijn.

Dat zal op Heidehuizen wel lukken. Het grootste stuk van de kaart is aangenaam bos met hier en daar een hoogte. Voor de langste omlopen zal er ook een tweede start zijn. Baanlegger Krampiltz moest en zou de meest westelijke zone van de kaart gebruiken voor die omloop.

Samenkomst aan de Molse Tennisclub.
Wegaanduiding van de baan Balen-Mol.

Op de lentelopen van Hamok kan starten al vanaf 18u.

Lenteloop Basvelden

29 mei 2013

De derde lenteloop in mei is weer van Hamok. Dit keer is het Ronny die op een nieuwe kaart in Zonhoven de banen zal leggen. Geen idee wat we voorgeschoteld zullen krijgen, maar met wat

vijvers, stukjes bos en sportvelden zal het zeker een aangename avond worden. Wie weet staat er wel een post in de tuin van An en Ronny...

Samenkomst aan de sportvelden in Zonhoven. Wegaanduiding vanaf de kruising van de N74 met de Donkweg, net na de nieuwe brug dus.

Regionale Balendijk + Clubbarbecue

16 juni 2013

De ultieme training voor het BK Lang op Kattenbos zal op 16 juni op de Balendijk plaatsvinden. Enkel een spoorweg zit er tussen de twee wedstrijdgebieden. Dit is een regionale met verkorte afstanden.

Het wedstrijdcentrum is aan de Provinciale School. Wegaanduiding vanaf de baan Lommel-Leopoldsburg.

Na de wedstrijd is er een **barbecue** voor alle clubleden. Bij zo'n gelegenheid komt altijd de zin 'democratische prijzen' boven drijven. Daarmee wordt in dit geval 10 euro bedoeld. Inschrijven hiervoor doe je best voor 2 juni bij peterkrampiltz@hotmail.com, of je klampt hem aan op een wedstrijd.