

# hamok

## 100% ORIENTEERING

### VOORZITTER

#### André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo  
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

### ONDERVOORZITTER

#### Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen  
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

### EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

#### Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

### INTERN SECRETARIS | LIDGELD

#### Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham  
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

### SCHATBEWAARDER

#### An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven  
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be  
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

### INSCHRIJVINGEN

#### Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel  
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be  
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

### KALENDERCOMMISSIE

#### Luc Melis

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

### PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

#### Bart Mellebeek

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

### TOPSPORTCOMMISSIE

#### Thomas van der Kleij

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

### MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

#### Wim Hoekx

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

### PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

#### Benjamin Anciaux

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

### INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

#### Ronny Timmers

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

### MARKETING

#### Dries van der Kleij

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

### Wat kan oriëntatielopen mooi zijn!!



Eén van de zekerheden in het oriëntatiewereldje is dat we na Pasen gaan lopen op Baeckelandt. Dit jaar was het niet anders en dat doet velen deugd. Qua voorinschrijvingen viel het wat tegen, maar op den dag zelve moest er gewikt en gewogen worden met het aantal beschikbare kaarten. Maar geen nood: er kon er zelfs eentje ter plaatse gedrukt worden, is het niet Jean-Claude? Neen, een rustige maandag, mooi weer en een goede baanlegging. Patrick heeft er stilaan een optie op om deze wedstrijd te organiseren, maar neen, het is de laatste keer, gaf hij aan. Volgend jaar laat hij het aan iemand anders over.

Ondertussen worden er plannen gesmeed voor het verdere voorjaar. Ikzelf ga met Pinksteren naar Imst. Velen gaan naar de jura, voor het echte werk! Er zijn op dit moment Hamokkers terug te vinden in Roemenië en ze doen het naar behoren. Vergeet niet in te schrijven voor de 3-daagse van België (Daverdisse) waarbij we kamperen in Gedinne (Croix-Scaille).

Verder natuurlijk in de zomermaanden de 4 daagse van Vlaanderen, een organisatie van Omega met KOVZ.

Wat kan oriëntatielopen mooi zijn! De Nationale Lang in Sankt Vith. Waar het afgelopen maand in Banneux nogal vochtig was, was het deze keer anders. De echte diehards blijven volhouden. Alleen kreeg iedereen een pak hoogtemeters te verwerken en een relatief lange omloop. We trekken er dan ook wel een ganse zondag voor uit, iedereen tevreden.

Ik wil hier toch even een hart onder de riem steken voor Jackie die op de lenteloop in Molenheide een ongeval heeft gehad en zodoende toch enkele weken buiten strijd zal zijn. Nu kan hij voluit voor Jen supporteren en ik heb een tegenstander minder. Een spoedig herstel gewenst van Hamok.

Natuurlijk mag ik ook onze Tuur en Roza niet vergeten. Ik informeer regelmatig bij Phil/Jos/Vic die langs gaan hoe het met ze gaat, doch geen probleem om ook eens bij hen eens langs te gaan. Hamok is welkom.

Voor de Challenge Autmans waren we dit jaar een maatje te klein. Ons team Nancy, Luc M en Patrick konden niet geklasseerd worden door een mp. Het andere team met alleen Peter kon natuurlijk ook geen brokken maken. Volgend jaar doen we beter!

Als laatste grote wedstrijd van de maand hadden we het VK sprint in Hoogstraten. Er zou gevloekt zijn op het parcours. Ik weet het zo niet. Het was een gewaagd terrein en zoals Luc vooraf al aangaf: het zal niet de snelste zijn die wint doch diegene die de minste fouten maakt. En zo gaat het in sprintland. Elke aarzeling wordt aan de meet keihard afgestraft. Frederik gaat tekst en toelichting geven bij deze wedstrijd maar ik wil de Vlaamse Kampioenen toch al even vermelden: Noore en Rune, Roger en Phil. Proficiat!

Afgelopen paasvakantie heeft de jeugd ook niet stilgezeten, want ze zijn op weekend geweest.

Met de Oriëntering Soirée werden de kampioenen gelauwerd en het seizoen 2022-2023 afgesloten. Onmiddellijk gaat dit over in het nieuwe seizoen want de eerste wedstrijden voor de cross cup komen er al aan. Na Meerhout en Bree in mei zijn we met Hamok aan de beurt op Heeserbergen in juni. Niet in het bos maar wel door de vele straatjes en steegjes die deze wijk rijk is. Wim tekent de nieuwe kaart en Jeroen is de baanlegger van dienst.

Verder is het rustig op de Hamok kalender. Wij hebben nog steeds geen baanlegger voor 6 aug op Holven. In september hebben we dan wel een 3-daagse MTBO wedstrijd. De eerste MTBO 3-daagse in België, voor zover ik het weet. Wat ik wel weet is dat we voor 2024 een 4-daagse plannen in Tessenderlo met eerst een Cityrun, nadien Rodenberg, Schoterse bossen en we sluiten af op den houterenberg. Hou deze dagen alvast vrij voor 2024.

Tot zover de voorbije maand april.

Tot de volgende cross,

**Uwe voorzitter**

## BEKER VAN DE SECRETARIS

*Oh, mamma mia, mamma mia*

Ik nodig jullie graag uit voor een volgende editie van de Coppa del Segretario. Uiteraard wordt deze gevolgd door onze Algemene Vergadering.

Het gebeuren zal plaats vinden op 3 juni onder een stralend Hams lentesonnetje.

Er zijn weinig details gekend, maar we werken volgens een beproefd recept.

Ontvangst vanaf 10:00h  
Een (korte) briefing om 10:25h.  
Beker van de Secretaris met massastart omstreeks 10:37h.

Drankje en lunch  
Prijsuitreiking

Algemene vergadering  
Nog een drankje voor de durvers, plakkers, die-hards ... en mijzelf.

Het sportieve gedeelte wordt niet super technisch opdat iedereen kan meedoen. Geen reden om niet in te schrijven.

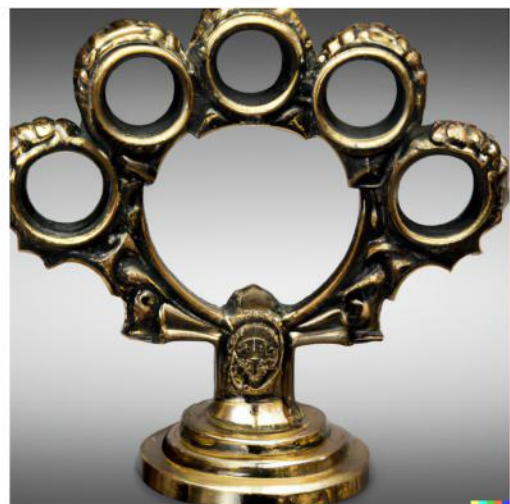
En dat laatste kan je doen op dit O Punch-evenement:



<https://www.opunch.org/in/event/2327>

Niet twifelen, onmiddellijk doen!

**Pascal**



Een tipje van de sluijer



Waarschijnlijk ben ik de enige binnen Hamok die zich zorgen maakte over het feit dat de Knijptang voor de eerste keer enkele dagen te laat is uitgekomen. Niet uit gebrek aan motivatie en zeker niet omdat de bijdrages te laat zijn binnengekomen, neen gewoon omdat ik de laatste anderhalve week even echt geen tijd had. Strava verklaart veel ...

Maar met een fluks inhaalmanoeuvre ligt de digitale versie van de Knijptang toch nog net voor het weekend in jullie handen.

Onze dochter, die alles van naaldje tot draadje naleest en taalkundig corrigeert, bestempelde deze editie als een "vlotte" Knijptang. Wat ze er exact mee bedoelt, dan mogen jullie dadelijk zelf ervaren.

De spits wordt zoals steeds afgebeten door onze Voorzitter gevolgd door een klein tipje van de sluier over één van de allerbelangrijkste OL-wedstrijden van het jaar: de beker van de secretaris. Benieuwd waarheen deze tip jullie gaat leiden.

En dan komen de "nieuwe leden" eraan. Jojanne uit het geslacht Mellebeek dook de laatste maanden al eens op tijdens een wedstrijd. De spontaniteit straalt er gewoon vanaf in haar introductie tekstje. Frederik M debuteert ook in de Knijptang 2.0 met het uitdagende VK Sprint. Naast Hitta vlaggen afpakken kan deze Mollenaar ook nog een aardig stukje schrijven.

De Knijptang is een clubblad van en voor ons allemaal. Soms laten we de mensen uit de middenmoot aan het woord waarbij fouten van slechts 20 seconden een waar succes zijn, maar deze keer was het weer eens tijd om de technieken die de BeArrows krijgen aangeleerd uit de doeken te doen. De ideale droogtraining op een prille lenteavond.

Na zo'n inspanning volgt de decompressie tijdens de tweede editie van de Oriëntering Soirée. Karin neemt ons mee naar Bike Valley voor een avondje gezellig samenzijn. Wie Bike Valley zegt, zegt secretariaat van OV, zegt tegenwoordig Roland. Onze bijna kersverse Hamokker werkt sinds begin maart voor OV. Daar wilden we het fijne wel eens van weten. Afsluiten doen we met het artikel uit Compass Sport over onze Interland. We mogen terecht trots zijn dat onze top Hamok organisatie tot in dit befaamde Engelse tijdschrift geraakt is. Eigen lof stinkt, maar geprezen worden door een ander is wel leuk.

Tussendoor vind je ook nog foto's van verschillende Hamokkers. Het is soms echt raar en ook wat grappig als iemand me zegt: "Yes, ik stond in de Knijptang". Ik probeer iedereen wel eens aan bod te laten komen, maar ik ben zeker dat dat nog niet 100% gelukt is. Maar niet getreurd want er komen nog veel Knijptangen in de toekomst.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

## WEDSTRIJDEN 2024

Ook al zijn we nog maar in de lente van 2023, toch kijken we al eens graag vooruit naar de kalender voor 2024 volgens de stand in april. Veranderingen zullen er nog wel aankomen, maar we gaan vaak naar de Ardennen mogen!

Datum	Club	Wedstrijd	Kaart
03-Mar	KOL	Nationale Lang	Zwarte Weg
10-Mar	Hamok	BK Midden	De Witte Berg - Hamont
16-Mar	Herma	BK Avond	Weris
17-Mar	Herma	Nationale Midder	Weris
14-Apr	ARDOC	Nationale Lang	St Vitherwald
05-May	KOL	Nationale Sprint	Bree Centrum
26-May	Pégase	BK Sprint	Gembloux
23-Jun	Balise10	Nationale Lang	Daverdisse
24-Aug	TROL	BK MTB	Grobbendonk
25-Aug	TROL	Clubaflossing	Grobbendonk
31-Aug	Sud O Lu	BK Aflossing	
01-Sep	COLiège	BK Lang	Lagland
15-Sep	Omega	Nationale Lang	Pijnven Noord
06-Oct	Omega	BK Interclub	Gruitrode



*Aan de start van de Nationale in Dreihütten - St-Vith treffen we de goedlachse en erg sympathieke Jojanne. Een minder bekende telg uit het geslacht Mellebeek. Daar moest dringend iets aan gedaan worden en dus overtuigden we haar snel om zich eens deftig voor te stellen in de Knijptang. We maakten ter plekke al een eerste foto en het vervolg van de kennismaking lees je hieronder!*

**Tania**

Het begon toen ik een kleuter was. Zondagen stond bij de familie Mellebeek in het teken van oriënteren. Af en toe namen Opa Phil en papa de kinderen mee voor een lintjesloop. Dat bleek toch niet mijn favoriete zondagactiviteit, ik kon (letterlijk) verdwalen in het bos van Gerhees waar ik regelmatig kwam. Deze Mellebeek had duidelijk minder oriëntatievermogen dan een gemiddeld familielid met dezelfde achternaam. Gelukkig zetten Klaas en Victor de naam wel verder in de sport. En met succes!

Enter corona. Het wandelen was ik ongeveer beu dus liep ik met mijn vriend Rob de Paascross in 2022. We liepen samen want ik had nog niet het volle vertrouwen in mijn oriëntatievermogen. Afwisselend had iemand de kaart en het kompas terwijl de andere de postenbeschrijving en sportident had. Dat bleek niet de beste methode... Andere wegkeuzes en verschillende tempo's hebben tot een aantal discussies midden in het bos geleid. Oriënteren als gezamenlijke hobby = geschraapt.

Tot de Forest Cup in Gerhees in januari van dit jaar. De kaart was quasi onze achtertuin, maar ik was nog steeds ongerust om verloren te lopen. Dus stonden Rob en ik weer samen aan de start. Net zoals de week erna en daarna en... Toen werd het tijd om alleen te lopen want 'wie zou er eigenlijk het beste zijn van de twee'?



Beiden in volledige Hamok-tenue stonden we - nerveus- aan de start van de nationale in Hevremont. Rob had erg goed gelopen en ik was heel blij dat ik uit het bos geraakt was. ;-)  
Maar we hadden de smaak te pakken!

Uiteraard lopen we (nog) niet in onze eigen categorieën, maar we houden vol. Met een voorbeeld als opa Phil (H80) belooft er een lange oriëntatiecarrière voor ons te liggen!

**Jojanne**



Zondag 23 april werden de Vlaamse oriënteurs uitgenodigd op een nieuw kaartje in de stad Hoogstraten voor het VK Sprint. Het zonnetje, dat tussen dagenlange regenbuien een voormiddag lang zich van zijn beste kant liet zien zorgde ervoor dat het aangenaam toeven was op het CC VTI 't Spijker.

Als je dacht dat het een stratenloopje tussen de Hoogstratense aardbeievelden zou worden, kwam je bedrogen uit. De padjes en omheiningen in de school maakten dat het aan elke post draaien en keren was. Een routekeuze maken, die in te zetten en dan meteen door te hebben dat het misschien toch niet de snelste mogelijkheid was. Vervolgens vast lopen in een steegje en verdorie, die post staat aan de binnenkant van het hek. Wie zegt dat hij geen kostbare seconden heeft laten liggen liegt.



Bij mezelf was het al verknalt aan de allereerste post: iets te snel het terrein opvlammen terwijl je niet heel goed op de kaart kijkt, is geen al te beste combinatie. Bijna een volle minuut verdampt. Het moet van de tijd geleden zijn dat de paters nog les gaven, dat iemand zijn kruit zo snel had verschoten.

Gelukkig ging het andere Hamokkers wat beter af en eindigden we met 4 eerste plaatsen. Twee daarvan kwamen van hetzelfde gezin. Volgende keer mag Dieter ook mijn chauffeur zijn, in zijn auto wordt blijkbaar kampioenmakend advies gegeven!

#### Frederik M

Goud	
D Pup	Noore Sels
H Pup	Rune Sels
H Masters D	Roger Hendrickx
H Masters E	Phil Mellebeek
Zilver	
D Masters C	Jen Vanreusel
H Masters B	Roland van Loon
H Masters C	Luc Melis
Brons	
H Senioren	Tomas Hendrickx
H Masters A	Wannes Hendrickx
H Masters E	Willy van Caelenberge

Met dank aan Fabien Pasquasy Fast-O

Van de legendarische N-Course hebben jullie waarschijnlijk al wel gehoord en zeker na het lezen van de editie van de Knijptang in maart dit jaar. Fabien Pasquasy zal voor de meeste van jullie niet onbekend zijn. In dit korte maar hopelijk interessant en leerrijk artikel zal ik deze 2 gaan combineren.

Fabien is één van de coaches van de BeArrows die heel veel focust op het technische vlak van oriëntatie. Dit komt omdat hij er zelf wel wat van kan: in 2007 werd hij 23ste op het wereldkampioenschap Long Distance en in de beginjaren 2000 liep hij regelmatig op WOC, waar hij ook mooie resultaten behaalde. Hij probeert met zijn skills en ervaring het niveau van de Belgische jeugd en elites omhoog te tillen. Dit doet Fabien door vele meetings en Powerpoints te maken met ons. In dit artikel ga ik proberen één van zijn Powerpoints toe te passen op de N-course in Guardamar, Spanje.

Voor elke training proberen we ons te focussen op 2 doelen. Voorbeelden van zo'n doelen zijn selecting right features, keep direction, vertrekrichting, active orienteering, postenbeschrijving ...

Op deze training (een technische training in Wallonië) kregen we ook 2 doelen, namelijk selecting right features en keep direction. Ik ga proberen deze 2 doelen wat beter uit te leggen en toe te passen op de N-course op de afgelopen stage van de BeArrows in Spanje. Onthoud zeker dat we dit allemaal 's nachts hebben gedaan wat de zichtbaarheid erg hard vermindert.

Doel 1 was selecting right features, vrij vertaald betekent dit de juiste objecten selecteren. Dit is zeker niet simpel om te doen of te trainen, omdat dit in elk terrein anders is en heel veel training en ervaring vraagt om goed onder de knie te hebben. Objecten selecteren in zo'n heel moeilijk terrein ziet er soms moeilijk uit, maar als je een ander doel "simplificeren of filteren" toepast kan dit soms makkelijker zijn. Hierbij ga je enkel de grote duidelijke objecten lezen waarop je je makkelijk kan oriënteren en dit is dan die juiste objecten selecteren.

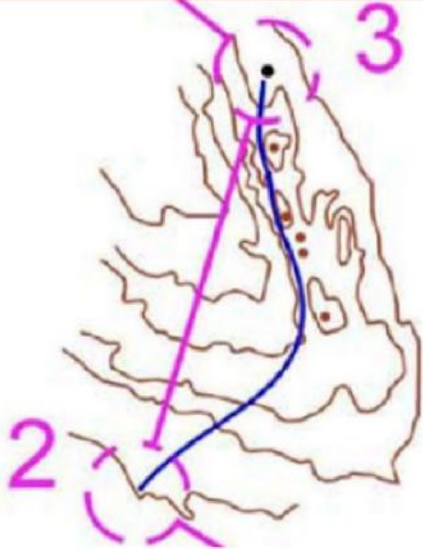
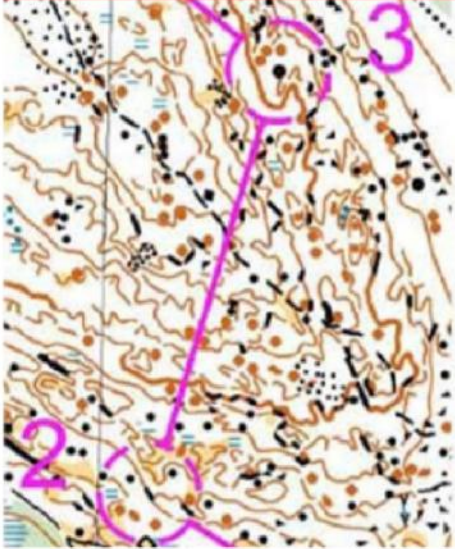
### Technical goals



- Your performance was based on your abilities to follow the technical goals set
- Two basic goals as a routine were defined for this training
  - 1. Select right features for your route / navigation
    - a. choose the easiest features (visible)
    - b. imagine the features before reaching it (be in front)
  - 2. Keep direction all your way (and between features you select in front)
    - a. when leaving controls
    - b. when visibility is low

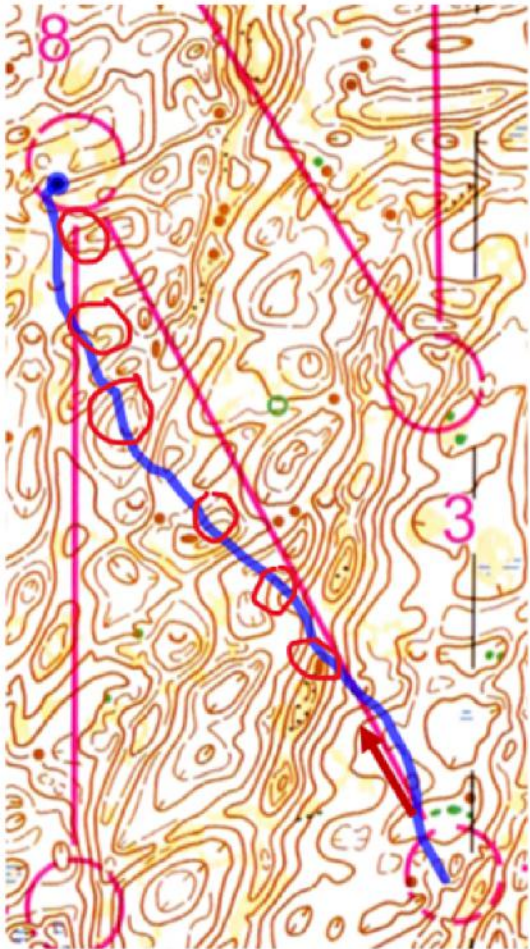


**REAL MAP** **"THE MAP IN MY MIND"**



Als je been 7-8 krijgt op je gewone parcours in België krijg je misschien al direct schrik en probeer je gewoon kompas te leggen en hopen dat je de post vindt. Maar als je de techniek "selecting right features" toepast, kan dit been opgesplitst worden in verschillende delen in verschillende posten (waar er geen echte balises zullen hangen).

Het been 7-8 heb ik opgesplitst in 6 verschillende posten, dus 6 duidelijke, meestal grote objecten die ik wou zien waarbij ik het eerste stuk (de rode pijl) kompas zet richting de eerste top waarbij ik mijn richting controleer met de grote maar misschien een beetje onduidelijke inzinking. Deze objecten heb ik op de tweede foto in het rood aangeduid.

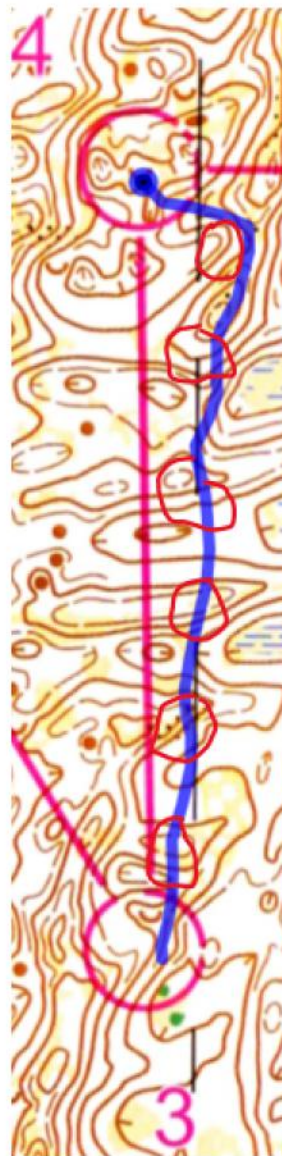


Natuurlijk zullen andere lopers andere objecten selecteren en de post op een andere manier aanpakken. Op de volgende foto is de wegkeuze van de andere atleten op het BeArrows trainingskamp te zien, en zo zie je dat iedereen dicht bij de lijn blijft maar andere objecten zal lezen maar toch snel bij de post geraakt.

Bij been 3-4 kan je dit ook toepassen, je kan voor jezelf proberen de objecten die je wilt zien aanduiden op deze kaart. Hieronder staat welke objecten ik heb gezien en de routes van de andere atleten. De lijnobjecten zijn natuurlijk makkelijker om op te oriënteren dan puntobjecten.



- 3:12 Rune 511 m, 6:15 min/km
- 3:32 Benjl 534 m, 6:37 min/km
- 3:38 Mats 539 m, 6:44 min/km
- 3:41 Marc Serrallonga 549 m, 6:42 min/km
- 3:45 Zwernie 542 m, 6:54 min/km
- 4:19 Des 547 m, 7:53 min/km
- 4:31 Simon K 521 m, 8:39 min/km



3D Rerun

Ik nodig iedereen uit om de 3D-Rerun te bekijken met de QR-code, been 5-6 heeft een heel mooi lijnobject waardoor het been veel simpeler wordt.

## Technical routines (forest)

### ■ Selecting right features (rule as a routine)

→ Select first easiest features

#### ■ Lines (easy)

- Following real / natural lines : +++ easy



- Using real / natural crossing lines : ++ easy



- Using real / natural aligned features : + easy



- Using virtual lines (contour lines) : easy



29-01-23

Fabien Pasquasy

Keep direction spreekt voor zich, kompas in de juiste richting zetten, gaan en niet stoppen. Dit werkt goed in Vlaanderen, waar je soms perfect over de rode lijn kan lopen maar vanaf je naar het buitenland gaat, kan je hier wel wat problemen mee krijgen. Een goed voorbeeld hiervan is wanneer er op je rode lijn een groen bosje ligt waar je omheen moet. Hierbij gaat het makkelijk zijn om na het groen bosje je richting aan te houden in de richting waarin je loopt en niet te corrigeren.

Ook is in het buitenland gewoon over de rode lijn lopen niet altijd het snelste. Daardoor is kompasrichting van feature naar feature heel belangrijk, waar dan weer het eerste doel naar voor komt. Kijk ook zeker naar Tille haar gps, die alles perfect op de lijn heeft gewandeld.

## Technical routines (forest)

### ■ Selecting right features (rule as a routine)

→ Select first easiest features

#### ■ Points (difficult)

- Using real / virtual point features (big ones) : -- difficult



- Using real / virtual isolated point features : ++ difficult



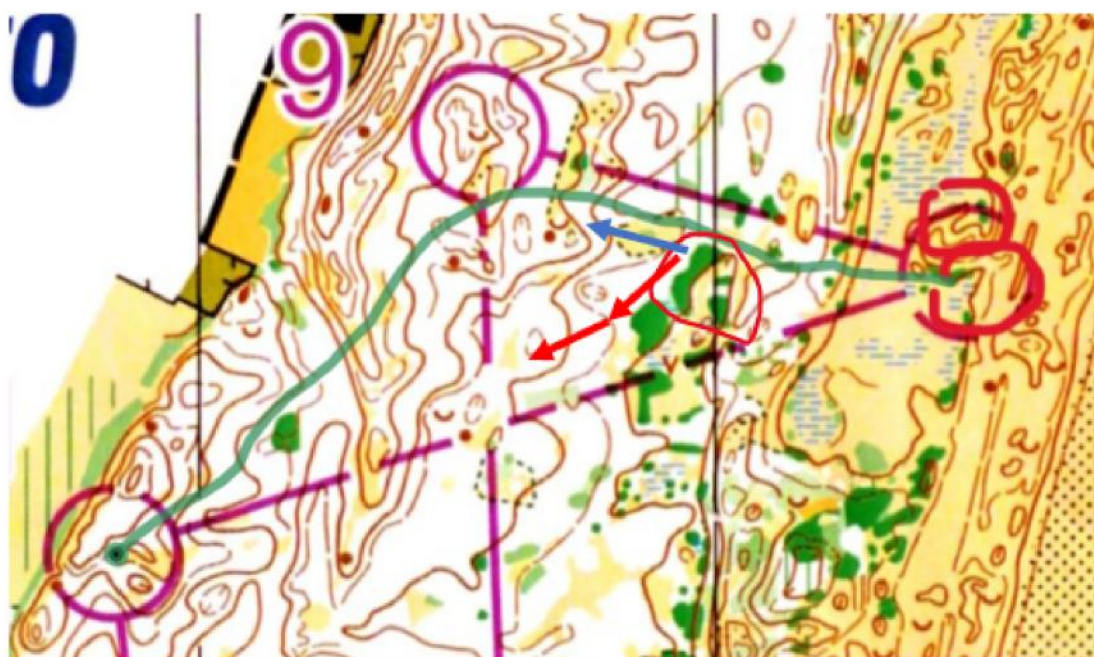
29-01-23

Fabien Pasquasy

Hier is een voorbeeld van de fout eerder beschreven in kaart gebracht. Dit is Rune die tijdens een massastarttraining in Spanje een foute richting heeft gezet richting post 11. De mogelijke verklaring die ik hiervoor kan geven is dat zijn kompasrichting tot het groen bosje dat ik aangeduid heb goed was maar hij rond het bosje moest lopen omdat dit te groen was. Hierbij heeft hij zijn richting niet aangepast en in dezelfde richting blijven verder lopen (blauwe pijl is zijn richting die hij heeft aangehouden, rode pijlen zijn de richting die hij zou moeten zetten)

Veel trainen en dan lukt het wel.

Jorn



Op vrijdag 21 april werd er voor de tweede keer een Orienteering Soirée gehouden. Een gala-avond door OV georganiseerd voor de Vlaamse oriënteur. Met weer wat meer aanwezigen dan vorig jaar is de federatie hopelijk vertrokken voor een lange traditie. Na het eerste van vele drankjes, een goed belegd broodje, live muziek en ons eigen gekeuvel begon de avond pas echt met de gebruikelijke speech van de voorzitter. Omdat daar toch altijd wel iets leerrijks inzit, kan u hier de volledige speech herlezen:

*Welkom OV,*

*Fijn dat jullie zo talrijk aanwezig zijn.*

*Als oriënteurs zijn jullie allemaal goed in één ding of in minstens één ding: "op zoek gaan". Waar dat zijn oorsprong heeft weten we al, dat werd vorig jaar fijntjes uitgelegd: jullie zijn uiterst bedreven in het vinden van balises in bos en stad, in het exploreren, omdat dit in jullie natuur zit, in jullie DNA, in jullie instinct.*

*Ik heb er dus vertrouwen in dat de zoektocht die we vanavond ondernemen, helemaal goed komt.*

*Wat gaan we deze avond dan wel zoeken en vinden:*

- Er moeten enkele award winnaars gevonden worden.
- We gaan ook op zoek naar allround kampioenen en Cup-winnaars, talrijk aanwezig in dit publiek.
- We zijn nog zoekende naar een OV voorzitter.
- Tot slot moeten we ook wat vrijwilligers vinden om te eren. Maar ook daar zullen we niet hard naar moeten zoeken.

*Die vrijwilligers, dus zowat iedereen hier, beperken zich niet tot het zoeken van balises. Ook naast de wedstrijden wordt er verder gezocht, gezocht naar manieren om onze sport mooier of beter te maken. Alvast mijn oprechte dank.*



*Er wordt nog gezocht en gevonden. Het werkt nl. ook wat in de andere richting. Jullie gebruiken de sport om manieren te vinden om jullie grijze bestaan kleur te geven. Deze avond al worden er wellicht plannen gesmeed om volgend jaar de award 'Activiteit met hoogste fun factor' met zekerheid binnen te rijden. Er worden misschien plannen gesmeed voor een groot buitenlands avontuur.*

*Orienteering is immers a way of Life. A State of mind.*

- Geen schrik voor het onbekende, maar het net omarmen (toch zeker als er een kaart van getekend is).
- Het avontuurlijke karakter dat in jullie zit.
- Het continue zoeken waarover ik het al heel de tijd heb.

*Het doet wat denken aan een term uit de Duitse Romantiek: Wanderlust.*

*Ik doe hip en volg de hype. We vragen het aan ChatGPT:*

*"Wanderlust is een term die vaak gebruikt wordt om het verlangen naar nieuwe ervaringen, avontuur en het onbekende te beschrijven. De term is afgeleid van het Duitse Wandern, wat wandelen of zwerven betekent en Lust wat een sterke drang of passie betekent."*

*Tja, tja. Zeker niet alle oriënteurs willen van wandelen beticht worden en zwerven doen we al zeker niet. Wij weten altijd waar we zijn en waar we naar toe moeten, hé.*

*Daarom wil ik een nieuwe term lanceren in de plaats van Wanderlust, nl. Orienteering Drive. Orienteering kennen we en Drive verwijst naar de goesting, het instinct, onze driften*

*Volgens ChatGPT:*

*"Ik ben niet bekend met de term Orienteering Drive als specifiek concept of activiteit. Het zou een metaforische term kunnen zijn die gebruikt wordt om iemands vastberadenheid te beschrijven om zijn doelen te bereiken, zelfs als hij geconfronteerd wordt met obstakels of onzekerheden, net zoals een oriënteur door uitdagend terrein navigeert om zijn bestemming te bereiken."*

*Het is die Orienteering Drive die jullie motor laat draaien. Met die drive laten jullie de federatie draaien.*

*"I run on an Orienteering Drive.", een nieuwe slogan is geboren.*

*Fijne avond.*



En of het een fijne avond werd.

Eerst werden er dus de Awards in uiteenlopende categorieën uitgereikt. Er waren prijzen uitgereikt door de verantwoordelijke commissies en in een tweede golf mocht het publiek stemmen.

Dat de Topsportcommissie de award voor Sterkste Vlaamse Orienteering Prestatie aan Yannick Michiels toewees, was geen verrassing na het behalen van de eerste Belgische medaille op een WOC.

Tille De Smul kreeg van dezelfde commissie de titel van Young Talent Award. Onze Hamokker Jorn Kennis was één van de andere laureaten. Hopelijk kunnen toekomstige topprestaties van Jorn in 2023 verzilverd worden.

Roland Somers, en in het bijzonder het VK Avond op Kelchterhoef, ging aan de haal met de award voor Beste Baanlegging op aangeven van de commissie Wedstrijdkwaliteit. Het is niet enkel leuk dat een avondwedstrijd deze trofee kon binnenhalen, het was inderdaad een memorabel VK.

Peter Bleyens werd door de Raad van Bestuur geëerd voor zijn jarenlange inzet voor de sport met een Lifetime Achievement Award.

De overige Awards werden via een stemming onder de aanwezigen bepaald.

In de categorie Oriëntering Vrijwilliger van het Jaar wordt er een vrijwilliger in de bloemetjes gezet die veel inzet vertoont voor de federatie. Desmond Franssen rijfde voor het tweede jaar op rij deze award binnen voor al zijn werk als BeArrows-coach.



In de zoektocht naar Wedstrijd met Hoogste Funfactor trok de The North Sea Trophy aan het langste eind. Ik herinner mij dat enkele van de baanleggingen aan de kust destijds wat kritiek kregen, maar het oriënteren aan de kust werd blijkbaar hoe dan ook gesmaakt. De Mooiste Oriëntering Foto werd gekozen op basis van de beelden. Het winnende beeld bleek een foto te zijn getrokken door Fred Simkens. U kan deze ook hier bewonderen.



In een volgend luik werden de OV-atleten nog eens in de picture gezet. Dit aan de hand van een filmpje en een interview met enkele BeArrows op het podium. Het interview kunnen we niet herhalen maar de link naar het filmpje hebben we wel bemachtigd:



Volgend op meer live-muziek van het duo Suple, werden alle OV-vrijwilligers bedankt voor hun inzet in het voorbije jaar. Zie je op een wedstrijd iemand met een schoenzak met Oriëntering Vlaanderen-logo, dan heb je zo'n vrijwilliger gespot.

Roland van Loon is niet enkel een gewaardeerd Hamokker, sinds kort is hij aan de slag op het secretariaat van Oriëntering Vlaanderen. Hij had in die hoedanigheid al heel wat werk voor de Soirée achter de schermen uitgevoerd, maar kwam vervolgens in ware Ron Brandsteder-stijl de uitreiking voor de VK All Round-kampioenen en de Forest-cup en City-cup laureaten in goede banen leiden.

Alle sportieve prestaties werden op doordachte manier afgeroepen. Zo verschenen atleten individueel, sportieve koppels of hele families op de rode loper. Applaus werd in ontvangst genomen, foto's werden getrokken en prijzenpakketten werden in dank aangenomen.

Weten jullie overigens dat Lennert Lens voor het tweede jaar op rij de Forest-cup in de Elitereeks kon bemachtigen. Voor hem geen prijzenpakket van Blueberry Fields, maar wel een cheque en een tweede plaatje met zijn naam op de wisseltrofee.

De Soiree was er niet enkel voor winnaars allerhande. De gezelligheid, de drank en hapjes waren er voor iedere Vlaamse oriënteur en met graagte geserveerd door de federatie. Volgend jaar hopelijk voor nog meer van jullie. Met hoe meer we aanwezig zijn, des te meer wordt dit een echt oriëntering feest.

P.S.

Was je niet aanwezig maar ben je wel in de prijzen gevallen? Roland en Nancy werden al samen op de City-cup te Meerhout gespot om pakketjes van Blueberry Fields bij de rechtmatige verdienstelijken te krijgen.

Karin

*Sinds begin maart werkt ons Hamok-lid Roland Van Loon op het secretariaat van Oriëntering Vlaanderen. Omdat we daar wel eens het fijne van wilden weten, ontmoeten we elkaar virtueel op een willekeurige dinsdagavond. Een boeiend gesprek met een verrassend einde in Zwitserland ontspint zich.*

#### **Je was oorspronkelijk lid bij KOVZ en bent nu lid van Hamok. Waarom heb je die overstap gemaakt?**

Ik ben nog steeds lid van KOVZ, waarvoor ik in Nederland loop. Vermits ik de meeste wedstrijden in Vlaanderen loop, leek het me ook leuk om lid te worden van een Vlaamse club. De meeste Nederlanders worden lid van Kol of Trol. Ik doe de dingen graag anders en Hamok leek me wel een mooie club. Daar kwam nog bij dat Hamok een Twitter account heeft en ik zet zelf vaak een foto na de wedstrijd op Twitter die dan vaak door Hamok werd overgenomen. En natuurlijk als bijkomend voordeel tel ik dan ook mee bij de Vlaamse Kampioenschappen.

Mijn eerste wedstrijd was trouwens in 2006. Ik zag toevallig een advertentie in de krant dat er bij ons op de Oirschotse Heide een wedstrijd zou zijn. Ik was een hardloper en ik hield ook van landkaarten op vakantie, dus ik was benieuwd wat het was. Ik werd dik laatste, maar ik had me feestelijk geamuseerd. Mijn tijd op 5 km was zo'n 2uur en een kwartier. Ik zag achteraf de uitslag en kon niet begrijpen dat de winnaar dat in 35 minuten had gedaan. De eerste jaren werd ik altijd laatste en het heeft heel wat jaren geduurd voor ik beter werd. Dat kwam eigenlijk omdat ik te hard liep, niet goed genoeg kaart kon lezen, dan niet helemaal op de juiste plek uitkwam en vervolgens lang naar de post moest zoeken.



#### **Voel je je al wat thuis bij Hamok?**

Zeker wel. In de eerste maanden had ik nog geen Hamok clubkleding en zag je enkel aan dat kleine woordje Hamok in de uitslag dat ik lid was. Toen ik clubkleding had, begonnen mensen mij meer te herkennen. Dit jaar was ik de eerste keer op het clubkampioenschap en het clubfeest, waar ik me zeker welkom voelde.

#### **Nog veel verrassender dan je overgang naar Hamok, is wel je nieuwe job die je onlangs gestart bent. Vertel eens.**

Ik heb 25 jaar gewerkt als business Controller bij Achmea Insurance Company, een herverzekeringsbedrijf. Het was mijn eerste baan na mijn studie en het beviel me altijd heel goed. Van de ene kant wou ik er wel blijven tot aan mijn pensioen. Van de andere kant dacht ik "als ik iets tegenkom dat leuker is, dan overweeg ik om weg te gaan".

Iets leuker was voor mij altijd wel duidelijk dat dat in de sportwereld zou zijn. De laatste jaren had ik rondgekeken en een paar sollicitaties gedaan. Tot ik vorig jaar zag dat er een vacature was bij OV op het sporttechnische gebied. Oriëntatielopen is een passie. Als ik er dan ook nog mijn baan van kan maken, dan is het helemaal fantastisch. Na twee sollicitatiegesprekken heb ik dan ook de baan gekregen.

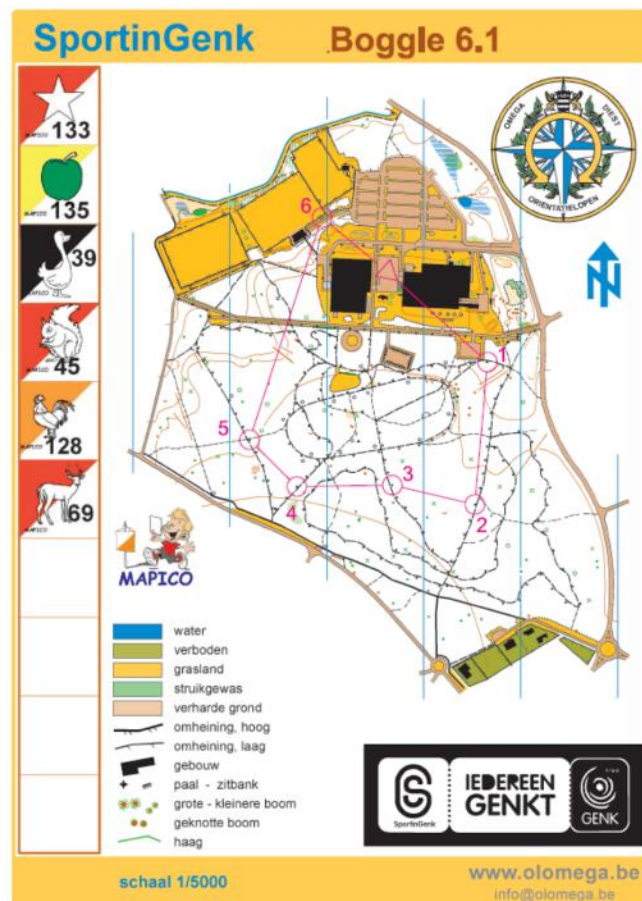
### Waar ben jij bij OV dan concreet mee bezig?

Als federatie hebben we een bestuur en ook een secretariaat. Op het secretariaat zijn we met z'n drieën: Eline en Nancy, die allebei halftijds werken en ikzelf, die bijna voltijds werk. Mijn specifieke taakgebied is initiatie en recreatieve sportbeleving, maar ik ben ook inzetbaar op andere taken. Als eerste ben ik deels ingezet op de jaarlijkse rapportage aan Sport Vlaanderen voor het verantwoorden van de subsidies die we ontvangen. Net voor ik begon heb ik ook de cursus Initiator OL gevolgd en in de eerste week ben ik naar een initiatie in Beringen gaan kijken, gegeven door KOL. De laatste weken ben ik vrij veel bezig met de Oriëntering Soiree, zoals het programma samenstellen, het regelen van een bandje, de fotograaf, de Awards en alle andere prijzen. Ik werk er nu vijf weken en het bevalt mij prima, het is heel afwisselend werk”.

### Op de Oriëntering Soirée zullen we je aan het werk zien. Naar initiaties komen de meeste Hamokkers vrij zelden. Zijn er nog andere plaatsen waar we je rechtstreeks gaan zien of werk je meer achter de schermen?

Op initiatie zullen we elkaar waarschijnlijk niet ontmoeten. Dat zijn meer verzoeken vanuit gemeentes of scholen. In mei ga ik bv initiatie geven in een school voor buitengewoon onderwijs.

Maar ook voor de Map&Go parcours komen er verzoeken binnen om het verder uit te breiden. Het zijn heel veel kleine plaatjes met een tekening, een cijfer, een letter en een kleur op. Je kan hier ontzettend veel oefeningen mee maken.



Die kleine plaatjes hangen we permanent op, bv rond een sportcentrum. Op Oriëntering Vlaanderen kan je vinden waar er parcours zijn inclusief de opdrachten. Je kan op de website de kaarten downloaden ofwel op de toeristische dienst afhalen. Het is een heel laagdrempelig initiatief.

Een ander initiatief is Avontuurlijk Vlaanderen. Ook hier willen we Oriëntering bekender maken met behulp van Hitta. Op dit moment zijn er 1.800 Hitta vlaggen in Vlaanderen. We willen dit jaar diverse parcoursen in heel Vlaanderen samenstellen. OV doet dit in samenwerking met KONO en er gaat hiervoor ook een marketing campagne komen.

### Waar zijn jullie kantoren?

Vroeger zaten we op Be-Mine. Twee jaar geleden zijn we verhuisd naar Bike Valley, waar ook de Oriëntering Soiree is. Ik werk drie dagen per week in België en twee halve dagen thuis in Middelbeers, ten westen van Eindhoven.



## Heb je buiten oriëntatielopen nog andere hobby's?

Het begon ooit met hardlopen. Wielrenner was ook ooit een hobby, maar nu niet meer actief. Ik heb dan ook duatlon gedaan. Toen we een nieuw huis hebben gekocht, had ik minder tijd om te sporten en ben ik verder gegaan met hardlopen. Wielrennen kijk ik nog wel heel graag op tv. Ik ben eigenlijk nog altijd een betere hardloper dan een oriëntatieloper. Vroeger liep ik tot de halve marathon, maar dat doe ik niet meer. In de winter doe ik nog wel wat wedstrijdjes van mijn eigen club en in de winter loop ik crossloopjes. Ik ben eigenlijk een goede hardloper die ook heeft leren kaartlezen, maar je moet me bv geen oro-hydro kaart geven.

## Heb je nog bepaalde plannen in het oriëntatielopen?

Ja, ik ga naar de Swiss-O-Week. Die heb ik al een vijftal keer eerder gelopen. Omdat ik daar ben, ga ik ook de relay lopen op de WOC. De WOC gaat namelijk door op dezelfde plaats als de Swiss-O-Week maar dan een week eerder. Door mijn tweede plaats op het Nederlands Kampioenschap Lange Afstand H21 had ik mij gekwalificeerd voor de WOC.

Maar om tegen de wereldtoppers te lopen over 15 km met 700 hoogtemeters dat ga ik niet doen.

Omdat nog twee andere Nederlanders meelopen kunnen we een team voor de relay opstellen en dat is de laatste 25 jaar niet meer voorgekomen met Nederland, dus heel leuk dat we dit gaan doen”.

## Zijn er nog andere zaken die op je bucketlist staan?

Ik loop heel graag in de bergen. Ik zou wel eens een hele lange trail willen lopen zoals de Zermatt-marathon.

Ook de Matterhorn zou ik wel eens willen beklimmen. Hiervoor heb ik nog niets gedaan, maar wie weet ...

## Daarvoor dienen bucket-lists natuurlijk.

*We praten nog een kwartiertje na over de zichtbaarheid van het OV-secretariaat, het voordeel van iemand die zelf oriëntatie loopt om daar te werken, het belang van passie overbrengen naar de jeugd en hoe zaken in Zweden worden aangepakt. Kortom een mooi einde van een boeiend gesprek. We wensen Roland dan ook alle succes in zijn nieuwe baan!*





Small babies will be delivered by a stork. But the heavier ones need a crane.

# Interland 2023

Organiser: Luc Melis (HAMOK), Planner: Wim Hoekx (HAMOK)

England Team Manager John Rye writes, "The 2023 Interland match on Sunday 5<sup>th</sup> March was hosted by Belgium. A training event was held on the Saturday. Our hosts, the Belgian Federation – Orienteering Vlaanderen (OV) achieved a convincing win; England were second and the French Ligue des Hauts de France de Course d'Orienteering (LHFCO) third.

Orienteering Vlaanderen are hard to beat on their home turf (wooded dunes) but the experience for, in particular the junior element of the England team will stand them in good stead for their future international orienteering endeavours. England won the embedded Youth Cup (aggregate under 20 scores) by a margin from OV.

England competes annually in this pentangular match against the French, the two Belgian teams: the Flemish OV and French speaking Fédération Régionale des Sports d'Orienteering (FRSO), the Netherlands – Nederlandse Oriënteringsloop Bond (NOLB). This year as guests, a team from Luxembourg competed hors concours. The Interland race was staged in the Kattenbos forest by Lommel, 64km E of Antwerp. Typically Flemish terrain featured small well mapped relief, predominantly coniferous trees, some semi-open heathland, "challenging sand dune orienteering; fast in the open forest, blocks of limited visibility".

Interland 2023 – Overall Scores						
Class	Total Points Available	OV	NOLB	LHFCO	FRSO	ENG
Grand Total	701	201	75	119	119	186
Position		1	5	3	3	2
Junior Cup	271	70	16	51	54	79
Position		2	5	4	3	1
Women		85	41	64	65	89
Men		116	34	55	53	97

Whilst the competition is a team effort, spanning age groups from 14 to 60+: teams of 42, individual wins, which were hard to gain, were recorded by: Andy Simpson (M50) and Jane Morgan (W60). Charlotte Chapman (W14), Freya Tryner (W17), Imogen Pieters (W20), Heather Fellbaum (W60), Euan Tryner (M20), Ben Windsor (M21) and Richard Robinson (M40) gained second places; and thirds were recorded by Isabel Hawks (W14), Marcus Perry (M14) and David Bunn (M21).

Grace French WIM comments, "I was very pleased when I got selected as I have missed out a few times by a very close margin. We had a lot of travel through several countries to get to the event. On the day the atmosphere was relatively chill even with the nerves. The start was quite a long way from assembly so wasn't too busy.



Grace French.

The South of the area was very flat with little contour features and a grid path system. The north was more like sand dunes with quite a bit of intricate contours. My run was good overall but the vegetation wasn't very reliable so that threw me off. I came 6<sup>th</sup> in the W17 age class. On my course I lost about 2 mins in mistakes and speed. The first part of the course in the southern half went really well and I had a really accurate start. However, the northern half was where I made my mistakes as some of the dunes were tricky to navigate. Number #6 threw me off a bit as the first part was straight running into the contours. I came off the track at just the wrong angle so didn't end up where I thought I was. It took me about 30 seconds after realising this to find the control. After this point it wasn't my best run as I wasn't 100% focused which let me down a bit. I took a few bad route choices and wasn't very accurate in the circle. England won the junior cup and came 2<sup>nd</sup> overall behind the hosting club."

It takes a big man to admit they are wrong. But it takes an even bigger man to give a graffiti a haircut.

Hey! Spoiler Alert! I've just fixed a large piece of fore-glass to the back of my car!

I just bought a milk round business and I just want to know how much I need to earn to keep a float.

My friend, John, has been sacked from his job on the dodgins. He is suing them for unfair dismissal.

Kattenbos  
 Scale 1:10000, 2.5m  
 Planner: Wim Hoeks, Hamok  
 Copyright: Hamok

Routes  
 Freya Tryner 46.18  
 (2<sup>nd</sup> overall) ———  
 Anna Todd 50.13  
 (4<sup>th</sup> overall) - - - - -

Interland 2023				
W17, M60				
	6	5.8 km		
▷		←←←		○
1	94	○		○
2	33	↑	∩	
3	37		⊖	○
4	108	↗	⊖	
5	109	↘	∪	
6	104	→	∩	
7	98	↖	⊕	
8	49	↘	∩	
9	90	∨		
10	67	↓	⊖	○
11	99	↗	⊖	
12	68		○	○
13	84	↘	∩	⊕
14	78		∩	
15	85	∨		
16	92	●		⊕
17	62	∩		○

The 2024 Interland Cup is to be hosted in the Ardennes in the south of Belgium on 24<sup>th</sup> March by Fédération Régionale des Sports d'Orienteering (FRSO). See [orienteeringengland.org.uk](http://orienteeringengland.org.uk) for details of how to make the team.

130 m



<b>zondag</b>	<b>Nationale Sprint La Roche-en-Ardenne</b> Rue de la piscine 🇧🇪
<b>7</b> Mei	
<b>woensdag</b>	<b>Militair - Heilig Hartwijk Hasselt</b> Parking Burgers 🇧🇪
<b>10</b> Mei	
<b>zondag</b>	<b>BK Sprint - Borgloon</b> GO Atheneum Borgloon 🇧🇪
<b>14</b> Mei	
<b>woensdag</b>	<b>Lenteloop stadspark - Turnhout</b> Campus Turnhout 🇧🇪
<b>17</b> Mei	

<b>zaterdag</b>	<b>Leuven Orienteering Series - Provinciaal Domein</b> Ecocentrum, Molenbeekpad 🇧🇪
<b>20</b> Mei	
<b>zondag</b>	<b>Regionale - Bree (City- O Cup 2023)</b> Bocholterstraat z/n BREE 🇧🇪
<b>21</b> Mei	
<b>woensdag</b>	<b>Lenteloop - Vossemeren CC : cafetaria Soeverien</b> Sportveldenstraat 10, Lommel 🇧🇪
<b>24</b> Mei	



<b>maandag</b>	<b>Regionale - Corda Banneux Hasselt (City Cup 2023)</b> Terreinen Koninklijke Hoger Op Heide Hasselt 🇧🇪
<b>29</b> Mei	
<b>donderdag</b>	<b>Antwerp Orienteering Series - Groenenborger</b> Groenenborger 🇧🇪
<b>1</b> Juni	
<b>zaterdag</b>	<b>Beker van de Secretaris + Algemene vergadering</b> 't Vlietje Ham 🇧🇪
<b>3</b> Juni	<b>hamok</b>
<b>zondag</b>	<b>Regionale - Heeserbergen (City Cup 2023)</b>
<b>4</b> Juni	<b>hamok</b>