

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



Waar oktober ons normaal al enkele regionale crossen voor het wintercriterium geeft, moesten we nu nog veel (te veel?) kampioenschappen lopen.

Naast de al beschreven clubaflossing liepen we ook nog het Nationale Middenafstandskampioenschap in Grobbendonk. Zoals verwacht kon worden, werd het een snelle wedstrijd en dat zorgde achteraf voor heel wat commentaren. De terreinen zijn echter steeds wat ze zijn en het moet niet altijd te zwaar en te moeilijk zijn om er een kampioenschap te laten lopen. Al geef ik wel toe dat ik ook verrast was door het 'loopkarakter' van deze middle distance. Een kampioenschap dat aanvankelijk trouwens op de Hoge Rielen was gepland maar nadien 'vrij' kwam op de Nationale kalender en daarom

door de Trollen was overgenomen en in Grobbendonk werd voorzien. Snelle crossen zorgen natuurlijk ook voor snelheidsfouten door iets te weinig kaartcontact en te weinig tijd om 'vooruit' te lezen en het zijn precies deze fouten die heel wat resultaten en titels hebben bepaald. Onze hammers hebben deze technieken duidelijk goed onder de knie want de medailleoogst was groot.

Gouden medailles en vijf (!) kampioenschildjes waren er voor Nancy, Marijs, Klaas, Gunther, Jos D, Ellen en Pascal! Victor en Roza behaalden zilver en 11 bronzen medailles werden door Lies, Miel, Greet O, Ariane, Greet M, Julienne, Hélène (heel welkom terug!), Luc M, Luc B, Jean, Ariane en Toon mee naar huis genomen! Proficiat allemaal en natuurlijk ook aan al de 68 aanwezige hammers

en hamsters!

Thomas van der kleij liet de avondlopers hun openingsaflossing lopen op de Galbergen. Wegens een Hollands O-weekend was ik er niet bij maar de gelezen opmerkingen: “Gelijk als in het O-boekje en nog iets beter! Met romantische fakkel naar de ‘verlichte’ startbalise en een vuurkorf om op te warmen” en “Alles was in orde Luc, het was een mooie avond op de Galbergen” spreken voor zich. Sportief strandde onze snelste ploeg op de tweede plaats, slechts tien seconden na de winnaars. Zes van de twintig ploegen waren trouwens hamokteams, hetgeen onze nachttraditie nog maar eens bevestigd.

Vier hamokteams betwistten op de Bosbergen de Herfstwisselbeker maar hiervan zijn de wisselbekeruitslagen nog niet gekend.

Onze spoorwegdames- en heren behaalden eveneens mooie resultaten op hun SASOR-kampioenschap. Ellen, Julienne en Steffi (lang geleden!) bij de dames en Thys Van Ham (met zo'n naam!) en Marc Mertens bij de heren stonden op het podium van de Horensberg en ik weet dat dit bij de NMBS gewaardeerd en beloond wordt! Proficiat!

En eindelijk (voor vele hammers) zijn we toe aan de regionale kalender. De nationale competitelopers zijn aan rust toe en heel velen van ons kijken weer uit naar de regionale crossen. Het moet inderdaad niet altijd zwaar, heel technisch en moeilijk beloopbaar zijn. De kalender is al acht maanden zwaar genoeg beladen en ook beginners en zuiver recreatieve deelnemers moeten hun kans krijgen op niet te verre terreinen.

Marc Hermans bijt de spits af voor hamok met de zaterdagregionale op de Winner in Eksel. Twee speciale omlopen had hij al klaar voor zijn terug opgeviste ‘Masters of Oriëntering’ en worden eveneens aangeboden. Iedereen zal hier dus O-plezier naar zijn gading vinden.

Tussendoor lopen we wel nog een veel te laat aangeboden V.V.O.-kampioenschap Lange Afstand op de mooie en snelle terreinen van het Helchterbos. Persoonlijk vind ik dat

kampioenschappen zo laat op de kalender niet meer zo aangenaam en passend maar ik zit zelf in de kalendervergaderingen en het is niet eenvoudig om alle neuzen in de dezelfde richting te krijgen en nadien ook te houden...

Het clubweekend in het Nederlandse Ede wordt zeker tof. Ik heb op de Tweedaagse van de Veluwe goede contacten gehad met onze Hollandse vrienden van Argus. Zij zijn blij met onze komst en geven hun volledige medewerking zodat we naast onze namiddagcross op de kaart van Ede (Nederlandse kampioenschap 2013) ook nog twee keer kunnen trainen in de buurt van ons hotel. Eventman Peter en secretaris Pascal hebben het verdere verloop in handen en het ziet er knap en goed uit. De afwezigen hebben duidelijk weer eens ongelijk!!

De strafste hamokprestatie heb ik voor de laatste alinea gehouden en ze kwam natuurlijk van Nancy en Gunther. Dat ze allebei een uitstekende vorm hadden opgebouwd, bewezen ze al met hun gouden medailles op het kampioenschap in Grobbendonk maar wat ze een week later op de OMM aan de Engels-Schotse grens uit hun mouw of rugzak hebben geschud, is voor mij fenomenaal! De zege behalen in de B-reeks van deze uitermate zware Tweedaagse is heel weinigen gegeven. Onze twee krakken wonnen niet alleen de Mixed-reeks, ze werden bovendien ook nog vijfde in de over all-eindstand op minder dan een kwartier van het podium! Na hun winst in de C-omloop 2013 waren zij dit jaar tot inschrijving in de B-omloop verplicht. De A-omloop wenkt nu dus... En wie de terreinen van de Cheviott Hills niet kent of kan inschatten, raad ik aan om eens op Google- of Bingmaps te kijken!

Jullie kunnen ook zaterdag drie januari 2015 al aanstippen op jullie loop- en feestagenda's want die dag is er natuurlijk ons traditionele clubkampioenschap maar ook het hamokclubfeest zal die avond doorgaan! Clubkampioen Bart Mellebeek is van beide markten thuis...

Tot op de Winner!

Luc

Voorinschrijvingen

Inschrijven bij Daniëlle!

Sylvester 2014 **26-30 december**

Terwijl alle voetballers, wielrenners, motocrossers, waterskiërs en vliegvissers er tussen kerst en Nieuwjaar een beetje doelloos bijlopen kunnen wij als oriëntatieloper ons sportief hart meer dan ophalen. Uniek in de wereld, en geen mooiere manier om het jaar sportief in schoonheid af te sluiten dan door deelname aan de Sylvester.

En wat staat er op het menu? Vijf prachtige en gevarieerde kaarten: Brouwhuisheide, Witte bergen, de Weyervlakte, De Roeler en Gerhees. Vijf verschillende clubs die organiseren. Vijf dagen van sportieve uitdaging. Vijf dagen een pintje kunnen drinken bij de nabespreking. Vijf kansen om in het bos te schitteren of te

smossen. Vijf dagen puur loopplezier!

Wel opletten: voor het totaalklassement is er een reglementswijziging: voorheen kon je het je permitteren van je kerstkater voor één slechte wedstrijd als excuus te gebruiken omdat alleen je 4 beste wedstrijden meetelden voor het eindklassement en je minst goede wedstrijd wegviel. Vanaf dit jaar tellen alle wedstrijden mee, dus constant lopen is de boodschap.

Uiterste inschrijvingsdatum is 30 november.



– Bart Mellebeek

Clubfeest!

Beste Hamokker/Hamokster

Vorig jaar hebben we voor het eerst het experiment gedaan om het clubfeest te koppelen aan het clubkampioenschap. Zij die toen aanwezig waren, zullen zeker kunnen beamen dat dit experiment meer dan geslaagd was! Zij die er niet bijwaren kunnen dat dit jaar goedmaken, want we houden ook dit jaar vast aan deze formule.

Noteer dus alvast Zaterdag 3 januari in je agenda! In de namiddag krijg je de kans om clubkampioen te worden en dan kan dat 's avonds uitgebreid gevierd worden op ons befaamd clubfeest!!!

Verdere informatie krijg je in het clubblad van december, maar blokkeer al zeker deze datum!!!!

– Bart Mellebeek (clubkampioen)

BK Middle

19 oktober 2014 – Grobbendonk

Goud
Ellen Houben (DB)
Nancy Wenderickx
Marijs Vandeweyer
Klaas Mellebeek
Pascal Mylle (HB)
Gunther Deferme
Zilver
Roza Goos
Victor Mellebeek
Luc Bouve
Jos Duchesne
Brons
Lies Deferme
Greet Oeyen
Greta Mols
Jen Vanreusel
Hélène Gielen
Miel Deferme
Toon Melis (H21)
Luc Melis
Wim Hoekx
Jean Ooms

17 officiële medailles, dat is wat het snelle middenafstandkampioenschap op Grobbendonk opleverde voor hamok. Vergeleken met het BK lang is dat een wereld van verschil, in kilometers maar 230.



Wim (3) en Luc (2) tonen Dominique hoe het moeten had

Het rode medailleveld!

De wedstrijd zelfs was veelbesproken. Het had wat moeilijker en minder over de paadjes gemogen, maar toch zien we altijd weer dezelfde namen op het podium opduiken, en niet altijd diegenen die bekend staan om hun snelle benen.

Opvallend is dat onze dames ijzersterk waren. 8 medailles, of bijna de helft, haalden ze. Het brons voor Hélène is daarvan toch de medaille die ons het meest plezier doet.

Bij de mannen kwam het talent van de families Mellebeek en Deferme weer eens bovendrijven, maar over het algemeen ook daar geen verrassingen.



Gunther, kroost en vrouw zorgden voor 5 medailles

Avondaflossing

En het licht scheen in de duisternis...

24 oktober 2014 – Galbergen

De nacht is niet gemaakt om te lopen. Jos zegt dat en vele andere lijders aan nachtblindheid en ook ANB heeft het gezegd. Dus moeten we het hebben over het nieuwe 'avond'seizoen want 's nachts mag er volgens onze natuurbehoeders in Vlaanderens bossen niet meer gestoeid worden en dus nemen we de oriëntatienomenclatuur maar op de schop en doen het maar tijdens de 'avond'.

Toch schoven 19 ploegen aan om met schijnbaar onvervalst enthousiasme die avond in Mol de duisternis in te duiken. De traditie om een nieuw seizoen met een frivole aflossing te openen is voor wat het nationale seizoen betreft al lang gesneuveld. De nachtbrakerij – excuseer avondbrakerij! - verdient echter nog respect en met doldrieste clubijver worden ploegen en plannen gesmeed om met allure het 'avond'seizoen (wat een ellende want als met de term ook nog eens de donkere aantrekkingskracht van het 'nachtelijk' avontuur dreigt te verdwijnen!) te openen.

Zelfs baanlegger Thomas van der Kleij spaarde kracht noch moeite om de duisternis te verdrijven en strooide kwistig met halogeenlampen in het rond. Kijkpost, aankomstzone en kaartwissel leken wel daghelder en met heel veel zin voor romantiek liet hij schotelfakkels de weg wijzen naar een verlichte startbalise. De kantoneuitbaters van de plaatselijke voetbalclub 't Hoekske bekeken het hele gedoe met stijgende verbazing en vroegen met enige bezorgdheid of ze de 'stadionverlichting' niet moesten aansteken. Het werd hen door Thomas uitdrukkelijk verboden. Toen Thomas hen het gebeuren probeerde duidelijk te maken aan de hand van verhalen over gelijkaardige Skandinavische organisaties begrepen ze er nog minder van.

Om 19.30 u precies schreeuwden 20

avondlopers (hm) de schrik voor het donkere bos van het lijf en kregen de Galbergen plotseling voortijdige haloweenpretenties. Thomas verwees het hele peleton resoluut naar de andere kant van de kaart zodat menigeen al voor de eerste post in het zure (Gal! ha ha!) zand beet. Dat vertaalde zich in bijna één uur tijdsverschil tussen de eerste passanten (de gebroeders Franssen) en de laatste (Dominique Schutjes). Toon Melis, aan de kijkpost nog met brede grijns in de kopgroep liep zich vast in omheiningsdraad en moest met één minuutje verlies Guido Timmers het bos insturen. Jonge Klaas (-16!) verdedigde zich knap in dit illustere seniorengezelschap en gaf kaart 2 als vierde aan Koen Meynen met amper een viertal minuten achterstand. Met Jeroen van der Kleij op een 5de plaats passeerden 3 van de 6 hamokploegen in de top 5 en dat vond niemand opmerkenswaardig. De open duinenzone het kleine relief en een doolhof aan paden moesten slachtoffers maken en dat was ook zo. Alleen ontsnapte Anna Serrallonga daaraan en kon Trol met bijna 8 minuten voorsprong aan de laatste aflossing beginnen. De twee hamokploegen hadden weliswaar haasje over gespeeld (Guido was het haasje en Koen wipte) maar niemand geloofde nog in de kansen van Jeroen Hoeks al moet hij zich op de terreinen van voetbalploeg 't Hoekske op zijn best hebben gevoeld. En dat bleek ook zo te zijn. Jammer van die 10 seconden!

De mannen van 't Hoekske keken hun ogen uit. Niet alleen toen ze zagen dat het opruimen erg vlotjes ging maar dat zowel de Trollers als de hamokkers nog eens hun best deden om hetzelfde te doen met hun drankvoorraad. En dan waren Wim en Wiet en onze voorzitter himself niet eens present! (En dit was nog maar een 'avond'-aflossing!)

– knijper

Spoorwegkampioenschap

2 november 2014 – Horensberg

“Spooktreinen naar Oostende”, “Betogers goedkoper met de trein dan niet-betogers”, “Personeel NMBS klopt te weinig uren”. Elke dag slaagt de NMBS er moeiteloos in te verschijnen op het nieuws en in kranten. Maar een artikel in de Knijptang, dat lukte ons in het verleden maar zelden ... tot nu dus, maar daar is een goede reden voor, maar liefst 5 van de 6 podiumplaatsen worden bekleed door Hamokkers.

Onze spoorwegclub is al jaren een hechte groep vrienden waar zowel oriëntatielopen als feesten en reizen van groot belang zijn. We hebben echter één probleem: meer dan 30 000 werknemers, waarvan er zelfs 500 meelopen met de 20km van Brussel, maar hen overtuigen eens te lopen met kaart en kompas, dat bleek heel wat moeilijker. Bossen, wegkeuzes, emits, ... dat schrikt de meesten af. Gelukkig konden we enkele sporters overtuigen eens mee te lopen. Marc Mertens en Wim Geerts zijn echte duursporters (triatlon), de gebroeders Van Ham hebben een strepen al verdiend als volleyballers. Na enkele wedstrijden waren ze al verkocht aan de oriëntatiesport en werden lid van Hamok. In de weken voor “onze” wedstrijd werden heel wat voorspellingen gemaakt en de kansen van alle favorieten afgewogen. Geeft de ervaring de doorslag of kunnen onze nieuwe talenten al een wedstrijd winnen?

Het antwoord is ondertussen gekend: de nieuwe spoorwegkampioen is Thijs Van Ham. Thijs liep een zeer goede en regelmatige wedstrijd, vele tussentijden in de top 3 en maakte de minste fouten, enkel op weg naar post 11 verloor hij bijna 2 minuten op de naaste concurrentie. Zo word je dus kampioen. Broer Wannes, die ook startte met podium ambities, verliet het heel wat minder. Wannes begon goed aan de wedstrijd, haalde zelfs de snelle Olivier De Wolf (KOL) in, maar prikte halfweg

Hammers op het juiste spoor...

een verkeerde post, waardoor de hoop op een goede wedstrijd meteen verdween. Reken er maar op de Wannes deze ontgoocheling zal willen doorspoelen met een overwinning volgend jaar. Ook Marc Mertens leverde een mooie prestatie. Conditioneel is hij in topvorm, dat toonde hij al op het BK Fiets met een derde plaats. Op de kaart van Horensberg liep hij een snelle wedstrijd maar maakte twee grote fouten waardoor hij tevreden moest zijn met een derde plaats, na vaste podium kandidaat Johan De Coninck (KOL). Bij de dames kleurde het podium zelfs volledig rood-zwart. Ellen Mols liep een goede wedstrijd, beperkte de foutenlast, en haalde zo voor de achtste keer de spoorwegtitel binnen. Jen Vanreusel en Steffie Vanbriel vervolledigden het podium. De dag werd op een mooie manier afgesloten met een barbecue en de prijsuitreiking in taverne de Krater aan het planetarium van Genk. Vanaf nu kijken we uit naar het vierjaarlijkse officieuze Europese spoorwegkampioenschap in Tsjechië volgende zomer, waar we alvast met een verjongde ploeg kunnen aantreden.



Foto (vlnr): Johan De Coninck, Jen Vanreusel, Ellen Mols (met Rune en Noore), Thijs Van Ham, Steffie Vanbriel en Marc Mertens (met Tine en Evy)

– Dieter Sels

Track & Trace

GPS voor beginners

Wie in het bezit is van een GPS-uurwerk, zou misschien graag zijn gelopen wedstrijd op de oriëntatiekaart in kwestie afgebeeld zien. Zo kan je achteraf nog eens evalueren in welke gebieden je hebt staan dolen, waar je van de kaart gelopen bent of waar je hoge snelheden hebt gehaald ...

Het goede nieuws is ook dat dit helemaal niet zo moeilijk is. Naast je GPS-track moet je wel beschikken over een scanner om je kaart in te scannen en het gratis programma QuickRoute.

Je kan QuickRoute downloaden op <http://www.matstroeng.se/quickroute/en/>.

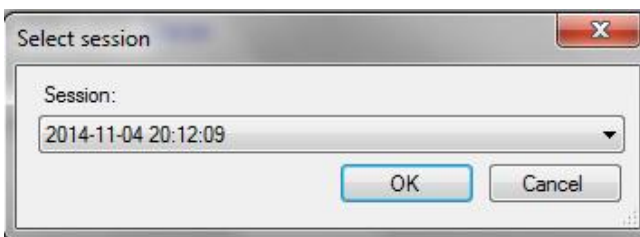
1. Start QuickRoute en maak een nieuw bestand aan.

Dit kan via het icoontje  of via de menubalk File > New


2. Vervolgens geef je enerzijds aan welk bestand je gebruikt als kaart. Dit heb je dus bekomen door het inscannen van de kaart. Anderzijds geef je locatie van je track aan. Deze kan ook rechtstreeks van je GPS ingeladen worden.




3. Indien er meerdere tracks gevonden worden, geef je nog aan welke de juiste is.





4. Rechts op het scherm zie je een korte samenvatting van je loopprestatie. Dit heeft weinig toegevoegde waarde t.o.v. andere programma's voor GPS-analyse zoals SportTracks of Garmin Training Center.

Dit stuk van het scherm kan je eenvoudig verbergen met de knop .

5. In het hoofdvenster van het scherm geeft QuickRoute nu de combinatie van kaart en track weer op het scherm. Je moet deze wel nog op elkaar laten passen.


Met de functie  kan je de route vastnemen en naar de juiste locatie op de kaart slepen. Dit doe je best van het begin van je route naar het einde toe. Maak hiervoor de combinatie tussen punten op je track en punten op kaart. Dit kunnen posten zijn waar je recht van weg gelopen bent of lijkenmerken die je gevolgd hebt.



Indien nodig kan je in of uit zoomen met de knoppen  .

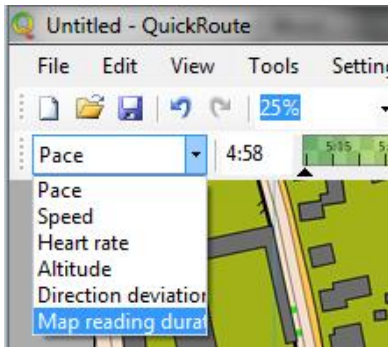
6. Aan de onderkant van je scherm zie je het verloop je snelheid, tempo of hartslag gedurende de wedstrijd.



Met de functie  zie je hoe het kaartscherm

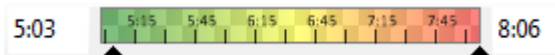
en dit verloop samenwerken. Klik je in het kaartscherm ergens op je track, dan zie je het overeenkomstige punt in het verloop aangeduid. Omgekeerd werkt dit ook.

Ben je bv. eerder geïnteresseerd in bv. je hartslag op dat moment, pas je dit aan via:

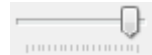


7. Er zijn ook nog enkele mogelijkheden om het uitzicht van je track op de kaart aan te passen.

Sleep met de zwarte driehoekjes om de kleuren van je track aan te passen:



De transparantie van je track regel je met deze schuifbalk:



De dikte van de lijn en de rand er rond kan je aanpassen met:



8. Dan rest je ten slotte enkel nog het eindresultaat te bewonderen.



Je kan je werk als QuickRoute-bestand bewaren of nog beter is om het kaartje als foto exporteren en te delen met collega-oriënteurs.

Bij hamok hebben we een online kaartenarchief op <http://doma.hamok.be/> . Vraag aan Jeroen of Toon hoe je je kaarten daarop kwijt kan!

– Pascal Mylle