

# hamok

Voorzitter	André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484/482886 andre.aerts@hamok.be	Bestuurslid	Luc Melis VVO: sport en kaarten Oude Melsebaan 32 2490 Balen 014/816202 luc.melis@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 011/391397 bart.mellebeek@hamok.be
Secretaris (intern)	Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485/41.94.38 pascal.mylle@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Velmerlaan 43 3806 Velm 011/760455 bart.herremans@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: BE84 7795 9196 4459 fernand.scheelen@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@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	Organisaties	Luc Bouve Beringssteenweg 44 3971 Leopoldsburg 0473/930069 luc.bouve@hamok.be
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011/734453 fax: 011/733611 Rekening: HAM O.K Hechtel IBAN BE71 7350 2279 3469 dominique.schutjes@hamok.be	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
		Jeugd	Dries van der Kleij VVO: ploegencommissie Blandenstraat 208 3052 Haasrode dries.vanderkleij@hamok.be

# Voorwoord



We hebben oktober afgesloten met een mooie tweedaagse in Nederland en nadien er nog enkele wandeldagen aangeplakt. Zodoende verschijnt uwe knijptang een week later dan normaal.

Waar hebben we in oktober gelopen?

Ik weet niet of het u ook al opgevallen is, doch de afgelopen maand, is het kalmer geworden.

Wat wel de moeite was, is natuurlijk de Sahara (NMBS-wedstrijd) en dan gelopen op een Lidar kaart. Zeer overzichtelijk en duidelijk. Wat LIDAR is moet ge maar eens op google kijken. Ook de kaarten voor de wedstrijd in Nederland waren met behulp van deze techniek gemaakt. Het VVO gaat hier kortelings een opleiding voor geven om het toekomstige kaarttekenaars gemakkelijker en correcter de omgeving te

laten weergeven. Kijken hoe dit verder evolueert?

Zaterdags de Sahara en zondags het VK aflossing op Sanicol.

HAMOK was aan de slag in zowel de heren als de familie-teams, doch enig podium-genoegen was ons niet gegund. We kwamen er niet aan te pas en zijn dus maar met stille trom naar huis gegaan.

Graag had ik met mijn ploeggenoten als eerste HAMOK-team over de lijn willen komen, maar een vervelende put in de omloop van Ronny heeft ons die kostbare tijd gekost dat we in de rangschikking 35 sec. tekort kwamen. Volgende keer doen we beter.

Onze Zjos heeft veel reclame gemaakt en moeten maken, om zijn fiets-orientatie te laten

slagen. Geneberg, waar gene berg is, was de plaats waar uiteindelijk 58 fietsfanaten naar toe kwamen om Zjos te plezieren.

Het weer was nochtans goed, doch KOL had een viering in de namiddag, wat vanuit die hoek wat minder atleten gaf.

Verder niets spectaculair te melden ,alleen dat ik menig atleet bij de aankomst hoor vertellen dat er geen startbalise was. Natuurlijk wel, doch wat was er : geen doorlopend lint gespannen tot aan de startbalise, wel lintjes aan de bomen ( we hadden de bewuste grote rol niet bij). Wat blijkt: de eerste bocht had ik afgespannen en moesten ze wel naar rechts. De volgende bocht was redelijk overgroeid en nogal donker en in plaats van de bocht te nemen en de startbalise te zien, neen reden ze rechtdoor en kwamen ze op een andere pad terecht. Geen balise te zien en de kaart klopte niet. Dat hebt ge mee die rappe mannen! Doch volgende keer span ik lint tot de start.

Bedankt voor de helpers van deze wedstrijd, want alhoewel er niet veel atleten komen. Er moet toch een degelijke werkploeg aanwezig zijn. Dit bedankje heeft onze Zjos ook naar zijn helpers gestuurd. Tof.

Wat we de militairen als burger in de weg gelegd hebben ,weet ik niet, doch voor de wedstrijd in Brasschaat mochten we starten tussen 8.30-9.00u. Wetende dat de regio Antwerpen zeer filegevoelig is, is dit vanuit de Kempen onbegonnen om deze limiet te halen, of ge moet er vroeg op uit trekken. Niet dus en ge ziet het aantal burgers ook flink afnemen. Chapeau voor een drietal Hamokkers die er toch zijn geweest.

Als laatste wedstrijd de afgelopen maand hebben we weer kunnen genieten van een tweedaagse op de Veluwe. Genieten de eerste

dag zeker, doch de tweede dag was het iets te eenvoudig. Ook in Nederland zijn het de boswachters die de plak zwaaien en kaarten gedeeltelijk als ontoelaatbaar klasseren. Ook dan wordt het daar moeilijker om een uitdagend parkoers neer te leggen.

Podiumplaatsen hadden we genoeg ,doch het hoogste schavotje was zeldzaam. Toch wil ik hier vernoemen Daniëlle N. bij de D70 en Luc M. bij de H 55. Zelf werd ik een onrechtmatige 2de plaats toebedeeld en dito prijs, waar ik slechts de 3de ben in de rangschikking. Wat is daar mis gegaan?

Wat komt er aan?

Kollisbos, verder een nachtorientatie en hulp die we leveren aan een militaire wedstrijd in zonhoven.

Wat zeker ook weer de moeite is, zijn de 3 dagen in en rond het Zoniënwood, doch wees erop voorbereid dat de CC's niet altijd zijn zoals wij ze gewend zijn in Vlaanderen. Als de weergoden dan niet meezitten kunt u redelijk afzien, doch u bent verwittigd.

December en dan niet de Sint of de Kerstman, doch de sylvester 5-daagse en die is al aan zijn 30ste uitgave toe. Vergeet niet in te schrijven.

Ook steeds te vermelden , clubkampioenschap 2018 op zaterdag 6 januari. Als laatste wil ik iedereen uitnodigen op het clubweekend dat we organiseren begin 2018. Meer info vind u verderop in de knijptang. Zoals de voorbije jaren is dit event weer niet te missen!

Tot de volgende cross

Uwe voorzitter

# Inschrijvingen

*Alle inschrijvingen bij Daniëlle!*

## Sylvester 2017

De Sylvester, uw vaste afspraak om overmatige vetopbouw tijdens de eindejaarsfeesten te vermijden, wordt dit jaar gelopen op de volgende kaarten: Horensberg, Kattenbos, Zwarte Weg/Hechtelse Duinen, Hulst en

tenslotte op de Bosbergen. Dat is dus een mooie mix van terreinen: groene bossen zonder reliëf, groene bossen met reliëf, witte bossen met reliëf, geen bossen, bossen met bergen.

Inschrijven voor de Sylvester doe je voor 30 november.

# Clubweekend 2018

*Naar 't zeetje*

Hallo hamok,

Graag bieden we jullie een volgend clubweekend aan!

We trekken deze keer naar de Belgische kust, meer bepaald naar Oostduinkerke. Er zijn genoeg redenen om er bij te zijn: mooie duingebieden, culturele mogelijkheden, uitwaaien aan zee, gezonde lucht en zeker ook onze kaart van de Plaatsduinen die zich uitstekend leent tot leerrijke en uitdagende trainingen. We garanderen trainingen naar eenieders kunnen, van jong tot ervaren!

Het weekend zal doorgaan van vrijdag 2 februari tot zondag 4 februari. Hiermee blijven we netjes uit examenperiodes, vakanties ... We rekenen op een uitgebreide deelnemersgroep.

Als verblijfplaats hebben we gekozen voor hostel De Peerdevisser. Deze jeugdherberg ligt op de rand van onze trainingskaart. Er zijn slaapkamers voor 2 en voor meerdere personen. Alle maaltijden (t.e.m. zondagmiddag) zijn inclusief.

Een creatief team werkt ondertussen ook gepaste randanimatie uit. Hier wordt nog niets over vrijgegeven, maar 't is uiteraard niet te missen.

Op zondagvoormiddag trekken we de Belgische/Franse-grens over voor een wedstrijd bij onze vrienden van Cap-O-Nord.

Dit geeft dus volgend voorlopig programma:

- Vrijdag avond
  - Check-in
  - Diner om 18:30h
  - Gezellig samenzijn
- Zaterdag
  - Ontbijt
  - Training
  - Broodjeslunch om 12:00h
  - Training
  - Namiddag animatie
  - Diner om 18:30h
  - Recreatieve quizavond
- Zondag
  - Ontbijt
  - Check-out
  - Wedstrijd Frankrijk
  - Lunchpakket
  - Ieder voor zich

Zoals steeds doet de clubkas een stevige duit in het zakje voor de hamok-leden. Voor 50€ per persoon doe je mee met een sportief weekend zonder zorgen. Niet-hamokkers betalen 100€. Aanmelden doe je bij de secretaris voor Nieuwjaar op het emailadres:

[ikbengeeneitje@telenet.be](mailto:ikbengeeneitje@telenet.be)

– Pascal

# VK Aflossing

*Collaboratie*

15 oktober 2017 – Sanicole

## Open reeksen

- ploeg 1: 3001 Jeroen Hoekx – 1335 Vic Vanderstraeten – 1393 Jeroen van der Kleij  
46 punten (2.12.28 en 10de)
- ploeg 2: 1381 Klaas Mellebeek – 1835 Bart Mellebeek – 1326 Greet Oeyen.  
45 punten (NCL)
- ploeg 3: 2755 Luc Hermans – 2158 Andre Aerts – 2955 Ronny Timmers  
40 punten (2.13.3 en 11de)
- ploeg 4: 1386 Bob Schildermans – 1915 Jean Ooms – 1406 Patrick Bleyen  
39 punten (2.49.29 en 37ste)
- ploeg 5: 1471 Luc Bouve – 1491 Lucien Bosmans – 2303 Filip Kennis  
37 punten (2.47.49 en 36ste)
- ploeg 6: 3732 Jen Vanreusel – 1450 Anneleen Knoops – 1451 Sophie Parée  
34 punten (3.23.19 en 55ste)
- ploeg 7: 2990 Eric Vandebroek – 3155 Jolien Vandebroek – 1488 Jos Goven  
42 punten (2.29.18 en 22ste)

## Familieploegen

- ploeg 1: 1408 Nancy Wenderickx – 1260 Georges Deferme – 1250 Gunther Deferme  
34 punten (2.13.37, 12de en 5de familieploeg)
- ploeg 2: 2832 Toon Melis – 1102 Greta Mols – 1103 Elien Melis: 44 punten  
(2.40.11, 27ste en 13de familieploeg)
- ploeg 3: 1449 Dimitry Knoops – 1448 Steffen Knoops – 1452 Thomas Knoops  
43 punten (2.51.20, 38ste en 19de familieploeg)
- ploeg 4: 1361 Jil Mylle – 1404 Karin Declercq – 1460 Pascal Mylle  
37 punten (3.52.46, 64ste en 27ste familieploeg)
- ploeg 5: 2227 Raf Thijs – 1410 Jos Thijs – 1414 Amber Thijs  
34 punten (2.20.00, 14de en 7de familieploeg)
- ploeg 6: 1380 Dominique Schutjes – 1377 Daniëlle Nolens – 1379 Stefaan Schutjes  
32 punten (3.48.07, 62ste en 26ste familieploeg)



Luc Melis, Greet Oeyen en Jeroen Hoekx waren de trotse uittredende kampioenen van de Vlaamse aflossing 2016! Gesmoorde trots want noodgedwongen moesten ze voor de editie 2017 verzaken aan het verdedigen van hun titel. Luc Melis lag immers in de lappenmand en Greet en Jeroen zwermden dus noodzakelijkerwijs uit naar andere combines: Greet legde haar boontjes te week bij de familie Mellebeek wat pa Bart heel erg beviel. Hij boog deemoedig het hoofd voor zoveel instromende kwaliteit en verwees zichzelf naar de kortste afstand. Een gebaar dat Klaas niet naar waarde wist te schatten want met jeugdige nonchalance vergat hij heel goed naar de postnummertjes te kijken met alle gevolgen vandien, waaronder een diepe vaderlijke zucht, een filosofische overweging met 'dat is aflossing' en declassering.



Jeroen Hoekx zocht zijn heil in een ploeg met een maximum aan leeftijdspunten: 46! Aanvankelijk leek dat een schitterende keuze want Jeroen van der Kleij liep de wedstrijd van zijn leven, eindigde met vier op een rij achter de twee schijnbaar onbereikbare spitsbroers Franssen en lanceerde de ervaringsrijke Vic Vanderstraeten richting Sanicole. Stress is echter een wreed monster: het ondermijnt het zelfvertrouwen waardoor Vic veel zag dat er niet was en nog meer miste dat er wel was, o.a. de trein.

Toen ondergetekende op een anonieme 25ste

plaats aan de kijkpost passeerde en Jeroen Hoekx met de wanhoop in zijn ogen vroeg waar ik Vic had gezien, kon ik nog afgepeigerd stamelen: "Halfweg!" Zijn toestand kon ik helaas bij gebrek aan adem niet meer beschrijven, ook al bleef Jeroen ruim 100 m geduldig (slenterend?) wachten op een hoopgevende analyse. Uiteindelijk zou Vic uw dienaar nog vol gramschap in de snitsel voorbijschieten maar ook al knalde Jeroen op nauwelijks 35 minuutjes 6 km door bos en hei en stak hij nog 15 concurrenten voorbij, het was stranden op een 10de plaats, weliswaar de eerste hamokse ploeg maar heel ver (24'11") achter de winnaars.

Die strijd om de overwinning was, zoals het in aflossingen betaamt, prangend.

Hierbij realiseerde Trol de niet alledaagse stunt om na elke aflossing aan de leiding te lopen, maar telkens met een andere ploeg. Aanvankelijk met Desmond Franssen (met Linda en Dirk NCL) daarna Winston en Kurt Smet (+ Greet Persoon 8ste) om tenslotte met de Spaanse Anna Serrallonga, de Duitse Ralph Kurt en de collaborerende Frank Buytaert als eerste over de eindmeet te spurten. Een geweldig spurtje, gespleten supporters en een vloekende Martijn Hus die zijn snelle jeugdige benen niet had weten te smijten voor die van een 45-jarige rot in het vak!

Diegenen die streden om de eer van de genen waren toen nog aan de slag. De clans Thiels, Krekels en Heuninckx bleven die dag ongrijpbaar voor de hamokfamilies, maar de interne clubstrijd snakte naar een beslag. Het was een strijd van de best georiënteerde eitjes en spermatozoïdekens waarbij psychologische druk niet werd geschuwd, intimidaties woekerden alom en alle trukken van de voor uit de kast werden gehaald. Het dreigement dat de familie Thys bij een eventuele onverhoopte, onlogische en niet verdiende zege niet meer zou mogen passeren door de Bandstraat – alwaar de familie Deferme wolfjizers en wildklemmen hadden uitgezet en met op het militaire oefenterrein gevonden munitie een mijnenveld had aangelegd – gaf tenslotte de doorslag. Pater familias Thys gaf alle prioriteit aan de

bescherming van zoon en dochter en de families, Melis, Knoops, Schutjes en Mylle waren solidair. Familie Deferme won en het bleef rustig in de Bandstraat.



Dat de familie Mylle (Jil, Karin en Pascal) even voor halfdrie als hekkensluiter de esplanade van 'Coletteke Rijstpap' opstruinde was een

eresaloot aan onze familiesport en als Dominique de dag voordien zich niet als een gemotoriseerde nozem had gedragen waren zijn huisgenoten een uurtje vroeger thuis geweest.



– knijper

# Nationaal regelmatigheids criterium

## 8 hamokkers eindwinnaar en 19 podiumplaatsen

Met de interclubwedstrijd viel het doek over het nationaal regelmatigheids criterium 2017. Dit criterium is zowat de SUPERPRESTIGE van het oriëntatielopen en bekroont de regelmatigste loper van het seizoen. Uiteraard zijn goede resultaten en regelmatig deelnemen noodzakelijk voor een mooi klassement. Tijdens de laatste wedstrijd (de interclub) zijn er steeds verhoogde punten te verdienen en deze wedstrijd beslist dan ook in sommige reeksen over winst en verlies.

Niet minder dan 8 clubgenoten gingen met de eindoverwinning aan de haal: Klaas Mellebeek, Sigi Bakelants, Phil Mellebeek en Gust Nijs bij de heren en Jil Mylle, Jolien Vandebroek, Daniëlle Nolens en Roza Goos bij de dames. Proficiat aan de winnaars, aan de 11 andere clubgenoten die op het podium belandden en aan alle deelnemende clubgenoten. Deelnemen aan een nationale wedstrijd geeft dan ook altijd een andere dimensie aan onze sport!

Hieronder krijgt u een overzicht van alle clubgenoten.

Achter elke naam staan de behaalde punten (maximum= 195) en het aantal meetellende wedstrijden (maximum 6 van de 8 georganiseerde nationales).

### *D-10 (11 deelnemers)*

- 1 Kato Hillen (Omega) 195 – 6
- 7 Maya Renard 40 – 1
- 11 Fin Mylle 17 – 1

### *D-12 (11 deelnemers)*

- 1 Eline Debaere (Kol) 172 – 6
- 6 Fee Mylle 74 – 3

### *D-14 (11 deelnemers)*

- 1 Jil Mylle 146 – 5
- 3 Anneleen Knoops 88 – 3

### *D-20 (3 deelnemers)*

- 1 Jolien Vandebroek 150 – 5

### *DE (18 deelnemers)*

- 1 Anna Serrallonga (Trol) 130 -4
- 3 Greet Oeyen 102 – 3
- 8 Amber Thys 37 – 1

### *D35 (19 deelnemers)*

- 1 Sofie Heuninckx 190 – 6
- 4 Elisabeth Schutjes 99 – 3
- 10 Greet Oeyen 30 – 1
- 12 Sofie Herremans 25 – 1

### *D40 (28 deelnemers)*

- 1 Ruta Poikane (Altaïr) 142 – 6
- 7 Sophie Paree 61 – 2
- 16 Amber Thys 30 – 1
- 19 Nancy Wenderickx 23 – 1

### *D45 (21 deelnemers)*

- 1 Angelique De Grande (Omega) 138 – 6
- 11 Anja Stynen 56 – 3

### *D50 (24 deelnemers)*

- 1 Betty De Meyer (Trol) 130 – 6
- 5 Marijs Vandeweyer 116 – 4
- 6 An Verberne 111 – 6
- 17 Greta Mols 36 – 2

### *D55 (18 deelnemers)*

- 1 Els Put (Omega) 195 – 6
- 5 Jen Vanreusel 87 – 3

### *D70 (5 deelnemers)*

- 1 Danielle Nolens 159 – 5
- 4 Maria Delarbre 50 – 2
- 5 Hélène Gielen 23 - 1

### *D75 (1 deelnemer)*

- 1 Roza Goos 90 – 3

### *H-16 (17 deelnemers)*

- 1 Liam Thiels (Omega) 149 – 5
- 6 Piet Deferme 81- 3
- 7 Thomas Knoops 69 – 3

### *H-18 (11 deelnemers)*

- 1 Ansis Poikans (Altaïr) 142 – 5
- 5 Dimitry Knoops 78 – 3

### *H-20 (13 deelnemers)*

- 1 Klaas Mellebeek 160 – 6
- 2 Victor Mellebeek 107 – 4
- 13 Miel Deferme 21 – 1



*HE (45 deelnemers)*

- 1 Desmond Franssen (Trol) 126 – 5
- 3 Jeroen Hoekx 101 – 5
- 6 Thomas Van Der Kleij 75 – 3

*H21A (15 deelnemers)*

- 1 Toulouse Sebastian (Pégase) 179 – 6
- 9 Toon Melis 30 – 1

*H35 (30 deelnemers)*

- 1 Siegfried Bakelants 177 – 6
- 5 Jean-Claude Jimenez 83 – 5
- 6 Peter Krampiltz 82 – 3
- 8 Jeroen Van Der Kleij 62 – 2
- 11 Dries Van Der Kleij 55 – 2
- 21 Bob Schildermans 23 – 1

*H40 (35 deelnemers)*

- 1 Filiep Debaere (Kol) 169 – 6
- 2 Ronny Timmers 150 – 6
- 3 Stefaan Schutjes 141 – 6
- 20 Pascal Mylle 30 – 2

*H45 (41 deelnemers)*

- 1 Wim Vervoort (Trol) 175 – 6
- 17 Steffen Knoops 49 – 3
- 18 Filip Kennis 43 – 3
- 21 Gunther Deferme 38 – 2
- 25 Olivier Renard 26 – 1
- 28 Wim Geerts 20 – 2
- 37 David Messenger 7 – 1

*H50 (50 deelnemers)*

- 1 Joël Drygalski (Sud O Lux) 145 – 6
- 4 Eric Vandebroek 100 – 5
- 6 Bart Mellebeek 94 – 4
- 9 Dirk Deijgers 70 – 2
- 11 Patrick Bleyen 62 – 5
- 16 Guido Timmers 46 – 2
- 20 Danny Swerts 38 – 3
- 23 Luc Hermans 32 – 1
- 36 Koen Meynen 12 -1
- 45 Henrik Lisby 7 – 1

*H55 (49 deelnemers)*

- 1 Wiet Laenen (Trol) 195 – 6
- 14 Marc Claes 57 – 3
- 19 Luc Melis 46 – 2
- 30 Henri Van Briel 21 – 1
- 39 Lucien Bosmans 12 – 1

*H60 (35 deelnemers)*

- 1 Etienne De Wit (Kol) 149 – 6
- 2 Wim Hoekx 141 – 6
- 5 André Aerts 121 – 5
- 12 Luc Bouve 76 – 3

*H65 (44 deelnemers)*

- 1 Klaus Held (Olve) 173 – 6
- 14 Dominique Schutjes 71 – 5
- 30 Fernand Scheelen 14 – 2

*H70 (24 deelnemers)*

- 1 Mike In't Groen (Trol) 171 – 6
- 2 Georges Deferme 168 – 6
- 3 Vic Vanderstraeten 147 – 5
- 6 Jos Thys 108 – 4

*H75 (7 deelnemers)*

- 1 Phil Mellebeek 189 – 6
- 4 Jean Ooms 144 – 5

*H80 (9 deelnemers)*

- 1 Rik Vandenberk (Kol) 174 – 6
- 3 Tuur Cloostermans 130 – 5
- 9 Pierre Theunkens 17 – 1

*H85 (3 deelnemers)*

- 1 Gust Nijs 72 – 2
- 2 Jos Duchesne 60 – 2

Volledige uitslagen zijn terug te vinden via de website van VVO, FRISO of rechtstreeks op <https://hoekx.be/natcrit/N2017.htm>.

– Redactie en overzicht: Wim Hoekx

# Organisatiehoekje

## *Wat komen gaat!*

12 nov 17	Regionale Wim Geerts	Kolisbos Voetbalkantine FC Herkol
23 nov 17	Militair Luc Bouve	Zonhoven GC Tentakel
24 nov 17	Avond Miel Deferme	Kepkesberg FC Rio
10 dec 17	Regionale Toon Melis	Galbergen Voetbalterrein Red Star
27 dec 17	Sylvester Jeroen Hoekx	Kattenbos-Oost Klosterhof

Stilaan loopt het jaar ten einde maar toch zijn november en december nog drukke organisatiemaanden voor onze club. De regionale op Kolisbos is intussen al ingevuld. Voor de militaire wedstrijd in Zonhoven die we samen met het Commando Provincie Limburg organiseren, zijn we nog op zoek naar voorlopers, zeker voor omloop 2 (8 km) en omloop 4 (6 km). Ook voor de andere wedstrijden zal op tijd de nodige hulp gevraagd worden.

## Kalender 2018

De kalender 2018 krijgt ook stilaan vorm. De eventuele kandidaat baanleggers zijn via mail gecontacteerd en we zijn ook al bezig om voor elke wedstrijd een "CC" vast te leggen. We hebben ervoor gekozen om na een overvol 2017 (22 wedstrijden) het even wat rustiger aan te doen. Volgend jaar staan er maar 11 Hamok-organisaties op de kalender, waarvan als grote wedstrijden : Interclub, Sylvester, VK Avond en de avondaflossing. Alle Hamok-organisaties 2018 verschijnen in het volgend clubblad.

## Tips voor de baanlegger

Via onderstaande info willen we de baanleggers enkele nuttige tips mee geven. Voor de meesten zullen deze wel bekend zijn en zijn deze dan maar een opfrissing, voor anderen zullen er wel wat nieuwigheden inzitten.

- Kijk goed na op welke schaal je kaart in OCAD getekend is, alvorens je deze als achtergrond voor je baanlegging in OCAD ingeeft. Anders krijg je in je OCAD-file verkeerde afstanden voor je omlopen.
- Vraag aan de kaartverantwoordelijke (in onze club Ronny Timmers) welke beperkingen er op de kaart zijn (soms is er maar een toelating voor een gedeelte van de kaart, verboden zones, jachtgebieden, private eigendommen, verplichte doorgangen, ....).
- Controleer op voorhand de beschikbare controlenummers van je club.
- Als er tijdens een meerdaagse wedstrijd steeds met éénzelfde aankomstpost gewerkt wordt (maar wel met het postennet van een andere club), kijk dan goed uit dat het nummer van deze aankomstpost NOOIT in je postennet zit. Iedere club heeft een ander nummer van aankomstpost.

- Let op dat posten die kort bij elkaar staan geen controlenummers hebben die op elkaar gelijken (bv. 34 en 43 of 101 en 110). Zo vermijd je achteraf discussies omdat een loper in alle hevigheid een nummer verkeerd gelezen heeft bij posten die kort bij elkaar staan.
- Controleposten van verschillende omlopen met een verschillende postenbeschrijving moeten minstens 30 m van elkaar liggen.
- Controleposten van verschillende omlopen met dezelfde postenbeschrijving moeten minstens 60 m van elkaar liggen.
- Zorg in elke omloop voor een variatie van postenbeschrijvingen.
- Je moet trachten dat er (bijna) altijd verschillende wegkeuzes tussen 2 controleposten mogelijk zijn.
- In oriëntatiesport gaat het vooral om het oriënteren tussen de controleposten en niet om het zoeken naar de controleposten. Je controleposten moeten daarom (in principe) van ongeveer 30 m zichtbaar zijn als je aan de juiste zijde van het object staat volgens de postenbeschrijving. Natuurlijk geldt dit niet als een controlepost in een inzinking, inloper, e.d. staat, maar dan moet het object wel duidelijk zichtbaar zijn.
- Maak een variatie aan richtingen in je baanlegging.
- Een wedstrijd moet voor de eerste lopers en dezelfde lopers identiek zijn. Een voorbeeld hiervan is bv het doorkruisen van bos met varens. De eersten moeten zich een weg banen door de varens, de laatsten hebben al een mooie gang en kunnen doorlopen zonder te oriënteren.
- Zorg er voor dat de benen tussen uw controlepunten verschillend zijn : zowel lange, als korte. Bij de langere omlopen mag er zelfs een heel lang been (+ 1 km) inzitten. Zorg er dan wel voor dat er verschillende wegkeuzes mogelijk zijn.
- De benen mogen geen scherpe hoeken hebben aan de posten. Dit geldt niet alleen op de kaart maar ook in praktijk. De weg om de post aan te vallen mag geen scherpe hoek maken met de weg om de post te verlaten naar de volgende post (bv. aan een moeilijk doorloopbaar bosje, aan een vijver, enz. )
- Gebruik de technische zones van de kaart voor de kortere benen. De zones die minder interessant zijn om te oriënteren kan je doorkruisen met een langer been.
- Vermijd dat verschillende omlopen dikwijls dezelfde benen achter elkaar hebben. Dit vormt treintjes en dat is tegen het principe van oriëntatie.
- Zorg dat je bij de kortere omlopen niet te weinig controlepunten hebt (minimum 10). Zeker voor de jeugdige lopers is het fijn om voldoende controleposten aan te doen.
- Benen mogen elkaar kruisen, maar zorg er best voor dat dit geen verwarring brengt (bv. been passeert op de kaart rakelings langs een andere controlepost).
- Indien je een “Long Easy” (+ 7 km) en/of “Short Easy” (max 4 km) omloop moet leggen, dan zijn die bestemd voor de beginnende oriëntatielopers. Deze controleposten moeten dan ook allemaal zichtbaar naast de weg of langs een duidelijk lijnobject (max 30 m) liggen. Gebruik hiervoor ook heel duidelijke objecten als controlepunt. Het is de bedoeling dat deze beginnende sporters met een goed gevoel uit de bos komen en een volgende keer terug komen.
- Controleposten die langs de weg liggen of die goed zichtbaar zijn van op de weg kan je best vastleggen met een slotje
- Begin steeds met de omloop H/D-10 eerst uit te tekenen. Deze controleposten kunnen dikwijls ook gebruikt worden voor hogere reeks als je ze van een

- andere richting laat aanvallen. Voorzie voor H/D-10 ook een uitgeschreven postenbeschrijving (met begrippen op kinderformaat). De uitgeschreven postenbeschrijving voor D/H-10 moet ook voorzien worden in andere talen bvb. voor een nationale wedstrijd ook in het Frans; voor de Sylvester ook in het Engels en in het Frans. Meer uitleg over omloop H/D-10 vind je onderaan deze tips.
- De startplaats moet zich op een duidelijk merkpunt op de kaart (dus ook in werkelijkheid) bevinden. Hang er altijd een oriëntatiebaken (sommige clubs hebben een mega-grote startbalise).
  - Soms (zeker bij grotere wedstrijden) is het beter van je start zo te plaatsen dat de lopers die nog moeten starten niet kunnen zien in welke richting de lopers op zijn/haar omloop vertrekken. Daarom is het nuttig om met een voorstart te werken, maar maak de afstand voorstart – start ook niet te lang.
  - Kies je (voor)startplaats op een locatie waar de startploeg met haar materiaal (o.a. tenten bij slecht weer) met de wagen tamelijk kort bij kan komen. Zorg er ook voor dat de startploeg het startmateriaal vlot kan opstellen. Een breedte van 5 m is zeker geen overbodige luxe. Denk er ook aan dat er nog andere personen gebruik maken van bospaden (wandelaars, MTB-ers). Kies dus liefst nooit je (voor)start op een pad van een bewegwijzerde wandel-, loop- of MTB omloop.
  - Maak de afstand tussen het laatste punt en de aankomst niet te lang. Een wedstrijd mag niet gewonnen of verloren worden in dit laatste been.
  - Zet aan de aankomst steeds 2 aankomstposten.
  - Bij grote wedstrijden (of indien het zeer warm weer is) dien je op de lange omlopen (winnaarstijd 50 minuten of meer) minimum één drankpost te voorzien. Deze moet aangeduid worden op je kaart. Verwittig ook de wedstrijdcoördinator hiervan zodat hij het nodige materiaal kan voorzien.
  - Zorg ervoor dat op je OCAD-file alle merkpunten rond je controlepost zichtbaar zijn (dus niet onder je cirkel of tussenlijn verstopt zit). Je kan cirkels en lijnen knippen in OCAD.
  - Vergeet niet om een briefing op te maken die in het CC opgehangen wordt. Deze moet zeker de schaal van de kaart, afstand van CC naar start, afstand aankomst naar CC, afstanden omlopen, wedstrijdjury (VK, BK, Sylvester) van de omlopen, sluiten van de omlopen en eventueel afstand hoogtelijnen bevatten. Je mag er natuurlijk ook nog andere nuttige inlichtingen vermelden.
- Waarschijnlijk zijn er nog wel andere nuttige tips. Je mag deze altijd naar mij doormailen, zo kunnen we dit document over baanlegging dat ook binnen VVO verspreid is nog meer vervolledigen.
- Veel succes.
- Luc Bouve



# Kalender 2017

## VVO Kalender

Dit is de VVO kalender voor de komende drie maanden, met wegaanduiding voor zover die bekend is.

10 november 2017	KOL	Avondaflossing Kelchterhoef-Oost Binnenvaartstraat, Houthalen inschrijven voor 3 november
12 november 2017	hamok	Kolisbos Vanaf N748 - Kruispunt Peerderbaan – Herent/Torenstraat vanaf centrum Neerpelt (Kruispunt Ringlaan en Breugelweg)
15 november 2017	SVS	Kessel-Lo Provinciedomein Kessel-Lo inschrijven voor 12 november
17 november 2017	Trol	Avond Prinsenpark N118 Geel-Retie. Kruispunt met de Kastelsedijk.
19 november 2017	Omega	Herfstwisselbeker Saanhoeve Camping Salamander, Maasmechelen
23 november 2017	Militair	Zonhoven vanaf Zonhoven of afrit 30 E314 inschrijven voor 15 november
24 november 2017	hamok	Avond Kepkensberg Vanaf N141 (Staatsbaan) ter hoogte van garage Byloos
26 november 2017	KOL	Willekensberg vanaf N717 Beringen-Lummen
1 december 2017	Omega	Avond Bokrijk vanaf E314 afrit 30
3 december 2017	Omega	Sinterklaascross Kamp van Beverlo vanaf rond punt Leopoldsburg
8 december 2017	Trol	Avond Thomas More Turnhout kruispunt van de Steenweg op Gierle met de Kempenlaan
10 december 2017	hamok	Galbergen verkeerslichten Achterbos op de N18 Mol- Dessel
17 december 2017	KOL	Kattevenia vanaf oosterring Genk N750
23 december 2017	KOL	Indoor oriëntatie Ham sporthal Oostham
26 december 2017	Borasca	Sylvester Horensberg kruispunt N744-N723

27 december 2017	hamok	Sylvester Kattenbos Oost kruispunt N746 en Oude Diestersebaan
28 december 2017	KOL	Sylvester Zwarte Weg N73 - Leopoldsburg-Hechtel
29 december 2017	KOVZ	Sylvester Hulst Zandstraat 9, Hulst (NL)
30 december 2017	Trol	Sylvester Bosbergen Vorselaarsebaan 60, Herentals
5 januari 2018	Trol	Avond Kesselse Heide
7 januari 2018	Omega	Wintercriterium Gerhagen
13 januari 2018	KOL	Woudlopers run Kattevenia
14 januari 2018	KOL	Wintercriterium Koersel Fonteintje
21 januari 2018	hamok	Wintercriterium Geneberg
26 januari 2018	KOL	Avond Brasel
28 januari 2018	Trol	Wintercriterium De Klinge