

NOVEMBER 2023

# 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

### BESTUURSLID

#### Wim Geerts

Tenderlo 40 | 2490 Balen  
0479 74 60 43 | wgeerts@gmail.com

### KALENDERCOMMISSIE

#### Luc Melis

Oude Melsebaan 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

## WOORDJE VAN DE VOORZITTER

“Let op” had hij ons meegegeven!

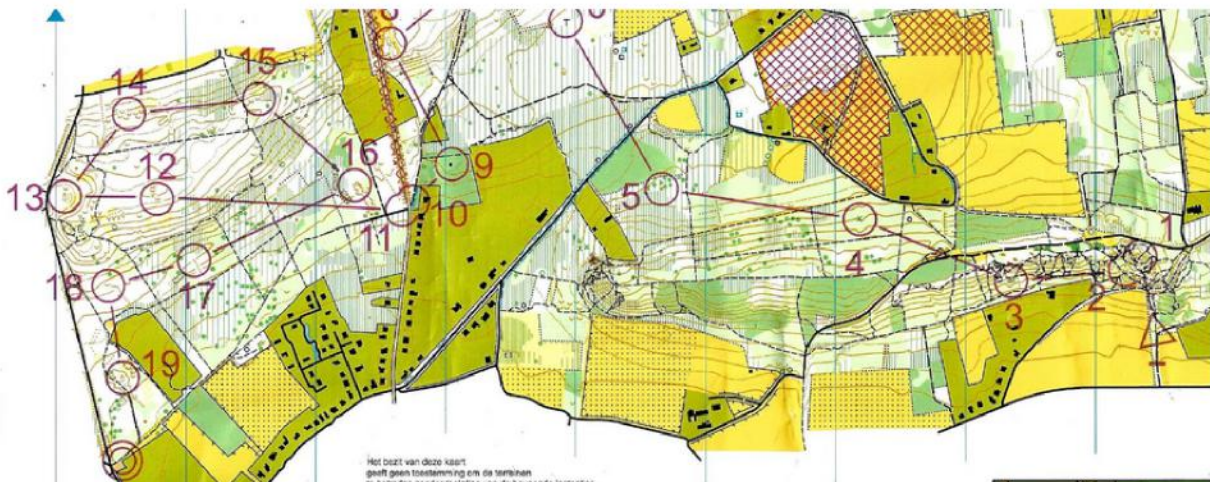


Ik verklaar me nader.

We beginnen de maand op het einde van september met de aflossing Rik Thijs. Zoals aangegeven heeft Hamok hier altijd al voor de prijzen gelopen, dus ook deze keer. De Saenhoeve Zuid was het ideale kader voor deze militaire aflossing. Met een 7-tal ploegen waren we ingeschreven en ziedaar, de eerste prijs in de Heren Open categorie met Thomas, Sam en Jeroen VDK. en bij de Dames Open met Nancy, Greet en Elisabeth. Bij de snelste dame en heren noteren we Greet en Benjamin. Dus niets dan positiefs, maar, maar wanneer de voorzitter een redelijke wedstrijd aan het lopen was in goed gezelschap van Lennert en Jeroen H., komt hij binnen met een verkeerde post. Weg die zekere top 10 plaats en wat bedrukte gezichten. Proficiat aan alle Hamokkers die hebben deelgenomen aan de laatste wedstrijd van Marc Thijs, zoon van Rik T. Benieuwd wie volgend jaar de honneurs gaat waarnemen?

Toch even de Militaire meegelopen op de Rodenberg, wetende dat dit één van de 4 kaarten is voor onze 4-daagse van 2024. Het is een groene kaart maar de baanlegger heeft dit mooi omzeild. Prachtige witte zones met groene tussenstukken waar de paden de hinder tot een minimum beperken. Zeer goed te doen! De Rodenberg kennen we nog van een eerder clubkampioenschap en het crossparkoers is er nog steeds.

Als ik het lijstje in Helga-Web Results overloop, dan is het de afgelopen maand maar een mager beestje geweest. Met dan nog een oriëntatievrije zondag afgelopen week, dan is het helemaal teleurstellend. Zeker als er bepaalde voltreffers tussenzitten zodat de resultaten ondermaats zijn.







Via de Nationale Lang in Sonnis naar het BK aflossing aan de Winner. We hebben er hard aan gewerkt, niet alleen de kaart die uitstekend was, het grote aantal posten maar ook de inrichting van het terrein. Wetende dat een aflossing altijd voor problemen kan zorgen, waren we dubbel waakzaam.

Een hekwerk van kaarten: mooi en overzichtelijk gerangschikt en wel 3 keer gecontroleerd, want "Jos T" was er niet. "Let op" had hij ons meegegeven. We hadden zelfs voor een aankomstopzichter gekozen, moest er een fotofinish aan te pas komen. Alle voorbereidingen goed getroffen.

Hoe het verloop van de wedstrijd dan zelf gegaan is laat ik over aan Elisabeth. Haar verhaal lees je verder in de Knijptang. Mag ik de Hamok laureaten vermelden als Belgische kampioenen aflossing: DMA met Amber, Greet en Elisabeth, H open met Jorn, Thomas en Benjamin en verder HMD met Dominique en Roger.

Nog te vermelden het grote aantal deelnemers en een correcte organisatie zowel bij de aflossing als de dagomlopen. Bedankt iedereen daarvoor.

En dan is het wachten op de 2 daagse in Drenthe. Hamok zal er zijn met 26 atleten aantreden. We lopen op dezelfde kaarten als in 2019, met hier en daar een kleine uitbreiding. Kijken wat het wordt. Nou gezellig zoals ieder jaar!

En dan wordt het weer rustig, buiten een Allerheiligenstage in mijn achtertuin Gerhagen.

Komt eraan, Schrikkelberg. Is dit om schrik van te krijgen? Toch een zeer speciale kaart. Zeer moeilijk in te tekenen volgens de gangbare normen maar Dries en Luc zullen er het beste van maken zodat dit toch een tof VK Middel kan worden. Een helperslijst wordt aangemaakt voor deze iets verdere verplaatsing.

En dan komen we stilaan naar het jaareinde toe. Hamok organiseert de herfstwisselbeker op 17 dec op de kaart Congo met Wim G. en Koen. Herfstwisselbeker is Oro-Hydro maar de ook normale omlopen kunnen ook starten. Verder de Sylvester waar ik iedereen warm voor wil maken. Een mooie 5 daagse waar slechts 4 resultaten tellen. Dit moeten we terug op de kaart zetten en in grote getale aanwezig zijn. Voor ons met de kaart Opglabbeek en baanlegger Stefaan. En dan zit het jaar erop.

2024 beginnen we steeds met het clubkampioenschap en het avondfeest. In volgende Knijptang meer hierover maar noteer alvast 6 januari.

Tot zover de voorbije maand oktober.

Tot de volgende cross,  
**Uwe voorzitter**



Onze voorzitter heeft terecht al de loftrumpet afgestoken over de prachtprestaties op de Aflossing Rik Thys. Wat een resultaten!

Slechts een goede week later werd er echter opnieuw geschiedenis geschreven tijdens het BK Aflossing. Na onze overwinning bij de Heren Open met een uitgekende ploegsamenstelling vroegen we ons op de zandvlakte van het CC af of dit onze eerste Elite-overwinning bij de Heren was. Volgens Jeroen H zijn we "in zijnen tijd" vaak tweede of derde geweest. We hebben alleszins nooit het hoogste schavotje betreden. Sommige geesten getuigden nog van een eventuele overwinning in de jaren negentig, maar deze herinneringen waren in een waas van vaagheid gehuld.

De enige echt betrouwbare bron en één van onze wandelende club-encyclopedieën Jos T was dat weekend echter in Italië. Enkele dagen later bezorgde hij me echter de "heilige graal" voor elke zichzelf respecterende hoofdredacteur: het ultieme overzicht van alle Belgische kampioenen uit onze club. En ja: onze aflossingsoverwinning bij Heren Open was inderdaad een primeur in onze clubgeschiedenis. Proficiat Thomas, Benjamin en Jorn. De dames daarentegen wonnen zes maal: in 1994, 1997, 1999, 2003, 2004 en 2019. Elisabeth (5X), Greet (4X), Amber (4X), Sofie (3X), Lieve Noelmans en Alexandra Baes zorgden voor het genoeg.



Elisabeth loodst je verderop in de Knijptang door alle overwinningen en onderlinge strijden van dit BK Aflossing.

Eén anekdote wil ik jullie niet ontzeggen. Bij het sorteren van de kaarten aan de finish viel op dat loper 15.1 slechts een halve kaart had ingeleverd. Na wat rondvragen ging de kersverse Urban Legend als volgt:

Mats de Smul was eerste loper bij Elites Omega (ploeg 15). Tussen post 1 en post 2 schuurde hij zijn kaart in twee delen, waarbij hij nog enkel de zuidelijke zone en alle postnummers had. Het noordelijk deel ligt vandaag nog altijd ergens tussen de struiken. Toen hij in het noordelijke deel (ten noorden van de asfaltweg) kwam, had hij bijgevolg geen kaart meer. Hij heeft dan andere elite atleten gevolgd en zolang dat er geen verschillende forking was, kwam hij bij de juiste post uit. Op een bepaald moment was er echter een forking en heeft hij moeten wachten op een volgende loper om mee aan te sluiten. Toen hij weer op het zuidelijke deel kwam, kon hij terug zelf navigeren.





Zoals de Voorzitter al aanhaalde was oktober een oriëntatie-luwe maand. Maar Marijke laat ons meelesen dat er op militair vlak het één en ander gebeurde. Jorn heeft een zomer achter de rug die grotendeels in het teken van onze gemeenschappelijke passie stond. Zijn relaas spreekt boekdelen.

Afsluiten doen we met de prequel van Dries zijn avontuur tijdens de Transcontinental. Het echte raceverslag las je al in september maar net voor de start heeft Dries ook een artikel geschreven rond het opbouwen van zijn route. Leesvoer voor de Die-Hard fans.

Afgelopen zondag stuurde Elisabeth me plots een Whatsapp'je. Wist je dat Mira een baby'tje heeft gekregen, misschien kunnen we een nieuwe rubriek opstarten in de Knijptang. En zo geschiede.

In navolging van Bart zijn interessant artikel over klimmen gaat Jur ons in de volgende Knijptang meenemen op zeilavontuur. Ik kijk altijd uit naar al jullie artikels, maar soms nog een klein beetje meer.

De afgelopen maand las ik net zoals jullie dat er grote wijzigingen aankomen in de structuur van OV en tegelijkertijd dat de BeArrows op zoek zijn naar nieuwe coaches. Als nieuwsgierige Knijptang-redacteur stond ik op het punt om een interview te organiseren met een paar betrokken mensen. Uiteindelijk heb ik het nog even laten liggen, maar ik ben net zoals jullie benieuwd naar de verdere evolutie.

Afsluiten wil ik graag met één van mijn persoonlijke helden: Karel Sabbe. Velen onder jullie waren sterk onder de indruk van zijn finish in de Barkley Marathons. Ondertussen heeft Karel ook de FKT op de Pacific Crest Trail verbroken. 4.300 kilometer lopen op 46 dagen 12 uur en 50 minuten. Op Youtube vind je een geweldige documentaire.

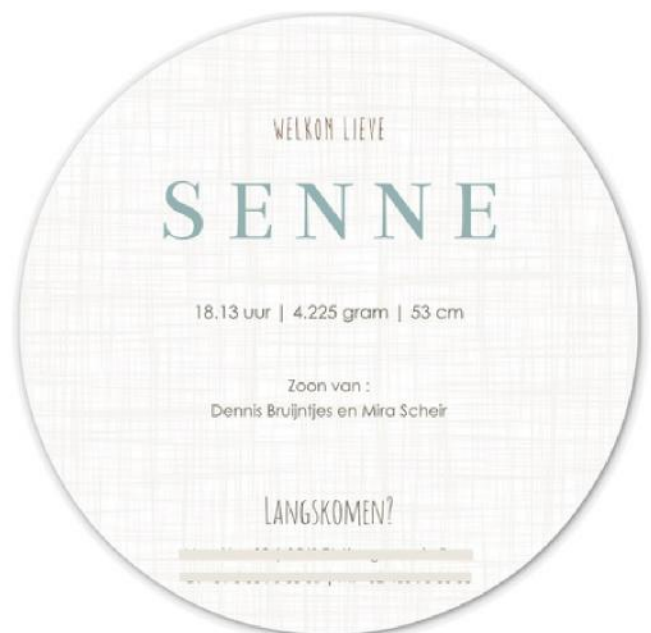


Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip



## HAMOK BREIDT UIT



## WOR 2024

Warm aanbevolen!



### WIJ ZOEKEN:

VOOR DE MISSIE WOR 12

**OP ZATERDAG 13/01/'24**

**VRIJWILLIGERS VOOR BEPERKTE DUUR**

**GELIEVE JULLIE AAN TE MELDEN IN**

**TEAM VAN 2 PERSONEN**

**ER IS NOOD AAN.**

**HEREN; DAMES; en MIX teams**



## COLUMN VAN EEN MIDDELMATIGE ORIENTATIECROSSER

Awel, het is goed gekomen met die eerste plaats

Soms moet je eens gewoon het werk op het werk laten en in de week deelnemen aan een oriëntatiecross. Lang leve de militaire crossen, toch zeker als je dit tijdens je dienst kan doen

😊.

Ik was met goede moed vertrokken naar de cross. Ik verheugde mij al op een dagje vertoeven in de natuur en hoopte op een betere prestatie dan die tijdens de aflossing in Maasmechelen (Wisselbeker Rik Thys). Bij deze een welgemeende sorry aan Noore en Jur!

Ik had ook nog eens op de BMRO-site gepiept hoe het zat met de ranking en als ik eindelijk eens relatief goed zou presteren zou het goed kunnen komen met mijn eerste plaats. Awel het is goed gekomen met die eerste plaats, maar heel nipt en met een slechte prestatie. Het had zoveel mooier geweest als ik in mijn volledige omloop geen 17 minuten had laten liggen. Jawel, goed gelezen, volgens mijn analyse heb ik zeventien minuten in het bos laten liggen. En dan nog niet verdeeld over verschillende posten maar over twee! Hoe erg kan het zijn!!

Ik weet niet wat me overkwam bij het lopen naar post 9 maar wat ik effectief zag, correspondeerde niet met wat ik op de kaart zou moeten gezien hebben, of is het omgekeerd? Verwarring alom maar uiteindelijk mijn weg en de post gevonden. Ik ben me nog steeds aan het afvragen wat me daar overkomen is. Bij de voorlaatste post was het al niet veel beter. Ik heb dan maar van post 16 naar post 15 gelopen, weeral extra minuten aan mijn broek. Maar wel één voordeel: ik kende mijn terugweg al.



Vorig jaar hebben de laureaten van het militair regelmatigheids criterium zo'n mooi baliseke op een standaard gekregen en dat zou ik nu ook wel op mijn bureau willen kunnen zetten. Maar het zal een uitdaging worden want er zijn nog twee crossen te gaan en in eentje zit ik in de organisatie. Ik blijf het een moeilijke vinden om de collega's te laten werken terwijl ik mij amuseer in de bossen.

Och ja, we zien wel. Wie weet valt er ooit zo'n trofee uit de bomen terwijl ik nog maar eens aan het sukkelen ben.

Grtjs,  
Marijke, een middelmatige oriëntatiecrosser.





Net zoals vorig jaar schrijf ik een artikel over mijn buitenlandse ervaringen in de zomervakantie. Die bestond uit een paar grote delen: JWOC in Roemenië, vakantie in Ecuador, herexamens, JEC in eigen land en een 3 weken durende Interrailtrip.

Na mijn laatste examen op 29 juni vertrokken we op 30 juni met 9 ambitieuze atleten richting het wereldkampioenschap voor junioren in Baia Mare, Roemenië. Als je Roemenië hoort, denk je wellicht niet direct aan oriëntatie. Maar de kaarten en organisatie waren over het algemeen heel goed. Eerst waren de 2 sprintwedstrijden waar ik mijn hoofddoel van had gemaakt. Uren naar de kaart kijken, analyses maken, heel veel met de kaart gaan lopen, maandenlang mijn routines uitvoeren en zo fris mogelijk aan de start staan. Zoals Desmond, de hoofdcoach van de BeArrows en ook mijn technische coach vaak zegt: Be The Best Prepared Athlete!

Zowel de sprint als de sprint-relay gingen goed, wat respectievelijk 36/174 en 19/58 was, maar een 14de plaats in de sprintaflossing als je de dubbele landen eruit haalt. Mijn JWOC was al geslaagd, dus alles erbij was bonus.



*JWOC Sprint*



De volgende wedstrijd was de middel, niet mijn favoriete discipline. Ik moest meer dan 6 uur in quarantaine zitten voordat ik mocht starten want ik was de 5de laatste die in het bos mocht vertrekken. 141/176 is niet echt om naar huis te schrijven.

Na de rustdag kwam de lange afstand. Ook een discipline die ik samen met mijn coach Peter Kelchtermans goed had voorbereid door lange duurlopen te doen, verschillende soorten energiegellekes te testen etc. Ik liep een meer dan behoorlijke wedstrijd waarbij ik technisch goed liep, maar in totaal wel 5 minuten verloor door de verkeerde wegkeuzes te maken. Uiteindelijk finishte ik als 82 van de 174 deelnemers.

Voor de laatste wedstrijd - de Relay - werd ik toch nog in het eerste team gezet met Rune en Antoine, op mijn favoriete been, namelijk de massastart. In het tweede Belgische team liep Mats eerste been. Samen liepen we een oké wedstrijd, het was echter niet zo'n super moeilijke wedstrijd, maar wel een megasnelle (de beste leg-time was 29'50" op 5,5km met 285 hoogtemeters).

Uiteindelijk finishten we als 20ste van de 54 deelnemende landen.

In het algemeen was dit wereldkampioenschap zeker goed voor de Belgen, vooral Tille de Smul heeft uitstekend gelopen. Maar ook de resultaten van de andere Belgische atleten mogen gezien worden. In dit jonge team zit zeker veel potentieel voor de komende jaren.



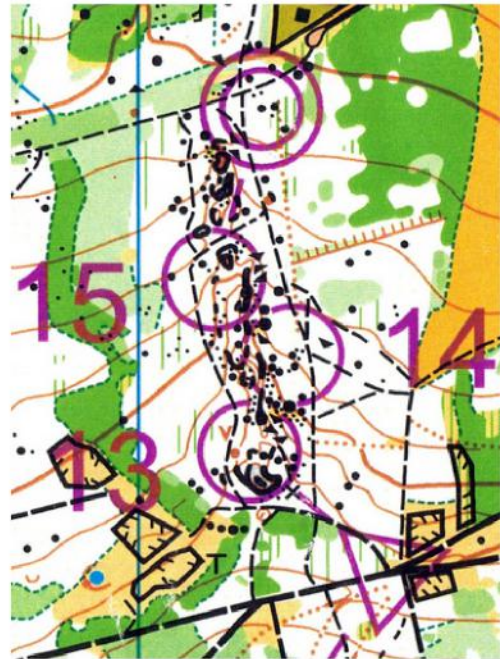
Het volgende grote doel dat in mijn agenda stond, kwam al snel, namelijk JEC in Virton wat eind augustus plaatsvond. Ik wou graag 3 mooie wedstrijden lopen, maar zowel mijn Middel als Lang waren niet zoals ik gehoopt had.

In de Relay was ik in een mixed team gezet met Mathis Brouwier en een Israëliër die we al heel het kampioenschap hadden geholpen, omdat hij er zonder coach was. Palek was zijn naam en hij kwam als 5de binnen van de 23 deelnemende landen binnen, Louis Bourgeois die in het tweede team van België zat, kwam als tweede binnen. Na opnieuw geen super race waarbij ik twee, te grote fouten heb gemaakt van beide 2 min, kwam ik uiteindelijk als vierde binnen. België 2 zat nog altijd in de running voor het podium omdat Antoine Mattart als tweede was binnengekomen.



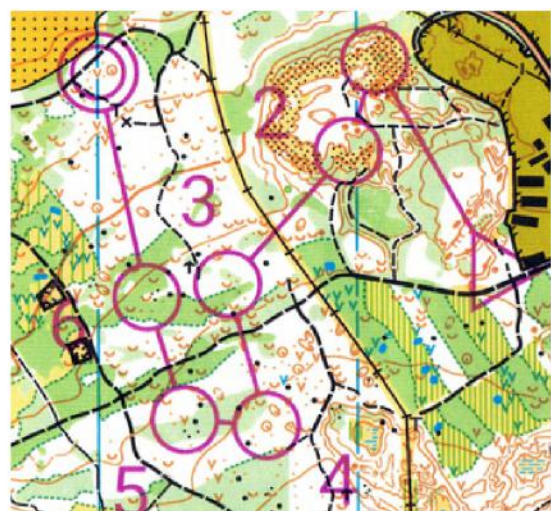
Uiteindelijk is mijn ploeg 9de geworden en werd het tweede team van België, met Willem Bakelants op het laatste been beloond met een 6de plaats, wat een klein podium betekende. Vooraf had ik met Willem een belofte gedaan: als er een Belgisch team het podium haalde, springen we in het ijskoude meer. Hierboven de beelden.

Met een paar top 10 plaatsen en een tweede plaats voor Tille op de Lang kan je opnieuw van een goede Belgische prestatie spreken.



*Training Radyne, Czech Republic*

Als laatste op mijn programma stond een 3 weken interrailreis samen met Rune De Clercq. We trokken met de trein doorheen Europa om op verschillende plaatsen te oriënteren. Nadat ik mijn titel op het Belgisch kampioenschap Lang met verve had verdedigd, vertrokken we richting Plzen in Tsjechië. Het doel van de reis was om in de weekends wedstrijden mee te doen om World Ranking punten te verkrijgen en in de week wat te trainen. Plzen werd als eerste tussenstop gekozen omdat het eerder vermelde JWOC daar volgend jaar plaatsvindt.



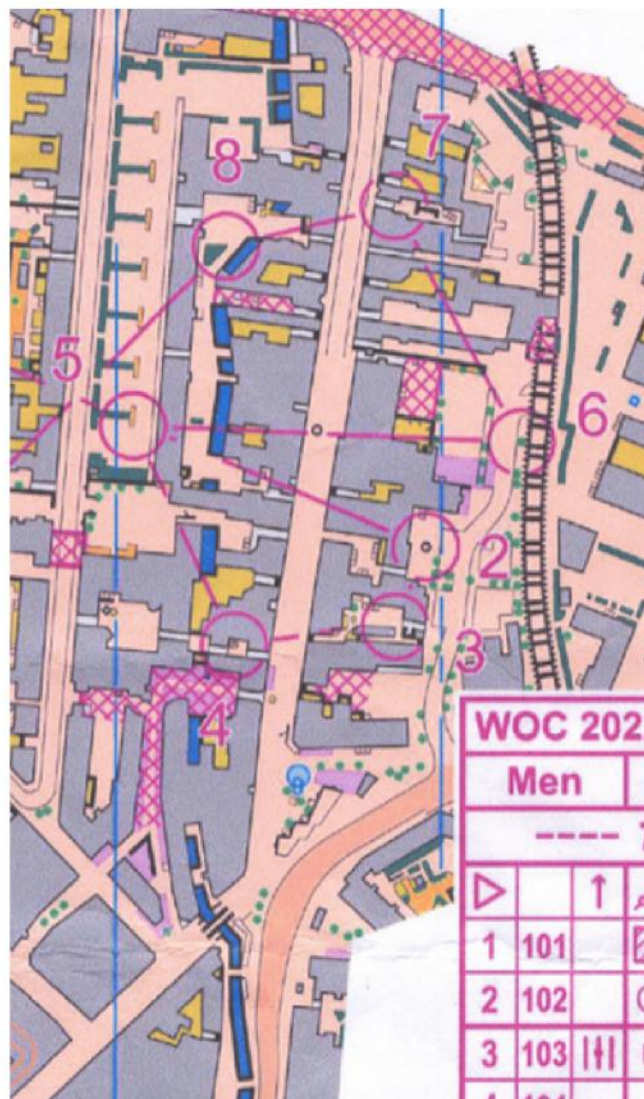
*Training Krkavec, Czech Republic*



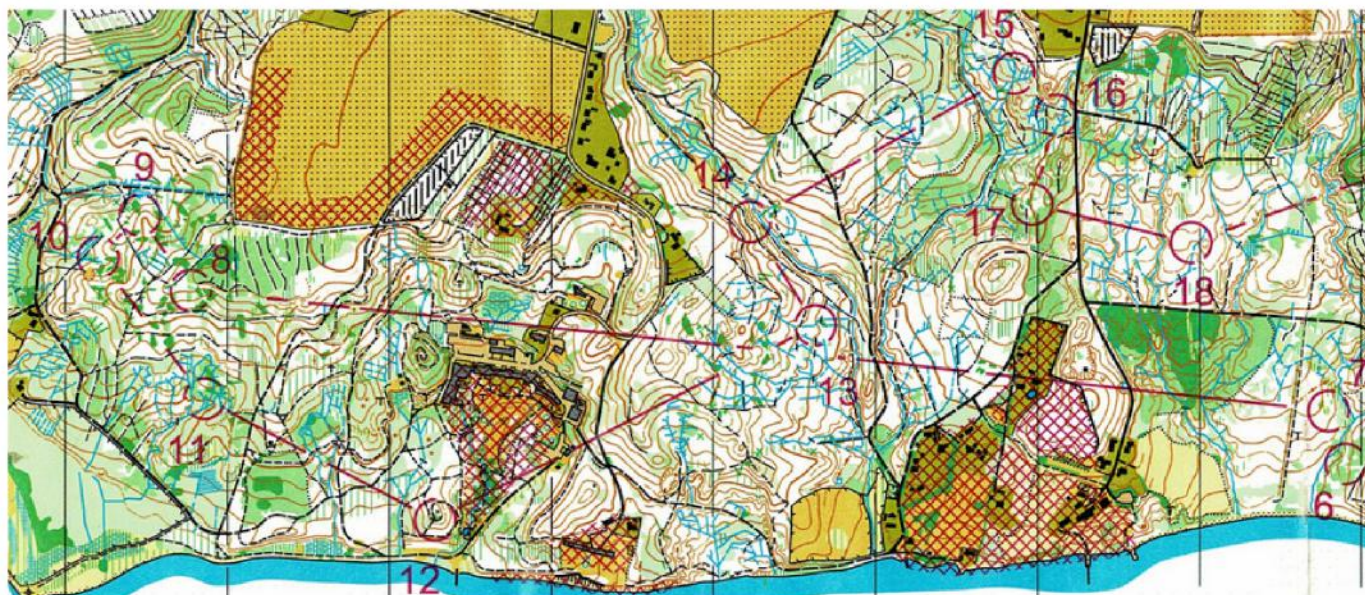
Na wat goede trainingen, veel frustraties met de Tsjechische bussen en vele uren op de trein was onze volgende stop Vejle in Denemarken. Bij de goed onthoudende oriënteurs zal er nu waarschijnlijk een belletje doen ringen. Vejle was het "basiskamp" voor WOC sprint afgelopen jaar waar Yannick een bronzen medaille heeft gewonnen. Hier herliepen we natuurlijk de finale van de sprintwedstrijd.



Maar de echte reden waarom we er waren, was voor het Deens kampioenschap aflossing en lang. Het waren allebei heel coole wedstrijden waar we tegen de beste Deense elitelopers konden lopen.



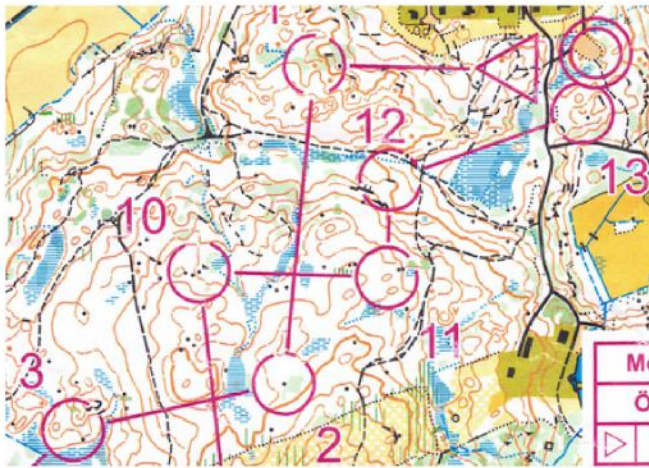
*Training WOC 2022, Sprint Final*



*Race Rosenvold-skovene, Denmark Long*



Als derde gingen we naar Alingsås, een klein Zweeds dorp dichtbij Göteborg. In deze stad ligt de club OK Skogshjortarna, de club die al een heel aantal goede Belgische oriënteurs heeft aangetrokken. Hier mochten we gratis trainen en slapen. Enorm mooie terreinen, lekkere Zweedse balletjes, ijskoude meren en mega vriendelijke mensen onthoud ik van onze stop in Alingsås.



*Training Alingsås syd, Sweden*

Hierna gingen we richting Tromsø, Noorwegen. Dit was een verplaatsing van maar liefst 29 uur. Hier vonden een paar Noorse nationale wedstrijden plaats. Wij kwamen naar Tromsø, een beetje voor de wedstrijden maar vooral voor de ervaring, de uitzichten en heel misschien voor het noorderlicht. Ze hadden ons in Alingsås namelijk gezegd dat er een kans was om het Noorderlicht te zien, zo vroeg op het jaar was nog niet vaak eerder gebeurd. Dus wij liepen met 5°C de berg op naar een donker stukje bij een meer om het te kunnen zien. We hadden geluk en het was een van de mooiste dingen is die ik ooit heb gezien.



*Noorderlicht in Tromsø*

De wedstrijden en kaarten waren niet super speciaal, voor de geïnteresseerden. Rune en ik vroegen ons af of er al mensen noordelijker dan Tromsø hebben georiënteerd. Indien jij iemand kent (of misschien jijzelf) die al eens noordelijker heeft gelopen, laat het mij dan gerust weten!

Als voorlaatste gingen we -naar mijn mening- naar één van de coolste en moeilijkste terreinen ter wereld: Uppsala in Zweden. Lopen op Lunsen en Nasten zijn altijd kaarten om nooit te vergeten. Ook hebben we een KO sprinttraining gedaan met het Zweedse nationale team. Dit was een groot deel van de Zweedse elitelopers die een paar weken later naar EOC gingen in Italië. Het was heel cool om tussen al deze toppers op te warmen en te vergelijken hoeveel ik nog moet trainen om bij de beste te horen. 😊



*Race, Regensburg Germany Sprint*

Ondertussen was ik ook een beetje ziek geworden, dus de laatste stop in Regensburg in Duitsland was iets minder dan ik had gehoopt. De eerste wedstrijd was een heel coole multi-level sprint, die ik op een rustig tempo had gelopen, maar blijkbaar nog steeds derde was! De tweede wedstrijd was het Duits kampioenschap Lang op een mega coole kaart vol stenen. Hier had ik ook besloten om het rustiger aan te doen en een paar posten af te snijden.

In totaal hebben we op 19 dagen, 23 keer georiënteerd, 265km gelopen, honderden posten gevonden, uren in het bos gezeten en nog meer uren op de trein gezeten. Als je alle kaarten wilt bekijken, nodig ik je graag uit om naar mijn persoonlijke DOMA te kijken via de QR code.

Jorn





## BK AFLOSSING - DE WINNER

Eén van de mooiste wedstrijden van het jaar!

Het Belgisch kampioenschap aflossing is voor mij één van de mooiste wedstrijden van het jaar. Het is één van die dagen dat je je solitaire bestaan van orienteur eventjes deelt met een ander. Je telt de prestaties bij elkaar op. Samen voor je club een mooie teamprestatie neerzetten. Een stimulans om boven jezelf uit te stijgen. Het gevoel dat je elkaar ondersteunt. Voor sommigen ook een gelegenheid om de kenniskring binnen de club te vergroten en tot nieuwe en verrassende gesprekken te komen.

Deze editie, georganiseerd door onze eigen club onder kundig vakmanschap van Wim Hoekx, heeft ons geen windeieren gelegd. Het is al een paar keer vermeld, maar er is geschiedenis geschreven! Voor het eerst in de historie van de Belgische oriëntatieloopsport is Hamok Belgisch kampioen geworden in de reeks H Open. Met Jorn K. als eerste loper en aanstormend talent was de toon meteen gezet. Hij kwam als eerste loper binnen met maar liefst 5' voorsprong op de tweede loper. De verwachtingen waren hoog gespannen. Onze habitués Thomas VDK en Benjamin A. moesten het afmaken en dat deden zij. Met stalen zenuwen wist Benjamin de dichtstbijzijnde belagers af te weren met als eindresultaat een voorsprong van 50".



Nu voor degenen die denken dat een dergelijke overwinning zomaar komt aanwaaien nog even dit. Hier gaat een hele voorbereiding en soms jarenlange inzet aan vooraf.

Jorn heeft zich als fulltime student en daarnaast oriëntatieloper gedurende weken professioneel voorbereid in onder meer de Scandinavische gebieden en op het juiste moment weten te pieken.

Thomas moest zijn innerlijke oriëntatiebeest van weleer aanspreken en Benjamin moest vertrouwen op zijn stevige basis die nog dagelijks onderhouden wordt.



Ook bij de Dames Vet A was het dit jaar prijs. Net als bij de jongste regionen binnen onze club, is ook hier sprake van weelde en stond Hamok met 2 ploegen aan de start. Ik mocht met een comfortabele voorsprong overnemen van Amber, wetende dat daarna Greet op mij zou wachten om de puntjes op de i te zetten. De Heren Vet A, de broers Wannas en Thomas H. samen met Jeroen VDK, evenaarde dit met een mooie tweede plaats in een traditioneel druk bezette reeks.

Bij de Heren Vet D speelde zich intussen een ware thriller af. In deze reeks bestaat een aflossingsploeg sinds enkele jaren uit twee personen in plaats van drie. Hiermee wilde men het aantal op te stellen ploegen opkrikken, maar dat deze wijziging van de reglementen ook voor meer spanning zorgt is een mooie bijkomstigheid. Dominique S. kon als eerste loper de aansluiting met de top vijf behouden, waarna Roger H. van start kon gaan. Roger H. keek meerdere van zijn concurrenten recht in de ogen om het uiteindelijk af te maken in de laatste paar honderd meter. Zo kwam hij 6" sneller over de streep dan zijn dichtstbijzijnde belager van een naburige club en 16" voor de concurrenten uit de Oostkantons. En zo behaalde Hamok zijn 3de gouden medaille van de dag.



Goud	
DMA	Amber Thys - Elisabeth Schutjes - Greet Oeyen
H-Open	Jorn Kennis - Thomas VDK - Benjamin Anciaux
HMD	Dominique Schutjes - Roger Hendrickx
Zilver	
H-Pup	Rune Sels - Kobe Deferm
HMA	Wannas Hendrickx - Tomas Hendrickx - Jeroen VDK
Brons	
H-Pup	Jens Deferm - Thor Gevaert



Onze youngsters hebben zich weer van hun beste kant laten zien en zich met volle overgave in de strijd gegooid. Onze heren pupillen wisten hiermee de tweede (Rune S. en Kobe D.) en derde (Jens D. en Thor G.) plaats te bemachtigen. De familie Knoops heeft weer haar intrede gedaan, de eindsprint van Kristof W. mocht gezien worden en onze computerman Ronny T. wist last minute nog een boost te geven aan het 2de team van Hamok bij de Heren Open.

Ook de andere ploegen hebben gestreden voor hun posities. Met een ware inhaalslag stond Hamok op de valreep met 17 ploegen aan de start en dat is maar goed ook, want Hamok heeft ambities. De animo voor buitenlandse aflossingsavonturen in Zweden, Finland of elders tiert weer welig onder de leden. Tijd om weer snode plannen te smeden en rustig aan het thuisfront te bewerken (als dat al nodig mocht zijn)!

Het was een mooie dag met alle ingrediënten die je van een kampioenschap verwacht. Voeg daar een enthousiast brandende zon aan toe en je weet dat het een topdag was. Alle lof voor onze organisator die na een onrustig nachtje slapen met een gerust hart, zo heb ik me laten vertellen, één van zijn betere flessen wijn kon opentrekken en met een trots gevoel kan terugkijken op een geslaagde dag.

Elisabeth



*In de Knijptang van september hebben we Dries uitgebreid aan het woord gelaten over zijn iconische prestatie op de Transcontinental Race.*

*Zoals jullie konden lezen heeft hij maanden lang aan de route gebouwd. Net voor zijn vertrek schreef hij onderstaande samenvatting van zijn plannen. Voor de die-hard fans maken wij graag nog eens opnieuw plaats voor Dries!*

Hey vrienden en familie - cool dat jullie willen volgen, ik kan niet beloven het even spannend te maken als de Tour de France, maar ik schrijf jullie wel een uitlegje over mijn routekeuze naar elk van de checkpoints en segmenten, zo krijg je iets meer "een gedacht" bij de route die ik neem. Ik zal voornamelijk spreken over route-opties, andere overwegingen en niet mijn hele route prijsgeven.

Ok hier gaan we, Het eerste segment start dicht bij Bellinzona, een naam die misschien wel bekend voorkomt voor degene die al eens naar Italië op reis zijn geweest met de auto. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ik verwacht dat praktisch iedereen de San Gotthardpass zal nemen om daar te geraken.

Mijn plan is om rustiger te vertrekken dan mijn 1000km race in Engeland, ik heb niet voor niets zoveel gegeten de laatste weken... Het idee is namelijk de wattages erg laag te houden, om meer op vetverbranding te fietsen, wat niet betekend dat ik vetten eet, integendeel, ik eet vooral koolhydraten. We starten alleszins met 3-4kg meer vetreserves meer tegenover mijn normale toestand, wat 5-6kg meer is dan het gewicht van mijn 3ballons. Voelt allemaal een beetje raar, en we zullen zien wat het geeft. Ik ga niet panikeren als de eerste dag lastiger is dan gehoopt, het is zoals in de Tour, er komt nog een 2e week. Laat de eersten dus maar rijden, mijn eerste stop ligt ver genoeg.

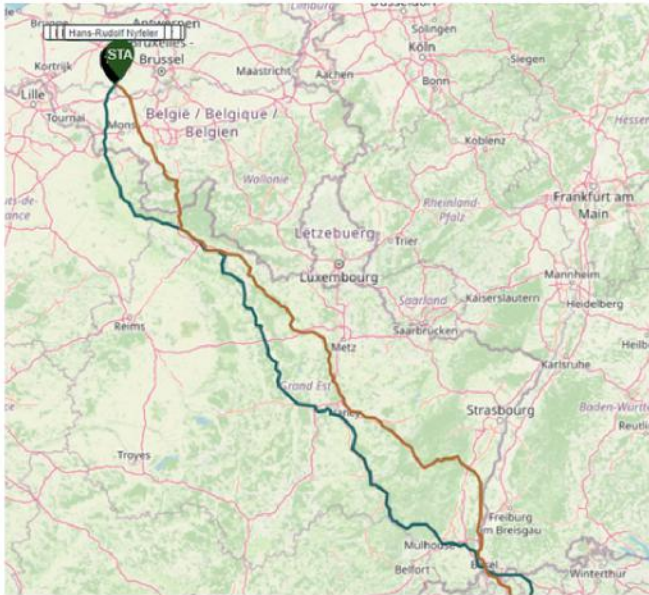
De route dan: het begint al meteen vanaf de top van de muur van Geraardsbergen. De grote meute zal wellicht richting Moerbeke vertrekken - zij zullen mikken op Chimay of Couvin - om zo richting Maas en/of Moezelvallei te gaan langs Cherleville-Mézières - Verdun enzoverder.

Ik vond hier geen route waarop er niet ergens slechte fietspaden waren langs steenwegen, waardoor je op de weg wil gaan rijden - en er zaten ook al wat hoogtemeters in deze route waardoor ik ben beginnen kijken om nog Westelijker te vertrekken. Langs Mons was dan een goede optie, maar in het algemeen is mijn strategie altijd om de grote steden te vermijden voor het verkeer, en de te verwachten verkeerslichten. Het zit in de details.

Hoe ik dan precies fiets ga ik niet helemaal verklappen, anders hebben jullie een reden minder om te checken, maar ik zal hopelijk snel in Frankrijk zijn en dan alsnog de Maasvallei opzoeken. Er zullen er ook een aantal zijn die vallei van de Rijn eerder opzoeken, maar om daar te geraken moet je zeker extra hoogtemeters overwinnen en het voordeel van de snelle fietsroute langs de Rijn zou niet opwegen.

Een route die wel zeker sneller is dan degene die ik kies, loopt langs Neufchâteau, benieuwd wie deze zal nemen. Ik koos er uiteindelijk toch niet voor omdat het een 250-tal kilometer over grotere nationale Franse wegen inhield. De route die ik kies geeft in de plaats grote stukken fietspad, met relatief beperkt aantal oversteekplaatsen, deze zal ik normaal gezien vanaf de ochtend zal aandoen. Een groot stuk ervan heb ik (eerder toevallig) al gefietst. Daarna is het nog een stuk door de Vogezen, en dan verwacht ik dat erg veel gekozen routes weer samen komen in Basel. Net voor Basel neem ik een pitstop in een F1-hotel.





*Start tot Basel, Dries plant de groene route*

Alléhop, dag 2... Vanaf Basel, is het volgende "mikpunt" de Vierwaldstättersee, de organisatie heeft een lijst met verboden wegen meegegeven, wat de route rondom dit meer erg lastig maakte. Zo was de Axenstrasse tot Sisikon verboden terrein.

Naar wat ik kon vinden van route-opties liggen de verschillen niet erg uit elkaar, de vallei van de Reuss is vlakker - maar wel met een omwegje. Ik kies er uiteindelijk niet voor en neem een route langsheen Unterkulm. Gotthardpass overwinnen is sowieso het plan voor vandaag. Maar eerst maar eens tot Seewen fietsen. De route naar daar loopt van See tot See. Vanaf Seewen wacht een soort omleiding op mij, waarin ook een gravelstukje zit van ongeveer 4km, afdalend. Dus een klein gevaar voor lekke banden. Maar ik vertrouw op mijn bandenkeuze. Een band die wat trager is, met 32mm en licht profiel, maar zeker ook veiliger bij nat weer en hopelijk overleeft hij alle gravel.

Goed De Gotthardpass vanuit Andermatt dan, dat is een echte loper: hier zou ik behoorlijk vlot naar boven moeten kunnen fietsen. Ook al is mijn fiets 14,5kg + water + voeding wellicht 16kg. Dit moet wel te doen zijn. Nog even afdalen en we komen aan de start van het eerste segment. Niet panikeren hier, de instructies zijn dat het niet uitmaakt of je fietspad of weg neemt, het segment exact volgen is hier niet nodig. Ik neem voor een groot stuk het fietspad met uitzondering van enkele stukken.

Het gaat hier stevig omhoog met eerst de San Bernardino pass. Nooit echt steil, maar wel erg lang. 30km klimmen pikt altijd. Vrijwel onmiddellijk gevolgd door de Splügenpass. Net iets steiler. Maar zig-zaggen is nog niet aan de orde hopelijk. De 3 cols samen zijn 4600 hoogtemeters. Chiavenna is het einde van het segmentje - hopen op een zonneke en dan gaan we wel eens een ijsje likken.

Vanaf Chiavenna is er eigenlijk geen wegkeuze naar Livigno, er is maar één weg, langs Maloja, Sankt Moritz en Iago Bianco. De weg naar Maloja is wel niet vlak...

En ook daarna zijn er nog stukken te klimmen, maar we gaan nu niet elk bergske benoemen. Het is hier wellicht wel uitkijken naar het eerste checkpoint, wat een soort eerste aankomst kan lijken - mentaal makkelijker als je er ook je nachtrust kan nemen. Maar hier weet ik al lang niet meer hoe laat het zal zijn, dus we zien wel. Thessaloniki is nog ver.

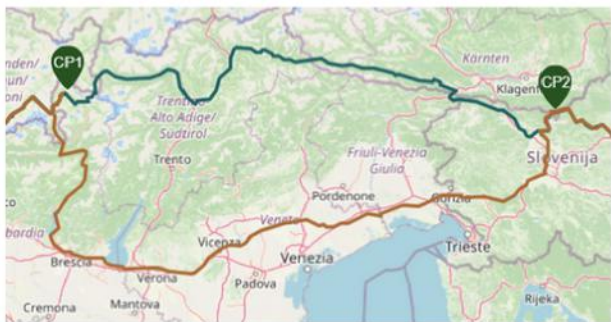


*Het is altijd moeilijk te zeggen wat nu de snelste route was. Maar ik vermoed dat hier de meest oostelijke optie beter was.*



Vanuit Livigno zijn er wel enkele keuzes mogelijk richting 2e checkpoint - Zgornje Jezersko in Slovenië. Het zou me verbazen moesten er bij zijn die de Italiaanse vlakke vanaf Brescia, langs Treviso opzoeken. Het grootste deel zal toch echt tussen de bergen blijven en beginnen met de beklimming van de Stelvio. Bijna boven zijn er 2 opties, via de Umbrail-pass al naar beneden, of tot de top van de Stelvio. via Umbrail is een wat langere route, die 300 meter klimmen boven 2400m hoogte, daar rijd ik graag wat vlakke meters voor rond.

Daarna is het langzaam naar beneden bollen tot Bolzano. Weer een ideaal stadje voor wat te rusten. His het rekening houden met instructies van een afgeraden weg tussen Brixen en Lienz. Vanaf Bolzano loopt het langzaam op richting Bruneck. 1000 hoogtemeter die je toch wel zal voelen. Ik neem hier overal de fietspaden - na wat speurwerk leken me de wegen niet ideaal om te fietsen, sommige stukken werden ook door de organisatie als "te vermijden aangeduid" - en tegelijk leken de fietspaden superlekkere asfalt. Hopelijk compenseert dat het omhoog lopen.



Velen zullen nog tot Lienz rijden langs diezelfde fietspaden, maar mij lijkt de 27 kilometer omweg hier niet op de wegen tegen de 300 hoogtemeters extra. Dus we klimmen nog wat extra, langs Kartisch, al zou het kunnen dat de benen er daar op dat moment nog anders over beslissen ;-). Van daaruit is het genieten van afdalingen in de vallei van de Gail. En is het verder relatief vlak richting Kranj - Slovenië. Oef we zijn van de Alpen af.

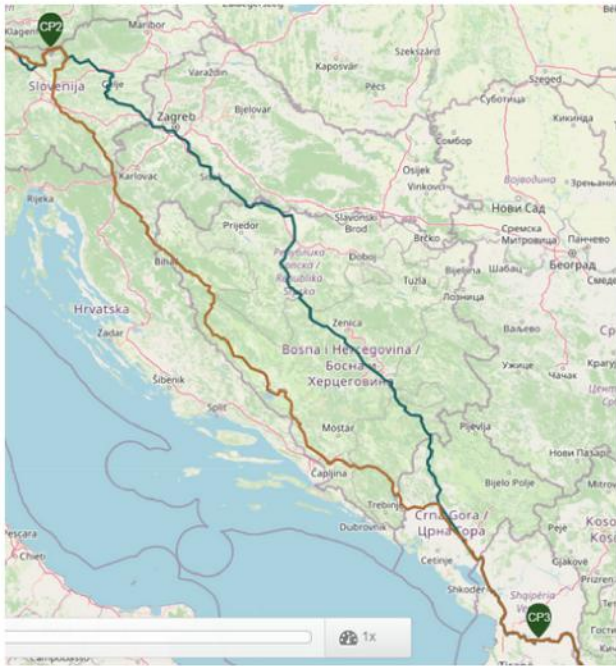
We zijn toch nog niet helemaal af van die Alpen, want we gaan naar Karinthië, de zuidzijde van de Oostenrijkse Alpen. Naar de start van het 2e segment is toch al wat klimmen richting Zgornje Jezersko. Beter doen dan Flying patato zal niet lukken schat ik. Hoeft ook niet.

Daarna volgt Pavilicevo Sedlo, een zadel, naar boven even naar beneden, even naar boven en weer naar beneden dus. Dat laatste up-and-downtje is op een gravelstrook van zo'n 15km. Het checkpoint ligt ergens vooraan het segment. Wellicht het laatste frisse stuk ook, hierna volgt de Balkan. Let's go!!

Ok TCR part 3, zo noemt mijn 3e route richting het 3e checkpoint - hier heb ik het langst over gedaan om de route te kiezen. Initieel ging mijn route langsheen de kustlijn van Kroatië. Geen slecht idee met oog op connectiviteit. Maar wel warmer aan die kust en ook niet vlak te krijgen. Daarna had ik een route uitgestippeld helemaal langs Dakova. Een route waarin ik 450km vlak zou kunnen fietsen alvorens wat bergjes te moeten overwinnen die wel te doen. Na lang zoeken vond ik wel een compromis waarbij er ook veel vlakte. Ik zal zowel Zagreb als Sarejevo dicht passeren, maar niet helemaal doorfietsen. Het idee is hiermee de drukere wegen richting deze hoofdsteden te vermijden. In Bosnië is er geen Google Street View, dus was het behelpen met Youtube video's van mensen die een heel stuk weg filmde met de dashcam. De beklimmingen vallen er mee, met toppen niet hoger dan 1200m. Toch is het in de hele passage Bosnië en stukje Montenegro - Van Banja Luca tot Pluzine - een 5500m klimmen op net geen 300km.

In Montenegro is er voor mij weinig keuze vanuit Hum, er wacht me een eindeloze vlakke tussen Niksic en Podgorica, en dat gaat zo verder in Albanië, waar ik verwacht dat in Shkodër. Na Shkodër vermijd ik de hoofdweg en is het wat golvend richting het checkpoint van Burrel. Het segment tussen Burrel en Peshkopi belooft redelijk brutaal te worden. 1000m klimmen is al stevig, maar op Gravel is het natuurlijk nog wat harder trappen. Hier ga ik wellicht wel wat druk van de banden laten, want in totaal moet er toch een dikke 50km over gravelweg gereden worden.

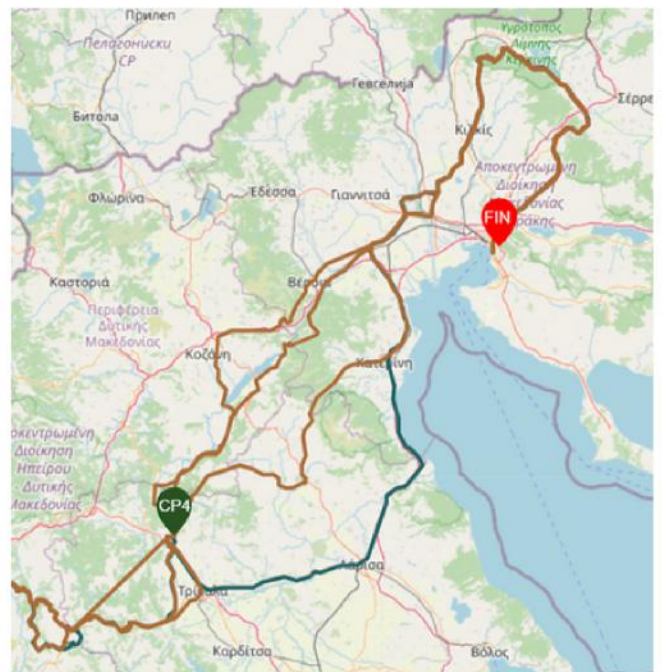




Eens in Griekenland is het op weg richting Ionina, daar overnachten is heel waarschijnlijk, maar welke dag dat wordt is onvoorspelbaar. Het einde van het eerste segment, in Melissourgí en de start van het 2e, in Theodoriana zijn zo strategisch gelegen dat het een onmogelijke keuze is tussen ver rondrijden en veel hoogtemeters of veel klimmen al wandelend met een zware fiets en daarna naar beneden bollen op heel lastig stenig pad - maar wel veel en veel korter. De keuze is uiteindelijk op het laatste gevallen.

Daarna volgt nog een glooiend stuk in de bossen, om daarna af de dalen naar de hete vallei richting Kalabaka. Het einde van het avontuur komt in zicht.

Alrighty, zijn jullie nog mee ;-)  
 Dan vertrekken we naar CP4 en dat langs 3 segmenten. Maar voor we daar zijn moeten we eerst nog 3 landsgrenzen over, 2 tussen Macedonië en Albanië, en ééntje Van Albanië naar Griekenland, die laatste is wat trickie, want de post die ik kies is enkel overdag open. Dus het wordt hier wat rekenen en mikken. We zien wel. Net voor die grenspost is er een gravelstuk van 15km.



Naar de start van het Finishsegment is het ongeveer 300-330km, ik heb 2 routes gebouwd. één heel vlakke route rond, met meer warmte - en één met wat meer hoogte maar een stuk korter. Welke het wordt laat ik van het moment afhangen.

Dries





vrijdag	<b>10</b> November	Openingsavondaflossing - Graafsbos Merksplas Jeugdverblijf Esberg Merksplas 🇧🇪
zaterdag	<b>4</b> November	Leuven Oriëntering Series - De Hemptinne Ijsbaan Leuven 🇧🇪
zondag	<b>12</b> November	VK Middel - Schrikkelberg FC De Knepper Leefdaal 🇧🇪

vrijdag	<b>17</b> November	Militair - Kolisbos Voetbalterrein S.V. Herkol 🇧🇪
zondag	<b>19</b> November	VK Lang - Staleyckerheide Parochiezaal Korspel Kroonstraat z/n te beringen Korspel 🇧🇪
zondag	<b>26</b> November	Regionale - Ravels zuid (Forest Cup 2023-2024) Ravels 🇧🇪



vrijdag	<b>1</b> December	VK Avond - Prinsenpark Retie 🇧🇪
zondag	<b>3</b> December	Sanicole + Kamp Beverlo (Sinterklaascross) Sint Michielschool Leopoldsburg 🇧🇪
woensdag	<b>6</b> December	Militair - Don Bosco - Spiekelspade Parking - CC 🇧🇪