

hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Melsebaan 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	Marc Hermans Hamse Steenweg 11 3971 Heppen 011/344734 marc.hermans@hamok.be	Informatica	Bart Herremans Nieuwstraat 6 3806 Velm bart.herremans@hamok.be
Secretaris (extern) Materiaal	Tuur Cloostermans Olmense Steenweg 103 3945 Ham 011/343880 tuur.cloostermans@hamok.be	De Knijptang (redactie)	Jos Thijs VVO: beheerraad Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 011/421097 jos.thijs@hamok.be
Secretaris (intern) Lidgeld	Fernand Scheelen Berkenlaan 95 3970 Leopoldsburg 011/345575 Rekening: 779-5919644-59 fernand.scheelen@hamok.be	De Knijptang (sportief)	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011/552440 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder Kantine	An Verberne Hulsen 78 2490 Balen Rekening: VZW HAM O.K. 458-1048231-34 0476/755895 an.verberne@hamok.be	Sponsoring	Dirk Godelaine Molenstraat 41 3980 Tessenderlo 013/675562 dirk.godelaine@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	Informatica	Ronny Timmers VVO: sport & kaartencommissie Sonnisstraat 119 3530 Helchteren 0479/200967 ronny.timmers@hamok.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVO: ploegencommissie Groenstraat 34/107 3001 Heverlee 0494/313525 sofie.herremans@hamok.be

Tussen Berm en Toog



De hamokfiguur van de zware kampioenschapsweken was ontegensprekelijk Greet Oeyen. Na haar uitermate knappe A-finale op de zwaarste en moeilijkste WK-terreinen in Trondheim, wist zij eindelijk en oververdiend het kampioenschap binnen te halen. Deze prachtige titel ontbrak nog op haar al heel uitgebreide palmares. De kaart van Stoumont was met de zware hellingen en moeilijk beloopbare terreinen samen met de technische omlopen op haar lichaam geschreven! Proficiat Greet, Hamok was weer apetrots!! In deze heel zware elitereeksen liepen ook Sofie (7), Jeroen (9) en Dries (10) zich nog aardig in de kijker.

De Belgische kampioenschapbadges werden er ook nog uitgedeeld aan Toon (eindelijk, en de Scandinavische zomerstages hadden duidelijk

geloond), Martin (outstanding met 7 minuten voorsprong) en Georges (ook 7 minuten los en na zijn langdurige heupblessure weer duidelijk terug aanwezig).

Tweede plaatsen waren voor Gunther (slechts 10' seconden achter de winnaar), Roza en Phil. Dirk werd er ook mooi derde. Proficiat allemaal en zeker ook aan iedereen die er deze zware wedstrijd ging betwisten.

Een week later waren we iets minder aan het feest tijdens de aflossingskampioenschappen op de Col d'Haussire in La Roche. Door afmeldingen, late blessures en een spijtige declassering waren onze gedoodverfde favorietenploegen serieus benadeeld en dan wordt in dergelijke zware wedstrijden altijd de rekening gepresenteerd.

Onze elitelopers Jeroen H, Dries en Benjamin werden er wel nog uitermate knap tweede na hun zeer sterke Tolvrienden! De andere medailles werden er verdiend door onze taai D-masters Jos, Tuur en Phil die er door een eigenaardige baanleggerskronkel dezelfde omloop moesten afzwoegen als de B-masters...

Deze B-masters liepen er zelfs na het tweede been aan de leiding maar kampioen Martin was ernstig geblesseerd afwezig... en zo zagen Luc en Wim er hun titel wegvliegen... Spijtig natuurlijk maar weinig aan te doen.

Bij de elitedames konden Greet, Sofie en Elien nog knap vierde worden maar zowel onze dames als heren A-masters liepen tegen de déclasseringslamp... ook altijd spijtig natuurlijk. Onze andere masters-A team werd er wel nog knap 5de. Ook hier proficiat aan iedereen die onze clubkleuren heeft willen verdedigen! Aflossingen zijn niet dikwijls de favoriete bezigheden maar het zijn wel heel dikwijls mooie spectaculaire crossen!

Het volgende kampioenschap op rij waren de

Vlaamse langeafstandstitels op de heide van Masy. Greet Oeyen won ook hier de openreeks, net als Kirsten, Martine, Danielle en Georges (zelfs sneller dan de H60 die dezelfde omloop liepen). Tweede plaatsen waren er heel knap voor Tristan, Toon, André, Phil en Tuur. Eveneens erg mooi konden Roxanne, Marys, Jeroen (open reeks!), Bart en Dirk er derde eindigen!!

Door een ongelukkige en heel late kalenderwijziging moesten we wel de clubaflossing aan ons laten voorbijgaan. Altijd spijtig zoiets want ik geloof zeker in het concept van dit soort wedstrijden. Onze club heeft er zeker de vereiste atleten voor.

Deze kampioenschappenreeks wordt de volgende weken nog verder gezet met de Interclub, de militaire Rik Thys, het middle distancekampioenschap op de Sahara, het sprintkampioenschap in Eupen en ten slotte nog het fietskampioenschap in Huldenberg. Aangevuld met een aantal regionale crossen zijn er weer O-kansen genoeg na de toch wel matte

zomermaanden... Ik weet dat vele clubleden hierop zitten te wachten!!

Voor de hamok zorgen deze vele kampioenschappen wel voor rustige maanden want tot aan de hamokcup op 14 november in Waterschei zijn wij eens organisatievrij. Ploegen beginnen maken voor onze hamokcup mag alvast...

Op bestuurlijk vlak zijn we al enkele tijd serieus bezig met 2011. Een mooi ogend kalendervoorstel werd voor advies aan Bos en Groen overgemaakt en de eerste vergadering van onze Driedaagse van Vlaanderen 2011 had reeds plaats! Onze ervaren organisator Wim Hoekx gaat de ploeg rond deze Driedaagse in 'zijn' Lommel coördineren en jullie hulp zal in de loop van de volgende maanden zeker gevraagd worden!

Tot op het BK Middle Distance!

Luc

Gaat Komen...

Na een traditioneel zeer drukke septembermaand, wordt het een beetje rustiger aan het oriëntatiefront, maar geen paniek...er is elk weekend nog wel wat te beleven en er staan nog een paar kampioenschappen op het programma.

17/10 BK Sprint in Eupen

Een aparte discipline binnen onze sport. Snel, afwisselend, een stadsskaart... Dit jaar zorgt de binnenstad van Eupen voor de strijdarena. Je kan nog inschrijven tot 3oktober bij Daniëlle.

30/10 BK MTB O in Sint-Joris Weert

Slok organiseert in samenwerking met de specialisten van Borasca het BK op een nieuwe kaart, "De drie valleien". Wie de omgeving rond Sint-Joris Weert een beetje kent, weet dat de benen zullen moeten ingesmeerd worden! Een heel afwisselend landschap met mooie bossen, uitgestrekte velden en heel wat reliëf.

Niet de missen voor de fietsliefhebber.

Inschrijven kan nog tot 17 oktober!

Als je niet onvoorbereid aan de start wil verschijnen, kan je vooraf nog deelnemen aan drie MTB oefenwedstrijdjes, telkens op een zaterdag.

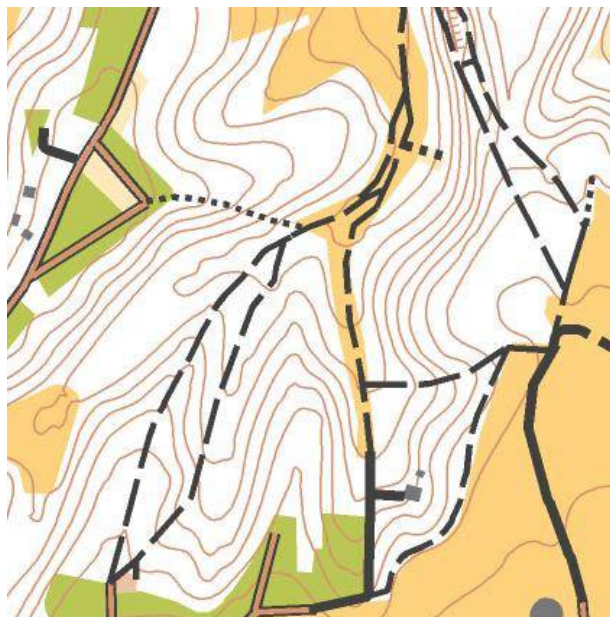
Fiets-O De Watermolens op 2 oktober : samenkomst aan de befaamde kayakklub van Kasterlee.

Fiets-O Kloosterberg (Diest) op 9 oktober : hiervoor schrijf je vooraf best in : claesbaerts@hotmail.com met vermelding van naam en omloop.

Alle inschrijvingen bij Daniëlle

Fiets-O Wechelderzande op 23 oktober: ook hier best vooraf inschrijven bij claesbaerts@hotmail.com

Meer info vind je zoals steeds in de VVO-kalender.



7/11 Vlaams Kampioenschap Middle distance in Sledderlo

De lange reeks kampioenschappen wordt afgesloten in Sledderlo...laatste kans op een medaille voor dit seizoen dus! Inschrijven voor 24 oktober.

En noteer misschien ook 14 november al in je agenda, want dan gaat de jaarlijkse Hamocup door in Waterschei. Thomas van der Kleij is al druk bezig met de voorbereidingen, meer nieuws in het volgend nummer van de Knijptang!

BK Lang – Stoumont

29 augustus 2010

Nadat onze club vorig jaar organisator was op Houterenberg lag de organisatie dit jaar in handen van onze FRSO-collega's. COLG-Liège organiseerde in Stoumont het meest prestigieuze kampioenschap: de 'long distance'.

Stoumont is een klein dorpje gelegen aan de mooie Amblève. Komende van de snelweg Luik-Luxemburg kregen we al meteen een mooi panorama van de kaart. Steile hellingen zover je kon kijken, prachtige loof- en dennenbossen flankeerden de Amblève-vallei. Dat beloofde zwaar werk voor sterke mannen en vrouwen te worden.

Aan het CC aangekomen waren we uitermate verrast om in een oogstrelend gebouw terecht te komen. Dit zijn we niet gewoon in Wallonië! Dit zou mooi vertoeven worden en wie weet waren er wel kleedkamers, douches en een leuke bar...?

Via lintjes en pijlen werden we door het gebouw geloodst om...op een obligate speelplaats terecht te komen met jawel, één afdak. IJdele hoop dus, die verwachtingen van een 'op en top' locatie. Maar goed, wij zijn als OL-loper wel één en ander gewoon en ...toegegeven het was ooit slechter!

Het wedstrijdgebouwen dan. De weg naar de start was lang en vooral stijl. Dat gaf meteen een goede indruk van het wedstrijdterrein. Stoempen, stoempen en nogmaals stoempen.

Enkel de langste omlopen kregen een relatief vlak stuk tijdens de aanvangsfase. Alle andere omlopen vlogen (of wandelden) er meteen in. Niet alleen de steile flanken maakte de wedstrijd hard maar ook onderbegroeiing, losliggende takken, omgezaagde bomen, en natte zones tartten de fysiek. Zo werd het al snel duidelijk dat alleen fitte en fysiek sterke lopers in aanmerking kwamen voor een podiumplaats. Zelfs tijdens de schnitzel moest er nog een zéér steile flank

bekloppen worden zodat het laatste greintje kracht aangewend moest worden. Gene spek voor de bek van de meeste HAMOK-KERS. De medaille-oogst mocht er echter nog zijn ondanks het feit dat er slechts 36 clubgenoten aan de start verschenen.

Kampioen werden de verwachte namen als Martin Beckers (H50), Georges Deferme (H65), Greet Oeyen (D Elite), maar ook verrassing Toon Melis (H18), Martin was blijkbaar nog in zijn Masters-WOC vorm en Greet in haar Elite WOC-euforie. Toon zijn Scandinavische zomer rendeerde en Georges die staat er altijd als de prijzen uitgedeeld worden.

Zilver was er voor Gunther Deferme (H40) op tien seconden van de winst, Phil Mellebeek (H70) en boezemvriendinnen Hélène Gielen (D65) en Roza Goos (D70).

Bronz was er tenslotte nog voor Dirk Deijgers (H45).

Negen medailles op 36 deelnemers kan bezwaarlijk slecht genoemd worden.

Daarnaast waren er nog een aantal dichte ereplaatsen:

4de: An Verberne (D40), Wim Hoekx (H50), Tuur Cloostermans (H75)- eigenlijk was Tuur 3de maar Duitser Clemens Brüls werd als 'nieuwe' Belg beschouwd!

5de: Fred Wellens (H65)

Bij de H-Elite waren onze HAMOKKERS niet in strijd voor een medaille. Jeroen Hoekx werd 8ste en Dries Van Der Kleij 9de. Het was opnieuw Fabien Pasquasy die vlot Belgisch Kampioen werd. Kampioen 'Middle Distance' zal hij niet worden want naar het schijnt geeft hij forfait wegens de 'te grote' voorkennis in de Lommelse Sahara van onze Vlaamse Elite-lopers. Een beetje

flauw voor zo'n groot kampioen.

Gelukkig speelde het weer mee, anders hadden hier nog andere verhalen neergeschreven gestaan.

Ondanks de grote medaille-oogst was er weinig animo onder de HAMOKKERS. Héél wat podiumgangers verdwenen in de anonimiteit (lees: snel huiswaarts). De dapperen moesten erg lang wachten op hun eremetaal: het moet zo rond 14u30 geweest zijn dat de speaker van dienst opriep tot de podiumceremonie. Ondergetekende was toen ook reeds huiswaarts en kronkelde met zijn Laguna langs de Amblève stroomversnellingen. Een striktere timing van de podiumceremonie is noodzakelijk wil men de lopers op een gepaste wijze eren. Twee weken later op het BK-aflossing was het nog erger. Daar begonnen ze ermee omstreeks 15u! Niet te

verwonderen dat er héél wat lege podia te zien waren.

De 'nieuwe' kaart Stoumont was volgens de meeste lopers vrij goed en nauwkeurig getekend. Spijtig dat de eerder vermelde bodembedekkers het lopen soms wat moeilijk en gevaarlijk maakte. Maar goed, OL-lopen is geen sport voor doetjes, en dat nemen we er dan maar met de 'zure' glimlach bij.

Stoumont zullen we niet vlug vergeten: helling op en helling af zorgde ervoor dat we tot enkele dagen na de wedstrijd onze spieren tot in de kleinste vezel voelden. Of van Houterenberg tot Stoumont: een jaar verschil maar ook een wereld van verschil.

Uw verslaggever: Wim Hoekx

BK aflossing – La Roche

Klimmen in La Roche

Liep je de laatste tien jaar op een kaart in de Ardennen, waar het wat bergop ging, dan was er snel commentaar: "toch niet zo steil al La Roche". Het was de referentie om aan te geven dat het goed bergop ging. Ondertussen was er wel al een generatie van lopers die nooit de kans gekregen had om daar te lopen. De laatste wedstrijd moet een nationale in '98 zijn geweest. Gelukkig stond er dit jaar het BK aflossing geprogrammeerd. Direct een wedstrijd met allure.

De kaart van toen had twee kleuren: wit en bruin. Dit keer bleek dat compleet anders te zijn. De echt steile stukken werden gemeden en in de witte bossen was duchtig gewerkt, zodat er ook gele zones met onderbegroeiing en meer soortgelijke plagen te vinden waren.

Het wedstrijdcentrum was nogal minimalistisch ingeplant hoog op de bergrug. De kleine open plek liet toeschouwers de lopers twee keer vanuit dezelfde plaats zien. Zowel bij de start als bij de kijkpost moest er een lint gevolgd worden. De

aankomst was dan weer niet te overzien. Een loper kwam uit het niets aan de aankomstpost. Ook de massastart werd gehinderd door de kleine plaats: veel rijen lopers achtereen.

Dat allemaal was niet vooraf geweten. Toch waren er maar weinig hammers die de, toch niet al te verre, verplaatsing wilden maken. Slechts 23 verschenen er aan de start.

Twee damesploegen werden samengeraapt, maar dat wil niet zeggen dat ze zonder ambitie aan de start verschenen. Bij de dames open had vrouw-in-vorm Greet Oeyen de jarenlange ervaring van Sofie Herremans bij in de ploeg. Eveneens met jarenlange ervaring, maar dan iets minder recent was de verschijning van Elien Melis in deze topploeg. Geruchten deden al weken de ronde dat ze specifiek voor deze wedstrijd zwaar aan het trainen was. Ze ontkende die geruchten pertinent, maar dat wou niet zeggen dat ze niet getraind aan de startlijn kwam.

Sofie was startloopster. Tegen het looptalent van

Kim Geypen viel niet veel in te brengen, Omega was gaan vliegen, maar de andere twee ploegen die voor waren, CO Liège en Asub, hadden maar een voorsprong van 4 minuten. Greet liep als tweede en ging CO Liège vlot voorbij en kwam dichterbij ASUB. Elien moest het dan af zien te maken, maar werd dus opgejaagd door CO Liège met Aline Hermans, toch net een maatje te groot voor haar. Uiteindelijk werden onze dames dus vierde.

De andere damesploeg liep bij de Masters A. Masters A klinkt redelijk mannelijk, vinden wij, maar in vergelijking met Dames Veteranen A klinkt het inderdaad toch beter. Martine Taffeiren, Marijs Vandeweyer en Greta De Bock moesten daar hun mannetje staan.

Martine begon sterk. Eindigde op een minuutje van de eerste ploeg. Marijs deed het al even goed, want ze rukte op van de vierde naar de tweede plaats. Dan was het aan Greta om het af te maken. Dat bracht de nodige druk met zich mee en werd het spijtig genoeg een diskwalificatie.

Bij de heren was het numeriek gezien niet al te beter. Geen pupillen, geen beloften en Stefaan Schutjes moest dan nog een gat in de juniorenploeg opvullen. Toon mocht daar starten, liep niet al te goed en moest genoeg nemen met een derde plaats, net enkele seconden voor eeuwige concurrent Michaël Van Baelen. Stefaan liep als tweede en bevestigde dat zijn niveau toch al hoger lag dan de juniors door naar de tweede plaats door te stoten. Ian deed het beter dan zijn moeder door alle posten reglementair te vinden, maar verloor wel wat tijd. Dat was normaal, want hij liep in een hogere reeks mee.

Bij de heren open stond er veel op het spel. Hamok was al twee jaar achtereenvolgend tweede geworden, telkens in een andere bezetting. Dit jaar was er ook een wissel. Geen Thomas van der Kleij aan de start, maar Benjamin Anciaux die zijn kans kreeg als startloper. Hij deed dat met verve en hoewel hij in het begin er nog wat langs liep, kwam hij op gang en liep zich naar de vijfde plaats. Dries van der Kleij combineert ervaring

aan snelheid en moest dan wel Desmond Franssen van Trol laten gaan, maar stak al de rest voorbij en kwam als tweede aan. Uw dienaar startte op een tiental minuten van Trol, maar kreeg Pieter Hendrickx een minuutje later achter zich aan. Die verslikte zich echter direct in de achtervolging en zo werden we voor de derde keer op rij tweede, telkens na een andere ploeg. Volgend jaar dan maar...

De heren masters A was de enige reeks waar er twee ploegen van hamok het bos in gingen. Eén ploeg was Dirk Deijgers, Bart Mellebeek en Gunther Deferme. Wie klopt die? Het hele veld, zo bleek, want ze klopten zichzelf, of Dirk Deijgers klopte zijn ploegmaats door een foute post te pisen. Zo werden ze ook geklopt door de andere hamokploeg met Koen Meynen, Luc Cloostermans en Vladimir Geldof. Koen kwam als tiende binnen. Luc, wij schreven het al in de knijptang van september, is goed aan het lopen en stak Jan en alleman voorbij om als vijfde binnen te komen. Vladi had in tegenstelling tot Ian en Greta geen last van de zenuwen en hield de mooie vijfde plaats vast.

Martin Beckers was ook al zo'n man in vorm bij de veteranen B. Niets kan hem stoppen, karikaturaal zelfs geen Kilimanjaro. Toch moest hij het onderspit delven van een trapladdertje thuis. Resultaat: geen volledige ploeg. Luc Bouve en Wim Hoekx zullen nog jaren navloeken. Kwamen na twee lopers als eerste ploeg binnen, en dan moest de "sterkste" loper van de ploeg nog starten...

Als wij het zo vluchtig tellen, tellen wij maar één enkele podiumplaats. Gelukkig zijn er nog de masters D waar je altijd op een sterk resultaat kan tellen. Jos Duchesne liep sterk, klopte rechtstreekse concurrent Rik Vandenberk vlotjes. Tuur had meer last met eeuwige rivaal Denis Reynders. Het gat dat die sloeg was zelf voor Phil Mellebeek te groot om nog te dichteren, maar de tweede plaats was toch binnen. En dat terwijl de prijsuitreiking normaal al bezig moest zijn. De masters D moesten even ver of verder lopen dan

de masters A. Dat kan toch niet.

VK Lang – Masy

Stoempen in de heide

Begin september staat de heide in bloei, daar was geen tijd om naar te kijken tijdens het VK lang in Masy-Noord. In het rijtje van legendarische kaarten is er naast La Roche ook zeker een plaatsje voorbehouden voor deze kaart. Gevreesd voor zijn krachtenvergende heide en de daaruitvolgende foutenlast, is het altijd een avontuur om er te lopen, zeker als de regen nog eens met bakken uit de lucht valt. Toch stonden er 50 hammers aan de startlijn, met als enige bedoeling Vlaams kampioen te worden.

Er waren er maar vijf bij wie dat lukte. Vier dames en Georges Deferme, allen podiumhabitués. Een podiumplaats was er ook voor Roxanne Geldof bij de D-12, waar de eerste plaats nog goed in zicht is. Kirsten Verstraete had het bij de D-18 net iets makkelijker en had enkel te finishen om op het hoogste schavotje te mogen plaatsnemen.

Sinds Greet terug is uit Noorwegen, wint ze alles. Ook op het VK lang liet ze de concurrentie geen kans bij de D21. Voor de gelegenheid werd iedereen daar samen gezet: DE, D21 en DB. Lang in het bos zitten was dus voor sommigen de boodschap. Anderen hadden daar dan weer geen zin in. Sofie Herremans zag het regenweer niet zitten en was er dus alleen om met de ploegencommissie te vergaderen.

De masters dames waren naar goede gewoonte ook sterk. Marijs werd derde in haar reeks, maar was tweede aangeslotene bij een Vlaamse club, wat de voorwaarde is om Vlaams kampioen te kunnen worden. De volgende plaats werd daar ingenomen door An Verberne, die dus toch weer mooi een podiumplaatsje meesnoepte. Een nog beter verhaal was er bij de D50 te vinden. Martine Taffeiren had een ruime tienminutenvoorsprong op de tweede en kon dus het zoveelste succes van

het jaar vieren.

Tenslotte is ook de eerste plaats van Daniëlle bij de D65 vermeldenswaardig. Misschien niet zozeer door de extreem scherpe tijd die werd neergezet, maar door het feit dat zij en Dominique zich met de fiets naar Meeuwen verplaatsten. Het regende amper in Hechtel, was hun commentaar. De stortregen onderweg was dan toch wat onverwacht.

Bij de jonge herenreeksen kwamen er maar drie hammers aan de start. Ian werd zesde, terwijl Tristan en Toon tevreden moesten zijn met een tweede plaats, het scheelde bij beiden niet al te veel, maar toch te veel naar hun eigen goesting. Vooral Toon zijn uitspraken over het aantal minuten dat hij sneller kon waren angstaanjagend voor als hij binnen enkele jaren in de topreeksen komt meedoen.

Bij de heren elites had Dries last van de slechte weersomstandigheden tijdens zijn wedstrijd, Benjamin van een 4 uur durende militaire inspanning van enkele dagen ervoor en zo was er alleen uw dienaar over om mee te doen voor de podiumplaatsen. Dat Geert Simkens en Pieter Hendrickx sneller zijn, is ergens wel aan te nemen en zo was een derde plaats het hoogst haalbare. Voor deze keer.

De heide stond hoog. Een grote paslengte heeft dan een enorm voordeel. Dat Bart Mellebeek dan vooraan in de uislag zal verschijnen staat in de sterren geschreven. Was na de wedstrijd bedroefd: enorm slechte wedstrijd gelopen, maar wat voor hem slecht is, is voor een ander nog steeds bovenaards en zo was er een mooie derde plaats om aan het palmares toe te voegen.

Dirk Deijgers gaat normaal gezien ook goed vooruit in ruwe terreinen en zal wel al genoeg

wedstrijden in Masy gelopen hebben, toch waren Guido Verdeyen en Sooi Jacobs net te sterk voor hem.

Ook bij de iets oudere heren, die al terug veel tijd hebben om te trainen en waar de zondagse oriëntatiewedstrijd iets is om de hele week naar toe te leven, schitterde hamok. Dré Bukenbergs liet zich ook nog eens zien en kon blinkend op de tweede plaats. Die 25 seconden kunnen er wel af

tegen volgend jaar. Georges Deferme mag dan weer wat rustiger aan doen. 8 minuten voorsprong is bij de snelheden die die mannen halen een afstand spreekwoordelijk zoals van hier tot in Tokio. Ook in de reeksen die daarna komen werden de tweede plaatsen bezet door Hammers. Phil Mellebeek en Tuur Cloostermans gaan deze winter weer duchtig met spectaculaire prestaties kunnen grossieren tijdens het Wintercriterium.

De Fysieke inspanning van de fondloper

Door Tuur

Aangezien de fysieke inspanning van het oriëntatielopen een duurprestatie is die aanleunt bij het fondlopen, wil ik even verder ingaan op dit fenomeen.

De Afstandsloper :

“ Een sterke motor met een beweeglijke thorax en een licht karkas zijn noodzakelijk voor de afstandsloper” Dokter Van Aaken.

A. De Morfologische eigenschappen:

Men is niet onopmerkzaam gebleven voor het feit, dat atleten die uitzonderlijke prestaties verwezenlijkten in een bepaald sport, hiervoor doorgaans bijzondere geschiktheden vertoonden.

De Grieken wisten dit reeds lang want PHILOSTRATOS FLAVIUS beschreef de noodzakelijke structuurbouw van de atleet om mogelijk winnaar te worden in Olympia. Hij stelde zich de vraag of de jongere atleten, dank zij een bepaalde typebouw, een grotere kans hadden in deze wedstrijd dan de anderen en of ze er zich om deze reden aan overgaven en daardoor onvermijdelijk kwamen tot het speciaal type dat men in een bepaalde sport aantrof.

Ofwel, een andere veronderstelling, dat de nodige eenzijdige geforceerde training in staat was van bij kampioen de aangepaste karakteristieken te

veroorzaken welke gekend zijn als eigen aan de ene of andere sport.

KOHLRAUSCH antwoordt hierop als volgt : “ De intensieve praktijk van een sport veroorzaakt de lichamelijke en functionele aanpassing, maar de invloed is onvoldoende om de typebouw te veranderen. Het is veeleer de mogelijkheid van beweging, de aanpassing van het individu bedongen geeft hem de in de lichamelijke structuur die de keuze richt. Zijn fysiektype geeft hem de mogelijkheid om te lukken in bepaalde soorten oefeningen. De eenzijdige training komt pas in het tweede plan in de beklemtoning van het tegenwoordige type.

In de praktijk leert men dat er geen bruikbaar schema is op de kandidaat-afstandsloper onder te brengen. Wel moet de lichamelijke gesteldheid in evenwicht zijn, zelfs een zeker overwicht vertonen op de eisen door het fondlopen gesteld.

Volgende factoren spelen een belangrijke rol :

De Longen :

De vitale capaciteit moet minstens 4 liter bedragen en de hoeveelheid geventileerde lucht 6 à 7 liter per minuut (DIFFRE). Een lang sternum en een beweeglijke borstkas, wat steeds gepaard gaat met een ruime borstinhoud en bijna steeds

met een grote vitale capaciteit, kan hier een gunstige aanwijzing zijn.

Het Hart :

Het onderzoek van het hart mag zeker geen afwijkingen opleveren. Een opmerkelijk snel herstel van de pols na een inspanning, dus de recuperatie, wijst doorgaans op de geschiktheid voor duurarbeid

Het Geraamte :

Een zeer licht geraamte en lange onderste ledematen ten opzichte van de romp, welke de doeltreffendheid van de pas in de hand werken, komen bij de fondlopers veel voor.

De Spieren :

De spiertonus, waarvan het groot belang in 1934 door een Japans professor in Berlijn werd ingezien, moet laag (week) zijn. De spiertonus kan vastgesteld worden door het betasten van de kuitspieren bij de kandidaat in staande houding. Tevens mogen de beenspieren niet te dik of te zwaar zijn maar lang en zeer elastisch.

Gestalte en Gewicht :

Doorgaans is bij de fondlopers een groot ondergewicht vast te stellen. De verhouding kracht - last spreekt hiermede natuurlijk erg in het voordeel van de kracht. Volgens ARNOLD bedraagt de gemiddelde gestalte 1,66 m en het gewicht ongeveer 61 kg (Opmerking : dit was in 1960).

Onderstaande gegevens van bekende

afstandslopers bevestigen de gunstige verhouding van de kracht ten overstaan van de last (gewicht).

HAGG	1.83 m voor	70 kg
ABEBE	1.74 m voor	59 kg
REIFF	1.72 m voor	61 kg
PIRIE	1.85 m voor	68 kg
ZATOPEK	1.74 m voor	66 kg
ROELANTS	1.71 m voor	59 kg
TABORI	1.75 m voor	61 kg
KRYSKOWIAK	1.73 m voor	60 kg
KOHLEMAINEN	1.69 m voor	57 kg

(Encyclopedie Des Sports Modernes).

Hieruit blijkt het dat het onmogelijk is een standaardtype voor de fondloper vast te leggen, te grote verschillen in morfologische bouw komen immers bij de vedetten tot uiting. In het algemeen zijn ze echter allen van het zeer lichte type, middelmatig tot zelfs klein van gestalte, met doorgaans een groot ondergewicht.

Wij kunnen hieruit besluiten dat het ondergewicht een doorslaggevende rol speelt. De verhouding kracht – last zal, naargelang het gewicht afneemt, meer en meer in het voordeel van de kracht spreken. Voor diegenen onder ons, die overtollige kilos moeten door het bos slepen, is er dus hoop. Streven naar een groter ondergewicht moet de leuze worden, immers ieder pondje ...gaat door het mondje !

De wet van murphy

Iedereen heeft wel eens gehoord van de wetten van Murphy, niet? Origineel luid de wet: als er meer dan één manier is om een taak te doen en één van die manieren zal in een ramp resulteren, dan zal iemand het zo doen. Van deze originele wet zijn vele afleidingen ontstaan en de bekendste daarvan is waarschijnlijk: wat mis kan gaan, zal vroeg of laat ook misgaan. Een iets sterkere variëte hiervan is: als iets op verschillende manieren mis kan gaan, zal dit misgaan en wel op de ergst mogelijke manier.

Deze wet vindt toepassingen in alle aspecten van het menselijk gedrag en oriëntatielopen vormt hier geen uitzondering op. Wel is het waarschijnlijk zo dat de wet van Murphy meer opportuniteiten geboden wordt om op te treden tijdens een oriëntatiewedstrijd.

Hieronder een aantal mogelijkheden, misschien kan je jezelf er wel in terugvinden ...

- **De wet van de verloren voorwerpen:** pas nadat je een nieuw kompas gekocht hebt ter vervanging van hetgeen je verloren hebt en waar je overal naar gezocht hebt, zal je je oude kompas terugvinden.
- **De wet van de voorinschrijvingen:** 80% van de voorinschrijvingen komen binnen na de datum van afsluiten. De overige 20% zullen afwisselend bellen om hun starttijd aan te passen.
- **De wet van de inschrijving:** de persoon net voor jou in de rij heeft de meest complexe vragen bij de inschrijving.
- **De wet van de beginnelingenomloop:** als het weer uitermate slecht is, zullen er weinig deelnemers zijn. Als het weer uitermate goed is, zullen er weinig deelnemers zijn. Als er weinig kaarten voorradig zijn zal het aantal deelnemers alle verwachtingen overstijgen.
- **De wet van de breuk:** versleten veters die je vergat te vervangen zullen pas breken aan de start als je probeert ze aan te spannen.
- **De wet van vernieuwing:** de eerste keer dat je je nieuwe schoenen aandoet zal de post in een modderpoel staan.
- **De wet van de essentiële uitrusting:** de kans om je kompas te vergeten is recht evenredig met de afstand van de start tot aan het wedstrijdcentrum.
- **De wet van de wegkeuze:** geen wegkeuze is zo slecht dat je volgende wegkeuze niet nog slechter kan zijn.
- **De wet van de post:** je zal altijd eerst de posten vinden die je niet moet hebben.
- **De wet van de onvoorziene omstandigheden:** hoe breder en dieper de beek is die je door gaat, hoe groter de kans dat het de verkeerde beek is.
- **De wet van relocatie:** goede oriënteerders blijven op de kaart. Alleen heel goede oriënteerders kunnen hun positie terugvinden na van de kaart te zijn gelopen.
- **De wet van de baanlegging:** Als er een post verkeerd staat zal dit op jouw omloop zijn.
- **De wet van observatie:** de kans dat iemand je een fout ziet maken is recht evenredig met de stommiteit van je fout
- **De wet van eenvoud:** je zal altijd de gemakkelijkste en beste wegkeuze vinden nadat je aangekomen bent.
- **De wet van het resultaat:** als je een goede wedstrijd hebt gelopen doet iedere andere loper in je reeks dit ook. Als je een slechte wedstrijd hebt gelopen doet geen enkele andere loper in je reeks dit.

En nog een grapje: een oriënteerder loopt door een dicht begroeid bos en komt plots uit op een zeer diepe en brede beek. Hij ziet een andere oriënteerder op de andere oever en roept: "Hey, hoe geraak ik aan de andere kant?" De andere oriënteerder kijkt aandachtig langs de oever naar links, dan aandachtig naar rechts, denk dan even na en roept, "Je bent aan de andere kant!"

hamok Droogtraining

--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE

Type training		Vorm van oriëntatie			Soort belasting				Doel
Kan als wedstrijd	Kan als training	Alleen	Duo	Groep	Techniek	Tactiek	Fysiek	Stress	Niveau

Hoe werkt het? "Droogtraining" is een term die in veel sporten gebruikt wordt voor de meest uiteenlopende zaken. De 10 oefeningen, die de komende maanden beschreven worden, zouden even goed aan een tafel gedaan worden. Hier worden de oefeningen voorgesteld als een combinatie van " bezig zijn met een kaart " en " fysieke training ". Ze kunnen binnen in een zaal of buiten op een plein uitgevoerd kunnen worden. De loper krijgt een opdracht aan één kant van de zaal en moet voor de oplossing naar de andere kant van de zaal. Door heen en weer te lopen kan hij uiteindelijk de opgave volledig uitvoeren.

Doel van de training? Droogtraining is bedoeld om een aantal nuttige vaardigheden van het oriëntatielopen in te oefenen zoals kaartlezen, memorisatie, opvallende merkpunten herkennen (door hun positie op de kaart en andere unieke omliggende merkpunten), wegkeuze, enz. Deze oefeningen worden combineerd met een fysieke activiteit. Om de oefeningen fysiek zwaarder te maken kunnen ze gedaan worden op een trap of tribune.

Vorbereiding? Deze start met het zoeken naar kaarten met de gewenste moeilijkheidsgraad. Vervolgens is er meer of minder werk om de opgavekaarten te maken en te reproduceren.. Van een aantal oefeningen bv. puzzle en domino is het materiaal herbruikbaar. Schrijfmateriaal, latjes, e.d. zijn soms noodzakelijk.

Hoe aanpassen voor jongeren? Door gebruik te maken van gemakkelijke kaarten voor het uitwerken van de oefeningen kunnen de meeste vormen van droogtraining geschikt gemaakt worden voor jongeren. Indien er posten getekend worden zijn grote merkpunten (bv. een hoek van een wei, een vijver, enz) gemakkelijker te herkennen dan kleine merkpunten.

Hoe moeilijker maken? De meeste opgaves worden moeilijker door gedetailleerde kaarten te gebruiken, posten te tekenen aan kleine merkpunten waarvan er veel voorkomen op een kaart, posten te tekenen op reliëfmerkpunten of door gebruik te maken van oro-hydro kaarten. Het is ook mogelijk een hindernis in het midden van de zaal te voorzien of de loper een extra actie te laten uitvoeren (bv. te laten knippen in een controlekaart) om hem uit concentratie te brengen.

Wie wint? De snelste (ploeg) die erin slaagt de opgave correct uit te voeren.

Besluit? Droogtraining is een leuke afwisseling in het trainingsschema waarbij geheugentraining vaak centraal staat. Door de oefeningen in een grotere groep te doen komt er automatisch een competitief aspect bij, zodat ook fysiek en stress belangrijker worden.

Mogelijk te trainen technieken									
oriënteren kaart	kaart contact	lijnmerkpunten volgen	keuze volgweg	ruw-O fijn-O	afwijken	vereenvoudigen posten	kompas lopen	passen tellen	reliëf

--> DIVERSE VORMEN VAN ORIENTATIE**1. PUZZLE RUN:**

Hoe werkt het? Een aantal exemplaren van kaarten worden in vierkante stukken geknipt op identiek dezelfde manier (identieke puzzles). Ze worden op hoopjes gelegd aan één kant van de zaal. Elke hoopje heeft voldoende verknipte kaarten voor een 5-tal lopers. De lopers moeten de kaart maken aan de andere kant van de zaal. Ze mogen per keer slechts één stukje van de kaart meenemen. Een stukje dat niet direct gelegd kan worden moet teruggebracht worden naar de andere kant van de zaal

Hoe aanpassen voor jongeren?

Eenvoudig: de kaart wordt op een kleine bestaande puzzle geplakt (bv. van 20 stukjes) en zorgvuldig uitgesneden. De rechte rand maakt het vrij eenvoudig om de puzzle te maken.

Eenvoudig: grote vierkante stukken van de kaart worden gebruikt.

Hoe moeilijker maken?

Moeilijk: kleinere stukjes of gedetailleerde kaarten gebruiken.

- Moeilijk: kubusblokjes gebruiken gemaakt van verschillende, eventueel op elkaar gelijkende kaarten.
- Zeer moeilijk: kaarten worden in willekeurige vormen gesneden (zie voorbeeld hieronder van een eenvoudige kaart maar toch is de puzzle behoorlijk moeilijk, het stukje rechts onder wordt gegeven, nu de rest nog aanbouwen ...).
- Zeer moeilijk: verschillende identieke kaarten worden gebruikt maar op verschillende manieren gesneden (= verschillende puzzles van dezelfde kaart). Het eerste stukje van elke puzzle moet dan wel aan elke loper gegeven worden om te beletten dat meerdere lopers gelijktijdig dezelfde puzzle zouden willen maken.

