

OKTOBER 2024

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 Molsebaan 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

September zijn we begonnen met een weekend in de buurt van Virton. Dezelfde plaats als voor de 3 daagse van België. Zoals in mijn vorige nieuwsbrief was het de plaats om in een weekend 2 x Belgisch kampioen te worden. Pascal gaat er zijn versie over geven in deze Knijptang, maar toch even de impressies die ik heb opgevangen ter plaatse.

Zaterdag het BK aflossing. Op zich op wandelafstand van de camping en voor de mensen met een mobilhome was het nog korter bij. Iedereen was op zoek hoe die aflossing eigenlijk juist in elkaar zat. Een kijkpost kort bij het water? Neen daar stond de post niet, wel in de heuvels en wat voor heuvels. Wij als 70+ waren iets meer begenadigd dan de anderen maar zwaar dat dit was. Er werd niet op één hoogtemeter meer of minder gekeken, ze stonden op geen enkele briefing. Maar aan post 1 wisten we het wel. Neen dit is erover, kijk naar de kilometertijden, dat zegt genoeg. Het podium: altijd werd dit maar uitgesteld, reden niet ver te zoeken. Men kwam gewoon niet uit de bos.

Dan was het de dag nadien prettiger lopen. Lagland, militair domein. Enkele jaren terug nog geweest. Magnifieke kaart en baanlegging. Wie heeft er 2 kampioenstitels bij op 1 weekend: Noore en Rune Sels en Thor Wolles. Proficiat aan deze jonge atleten en de toekomst van Hamok.

Nog een wedstrijd die toch verkeerdelijk ingeschat is door de organisatie: VK aflossing in Grobbendonk. Spijtig genoeg gelijktijdig met de Wagener. Dus er moesten keuzes gemaakt worden. Doch weer eens op het militair domein mogen lopen is niet ieder jaar weggelegd. Hamok met 8 teams ingeschreven en iedereen geklasseerd (een voorproef voor 25 Manna)! Alleen het duurde allemaal zolang. Misschien moet er toch aan het startuur geprutst worden, of heel uwe zondag is er weer aan. Doch voor Lennert, Thor G. en Thomas H. was het toch feest, gezien hun derde plaats. Proficiat.



Over naar de Nationale Lang op Pijnven, en lang was hij. 2 km naar de start en zoiets terug ook. En dan nog een omloop die het aantal km4S ook niet schuwde. Ook dit moet opgenomen worden in de evaluatie van deze wedstrijd.

Dan waren de afstanden op het VK lang wat korter. De knijper gaat er op zijn eigen manier hier een verslag van schrijven. Alleen het aantal deelnemers was bedroevend laag en dit voor een VK. De concurrentie vanuit Wallonië en de dag voordien een wedstrijd in Rotselaar. Misschien een tikkeltje teveel van het goede. Ook voor het podium was er bijna geen kat. Scheelt in het aantal uit te reiken medailles. Ik hoor al stemmen opgaan of dit nog moet doorgaan. Dit moet verder afgestemd worden binnen de clubs. Hamok gaat dit jaar nog het VK middel organiseren in Waterschei, cross the fingers.

We kijken natuurlijk ook uit naar de militaire wedstrijd Rik Thijs. Een aflossingswedstrijd waar Hamok altijd hoge ogen gooit. Ik heb enkele sterke teams afgevaardigd en natuurlijk de outsiders niet vergeten. We zijn curieus.

Hebben we nog iets gehoord van 25 Manna? Het is er zo stil. Of ja boekingen zijn gedaan. De vlieger gaat pas vanaf 9 oktober en de wedstrijd enkele dagen later. Dus het gaat een drukte zijn op de vlieghaven met al die Hamokkers. Ik heb begrepen dat er ook enkele tenten meegaan voor op de weide als kleedruimte of als het slecht weer is, wat beschutting. Spannend allemaal! Meer info zal van de dames moeten komen.

Daarna de Veluwe en 3 daagse North Sea Trofee. Er komen nog leuke weekenden aan.

Want het is stilaan tijd om nog eens een wedstrijd te organiseren en dat gebeurt met de Hamok-Cup op 17 november. Een eerbetoon aan 40 jaar Hamok. Wat het wordt en hoe deze wedstrijd, het is een speciale, er zal uitzien, daar wordt door het team Luc, Bart en Jos over gebrainstormd.

Een week later hebben we dan het VK middel in Waterschei, het terrein van de Sylvester 2 jaar geleden. Dit keer zullen Ronny en An de banen leggen voor dit kampioenschap. Het CC blijft dit aan de vliegplein zoals vorige keer. Tot zover de maand september,

Tot de volgende cross,

Uwe voorzitter.



Ben jij iemand die de Knijptang onmiddellijk digitaal leest als de eerste aankondiging in onze WhatsApp groep verschijnt, wacht jij liever een paar dagen tot je rustig in de zetel zit met de tablet op je schoot of hou je meer van de papieren Knijptang in vierkleurendruk? Misschien zit je nu wel op het vliegtuig richting 25 Manna met de Knijptang op je schoot.

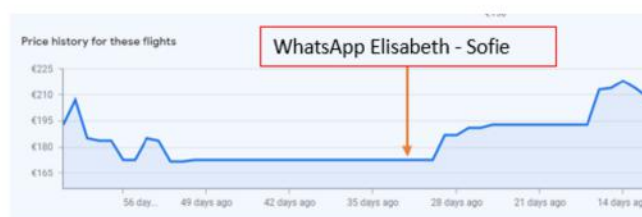
En zo is het M-woord eruit: 25 Manna. Deze week heb ik toevallig twee keer kort met Elisabeth gesproken: je voelt dat ze samen met Sofie onze hele trip perfect aan het voorbereiden zijn. Het is net een echte reisorganisatie: op de achtergrond zijn ze alles aan het organiseren en het enige wat jij moet doen, is meegaan en ter plekke de handen (af en toe) uit de mouwen steken. Met meer dan 50 Hamokkers naar Zweden trekken, dat wordt weer één groot oriëntatiefeest. En om nu al de woorden van Luc M te voorspellen bij de avond-briefing: "als je je post gevonden hebt, kijk dan je postnummer na en nog eens na, het is niet erg als je wat langer moet zoeken maar kijk vooral je postnummer na" En ja hij heeft gelijk want 2 voltallige Hamok-ploegen in de einduitslag: "Il faut le faire."

Maar wat we ondertussen ook al bereikt hebben, is een sterke beïnvloeding van de vliegtuigtarieven naar Stockholm. Een heel aantal onder ons hebben in het voorjaar al tickets geboekt. Sommige kregen echter in augustus een vriendelijke persoonlijke WhatsApp om "de tabel" aan te vullen met hun vluchtgegevens. Ik pleit schuldig en behoorde tot de tweede groep en kocht snel nog tickets voor Jorn en mezelf. Op Google Flight kan je echter niet alleen de tarieven van alle luchtvaartmaatschappijen met elkaar vergelijken maar je kan ook de historische prijsevolutie zien. Toen ik vorige week die prijshistorie opvroeg, viel ik bijna van mijn stoel. In de maand juli en begin augustus waren de tickets vrij goedkoop.



Nog wat reclame voor Vossenjacht - www.ardf.be

Maar exact 30 dagen voor ik onderstaande snapshot nam, begon Team "25 Manna" hun aanmaningsberichtjes te sturen. En wat gebeurt er de dagen nadien: de prijzen gaan gewoon recht de lucht in. Pure marktmanipulatie!



Maar voor we naar Stockholm vertrekken, kijken we ook nog even terug op de kampioenschappen van de afgelopen maand. Het is mooi om te zien hoe elke Knijptang een andere dynamiek heeft door de teksten die jullie insturen. Ook deze keer schotelen we jullie weer 22 bladzijden OL-plezier voor.

Marijs vertelt met "4 countries for old women" het relaas van haar fietstocht waar ze elke minuut van genoten heeft. Echt fijn om te lezen en een prachtige titel!

Een primeur is ook het eerste artikel van Pascal in de nieuwe Knijptang reeks, waarbij hij niet in de hoedanigheid van "Secretaris met een verdorven geest" schrijft. Hinkend op twee benen neemt hij ons terug mee naar de hellingrijke kampioenschappen in Virton: BK Aflossing en BK Lang.

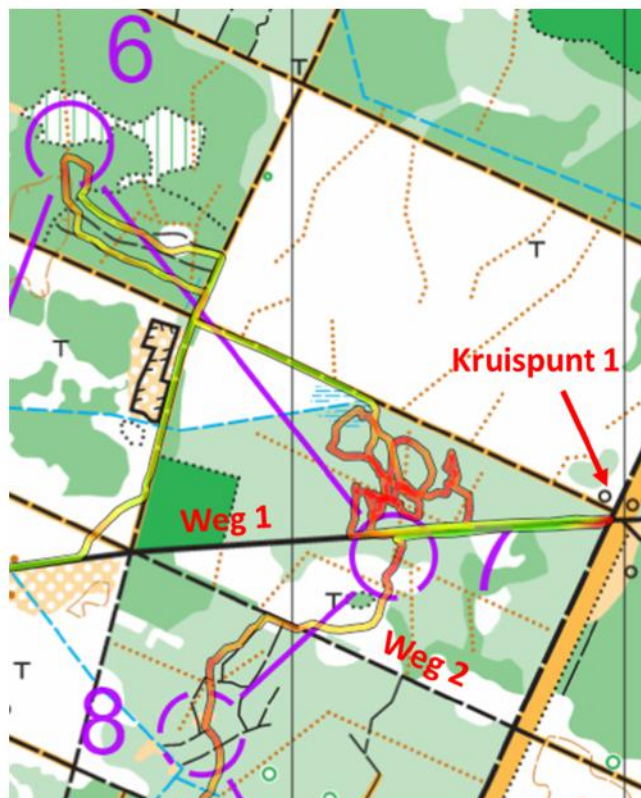
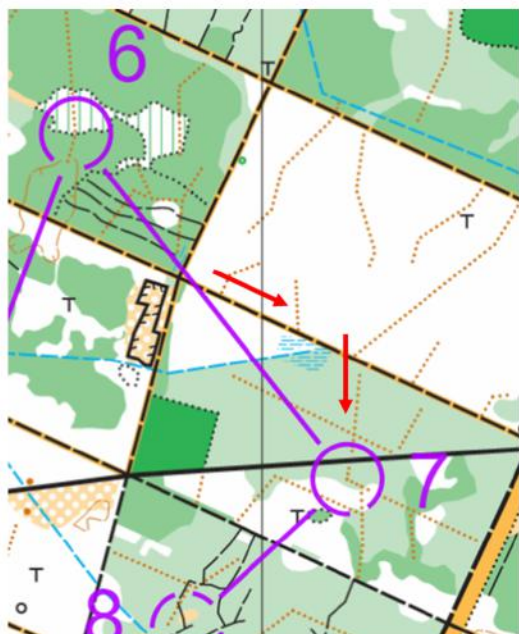
MTB-O is een prachtige discipline die vaak onderbelicht blijft en slechts weinig oriënteurs aantrekt. Sofie dompelt ons onder in de machtige sfeer van het BK MTB-O.

Het VK Lang komt ook aan bod. Graag hadden we Lennert zelf zijn capriolen laten uitleggen maar uit respect voor deze atleet, die ons samen met zijn kompanen, een klinkende overwinning op de Rik Thys heeft afgeleverd, zal ik zelf de honneurs waarnemen.

Erg origineel komt Jos T, Knijper Maximus Maximorum, uit de hoek om het VK Lang te beschrijven. Ik laat het jullie zelf ontdekken maar ik ben bijna trots om twee uur in de Ravelse bossen te hebben gezeten.

1h58'47" met 19'46" naar post 7 en 25'07" naar post 12 om exact te zijn. En zeker de weg naar post 7 wil ik om puur therapeutische redenen wel eens uit de doeken doen:

Het plan was simpel en geniaal in zijn eenvoud: van post 6 loop ik via de weg naar het moerassig gebiedje. Schuin steek ik het bos in, ik word opgevangen door het kruispunt van grachten en iets verder gaat de hagelnieuwe TROL-post staan blinken.



En ik steek het bos in en zie in deze wirwar van droge grachten geen post. Tot ik plots een weg zie" wow, een stoplijn, daar mag ik niet over". Ik denk dat ik aan de onderste "weg 2" zit. Terug naar het noorden richting moeras, terug zoeken en weer de weg niet oversteken. Enkele malen herhaal ik dit refrein. Het komt totaal niet in me op dat weg 2 eigenlijk weg 1 is en als ik terug naar het moerassig gebied loop, dan valt het ook niet op dat ik weg 1 helemaal niet moet oversteken op mijn terugweg. Het is pas als ik na een kwartiertje tot op op kruispunt 1 loop dat mijn frank valt.

Echt heel vreemd. In mijn hoofd was het stukje bos gewoon rechthoekig en de schuine weg 1 had ik gewoon gewist, net alsof het een blauwe noorderlijn zou zijn. Het heeft me de hele zondagnamiddag bezig gehouden tot ik 's avonds met Roland aan het WhatsApp'en was. Blijkbaar hebben er nog oriënteurs van de zelfde omloop getwijfeld om deze weg 1 over te steken. Zij hebben er zeker 5 seconden mee verloren, ik net iets meer. Oriëntatielopen, het blijft toch een "f**king mind-game".

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

Alles begint bij Wouter Deboot; hij is mijn inspiratiebron. Even verduidelijken voor wie deze naam niks zegt. Wouter Deboot is de reporter die dwars door Amerika en Oceanië fietste, en later in dertig dagen maar liefst negen landen doorkruiste in 'Met de Wind Mee'. Dit alles leverde geniale televiemomenten op, en deed menig kijker wegdromen, waaronder mezelf.

Niet zozeer de ontmoetingen, maar vooral het onderweg zijn met de fiets, was iets wat ik graag eens wou ervaren. Ik zocht en vond, uit 2 verschillende vriendengroepjes, 4 vrouwen met een gravelbike die dit avontuur met mij wilden delen. Verder zocht en vond ik iemand die ons het nodige comfort onderweg kon verzekeren: de verzorger/de bagagedrager/de bevoorradener/de parcoursbouwer... in de vorm van 'Marc en de camper'. Het basisplan was gesmeed.

Na wat overleg werd de bestemming een roadtrip van 5 dagen met 4 overnachtingen in telkens een ander land. Om alle logistieke afspraken te kanaliseren werd er een whatsapp groepje gemaakt onder de naam '4 Countries for Old Women'. Ook al ben ik met voorsprong de oudste en kan de jongste mijn dochter zijn, iedereen vond de verwijzing naar de geweldige film van de gebroeders Coen een uitstekend idee.

Half september begonnen we eraan. Het weer was echter plots omgeslagen, Sabine voorspelde eensklaps herfst met koude nachten tot het vriespunt en stevige buien tussendoor. Dus het werd een zoektocht naar de juiste kledij voor het juiste moment. Uiteindelijk zijn we, op een kwartier na, bespaard gebleven van veel waterrellende. Een gelukje mag wel eens.



Start- en aankomstplaats was Engsbergen. De eerste Hagelandse heuveltjes kwamen er al snel aan, en in de Haspengouwse streek volgden die elkaar nog sneller op.

Onze eerste stop was na een dikke 50 kilometer, met ondertussen al het Frans als voertaal en de omgeving droeg de mooie naam Condroz. We aten heerlijke warme pannenkoeken, helaas met slecht nieuws in het verschiet. Onze youngster had nog maar net een corona besmetting achter de rug en de naweeën lieten zich gelden; haar hartslag bleef op een alarmerend hoog peil kloppen, zelfs in rust.

Ze besliste om haar avontuur even 'on hold' te zetten, met de trein terug naar huis te reizen, om dan na wat rust ons in de laatste rit terug te kunnen vergezellen. We namen er uiteindelijk allemaal vrede mee. Dus wij met vieren verder. Eenmaal de Maas over begon het echte klimwerk. Plots een donderrode strook op het klimprofiel van de gps: een muur van 2 km! Stappen of zigzaggen, en afzien verzekerd!

Onze eerste overnachting was in Bomal, nabij Durbuy. We arriveerden al redelijk afgemat. Gelukkig is er dan de soigneur die de fietsen aanpakt, poetst, stalt, ... terwijl wij recupereren met een douchke en een drankje. We voelden ons wel even profs met deze behandeling; de soigneur mocht in ruil voor zijn werk 's avonds met ons mee uit eten, ook wel een hele eer. 😊

Na een overnachting in België, kwam Luxemburg aan bod. We fietsten door de prachtige Ardense natuur, van bevoorrading met pannenkoeken naar bevoorrading met warme soep. Eenmaal in Luxemburg genoten we van een lichtlopend wegdek en uitstekend verzorgde tuintjes. Waarom komen we niet meer op vakantie naar het mooie Luxemburg? Het is er zo tof om te gravelen.



We overnachtten in Enscherange, in de buurt van Wiltz. Marc en ik hadden een rustige nacht op de camping, de dames in het hotel mochten 'een marriage' meemaken, dus kort nachtje met veel lawaai.

Van de Luxemburgse Ardennen ging het de dag nadien naar de grens tussen de Hoge Venen en de Eifel, mooie natuur verzekerd dus. Na heel veel fietsen door eindeloze bossen, arriveerden we op de 'vennbahn', de voormalige spoorweg die sinds 2006 grotendeels is omgebouwd naar fietspad. Hoe heerlijk is het toch om redelijk gemakkelijk te fietsen door al deze natuurpracht.

Op het einde van de dag doken we het gat van Monschau in. Een zeer steile kasseiweg bracht ons tot in het drukke centrum van dit toeristisch stadje. Monschau staat bekend voor zijn vakwerkhuisjes en de rivier Rur loopt midden door deze stad, mooi maar helaas ook druk en voor ons effe aanpassen. Gelukkig hadden we een restaurantje geboekt even buiten het centrum, niet in de toeristental getrapt dus. Ik at er 'Grillhaxe mit Monschauer Senf, Kartoffelstampf und Apfel-Rotkohl', echte Duitse kost.

Op zondagochtend was het zonnig, maar zeer koud; het had zelfs lichtjes gevoren. De opwarming kwam er snel aan, we moesten uit het dal van Monschau kruipen, om ons door de Hoge Venen en een stukje voerstreek naar Mergelland, Nederland te verplaatsen. Daar gaat het steeds op en af, niks voor mij al dat getreiter. Oef, de rit was wat korter, de recuperatie wat langer.

En dan al terug naar het thuisland. Nog even de Maas oversteken, een bootje pakken, door het nationale park de Hoge Kempen cruisen, en onderweg nog steeds een banaantje en/of een tasje soep meepikken. De bevoorradingen waren al wel gehalveerd; tijdens de 2 laatste dagen kregen we er maar eentje meer. Volgens mij kwam er bij de verzorger al wat sleur op zijn taak.



In het totaal deden we ongeveer 450 kilometers en een slordige 6000 hoogtemeters. Het was genieten van A tot Z.

Wat blijft me bij?

1. Het onderweg zijn is heerlijk, het geeft een vrij gevoel.
2. Je hoeft niet ver te gaan om mooie natuur te vinden, we zijn er door omringd.
3. Wat heb je meer nodig dan een fiets en enkele fietsmaten (en misschien nog manasje-van-alles voor de praktische zaken) om een heerlijk lang weekend te hebben.

Voor herhaling vatbaar, ik wil volgende keer naar Berlijn fietsen!

Marijs

The courses are ready for 25manna 2024. Joakim Skärlén, Haninge SOK is the course planner.

How has it gone with the course planning?

It's been going well, I've scouted 25-manna courses in Rudan since I started laying courses in my youth and then mainly for our competition Haningenatten. The main problem is that it's my home forest, so I've had to turn the map upside down to find new paths and ideas on courses. You easily end up in the same lane as previous competitions. Otherwise, Rudan is a small area where you have to work a little to get around 25 routes.

What would you say is typical for the terrain?

Definitely the details but also the fast-paced parts which are some of my favorite areas.



Do you have any tips to the runners?

I have a saying from my youth "Råhäng" (don't read the map, just follow!) . It is exactly the opposite of what you should focus on, because there will be route choices to look for. A3 is a large map. I believe in doing your own race and daring to change pace and you will find the right way.

What is your background as a planner? Have you done something similar before?

I started as a youth planning the tracks for the club's night competition and since then there have been many national competitions. I should have planned the 25-manna in 2019, but Lars Greilert had to step in since the competition suddenly had to change arena. I therefore had a sense of revenge when I accepted this year's edition. It is role models like Lars who inspire to try and implement projects of this dignity, I thank him.

What do you think will be the most fun with 25-manna in 2024?

On the 12th of October I will roll around the arena and enjoy the atmosphere that is on relays, it's something extra. But above all, meet the runners at the finish line and watch the competition live from the forest. Maybe it will be as exciting as in 2014 in Rudan. May the best club win!



Source: <https://www.25manna.se/en/interview-with-the-course-planner/>

De beruchte 21 meter hoge skiberg

74 fietsers ,waarvan 16 hammers, aan de start van dit BK OL te Grobbendonk op 24 augustus. Plaats van gebeuren Kamp Grobbendonk waar de dag erop ook het BK Clubaflossing plaats vond.

In vergelijking met de gemiddelde MTB-toertocht ligt de gemiddelde prijs van de aanwezige stalen rossen wellicht onder de 5000 EUR...Een ander opmerkelijk verschil tussen beide fietsdisciplines is dat het bij MTB-O geen kwestie is van louter pijltjes te volgen maar wachtte ons een afwisselende baanlegging met de nodige valkuilen, getuigde onderstaand verslag.

Het eerste deel van de omloop werd gereden in Kamp Grobbendonk zelf, met af en toe toch een verwarrende zone. Zo stond ik na post 3 al even geparkeerd nadat ik door een afgespannen lint werd gedwongen om af te wijken van mijn wegkeuze die ik in gedachten had en een klein paniekmomentje 'Help, waar ben ik?' ervaarde ... Toch nog goedgekomen maar effectief stilstaan met de fiets zijn seconden die je niet wilt verliezen.

Aan de toegangspoort van het Kamp Grobbendonk maak ik een cruciale fout door een weg die van daaruit vertrok richting de wijk waarin de volgende post stond, niet te zien bij het maken van de wegkeuze. Als snel besef ik die fout maar ik maak de inschatting dat hiervoor terugkeren en hierdoor 2x snelheid verliezen wellicht toch nog trager is dan snel doorrijden via de andere route, toch (alweer) even balen!

Bij een gewone foot-O kan je nog corrigeren naar een andere wegkeuze door bvb door te steken maar bij MTB-O is het wegkeuze element nog belangrijker en bovendien vaak minder makkelijk/niet recht te zetten.

Daarna komen we aan in het domein van Sport Vlaanderen Herentals en doen we ook de beruchte 21 meter hoge Skiberg aan.



De veldrijden/MTB liefhebbers zullen de Skiberg eerder kennen van het door Paul Herijgers uitgetekende single track parcours en de Herentals veldrit.

Wat googlewerk leert ons echter dat op deze berg tijdens de jaren '70 mensen skilessen kwamen volgen, 54 jaar later, op 24 augustus 2024 kon je er toch vooral een hoop verwarde fietsers aantreffen...

De rijders die (eerder onbewust) de instructies rond het verplichte éénrichtingsverkeer niet hebben opgevolgd, zijn wellicht niet op 1 hand te tellen. Niet dat ze er voordeel hebben uit gehaald, maar die zone was toch vooral erg verwarrend (tijdens de wedstrijd) en bovendien absoluut niet goed te lezen.

De baanlegger had daarin een oplossing voorzien door de 2 detailzones die doorheen de omloop werden aangedaan, via uitvergrotingen naast de kaart te verduidelijken, helaas zonder posten erop waardoor het toch niet zo handig bleek om naar de uitvergrotingen uit te wijken.



Ik vermoed dat het OCAD-technisch moeilijker (of veel meer werk is) is om de posten ook op die vergrotingen te krijgen. Ditzelfde uitvergrotingen principe werd ook gehanteerd op het VK Aflossing op de Lilse Bergen en ook daar werd dit minder gesmaakt merkte ik door de lopers, toch iets om over na te denken voor de toekomst in de daarvoor bevoegde commissies!



Post 13 & 14 op de Skiberg met zijn uitvergroting



Na de Skiberg, die ik al bij al vrij vlot (en volgens de instructies denk ik...) afhandelde vertrok ik vol goede moed naar mijn volgende punt, om daar uit te komen en (gelukkig) te beseffen dat ik een post had overgeslagen. In volle vaart (ik kende de weg terug al 😊) die post gaan prikken en wat tijd proberen goed te maken door dan maar wat sneller proberen te fietsen. Ik haal daar ook Ellen en Katrien (rechtstreekse concurrentes) in maar die konden hun treintje niet aanhaken door mijn tijdelijke TGV-modus op dat deel. Bovendien bleek later dat de genadeloze Skiberg Ellen al de das had omgedaan.

Verder langs de mooie Nete kunnen we even knallen op de single track, voorzichtig doch steeds hoffelijk proberen Lieve Geens, traditioneel deelnemend aan het BK-MTB op haar stadsfiets, in te halen.

Aan post 22 waar de kaart moet worden omgedraaid en dus herschikt op de kaartenhouder, vertoeven enkele rijders, turend op hun kaart voor het volgende been. Ik zag al snel dat er eindelijk maar 1 (lange) optie was, doch begon wat te twijfelen door het groepje dat precies wat meer tijd nodig had om deze keuze te maken. Toch nog even extra checken dat ik geen bruggetje over de Nete over het hoofd zie. CHECK-GO!

In die zone kwam ik ook wandelaars tegen die niet echt onder de indruk waren van onze sportieve uitspattingen, hen toch maar proberen te waarschuwen dat er een wedstrijd gaande was, hopen op wat meer wederzijds begrip, en vooral geen accidenten, voor zij die na mij komen.

Intussen zijn we terug in Kamp Grobbendonk beland. Onderweg naar mijn post 23 werd ik ingehaald, zeg gerust, 'ingesjeest', door Marc Kerckhofs, daar even toch wat motivatie uit gehaald om nog een extra inspanning te leveren die paar laatste postjes. 2 posten en een hartslag die ik al lang niet meer moet gehaald hebben later, moest ik dat al bekopen uiteraard, maar toch danku Marc 😊.



De allerlaatste post was wellicht de meest verwarrende post van het hele postennet, de combinatie van een gespannen lint, wat verwarrende weggetjes, de vermoeidheid en bovendien nog een andere post vlakbij, zorgde ervoor dat de fotograaf daar vele foto's heeft kunnen nemen van mensen die toch wat in de war leken te zijn...Wel schitterende foto's met de prachtige paarse heide op de achtergrond. (foto's te bezichtigen via facebook van TROL)

Ikzelf was na aankomst niet helemaal tevreden met mijn wedstrijd, fysiek wel alles gegeven wat er inzat, maar toch te veel foutjes. Gelukkig hadden mijn concurrentes een vergelijkbaar wedstrijdverloop waardoor ik toch met een driekleuren badge, die mijn mama op mijn rugzak mag naaien 😊, naar huis mocht.

Bij de Heren Open een opmerkelijk podium met wat minder bekende gezichten. De verwachte namen (Jochen Verdeyen, Philip van Hemelen en onze eigenste Thomas Van der Kleij) lieten zich toch ergens vangen met een NCL tot gevolg. Een uitzonderlijk en volledig Oost-vlaams TROL podium in deze categorie! Stéphanie Blockx, een erg ervaren MTB-ster won de titel bij de Dames Open.

Bij de Heren Beloften zorgde Lorick Casteels (zoon van Séverine Vandermeulen) voor een Evenepoel-Gana momentje op het podium, met een opmerkelijk lengte – logisch gezien hun leeftijds -verschil tussen de laureaten.

Marijs zorgde nog voor wat hilariteit tijdens de podiumceremonie. Als plichtbewuste hamokster was zij nog naarstig op zoek gegaan naar een hamok outfit om in te schitteren op het hoogste schavotje van het podium. Dat zoeken naar hamok outfit liep minder vlot dan haar wedstrijd in ieder geval.. De medepodiumgangers waren zo sympathiek om voor een tweede maal het podium op te gaan voor toch nog wat mooie foto's, inclusief Marijs die keer...



Dat onze Hamok masters krakken (en achteraf soms ook wrakken...als ik zo vrij mag zijn om mijn eigen ervaring te projecteren) zijn, werd weer mooi aangetoond met de verschillende podiumplaatsen van Dieter, Julienne, Marc H, Phil en Willy.

Voor hen die de smaak te pakken hebben, er is een groepje enthousiaste MBT-O-ers die af en toe leuke MTB- O wedstrijdje in het buitenland afwerken. Neem gerust contact op voor meer info.

| Goud | |
|-------------|-----------------------|
| D Masters A | Sofie Herremans |
| D Masters B | Marijs Vandeweyer |
| H Masters A | Dieters Sels |
| H Masters E | Phil Mellebeek |
| Zilver | |
| H Masters C | Marc Hermans |
| H Masters E | Willy Van Caelenberge |
| Brons | |
| D Masters C | Jen Van Reusel |

Sofie



Eind augustus was er op zaterdag het BK Aflossing en op zondag het BK Lang. Deze werden bewust in hetzelfde weekend en geografisch in elkaars buurt gepland. Zie het als een experiment van de Belgische clubs om meer ruimte in de kalender te krijgen voor normale events (we hebben ook zoveel kampioenschappen), om verre verplaatsingen meer te laten lonen en vooral om meer gezellige weekends te creëren.

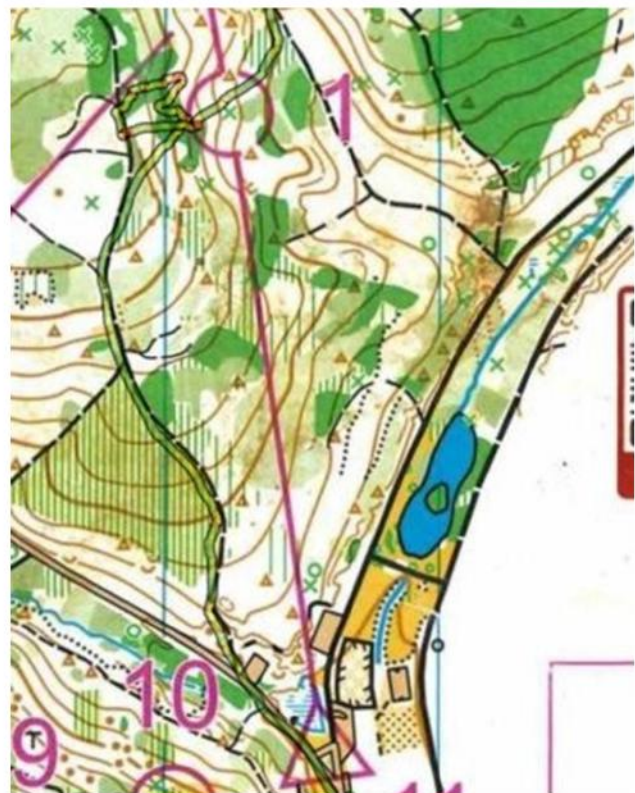
Ik schets even waar ikzelf stond voor we met ons gezin beslisten aan dit oriëntering weekend deel te nemen: Mijn aantal deelnames aan oriëntering events was op 1 hand te tellen en het aantal trainingskilometers dat ik gelopen had, kon ik op mijn andere hand tellen. Klassieke weekends als de 3DvB en onze FL4D waren zonder kampeerbeurt gepasseerd. Ik heb al lang geleerd dat oriëntering met een slechte conditie veel minder plezierig is dan wanneer je in goede vorm verkeerd, maar ik had onze geliefde sport al te veel genegeerd. Inschrijven dus en in mijn eigen reeks verdorie!

Wij zakten op vrijdagavond al af naar Virton. Camping La Colline werd ons aanbevolen. Het voelde wat als thuiskomen. Terug in de sport, terug onder bekende gezichten en dit in een omgeving waar ik ooit woonde (Arlon) en als klein manneke enkele van mijn vakanties doorbracht (zowaar op deze camping).

De wedstrijd op zaterdag was op wandelafstand van onze staanplaats en we zakten op tijd van onze berg af om de eerste sfeer op te snuiven, de briefing mee te pikken en ploeggenoten aan te moedigen. Ik vraag steevast bij aflossingen om in een niet-competitieve ploeg mee te strijden. Ik ben wel liefhebber van aflossingen, maar wil ook de druk niet te hoog leggen voor mijzelf. Ik was dan ook eerder verbaasd om mee te mogen lopen met meervoudig kampioen Gunther Deferme en een topfite Kristof Wolles. Een gesprek met beide heren stelde mij wel gerust. Ze waren best chill.

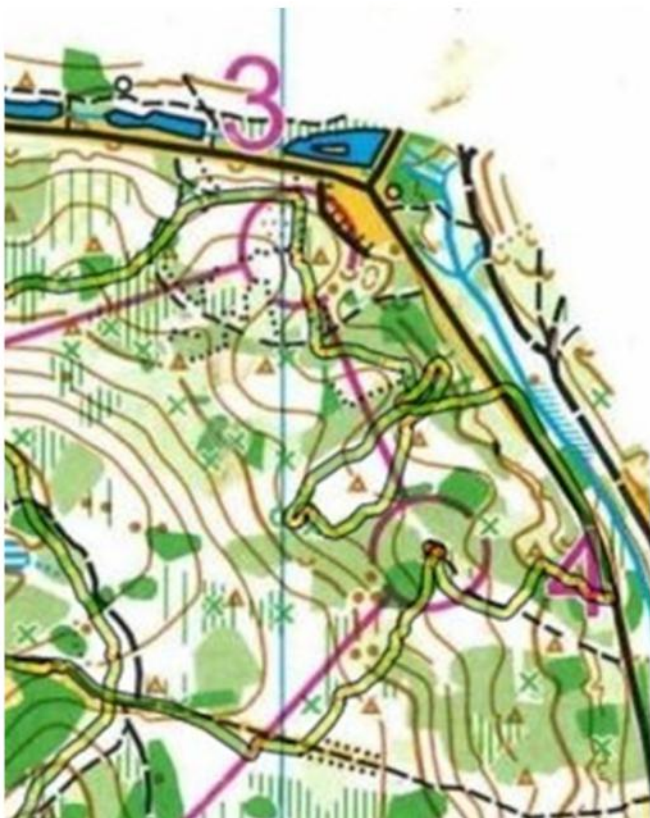
Om 13:00h wordt de start gegeven voor de eerste lopers en Gunther is ermee weg. Eerst valt op hoelang het duurt vooraleer de eerste lopers de kijkpost passeren. Het lijkt een zwaar en moeilijk parcours te zijn. Waar de briefing in alle talen zweeg over de te overbruggen hoogtemeters, lazen we wel: "Als gevolg van recente bosbouwwerkzaamheden zijn bepaalde gebieden verstoord. Die zijn niet op de kaart weergegeven." Licht het misschien daaraan? Ik zou het snel genoeg ondervinden, want Gunther passeert als 3de aan de kijkpost om iets later mijn kaart te overhandigen in een fenomenale tijd. De druk verhoogt toch enigszins.

Ik vertrek en kies mijn route richting eerste post. Meteen een stevige klim die mij tot wandelen dwingt. Bij een nieuwe analyse van mijn wegkeuze, blijkt dat ik mijn post beter van de andere zijde had aangevallen om hoogtemeters te sparen. Bij de volgende benen kan ik best wat meer rekening houden met die bruine lijntjes. Bovendien wil ik de gestegen meters niet zomaar opgeven, waardoor ik mijn post te hoog begin te zoeken. Een moeizame start...



Had ik post 1 toch beter vanaf het oosten benaderd?

Gelukkig verlopen de volgende 2 posten beter en verkeer ik nog steeds in het gezelschap van enkele concurrenten. Richting post 4 krijg ik geen goed plan gemaakt. Ik zet mijn kompas en vertrek op hoop van zege. Een slechte keuze in dit groene bos waar de posten goed verdekt opgesteld staan. Ik besluit, niet snel genoeg, om naar de weg te lopen en daar een aanvalspunt te zoeken. Zo vind ik post 4 uiteindelijk wel. De GPS leert mij achteraf dat ik aanvankelijk niet ver genoeg doorgelopen was. Dju toch, de concurrenten, die ik bij voorgaande posten nog zag, zijn vliegen.



Zonder plan aanvallen is nooit een goed idee.

Ik zie het langere been naar post 5 over een heuvel gaan en besluit een heel eind rond te lopen, met mijn conditieniveau toch de logische keuze. In het zicht van de post vecht ik mij doorheen een stukje groen bos en daar zwiept een tak mijn bril het luchtruim in. Op de tast en met het nodige tijdverlies vind ik deze terug.

Post 6 en 7 worden nog relatief goed gevonden, maar veel snee zit er niet meer op. Vervolgens bereik ik de zone waar de recente bosbouwwerkzaamheden plaatsvonden.

Het kleine hout op de grond maakt het lopen zowaar nog moeilijker en het padennetwerk wordt hoogst onbetrouwbaar. Het is echt knap van de jongste categorieën die hier zonder kleurscheuren doorkwamen. Met wellicht het nodige geluk bereik ik de kijkpost en het einde van de lijdensweg, want dat is het toch geworden, is in zicht.

Vanaf de kijkpost is het weer recht naar boven richting post 12 en weer de bosbouwwerken in. Voor meerdere lopers een zware opgave. Doordat ik mijn post daarboven op de helling aanvankelijk niet gevonden krijg, zit er niets anders op om terug af te zakken richting kijkpost en de helling een tweede maal op te 'klefferen'. Dju toch.

Het laatste lusje wordt toch volbracht om na 1h53m, een van de zwakste tijden van alle deelnemers, Kristof zijn kaart te overhandigen. Dat dit nog gebeurt voor de massastart en zelfs nog steeds als derde ploeg, zet nog maar eens in de kijker hoe straf Gunther presteerde.

Terwijl Kristof aan de bak gaat, verneem ik dat:

- André en Roger al kampioen zijn in H Masters D.
- zij worden op het podium vergezeld door Marcel en Dominique op plek 3.
- Rune de concurrentie naar huis liep en Thor G. de klus mooi afmaakte. Hamok is kampioen bij Heren Pupillen.
- Jens in derde positie afgelost werd door Jakob en deze dit met een knalprestatie wist vast te houden. Dus er staan ook twee Hamok ploegen op dat podium.
- Er helemaal geen aflossingsstress te bespeuren was bij Thor W. en Kobe. Bij de Heren Beloften worden zij ongenaakbaar kampioen.
- Nancy Elisabeth als eerste afloste en deze op haar beurt Greet in pole position het bos in liet vertrekken. De kampioenstitel in Dames Masters A zal hun niet meer ontsnappen.
- Dat Jean zich miskeek op de ongelukkig gedrukte postenbeschrijving en Daniëlle, voor de gelegenheid bij de heren actief, enkel voor het genot van de sport het bos in stuurde.

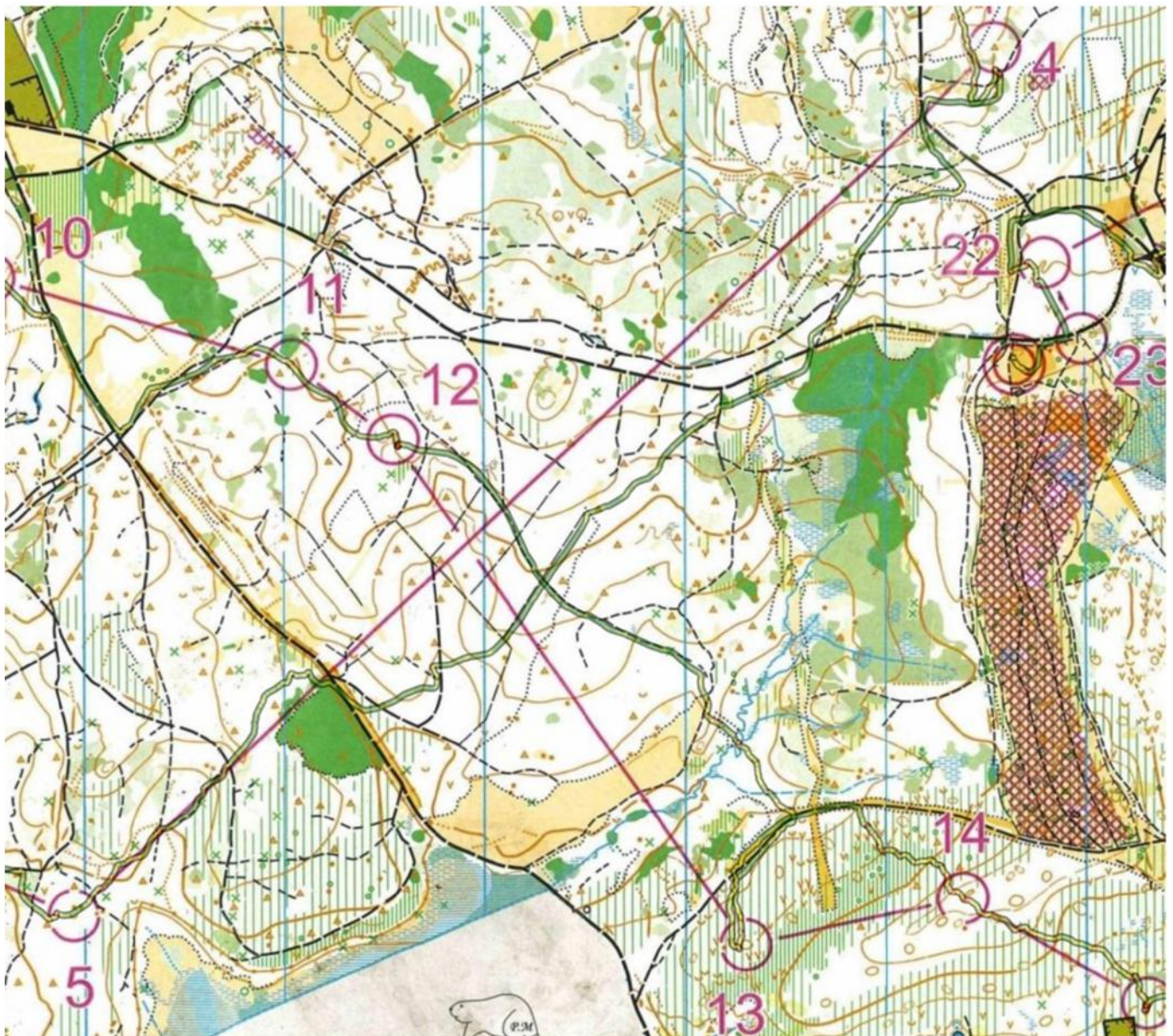
Na een meer dan verdienstelijke tijd verschijnt Kristof aan de kijkpost en nog meer ben ik onder de indruk over hoe fris hij oogt en hoe gezwind hij de berg op gaat voor het laatste lusje. Dat Nicolas Sillien van Pégase 2 hem nog voorbijgegaan is en we zo vierde eindigen, is enkel mij aan te rekenen.

Geen tijd om hierover te rouwen. We zijn op kampeerweekend en enkele pintjes en de obligate barbecue wachten ons op. André schuift mee aan tafel. De gezelligheid, spijs en drank worden gesmaakt en nemen de overhand over de mindere prestatie.

Zondag vertrekken we onder een ochtendzonnetje richting het militair kamp Lagland voor het BK Lang.

De militaire banen op weg naar de parking geven een idee van de uitgestrektheid. Naast bos, spot ik heidevelden en een zandheuvel. Ik ben onder de indruk van de natuurpracht en kijk er zowaar naar uit om aan mijn 9 km te beginnen.

Het begin van mijn wedstrijd speelt zich misschien af de mooiste bossen die land kent. Militairen, in al hun graaflust, maakten het bovendien nog wat oriëntering-technischer. Door het bos lopend, over een met mos begroeide bodem, dwalen mijn gedachten zowaar af naar Zweden. Het verlies van focus doet mij post 4 missen. Weliswaar zonder al te veel erg. Post 5 is een been van 1.800m. Ik deel het mooi op in aparte segmenten/opgaven en bereik de post zonder al te veel problemen.



Het lange been van 4 naar 5

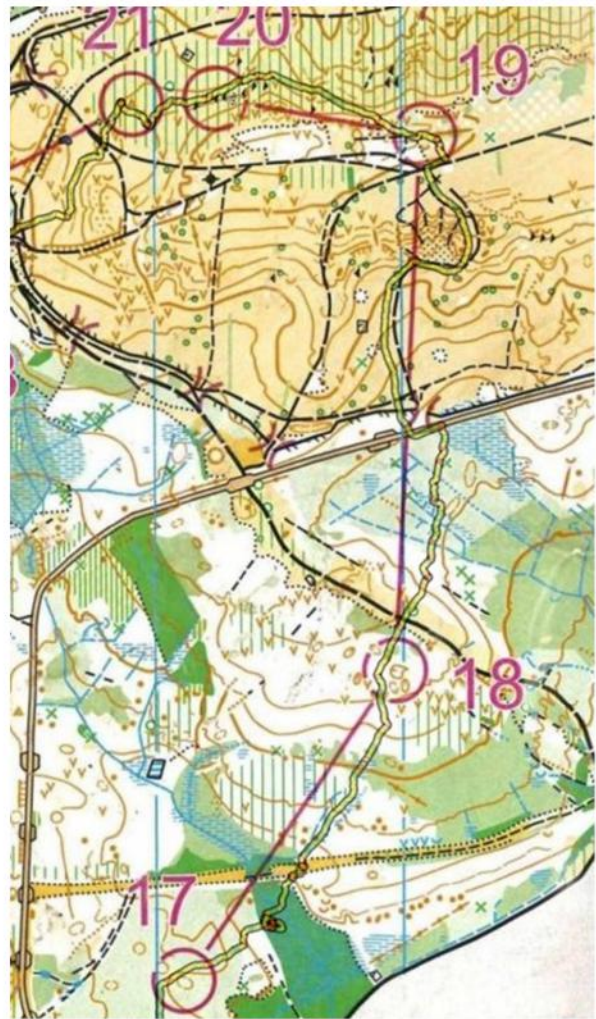
Richting post 8 aanzie ik, achteraf onbegrijpelijk, de verkeerde weg als het schuine paadje dat ik moet hebben. Ik loop zowaar van de kaart af. Ik beseef mijn fout, maar moet heel wat meters op mijn stappen terugkeren om dit te corrigeren. Zo 'n fouten maak je niet als je in goede conditie verkeerd, denk ik dan.

Het gaat weer even beter, maar richting post 13 slaat de vermoeidheid pas echt toe. Het flauwe ochtendzonnetje heeft bovendien aan kracht gewonnen en de temperatuur is flink gestegen. Ik moet beginnen te wandelen en net dan duiken we een groot varenveld in. Ik hoor het Greet nog zeggen tegen mijn dochter tijdens een training: "Blijven lopen in zwaar terrein, dan duw je je er vlotter doorheen". Ik heb echter de kracht niet meer.

Op deze trage snelheid volg ik mijn kompas wel nauwgezet en de posten vinden is niet meteen een probleem. Richting post 18 laat ik mijn aandacht verslappen en loop recht een donkergroene moeraszone in. 't Is eens een andere omgeving, maar het levert toch vooral veel gevloek op.



BK's lopen, een erg vermoeiende bezigheid



Naar 18 recht door de te vermijden zone.

Richting 19 besluit ik maar de kortste weg te volgen, ± over de rode lijn, nog meer moerassen worden doorwaad. Ik heb spijt van mijn keuze. Ik had beter de weg gevolgd richting de toegangspoort die iets westelijker ligt. Post 19 ligt uiteindelijk bovenop die mooie zandheuvel die ik bij het binnenrijden spotte en mij liet dromen van een mooi parcours. Nu, op dit moment, vervloek ik hem, maar achteraf bekeken was het inderdaad wel mooi.

Hetzelfde kan gezegd worden van de heide die ik nog doorheen slenter met weinig gevoel voor oriëntatie. Ik ben intussen 2h bezig, ik voel mij als zo'n oude olifant op zoek naar het olifantenkerkhof. Maar met de eindmeet in zicht, wordt een laatste stukje zowaar nog in lichte looppas afgewerkt.

Ik was nog ruim op tijd binnen om een lekkere alcoholarme Lupulus Placebo te drinken in afwachting van de podiumceremonie. Deze vond pas plaats om 14:30h, een enige smet op een verder prima organisatie van CO Liège.

Op het podium net zoals gisteren veel Hamokleuren:

·Elodie (D -10B), Noore Sels (D -14), Maya (D -20), Jens (H -10), Rune (H -12), Thor W. (H -14) werden Belgisch kampioen.

·Aangevuld met podiumplaatsen voor Ninthe (D -12), Fin (D -16), Joke (D35), Elisabeth (D40), Amber (D50), Jen (D65), Mats (H -10B), Thor G. (H -12), Gunther (H50), André (H70), Phil (H80). Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal een verhaal te vertellen over dit BK. Een verhaal dat ongetwijfeld minder over flaters gaat en hoogstens over de seconden die ze lieten liggen.

Zoals gezegd in aanvang van dit relaas, ik heb al lang geleerd dat oriëntering met een slechte conditie veel minder plezierant is dan wanneer je in goede vorm verkeerd.

Anderzijds doorkruiste ik een fantastisch terrein, kon achteraf weer nabespreken met fantastische mensen en vergat geduurde enkele uren alle andere zorgen. Dat willen we toch niet missen. Extra trainen is de boodschap!

Pascal



BK Aflossing, D Masters A

| Goud | |
|------------|---|
| DMA | Nancy Wenderickx - Elisabeth Schutjes - Greet Oeyen |
| HMD | André Aerts - Roger Hendrickx |
| HME | Jean Ooms - Danielle Nolens |
| H Pupil | Rune Sels - Thor Gevaert |
| H Beloften | Thor Wolles - Kobe Deferm |
| Zilver | |
| | |
| Brons | |
| HMD | Marcel Oeyen - Dominique Schutjes |
| H Pupil | Jakob van de Kleij - Jens Deferm |

BK Aflossing

| Goud | |
|--------|----------------------|
| D10B | Elodie van der Kleij |
| D-14 | Noore Sels |
| D-20 | Maya Renard |
| H-10 | Jens Deferm |
| H-12 | Rune Sels |
| H-14 | Thor Wolles |
| Zilver | |
| D75 | Daniëlle Nolens |
| H10B | Mats van der Kleij |
| H-12 | Thor Gevaert |
| H80 | Phil Mellebeek |
| Brons | |
| D-12 | Ninthe Wolles |
| D-16 | Fin Mylle |
| D35 | Joke Zoons |
| D45 | Elisabeth Schutjes |
| D50 | Amber Thys |
| D65 | Jen van Reusel |
| H50 | Gunther Deferme |
| H70 | André Aerts |

BK Lang

Een aflossing is altijd iets speciaals en vaak heel plezant. Maar er is één voorwaarde: je moet zelf meedoen. En dat hadden 24 Hamokkers die dag ook gedacht. Door Daniëlle netjes verdeeld over 8 ploegen met zelfs 2 familieploegen aan de start.

Terwijl de eerste lopers in een massastart vertrokken waren, begon het gerucht het "kamp" rond te gaan. De Lillse Bergen hebben een heuvelzone met klein reliëf die zonder twijfel slachtoffers zou eisen. Ondertussen was het wachten aan een vrij bijzondere kijkpost.

Deze post lag aan de overkant van een brede beek aan de rand van een gemixt bos. Het was werkelijk een spectaculair beeld om de lopers één voor één te zien passeren. En zo zagen we ook Lennert als tweede de kijkpost punchen achter de ongenaakbare Warre DC. De spanning steeg in de Hamok-clan. Het begin van een medaille was in de maak. De volgende Hamok-lopers bleven wat langer weg maar ook van Lennert was geen spoor te bekennen in de finish zone. 10 ploegen hadden het stokje al doorgegeven toen plots Lennert bijna 5 minuten later dan de nieuwe tweede binnen liep. Ja, ja, de heuvelzone ... met een uitvergroting waar geen posten op stonden ... met post 53 die in een put stond op een helling... een chaotisch verloop op Livelox (1CAAC) ... Een eerste slachtoffer was gevallen en er zouden er nog velen volgen.

Niet veel later kwam Thor Wolles die Hamok2 verkoos boven zijn eigen familieploeg binnen. Een tienerstreek of een doordachte strategische keuze: dat viel nog af te wachten. Maar alleszins werd de heuvelzone "talk of the town".

Bij de iets mindere goden is vaak het hoogst haalbare om niet in de massa-start van de tweede of derde lopers te geraken. En zo stonden we met vijf derde lopers te wachten in de transfer-zone.



Post 20 oftewel CP53

De sfeer zat goed en de minuten tikten weg. En net voor de massa-start van de derde lopers kwam daar toch niet Finn Mylle uit het bos gestoven. En nog "netter" voor de massa-start deed ook Lucien Bosmans het onwaarschijnlijke en lanceerde mij voor het jagende peloton uit. Wat een sensatie! Tot aan de kijkpost was het leuk oriënteren in de Lillse bossen. Maar toen kreeg ook ik de heuvelzone voorgeschoteld inclusief de beruchte post 53 (net als Lennert). Met een strak plan ging mij niets overkomen, een gewaarschuwd man is er twee waard, ik zou slagen en mijn ploeg tot ongekennde hoogtes brengen. En ja ... dat klopt hier niet .. hier moet die post toch staan ... nee ... nee ... o neen!

Weer een fantastische aflossing waarbij Hamok 1 toch nog de derde plaats wegkaapte en ook alle andere Hamokkers tevreden naar huis trokken.

Filip

Met 147 deelnemers wekte het Vlaamse kampioenschap LD nauwelijks meer belangstelling dan andere LOS- of GOS-gemiddelden op doordeweekse initiatiewedstrijden. 26 liefhebbers van deze edele sport opteerden dan nog eens voor een SE, SD of LD zodat slechts 121 kandidaten zich meldden voor een plaats op de podiumtrapjes. 74 % kans op eremetaal, inflatie troef! Op de Paralympics was het spannender. Daar selecteerden zich een 4000-tal atleten voor 1600 medailles: 40 % kans!

In de Hamok-rangen was het ook geen echte stormloop: 34 reislustigen naar het hoge noorden! 9 deden er een niet competitieve ochtendwandeling op een SD of SE-omloop en 20 Hamokkers keerden gebukt onder het medaillegewicht huiswaarts.

Bij de Hamokdames was het trouwens één groot feest: alle aanwezige juffrouw-tjes en dames vingengoud (5), zilver (2) of brons (1). Bij de heren telden we 4 medailles meer: 4 X goud, 5 X zilver en 3 X brons. Allen staan in het lijstje boven dit stukje. Prevel zacht hun namen en geef ze de achting die ze verdienen.



Buigen we ons echter over de 5 Hamokkers die met de spreekwoordelijke lege handen de vere thuisreis moesten aanvatten:

Thor Wolles (H-14)

Kreeg een NCL voor zijn naam en dat was in tegenstelling met papa Wolfs (6) de eerste keer dit jaar. Het zit dus niet in de genen. De grafieken leren ons dat onze Thor een knappe wedstrijd liep met de beste tijd op de helft van de benen en altijd aan de leiding. Maar de laatste post voor de aankomst – 10 m in het bos langs de weg naar de aankomst - heeftgemist. Voorbijgevlogen – veronderstellen we in volle eindspurt met de gedachte dat een nieuwe titel hem niet kon ontsnappen.

In cauda venenum, Thor, het venijn zit in de staart!

Lou Snyers (H-16)

Eindigde op amper 17" van Wout Boeckx, die brons won. Die derde plaats ontsnapte hem door een lapsus van meer dan een minuut op het einde van de wedstrijd. Jammer. Hij liep dit jaar een achttal wedstrijden met enkele mooie resultaten. Mist dus enige routine. Heeft nog heel veel groeimarge!

Senne Hendrickx (H-16)

Liep meer dan dubbel zo lang als winnaar Thomas Jansen van Omega en dat doet denken aan een wandeling. Herstellend van een kwetsuur? Liep dit jaar slechts een tiental wedstrijden, waarvan de helft City-lopen. De familie Hendrickx heeft een ruime overschot aan expertise om hem met raad en daad bij te staan.

Kristof Wolles (H45)

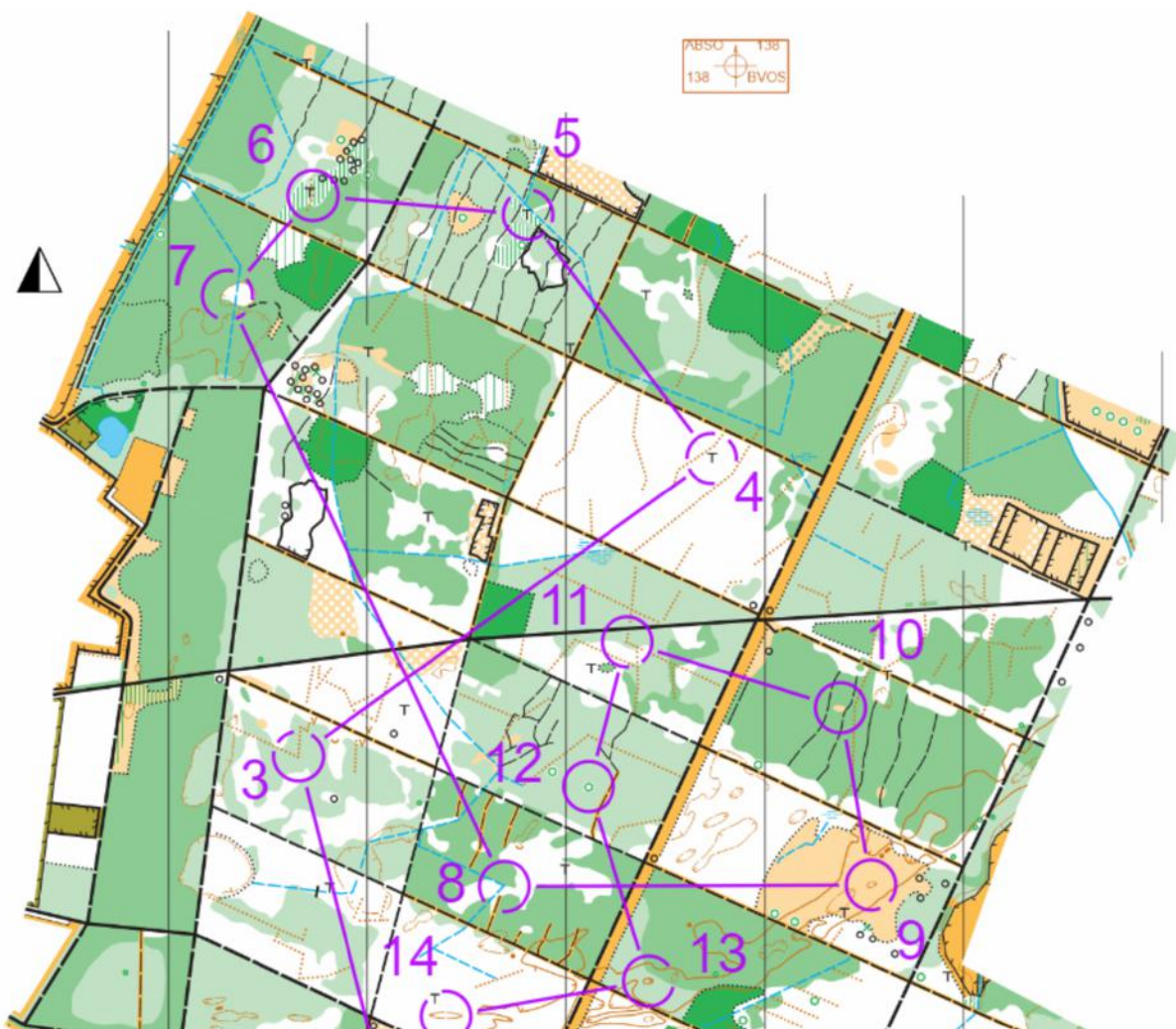
Geniet van elke wedstrijd, ook als hij geen uitzicht heeft op een podiumplaats. Zakte er weliswaar na twee derde wedstrijd wel even door, maar geen hond die zich daar zorgen over maakte. Is polyvalent en in elke clubwedstrijd inzetbaar en dus van onschatbare waarde.

Filip Kennis (H50)

Heeft alle hoeken van Ravels-Noord-Zuid-West en Oost gezien. Omdat hij na een waanzinnige raid in de Schotse hooglanden enige sadomasochistische verslaving heeft opgedaan? Wie zal het zeggen. Zat volgens eigen zeggen meerdere keren in het verkeerde pand naar de foute post te zoeken. Was wellicht in gedachten de Knijptang van oktober in elkaar aan't knutselen. Zowel op het terrein als er langs een godsgeschenk voor de club!

knijper

| Goud | |
|--------|----------------------|
| D10B | Elodie van der Kleij |
| D-12 | Ninthe Wolles |
| D-14 | Noore Sels |
| D40 | Sofie Herremans |
| D55 | Marijs Vandeweyer |
| H-10 | Jens Deferm |
| H-12 | Thor Gevaert |
| H50 | Roland Van Loon |
| H80 | Phil Mellebeek |
| Zilver | |
| D21 | Greet Oeyen |
| D40 | Ellen Mols |
| H-14 | Kobe Deferm |
| H21 | Nico Ceunen |
| H45 | Wannes Hendrickx |
| H55 | Bart Mellebeek |
| H70 | André Aerts |
| Brons | |
| D50 | Anja Stynen |
| H21 | Tomas Hendrickx |
| H75 | Jos Thys |
| H80 | Jean Ooms |





| | | |
|---------|----------------------|--|
| vrijdag | 4 Oktober | Militair - Zwarte weg + Sanicole |
| zondag | 6 Oktober | Interclub - Gruitroderbos Sparrenheem Oudsbergen 🇧🇪 |
| zondag | 20 Oktober | Herfstwisselbeker - Hoge Mouw De Mast 🇧🇪 |



World's best club wins



| | | |
|---------|---------------------------|--|
| zondag | 27 Oktober | Brussels Orienteerig Challenge 1 - Groenendaal Parking de la gare de Groenendaal 🇧🇪 |
| zondag | 3 November | Regionale - Hoge Vijvers (Forest Cup 2024-2025) Parochiecentrum Voorheide, DE Brulen 6/20 Arendonk 🇧🇪 |
| za - ma | 9 - 11 November | North Sea Trophy - Koksijde-Veurne Zaal DE WITTE BURG, Witte burg , 92 te 8670 Oostduinkerke 🇧🇪 |