

# 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



Terwijl onze voorzitter geniet van een welverdiende vakantie, gaat het leven verder ... en is het voorwoord deze maand van de secretaris. Juli en de eerste helft van augustus is zowat de periode van een oriëntatieloopstilte in ons land, tijd dus voor buitenlandse avonturen. Maar diegenen die het zo niet begrepen hebben op het buitenland, bleven op hun honger zitten want na de Finse aflossing eind juni, waren er slechts een drietal wedstrijden. Het is misschien toch maar best dat men in de toekomst voor de thuisblijvers ook wekelijks een wedstrijdje voorziet, nu werd er verlangend uitgekeken naar de wedstrijd van 08 augustus op de kaart van "Den Heuvel" in Lommel. Wim zorgde voor een fijne wedstrijd en toverde 6 omlopen uit zijn hoed zodat iedereen aan zijn trekken kwam. Met kleedkamers en stortbaden en een ruime kantine voor handen was

de organisatie af. Meer dan 200 lopers waren op de afspraak en "tussen pot en pint" kon er worden nagekaart over de wedstrijd.

Wim heeft onbewust de tweede helft van het oriëntatiejaar in gang geschoten, na de inmiddels gelopen 3daagse van Limburg staan het BK lang in Stoumont, het BK aflossing in La Roche en het VK lang voor de deur en gaat de oriëntatiemolen weer volop aan het draaien. Wij hopen op een groot aantal Hammers in Stoumont, La Roche en Masy.

Op sportief vlak wil ik enkele opvallende prestaties onderstrepen van onze leden. Greet werd 42<sup>e</sup> in de finale van de Middle Distance in de WOC, Martin haalde een 6<sup>e</sup> plaats in het WK voor de Masters en Jeroen werd knap winnaar in de driedaagse van Limburg bij de H-Elites. Mijn

gelukwensen voor deze fraaie resultaten. Natuurlijk werden er nog vele andere mooie resultaten geboekt door andere clubleden, maar die vinden we hopelijk wel terug in de verslagen.

Deze maand doen we met ons clubblad een soort inhaaloperatie en zullen we er naar streven om ons blad te hebben begin van de maand, op die manier zal iedereen tijdig op de hoogte zijn van wat er te gebeuren staat.

Voor onze werkploegen is het voorlopig rustig, maar ze zullen voor de volgende Hamok organisatie worden bekendgemaakt. Wie zich geroepen voelt om een handje toe te steken in een werkploeg is natuurlijk van harte welkom.

Ook moeten we stilaan onze fiets weer van stal halen want de trainingen en het BK MTB komen in het zicht.

Ik wens jullie allen heel veel sportgenot toe in de volgende weken en vergeet het niet....de aanhouder wint In de oudere reeksen stijgt de kans op een podiumplaats met de jaren. In de 3daagse van de Limburg was de kans op een medaille in de reeks H 75 (5 deelnemers) niet minder dan 60% en bij de H 80 (1 deelnemer) zelfs 100 %... dus volhouden is de boodschap!

Tuur.

# Gaat Komen

*September, de kampioenschapsmaand. Het gaat medailles regenen!*

## VLAAMS KAMPIOENSCHAP LANG

MASY NOORD - Zondag 12 september 2010

Wie er langs pakte op het Belgisch Kampioenschap kan zich misschien revancheren op het VK Lang. Iets minder prestigieus...maar toch. Een titel blijft een titel en aangezien Vlaanderen nog steeds de regio nr. 1 is in België is de titel 'Vlaams Kampioen' niet te versmaden.

Inschrijven voor deze wedstrijd voor 1 september bij Danielle.

Samenkomst in het Lutgardhof te Meeuwen (vanaf de baan Genk-Meeuwen – N76)

## WISSELBEKER RIK THYS

OPGLABBEEK - Vrijdag 24 september 2010

Na het BK aflossing wellicht de meest prestigieuze aflossingswedstrijd in België. Suspens gegarandeerd met héél veel deelnemende ploegen, zowel militairen als burgers. Vorig jaar was onze club aan het feest en kwamen Jeroen Hoekx, Thomas VDK en Luc Melis als eerste over de meet. Het principe is simpel. Een ploeg bestaat uit drie lopers waarvan één loper +40 jaar moet zijn. Burgers met een streepje tijd overdag kunnen zich kenbaar maken zodat HAMOK één of meerdere ploegen in het wedstrijdgebeuren kan gooien. De start is voorzien om 10u30.

Inschrijven bij Danielle voor 15 september 2010.

Samenkomst aan de oude camping 'Laerhof' – bewegwijzering vanaf de N 730 Opplabbek-Gruitrode.

## BK INTERCLUB

WEYERVLAKTE - Zondag 26 september 2010

De legendarische Weyervlakte is het decor voor het BK Interclub oftewel het kampioenschap der clubs. HAMOK eindigt steevast op een 2de of 3de plaats. Zullen we dit jaar eens gaan voor de overwinning? Inschrijven is de boodschap aangezien iedereen punten kan scoren. Het principe is simpel. Nemen er 10 clubs deel in uw categorie dan pakt de eerste 10 punten, de tweede 9 punten, enz...

De club met het meest gescoorde punten wint de Interclubtitel. Een titel waar KOL een abonnement op heeft maar wie weet gaat HAMOK daar dit jaar verandering in brengen?

Inschrijven voor 12 september 2010 bij Danielle.

Samenkomst is nog onbekend? Militair terrein aan de schietstanden? Bewegwijzering vanaf het kruispunt in Hechtel.

## BK MIDDLE DISTANCE

SAHARA- Zondag 3 oktober 2010

De prachtige terreinen van de Lommelse Sahara vormen het decor voor het BK Middle.

Een enerverende wedstrijd in een geaccitendeerd terrein...dat wil niemand missen.

Deze wedstrijd wordt gelopen in de samengevoegde leeftijdsgroepen zodat er extra spanningskracht en concurrentie zal zijn.

Inschrijven voor 21 september 2010 bij Danielle

Samenkomst aan de jeugdlokalen achter de Lommelse Speeltuin en 'De Soeverein'. (vanaf weg Lommel-Luyksgestel – N746).

**BK SPRINT**

EUPEN - Zondag 17 oktober 2010

HAMOK organiseerde 2 jaren geleden dit kampioenschap in Stad Lommel. Dat onze club de smaak te pakken heeft van het OL-sprinten bewees het aantal medailles vorig jaar in Namen. Dit jaar werd de heuvelachtige stad Eupen in kaart gebracht, gegarandeerd een wedstrijd om naar uit te kijken. Op dit moment is er nog geen extra info over dit BK bekend. Je kan je echter al preventief inschrijven bij Danielle. Verdere info op de kalenders op het web (VVO en FRISO) en in ons volgend clubblad.

## Voorbij...

### *211 Lopers amuseerden zich op "Den Heuvel"*

Zondag 8 augustus 2010

Al is er geen echte heuvel op 'Den Heuvel', toch is deze kaart zeker niet vlak te noemen. Deze kaart bewees opnieuw alles te kunnen aanbieden wat een oriënteur zoekt om zich een zondagvoormiddag te amuseren. Er is een prachtige heide met vele inzinkingen, er is een zeer geaccidenteerde heuvelrug langs het kanaal Bocholt-Herentals, er is carrékesbos soms goed doorloopbaar soms relatief groen, er zijn pijnbossen en er zijn loofbossen. Er zijn véél stronken, putten, insprongen, uitlopers, vlakke kuilen, begroeiingsgrenzen, water, zand, paadjes, dreven en karresporen, jachtorens, voederplaatsen, open plekken, kortom zowat alles wat je nodig hebt voor een attractieve wedstrijd. Wim Hoekx die deze basiskaart tekende en ondertussen deze een drietal keer reviseerde was opnieuw baanlegger van dienst voor deze zomerwedstrijd. Zes omlopen werden gepresenteerd zodat iedereen in zijn categorie kon lopen. De afstanden waren vooral voor de D en E omloop iets langer dan gewoonlijk zodat ook deze omlopen in het prachtige heidegebied konden lopen. Sommige lieten zich hierdoor afschrikken en kozen voor een lagere omloop zodat er files ontstonden bij de start voor de D en E-omloop en

een tekort aan kaarten. Dit euvel werd snel verholpen door IT-man, Ronny Timmers die op eenvoudige aanvraag een pak kaarten uitprintte.

Niets dan tevreden gezichten na de wedstrijd temeer dat we konden genieten van een supergoede wedstrijdlocatie bij de Grenstrappers van Lommel-Kolonie met supervriendelijk toogpersoneel en een ruim aanbod van dranken en versnaperingen.

De baanlegger dankt de bereidwillige helpers als daar zijn: Jos Thijs voor de hulp bij het plaatsen en ophalen van de posten, Ronny Timmers en An Verberne voor de inschrijvingen en het computerwerk, de voorlopers: Henri Van Briel, Patrick Bleyen, Jan Van De Putte, Georges Deferme, Lucien Bosmans, Jos Duchesne, Pierre Theunkens en Francine Mols. De spontane hulp van Jeroen vdK en Troller Winston Franssen voor de hulp bij het ophalen van de posten. En bedankt nogmaals Ronny Timmers voor het drukken van de kaarten en nogmaals An voor het binnenbrengen van de gedrukte kaarten zodat deze door mezelf konden geplastificeerd konden worden.

Organiseren in de zomer is niet lonend volgens sommige clubs...

Het tegendeel werd opnieuw bewezen met meer dan 200 deelnemers ondanks de concurrentie van de meerdaagse wedstrijd in Tsjechië, de echte WOC in Noorwegen en de WOC voor Masters in Zwitserland. Dit moet toch het ultieme bewijs zijn dat er nood is aan wedstrijden in Vlaanderen tijdens de zomermaanden. HAMOK roept dan ook de andere clubs op om hun verantwoordelijkheid te nemen. Tot op heden is de kalender voor de zomer van volgend jaar opnieuw bijzonder mager. Alleen TROL en onze club nemen tot op heden hierin het voortouw... hopelijk volgen KOL, Omega en Borasca anders zal de Vlaamse oriënteur die niet geneigd is om naar het buitenland te trekken (en dat is toch de meerderheid) volgend jaar opnieuw op zijn honger blijven zitten.

Sportief was er succes voor onze club bij de

Dames 2 met de immer goedlachse Hilde Krols. Bij de Heren 1 was Jeroen vdK aan het feest (voor kleppers als Yannick Michiels en Winston Franssen) en Phil Mellebeek twijfelde tussen voorlopen of de wedstrijd winnen en hij koos dan maar voor het laatste bij de Heren 5. Peter Hannes kwam een zuchtje tekort bij de Heren 3 (2de na Jos Gilot) en Luc Cloostermans bewees goed op dreef te zijn met een 3de plaats bij de Heren 2 terwijl vriendin Martine Taffeiren met de 2de plaats ging lopen bij de Dames 3.

De wedstrijd op 'Den Heuvel' mocht er dus in alle opzichten wezen. Misschien tijd om deze kaart nog eens een belangrijkere wedstrijd toe te dichtten. Wat dacht je van een Sylvester-race?

Verslag 'Gaaf komen' en 'Voorbij': Wim Hoekx

## Overlijden



Op 76 jarige leeftijd is André Lourtie (echtgenoot van Martine Detroux) overleden.

André was één der pioniers van het oriëntatielopen in ons land. Jarenlang was hij bestuurslid van Hermathenae (Spa) en de federatie.

André was het, die ter nagedachtenis van de verongelukte Jozef Autmans de "Challenge Autmans" in het leven riep. Ook stond hij aan de wieg van de "Veteranendag" die vroeger, wanneer er nog veel minder veteranen waren, jaarlijks werd georganiseerd. De ouderen onder ons zullen André herinneren als een heel goed sportman en een heel fijn man.

Hamok heeft aan zijn familie zijn deelneming betuigd.

## Actie Eurospar

Net als vorig jaar neemt onze club ook dit jaar deel aan de sponsoractie van Eurospar. De actie zal dit jaar lopen van 1 september tot 31 december 2010, aan de uitgang van de winkel staat een grote Sparboom waarin elke vereniging die inschrijft een nummer en een plaatsje krijgt. Vanaf 1 september tot 31 december 2010 kan elk lid van onze vereniging zijn of haar kasticket deponeren in dat vakje in de sparboom, dit hoeft niet noodzakelijk te gebeuren bij het verlaten van de winkel en mag natuurlijk ook later als het maar voor 31 december is. Op het einde maakt men een totaal van de kastickets van onze club en ontvangen wij 1% cash, vorig jaar bracht ons dat 71 € op. Wij rekenen natuurlijk vooral op onze clubleden van de gemeente Ham, maar iedereen kan, wanneer hij eens toevallig aan de Eurospar in Kwaadmechelen voorbijkomt zijn steentje bijdragen voor onze clubkas.

## Driedaagse van Limburg

*13-14-15 augustus*

Omega organiseerde dit jaar weer eens een meerdaagse wedstrijd. Waar het de vorige keer nog over een ambitieuze 5 dagen werd uitgespreid, werd het nu bij 3 dagen gehouden. De eerste dag werd gelopen op Dilsenerbos, de tweede op Saenhoeve en Maasvallei en de derde dag op de nieuwe kaart van Vierveld, wat langs Maasvallei ligt.

Dilsenerbos is welbekend. Wat valleien en dan wat slalommen tussen een braampje of wat varens. In het begin van het parcours was er de technische zone met oude groeves en dan een lang been om de rest aan te vatten. Dat viel maar bij een drietal hamse dames goed. Sofie Herremans was derde bij de D21E, Ellen Mols won bij de dames B en Martine Taffeiren nam de tweede plaats bij de D50 in beslag, zodat er op elk trapje van het podium iemand stond.



*Martine Taffeiren op weg naar het podium*

Bij de heren was er wat mee volk aanwezig. In de jeugdreeksen waren het Tristan en Frederik die met de dagzege aan de haal gingen, terwijl Toon zijn Spaanse logée moest voorlaten. Hij had plannen klaar om dat te voorkomen de volgende dagen. Op z'n Melis wil dat zeggen volgieten met bier en er dan zelf beter tegen kunnen.

Bij de HE was het Dries van der Kleij die bij de eerste lopers het bos in moest. Hij liep een sterke wedstrijd, maar verloor op het einde van zijn wedstrijd 7 minuten aan een post in de varens. Uw dienaar kwam daar een uurtje later en zelfs toen nog was hij zo slecht te vinden dat er een minuutje verloren was, maar dat was nog goed genoeg om met de overwinning te gaan lopen. Benjamin Anciaux miste de post in kwestie niet en liep zo naar een vierde plaats. Voor hem was het de generale repetitie voor CISM in Noorwegen en dus meer dan geslaagd.

Bij de H45 en H50 lopen de traditioneel sterke mannen van de club. Dat Dirk Deijgers en Martin Beckers daar winnen, kijkt niemand meer van op. Wel van de wijze waarop. Martin had maar liefst 5 minuten voorsprong op de nummer twee, Frans Laenen, toch niet van de minsten. Dirk had een dik minuutje voor. Op twee minuten hing de nummer drie, Luc Cloostermans, ook duchtig solliciterend voor een plaats in de aflossingsploeg.

Bij de iets minder jonge lopers was Phil Mellebeek soeverein, nam bijna 20 minuten voorsprong en dat is een gouden zaak voor het eindklassement. Tuur Cloostermans, secretaris en bladzijdenvuller van deze knijptang liep zich naar een derde plaats en was daar dan ook tevreden mee.

De tweede dag werd gelopen op een mengeling Saenhoeve en Maasvallei. Eerst wat op Saenhoeve rondcrossen en dan als afsluiter nog eens de hoge terril op... Voer voor de specialisten dus. Dan denken we spontaan aan de familie Deferme. Dat was alvast goed gedacht bij de D-12, waar Lies op het tweede trapje van het podium mocht. Het podium bij de dames elite zag er net hetzelfde uit als daags voordien en dus vonden we Sofie terug op een derde plaats. Ook

Martine kwam terug terecht op het podium, een derde plaats deze keer, net als Ivonne Vanhees.

De tactieken van Toon hadden niet al te goed gewerkt, want hij werd weer eens tweede, hoewel zijn kompaan naar't schijnt toch genoeg gedronken had. Het scheelde niet veel of Toon kon helemaal niet lopen. Had geen schoenen en wist niet meer waar hij ze gelaten had. Gelukkig was dat in de auto van Sofie en kon hij dus toch nog lopen. Tweede was ook de plaats waar Tristan en Frederik eindigden. Voor Tristan was dat niet zo'n probleem, want hij had voorsprong genoeg, maar Frederik werd er door naar de tweede startplaats in de jachtstart gezet.

Uw dienaar was de enige hamokker die bij de elites het bos in ging, maar waar er dan geen kwantiteit is, is er dan toch wat kwaliteit. Enigszins geholpen door geflater van de concurrentie was er een redelijk comfortabel lijkende voorsprong van drie minuten om daags nadien te verdedigen.

Martin won weer eens, een kwartier voor. Als ik concurrent was, ik zou er wanhopig van worden. Dirk daarentegen won niet, maar werd slechts tweede. Net goed genoeg om nog als eerste van start te gaan in de jachtstart.

Bij de H65 kon Georges Deforme nog eens op het podium klimmen, wat toch al een tijdje geleden was voor de veelwinnaar. Zelfs met zijn 70+ heeft Phil af en toe wat last met de zenuwen onder controle te houden en zo moest hij een achttal minuten toegeven op concurrent Rik Vandenberk. Tuur heeft daar geen last van en won overtuigend.

De derde dag was een dag om naar uit te kijken. Een nieuwe kaart zie je niet elke dag en iedereen had zich wel eens afgevraagd wat er aan de overkant van de omheining lag op Maasvallei. Het antwoord was enigszins te verwachten: meer teruil. Wel wat minder steile flanken, maar toch nog pittig genoeg. Verder wat typische open mijnvlakte met wat verspreide begroeiing. Kortom alles om een jachtstart plezierig te maken. Concurrenten kan je vanaf een minuut verschil in

het zicht krijgen. Leg dan nog ergens een lusje en je kan het verschil goed inschatten.

In de damesreeksen geen Sofie Herremans aan de start, zodat er uiteindelijk maar twee elitedames elke dag aan de start verschenen. Bitter weinig. Gelukkig was dat in andere reeksen anders. Ellen Mols liet daags tevoren nog een steekje vallen bij de DB, maar zette dat meer dan recht door nog naar de tweede plaats op te schuiven.

Martine startte op de derde plaats, maar won ook nog een plaatsje en kwam nog dicht bij die felbegeerde eerste plaats.



*Frederik Meynen heeft alles onder controle bij de start.*

Bij de juniors was Toon Melis nog steeds gebrand op een knalprestatie. Hij spaart die kennelijk op tot de Belgische kampioenschappen, want die bleef vandaag weer eens uit. Werd nog ruimschoots tweede, maar had stiekem toch op iets meer gehoopt alvorens naar Italië te vertrekken. Tristan had wel wat aanstormend geweld achter zich, maar hield dat vlotjes af en won zo verdiend de driedaagse. Bij de H-20 hield Frederik stand op de tweede plaats. Dat was niet al te moeilijk, want er was geen derde.

Bij de HE was het uw dienaar tegen de rest. Die rest was Desmond Franssen en JWOC-held Yannick Michiels. Startten zowat op drie minuten, maar moest aan de eerste post al merken dat haast niet altijd helpt, want daar waren ze al een minuut



kwijt. Ook uw dienaar bleef niet foutloos, zodat er op een derde wedstrijd aan een lusje gelegenheid was voor de achtervolgers om het verschil te meten. 2min45 was nog comfortabel, zelfs met de terril en de legendarisch slechte daalsnelheid in het achterhoofd. Uiteindelijk was het verschil aan de meet nog zo'n twee minuten op Yannick. Die werd makkelijk tweede omdat Desmond de sprint niet wou afwachten en in de laatste groene zone voor de directe route koos in plaats van het paadje rond te nemen. Verloor daar tijd en moest zo genoeg nemen met een derde plaats.



*Kaartbespreking na de jachtstart*

Wij hebben nog niets geschreven over de H35, maar nu kwam daar plots een hammer naar voren geschoven. Het was de niet echt meer 35 jaren

zijnde Jean-Claude Jimenez die zich nog naar de derde plaats knokte. De overwinning van de dag ging daar evenwel naar Ronny Timmers, die maar één dag meedeed en zo overtuigend won dat het een bijna zekere zege zou zijn geweest als hij de drie dagen liep.

Dirk Deijgers startte eerst, maar tegen het looptalent van Guido Verdeyen was hij niet opgewassen. Luc Cloostermans was wel sterker dan de directe concurrentie en bezette zo de derde podiumplaats. Martin startte met een half uur voorsprong en kon dus bijna wandelen om toch nog te winnen, iets wat hij uiteraard niet deed, want zo is hij niet.

Georges Deferme stond op een vierde plaats. Hij vond niet dat hij daar thuishoorde en schakelde dus een versnelling hoger om toch nog op het podium te komen. Als hij tijdens de kampioenschappen ook zo'n versnellingen kan plaats op de juiste momenten is er geen kruut tegen gewassen.

In de H70 was het "Phil, Phil, Phil, wat doe je nu" en dan niet in de positieve zin. Verloor, als eerste gestart zijnde, een half uur op de dagwinnaar die daarmee tweede werd en meer dan 20 minuten op de Lommelse eindwinnaar Vandenberk.

Tuur moest het ook alleen maar afwerken en dat deed hij dan ook en bracht weer eens een mooie trofee mee die Roza kan afstoffen.

## Mijn eerste Wagner

### *Buitenland?*

Zondag 25 juli. We zouden een individuele wedstrijd gaan lopen in St. Vith want hier in vlaanderenland stond er geen oriëntatiecrosske op de kalender. Al enkele weken geleden had mijn trolmaatje laten weten dat zij zich had ingeschreven voor deze wedstrijd. Zelf had ik geen idee wat voor wedstrijd de wagner was. Na wat uitleg bleek dit ongeveer hetzelfde te zijn als onze eigen Finse aflossing, alleen dan met 3 ipv 2

lopers en ook in het begin en op het einde 3 posten die samen moesten worden gelopen. Goh, spijtig, want die Finse aflossing heb ik altijd een heel fijne wedstrijd gevonden. Ik doe zowiezo graag aflossings- of teamwedstrijden.

In ieder geval, wij dus die zondag richting St. Vith. Moet het lukken dat samen met ons ook Sofie arriveert en eigenlijk ook wel geïnteresseerd is in een wagnerwedstrijdje. Even nagevraagd en

ja hoor, geen probleem, we kunnen ons nog inschrijven als (geldig) team en vertrekken zo snel we klaar zijn.

Wij dus op weg naar de start en die enkele honderd meter lieten me weeral voelen dat mijn conditie zo goed als onder nul zat. Onderweg vertelde Sofie ons het verloop van haar vorige wagnerwedstrijden. Eén loper zou de weg voorgaan naar de eerste 3 posten terwijl de andere 2 gewoon zouden volgen om ondertussen de kaart al wat te bekijken en de posten te verdelen. Leek me een goeie verdeling, nog niet beseffend dat ik met 2 lopers met (letterlijk) lange benen liep terwijl ik met mijn korte beentjes ook door dat terrein moest ploeteren. Terwijl ik post 2 knip is Sofie natuurlijk al 50 meter verder op weg naar nummer 3 terwijl ik met het laatste restje adem aan Ronny vraag of zij ondertussen de kaart ook al aan het bekijken was om de posten te verdelen. Zelf had ik de grootste moeite om die 3 posten al te kunnen volgen op de kaart. Aan post 3 aangekomen voor mij een kleine adempauze terwijl Sofie en Ronny de posten op de kaart verdeelden. Na een kleine 5 minuten vertrokken wij dan elk in een andere richting. De eerste 3 posten die ik zou nemen had ik al vastliggen maar van daaruit was het toch wel even bekijken welke route de beste was aangezien ik ook enkele verplichte posten moest nemen. Zelf niet echt veel fouten gemaakt en het lopen viel me al bij al

ook nog mee. Wel denk je tijdens zo'n teamwedstrijd altijd dat de anderen al lang op je staan te wachten. Dit viel dan weer mee toen ik vanuit de verte van Sofie te horen kreeg dat Ronny ook nog niet was aangekomen. Nog een grotere meevaller bleek toen hij slechts een kleine 3 minuten na mij kwam aangelopen. Dan samen nog eens 3 posten en onze wedstrijd zat er op.



*2/3 Wagenerploeg*

Best wel content aangezien er na ons nog teams moesten aankomen en wij toch wel ruime tijd na de laatste starters waren vertrokken. Bleek dan bij het uitlezen ook nog dat wij als derden waren geëindigd. Toch eens terug beginnen trainen, misschien zit er dan nog een plaatsje hoger in.

An Verberne

## Driedaagse van Franche-Comté

### *Vlaamse Kermis*

Dit jaar moest een zomerwedstrijd aan een aantal criteria voldoen. Criterium nummer één is een minimalisatie van het aantal verlofdagen. Criterium nummer twee hangt samen met criterium nummer één: niet te ver weg zijn. Tenslotte zouden de kaarten best nog wat aantrekkelijk mogen zijn. De 21e juli viel op een woensdag en dus kon er met twee verlofdagen een mooie vakantie gehouden worden. Rekening

houdend met het tweede criterium kwam de driedaagse van Franche-Comté, in de omgeving van Besançon (FR) er nogal goed uit. Bijkomend voordeel was dat Omega daar op "club-buitenlandse-wedstrijd" was, wat mooi meegenomen is, want, en dat is algemeen geweten, die slagen er in om de weergoden gunstig te stemmen.

Uw dienaar liep daar samen met nog vier andere

toptalenten onder de clubnaam hamok. Greet Oeyen kan elke meter in een bos goed gebruiken als voorbereiding op WOC in Noorwegen. Benjamin Anciaux kan elke meter in een bos goed gebruiken als voorbereiding op CISM in Noorwegen. Sam Deferm, borascaan, had als taak ervoor te zorgen dat Greet zich optimaal op de wedstrijden kon concentreren en zag er dus zelfs niet tegen op om even van club te wisselen. Tenslotte had ook Jean-Claude Jimenez zichzelf ingeschreven onder de clubnaam hamok, in H35, en verbleef daar dan ook niet in onze buurt, zodat wij geen bijzonderheden over zijn doen en laten kunnen neerschrijven. Benjamin kreeg geen verlof voor donderdag, dus zou hij pas vrijdag afrijden, maar de anderen vertrokken al op woensdag naar de camping in Ornans, een 25 minuten zuidelijker dan Besançon, in de vallei van de Loue. Dat was ook de camping waar die van Omega kampeerden. Hoewel wij direct willen opmerken dat er een verschil is tussen kamperen en "kamperen". De aanhalingstekens rond "kamperen" komen er als er stroom nodig is voor een frigobox, er ruimte is om een tafel in de tent te zetten en er een voedingsaanbod voor drie weken uit België wordt meegebracht. Bij kamperen, zonder aanhalingstekens, liggen de pot confituur en de pot choco in de voortent in het gras, is een oriëntatiezak met stoeltje het beste ding om op te zitten, liggen de schoenen en natte kleren maar ergens rond te slingeren en moet er elke dag gewinkeld worden om met tussenposen een portie voedsel binnen te krijgen. Onder de hoofding "vergeten thuis", stonden zaken als lucifers en afwasmiddel. Dat Greet en Sam een gasvuurtje bijhadden was het enige dat deed denken aan luxe. De weg naar de camping was niet zonder hindernissen. Net na Besançon stond er plots een bordje route barrée en moest al het verkeer knal omhoog de bergflank van de citadel van Besançon op. En wat een flank was dat! Met in het achterhoofd de wetenschap dat de vrijdagse wedstrijd daar zou doorgaan beloofde dat al een stevige wedstrijd te worden.

Een buitenlandse wedstrijd is een ideale

trainingsgelegenheid. Geen moment van goed weer mag onbenut blijven om zo sterk mogelijk voor de dag te kunnen komen op de momenten dat het er echt toe doet. Van zodra er één van de twee tenten rechtstond, de wagen van de Hollanders van tegenover stond nog op de andere plaats, werden de loopschoenen vastgebonden en werd er een tocht in het bos ondernomen, met als doel, uiteraard, bovenop de rotsen boven aan de vallei te komen, om daar eens rond te kijken. Dan ging het verder over het plateau, tot aan de telecommunicatiepyloon die de andere kant van het blikveld vanaf de camping markeerde. Daar verloor Greet haar vertrouwen in onze wegzoekkunsten en besliste zelf terug te lopen en een zekere oplossing te zoeken. Sam en uw verslaggever wilden naar de weg die duidelijk hoorbaar onder de rotsen liep. Dat bleek een goede 300m verder automatisch te gebeuren en zo werd al snel duidelijk waar het Greet echt om te doen was: extra trainingskilometers afleggen. In ruil voor een opblaaspomp voor luchtmatrassen toch vuur gekregen van de omegasken. Die opblaaspomp was nodig omdat het elektrisch luchtmatrasopblaastoestel juist niet het laatste beetje lucht in de matras kon krijgen. Het vuur was nodig om de spaghetti klaargemaakt te krijgen, alvorens de nachtrust aan te vatten. De rest van de camping had daar gelukkig dezelfde ideeën over en zo was het stil.

Donderdag was het trainingsdag en begon het te regenen. De trainingskaart kon afgehaald worden aan het wedstrijdcentrum in het centrum van Besançon. Dat was allemaal op en top Frans. Geen startlijsten te bespeuren, een madame die maar blijft doorratelen in de hoop van nog adem te hebben op het moment dat de startlijsten zouden verschijnen, een plastic zakje met daarin in vijfvoud toeristische informatie over Besançon en omgeving en 1 (één) programmaboekje van de wedstrijd. De trainingskaart kostte 2,5 euro en die werd snel betaald en nog voor de startlijsten er waren en dus ook voor de mevrouw van de organisatie uitgerateld was, werd er koers gezet naar de start

van de training op "Le gouffre du paradis". Onze voorkeur ging, gezien de niet erg fraaie weersomstandigheden, eerder uit naar een gouffre du paradis, maar kom, een oriënteur moet nu éénmaal oriënteren.

In het paradijs stonden een 30-tal posten in het bos. Vastbesloten van ze alle 30 te vinden vertrokken we alledrie in een andere richting. Toch mocht het niet baten, want aan post 1 (één) was de goesting om alle posten te vinden nog verder zoek dan "De rechtvaardige rechters", het nog altijd vermiste paneel van het Lam Gods. Dat plotse verlies van goesting had één reden: bramen en andere onderbegroeiing. Wit bos betekent springen om geen schrammen te hebben, licht groen is behoedzaam voortstompelen en alles wat donkerder was dan dat was onbegonnen werk. Nu werd de echte reden waarom Omega hierheen kwam duidelijk: ze kunnen in eer en geweten beweren dat het op de terreinen van de Driedaagse van Limburg nog meevalt. Na een uur en een kwartier rondgehuppeld te hebben in het bos, maar weer aan de auto aangekomen, een zestal posten niet gedaan, van de wel gedane posten waren er een aantal waarvan het vinden zich beperkte tot het vanop 50m afstand zeggen van "daar achter die bramen, daar staat de post". Sam was al wat eerder terug. Greet won terug wat het aantal trainingsminuten betrof. Dat alles in de bij momenten gietende regen. 's Middags een eitje klaargemaakt onder het afdak van een bungalow in de buurt. Dat eitje zou ook de komende dagen nog enigszins zichtbaar blijven in de pan, want zonder afwasmiddel is dat niet eenvoudig weg te krijgen. De namiddagactiviteit was typisch Belgisch: koers kijken, met de toer in volle finale. Avondeten gebeurde bij de plaatselijke Italiaan, met houtvuurgestookte oven. Greet mocht geen dessert nemen, maar Sam en uw dienaar wel en dus was de avond, niet in het minst door de hoeveelheid ijs, geslaagd. Iets minder geslaagd was de aankomst van onze nieuwe tegenoverburen. Een stel Russen! Hoeveel juist, wij weten het niet, maar tot 2u 's nachts straffe Russische verhalen en bijhorende lachbuien te

horen, is van het goede te veel.

Die Russen waren dan ook gespeksonderwerp nummer één op vrijdag, de eerste wedstrijddag, met een lange sprint in de vooravond. Belangrijker was eerst: wat komt zo'n Rus op een camping in Midden-Frankrijk doen, met een relatief grote groep verstoken van alle comfort. Waarom wij er waren was duidelijk, sport, maar zo'n Rus: korte, breedgeschouderde figuren, de oudere vrouwen in oostblokoutfit, dus korte broek en t-shirt strak in de broek. Maffiapraktijken leken niet ver weg. 's Middags tijdens de spaghettimaaktijd lustig verder gediscussieerd over hun verschijning, en hun dagtocht die ze begonnen waren. Dat alles na de voormiddagtraining, uiteraard.

Bij het naar de wedstrijd rijden bleek al waar de dagtocht naartoe ging. Op de parking in Besançon stond hun wagen geparkeerd, waardoor er voor ons geen plaats meer was en wij enkele honderden meters verder een plekje moesten zoeken. Ondertussen hadden de wolken beslist van het niet meer te laten regenen en zelfs eventjes weg te gaan. De eerste lopers, waaronder uw dienaar, konden zo in een aangename temperatuur de 300 trappen naar de start van de verlengde sprintwedstrijd beklimmen naar de startzone. Die startzone was mooi gelegen, prachtig uitzicht, maar één functioneel detail was wel vergeten: een opwarmingszone. Dat wou dus zeggen dat er maar een strook van 30 meter voor te gebruiken was. Dan begon de trap. Met wat volk aan de start wordt dat zo nog wat minder, maar omdat het zonnetje scheen en we ondertussen wel wat kouder weer gewend waren, was het aangenaam toeven, zo aangenaam dat het spijtig was om te moeten starten. Voor de start was er nog een grote verrassing, maar de aandachtige lezer had het al lang voelen aankomen: de Russen waren ook oriënteurs! De eerste posten bevonden zich boven op de citadel. Dat maakt het lastig: staat de post boven, onder of in de muur. Minuten werden hier al verloren. Dan ging het snel naar beneden het centrum in, wat langs de rivier en dan de grote verrassing: een

tunnel van 400m om door te lopen, knal onder de citadel. Nog wat posten langs dezelfde rivieroever, maar aan de andere kant van de berg en dan was er de finishzone.

De Belgen deden het voortreffelijk vandaag. Zowel bij de heren als dames elite gingen ze met de overwinning lopen. Miek, net voor Kim en Greet bij de dames en JWOC-held Yannick bij de heren.

Dag 1		
1	Miek Fabré	34:17
3	Greet Oeyen	35:04
1	Yannick Michiels	31:18
7	Jeroen Hoekx	34:17
16	Benjamin Anciaux	38:16
19	Sam Deferm	39:29
1	David Lesquer	32:34
27	Jean-Claude Jimenez	52:51

Na de wedstrijd terugkomen op de camping begon de drukte op de camping erg duidelijk te worden. Aan de wasdraden verschenen overal oriëntatiekieren, het is niet al te moeilijk om er die uit te pikken. De Russen kwamen terug van de winkel met een vatje Kronenbourg, geen prettig zicht. Toch wilden ze zich blijkbaar deftig voorbereiden op de wedstrijd van zaterdag, want het was nog vrij snel stil.

Die wedstrijd op zaterdag ging door op de kaart Le Désert. Dat klinkt goed, doet denken aan de Sahara, met zijn snelle, fijn doorloopbare bossen, maar de ervaring van de dag voordien deed vermoeden dat de kaart door helse omstandigheden aan zijn naam was gekomen. Dat bleek gelukkig nogal mee te vallen. Er waren wel wat bramen, maar niet overdreven veel. De specifieke kenmerken van de terreinen daar in de buurt zijn dolines. Dat ontstaat door een kalksteenondergrond waar er ondergrond oplost, er grotten ontstaan en die grotten dan instorten, met een grote inzinking met rotsen aan de rand als gevolg. Bij de dames was het terug de dag van de

Belgen, met Kim die won voor Miek en Greet. Eigenlijk moest Greet winnen, want op enkele posten van het einde liep ze nog comfortabel aan de leiding, maar toen sloeg het noodlot toe. Een rots op kniehoogte, verstopt in de bramen. Resultaat: eerst wat versuft stilliggen, en dan maar naar de finish wandelen (wel nog alle posten meegenomen, die lagen toch op de lijn). Aan de aankomst bleek de ambulance weg te zijn, met een andere Belg naar het ziekenhuis, zodat er dus geen ijs was om op de knie te leggen.

Bij de mannen was het zo maar een fiasco. Joost beste Belg op meer dan een kwartier van de winnaar. Sam deed het behoorlijk goed en was erg tevreden. Hij had de laatste twee weekends elke Belg wel eens geklopt. Thomas, Joost en Ken in Noorwegen op Nordvestgaloppen en nu dus Benjamin en mij in Frankrijk. Mijn wedstrijd was wat foutenlast betreft nog wel OK, 6 minuten is te veel, maar het was zowat in de lijn van de andere Belgen. Het merendeel van de tijd was loopsnelheid, de sprint van de dag ervoor nog sterk in de benen, want hoe later in de wedstrijd hoe beter het ging. Yannick deed er nog vier minuten langer over dan mij, maar bij hem wel vooral fouten.

Dag 2			
1	Kim Geypen	1:14:36	1:49:12
3	Greet Oeyen	1:21:44	1:56:48
1	Olivier Coupat	1:07:14	1:45:37
7	Sam Deferm	1:26:47	2:06:16
10	Benjamin Anciaux	1:29:55	2:08:11
13	Jeroen Hoekx1	1:34:17	2:08:34
1	Nicolas Sillien	1:01:12	1:40:23
22	Jean-Claude Jimenez	1:41:59	2:34:50

Voor het eindklassement werd het de laatste dag dus nog spannend. Beste Belg was Joost, op een vijfde plaats, 1:57:45 in totaal.

De spaghetti van de dag ervoor had dus duidelijk niet geholpen om goed te lopen en dus gingen we terug pizza en het bijhorend dessert eten in het

dorpje. Afwachten of het 's zondags beter zou gaan. Dat natuurlijk na de tijdrit van de Tour. Na het eten gingen Benjamin en Sam nog fietsen. Sam omdat hij zijn doelen voor het weekend bereikt had, Benjamin omdat hij dat nu eenmaal graag doet. Ondertussen waren de wolken weg en werd het dus nog flink koud ook 's avonds. Dat weer is ook nooit zoals het zou moeten zijn.

De derde en beslissende etappe ging door op de kaart Le plain au renard. Geen vos te zien, maar wel meer dolines en deze keer wel een goed doorloopbaar bos. Niet al te hard vertrokken, voor de startbalise er nog door een D-20 die samen met mij startte er afgekegeld, maar zodra het vertrouwen na de beschamende prestatie van gisteren er was, beginnen tempo te maken. Er was een kaartwissel deze keer. Daar was het spannend. Joost, Yannick en ik binnen de 15 seconden. Daarna ging het met Joost wat bergaf, terwijl Yannick sowieso snel kan lopen en zich nog wat fouten kon permitteren. Ik had net voor de kijkpost een andere snelle Zwitser ingehaald, en met hem in mijn zog een goed tempo onderhouden om dan de laatste paar posten er nog van weg te lopen. Yannick was net iets trager,

maar Joost verloor wat meer tijd en moest zo zelfs nog zijn vijfde plaats in het eindklassement wisselen met uw dienaar die een tiental plaatsen krom. Voor Sam was geen prestatie meer nodig en hij toeriste dan maar wat. Benjamin was ondertussen ook tevreden, want hij eindigde weer eens voor de andere mannen van de militaire ploeg. Dat zat dus wel snor met het oog op CISM.

Greet liep niet mee, hoewel haar knie al wat beter aanvoelde en zo kon er bij de vrouwen eens een niet-Belgische op het podium... Bij de H35 was het Jean-Claude die daar als ouderdomsdeken nog elke dag een paar jongere, maar dus minder getalenteerde, lopers achter zich liet.

Dag 3 + eindklassement			
1	Anders Holmberg	1:00:19	2:50:26 (2)
3	Jeroen Hoekx	1:09:06	3:17:40 (5)
8	Benjamin Anciaux	1:17:31	3:25:42 (10)
15	Sam Deferm	1:23:24	3:29:40 (11)
1	Nicolas Sillien	57:51	2:38:14
24	Jean-Claude Jimenez	1:28:29	4:03:19 (21)

## Bily Kamen

### *Witte Zandsteen ofte, de ondergang van De Laatste Post*

Terwijl God de zevende dag rustte, dwaalden zijn gedachten af. Toen hij de achtste dag terug aan het werk ging, iets wat hij beter niet gedaan had, schiep hij Bily Kamen. Dat is Tsjechisch voor "witte zandsteen". De Tsjechisch-Duitse grensstreek is gekend voor zijn zandsteen en het is dan ook algemeen geweten dat het een paradijs is voor oriëntatielopers. Redenen zat om daar dus de vijfdaagse mee te gaan lopen, vonden Thomas van der Kleij, Benjamin Anciaux, trol Desmond Franssen en uw dienaar. Het was Sofie Herremans die de perfecte plaats wist om te logeren. Ze was daar ooit geweest. Desmond bestelde dan ook prompt een bungalow in het bungalowpark Bily

Kamen bij Doksy. Dat was niet zonder twijfel, want de site heeft het eerst over de discotheek en dan ergens in een vergeten hoekje staat ook nog iets over de huisjes.

De twijfel groeide toen Thomas, die vanuit Polen kwam omdat hij daar een weekje was gaan mountainbiken, de routebeschrijving sms'te: "achter de receptie naar rechts, 200m verder en dan ligt ons krot aan de linkerkant". Komt uit Polen en heeft het over krot... Bily Kamen vinden was niet eenvoudig. Kilometers ervoor hing het al vol met de reclameborden: discotheka Bily Kamen, maar altijd met Tsjechische uitleg erbij en voor de GPS van Benjamin was Tsjechië voorbij

het einde van de wereld. Gelukkig dat we nog kaarten bijhadden. Bij aankomst bleek Thomas nog in zijn auto te zitten, deed het raampje open en gooide de sleutel toe. Sleutel in het sleutelgat. Probleem: geen klink, enkel nog wat metaal dat er uitsteekt. Mits enige inspanning dat open gekregen en toen zagen we in een oogopslag alles wat er in het huisje aanwezig was: vier bedden, 1 lamp, twee houten kasten, wat krukjes en een spiegel. Alles overgoten in oostblokaanzicht. Voor we verder gaan, even de aanblik van de camping bij het binnenrijden beschrijven: voor elke bungalow een aantal jongeren, flessen drank aan het leegieten, muziek om ter hardst, bij voorkeur ook nog zelf meekwelen. Als het dat niet was, was het een familie marginalen, die dan ook hoogoplopende ruzies hadden. Al maar goed dat er een dak op het huisje stond, meer is er uiteindelijk niet nodig. Positief punt: de bedden kraken niet! Desmond zijn bed was wel nat, straffe zaak, maar ja, wat beddegoed van de andere bedden verplaatsen en alles was klaar om te gaan trainen.



*Concentratie voor de wedstrijd...*

Eerst het wedstrijdcentrum vinden. Dat was op een vliegveld en de weg om daar te komen was erg lang, bezaaid met putten en stenen en dus niet al te aangenaam. Trainingskaart uitgekozen: bily kamen, heette een heuvel op de terugweg. Omkleden gebeurde met verhoogd tempo en dan kon de training beginnen. Benjamin legt de

banen, Desmond en uw dienaar vertrekken elk in een andere richting met wat WC-papier om posten te hangen, zodat het speerpunt van de ploeg een goed gevoel kan overhouden aan de training. Het was niet alleen het speerpunt dat een goed gevoel kreeg, want het bos was schitterend om in te lopen. Geen varens, bramen of netels, enkel wit bos, hoogtelijnen en zwarte rotsen.



*Zonder commentaar*

Na de training kwam het belangrijkste moment van de dag: het avondeten. Thomas was 's middags al in Doksy geweest om te eten en hij had een pizzeria gevonden die aan de belangrijkste voorwaarden voldeed: aangenaam zitten en een serveuse die er wel mocht zijn. Pizza en een ijsje achterop, dat kost toch geen geld. Minpunt: halfweg vervangen door de moeder, een minder frisse glimlach... (Maar ongetwijfeld om zich klaar te maken voor een avondje Bily Kamen!) Ander minpunt: de coupe fruit had als fruit zo'n blikje met twee halve roze kersen. Meer minpunten: vier coupes fruit is te veel, dan zijn de blikjes op. Dat werd opgelost door wat hawaiianas in de plaats van het fruit te leggen.

De avond was nog jong en Bily Kamen riep. Eerst maar iets drinken, statiegeld voor de glazen moeten betalen, Desmond die al afspraken met plaatselijke oriëntrices gemaakt blijkt te hebben om mee met ons naar de wedstrijd te rijden en ze daar per toeval ziet zitten. Toch is er geen sfeer in

Bily Kamen, een DJ met veel te duistere muziek en dus is het om 1u al een mooi moment om te gaan slapen. Afscheid genomen van de Tsjechische dames en terug gewandeld. Schijnmaneuver! Alleen uw dienaar was echt moe genoeg om te gaan slapen, maar werd wakker toen de anderen enkele uren later terugkwamen, met belangrijk nieuws: dat was Bily Kamen niet, maar een doordeweekse bar, Bily Kamen was enkel in't weekend open, 1500 man, "crazy", volgens de plaatselijken. Zorgen voor later dus.

De ochtend kwam vroeg en hard. Knal, een schot? Dat zou niet verwonderd hebben, maar het bleek de technische dienst van het bungalowpark te zijn die besloten had om 7u 's morgens het dak van het huisje langs ons te repareren en daarvoor de zware middelen inzette. Toch lukte het ons om fris aan de start van de eerste wedstrijd te staan. Dat was één van de twee lange afstanden die op het programma stonden en de enige tussen de rotsen. Ook de eerste met nieuwe schoenen, want verboden om met metalen puntjes te lopen en van de Belgen waren er veel die niks anders hadden en dus op de wedstrijd nieuwe schoenen moesten kopen. 2300m naar de start volgens de briefing, dus maar goed op tijd vertrekken. Zelfs Thomas vertrok 20 minuten voor zijn start. Tevergeefs, want de weg naar bleef maar duren en duren. Halfweg zat een oudere Tsjechische mevrouw die ons iets toeriep, wij het tempo maar omhoog gegoooid, al zeker 3km gelopen en nog niks. Kwamen wel al in de rotsenzone, dus het ging omhoog. "Thomas, nu moet ge starten." Toch maar verder gesprint en uiteindelijk was de start daar. Bleek het een kwartier verlaat. Waarschijnlijk ter compensatie van de langere afstand tot de start. Desmond was bij de vroegste starters en hij weerlegde die stelling, want de kaarten waren gewoonweg niet op tijd aan de start.

Wij liepen H21A, omdat het tenslotte vakantie was en omdat H21E waarschijnlijk aan de zware kant zou uitvallen. Geert Simkens liep dat ook, dus was het fijn vergelijken met z'n allen. Voor Benjamin was het de eerste kennismaking met de

rotsen daar, Desmond en ik waren er al eens geweest, Thomas al wat vaker, maar voor Geert was het zijn tweede natuur, Tsjechië indertijd de perfecte low-budget stagebestemming zijnde. Dat volgde dan ook uit de resultaten.

Dag 1	
1 Simkens Geert	65:51
2 van der Kleij Thomas	65:56
5 Franssen Desmond	68:29
8 Hoekx Jeroen	68:57
9 Anciaux Benjamin	71:32

Als dit zo zou blijven tot de jachtstart van de laatste dag, beloofde het spannend te worden, maar met maar 1 van de 5 wedstrijden ervoor gelopen, zegt het natuurlijk niks.



*Een selectie hammers...*

Veel belangrijker dan de wedstrijd was natuurlijk het avondeten. Terug naar Doksy gereden en daar bij een ander restaurant een lekkere pasta gegeten. Als dessert stond er pannenkoek met ijs en vers fruit op het programma. Bleek weer uit een blikje te komen... En er was slagroom, iets dat niemand moest hebben en dus werd er een grachtje in de slagroom gemaakt waaruit de pannenkoek kon opgevist worden. 's Avonds geen party, Bily Kamen was toch niet open, en dus werd er een poging gedaan om te slapen. Dat viel niet mee, door de zangstonden van de burens of de boenke-boenkmuze van de overburen, maar wederom



belette dat ons niet om 's anderendaags fris aan de start van de tweede etappe te verschijnen.

De wedstrijd nu was een middle distance. Schaal 1:4000 en dus erg plezierig om te lezen. Dit keer ging de start in dezelfde richting, maar iedereen was slimmer. In de terugweg gisteren al een veel kortere weg gevonden, want iedereen voelde al met zijn kleine teen aan dat de lintjes nogal veel slingerden. Die kortere weg werd dan ook naar de start genomen.

Dag 2	
1 Simkens Geert	34:28
2 van der Kleij Thomas	35:09
4 Hoekx Jeroen	37:13
5 Franssen Desmond	37:51
10 Anciaux Benjamin	41:12

's namiddags stond er een culturele activiteit op het programma. Voor Desmond en Benjamin betekende dat slapen en dan voor het huisje passerende, hopelijk schone, plaatselijke dames te zien passeren. Thomas en ik bezochten een kasteel, Bezdez en dat was plezant. Boven op een berg gelegen had je een uitzicht over alle wedstrijdgebieden en de vlakke dieper Tsjechië in. Die van het kasteel hadden een onverklaarbare topdag, extreem veel volk. Wij konden het wel verklaren, want het waren allemaal andere oriëntatielopers.

Bij het avondeten in Doksy was het weer prijs, het restaurant waar we naartoe wilden zat al voor de tweede keer vol, maar toen zagen we Georges Timmermans bij het hotel-restaurant erlangs zitten en plaatsten we ons daar aan de tafel. Voorgerechtje, hoofdgerecht en dessert gekozen en besteld. Bij Benjamin was het lastig. Een balkanslaatje zonder kaas, bij een aardappelgerecht pasta bestellen en dan een flauwe poging om een mopje te maken en de situatie draaide in ons nadeel, want als ze daar niet mee kon lachen, maar wel met Michel Ooms en Frans Vandemoortel die twee tafels verder zitten, dan keldert het zelfvertrouwen. Het plan was eerst naar Ceska Lipa te gaan, maar dat was

ver weg en dus wat gaan drinken bij de ontbijthal. Bleek er een plaatselijk groepje allerlei covernummers te spelen en dan nog een massa evenementen waardoor het zelfvertrouwen dan toch nog steeg en toen kwam het bericht. Bily Kamen is open! Iedereen sprint naar ginds. Geen 1500 man, maar gewoon iedereen die eerst op het terras zat.

De volgende dag werden twee wedstrijden afgewerkt. Een vlakke sprint bij de luchthaven van het wedstrijdcentrum en dan een rotssprint in de namiddag. Maar voor er over lopen gedacht kon worden, moest er eerst geblazen worden: politiecontrole bij het uitrijden van Bily Kamen. Ergens wel te begrijpen, want bij elk ontbijt waren er wel wat Tsjechen die al de halve liters pivo naar binnen kaptten. Voor Thomas was dat al zijn derde controle in Tsjechië...

Op de wedstrijd gekomen regende het, en nogal hard. Thomas was bij de eerste starters, uw dienaar net iets later, maar laat genoeg om toch nog een plasticje bij Desmond te schooien, want de kaarten waren zoals aangekondigd niet watervast. De wedstrijd was een fiasco. Niet voor mij als loper, maar voor de organisatie. Postenbeschrijvingen kwamen niet overeen met wat er op de kaart stond. Bij sommige omlopen klopten alleen de eerste en de laatste post. Bij ons viel het nog mee: één post te veel op de postenbeschrijving. Thomas had meer problemen. Zonder plasticje was het onvermijdelijk dat de kaart scheurde. En net op de scheurlijn lag een post, waar Thomas nog wel heen ging, zijn lijn op de eerste halve lap ging dan ook in die richting, er bij kwam, de tweede halve lap bekeek en dan naar de volgende post verder liep. DSQ... Gelukkig bleek onze wedstrijd omwille van de postenbeschrijvingsflater niet mee te tellen voor het eindklassement... Ikzelf merkte op weg naar de laatste post op dat ik precies een post niet had gehad, en begin dan wat tijd te verliezen, gelukkig zonder erg. Geert Simkens kwam wat later uit het bos, had niks gemerkt... Desmond en Benjamin wisten dat het afgelast was en maakten er dan een training van. Benjamin kwam tot op een halve

minuut van ons, al joggend! Dat beloofde voor de namiddagwedstrijd. Jos Houben moet nog een speciale vermelding krijgen. Kwam bij de eerste post op zijn kaart, die dus niet de eerste post op zijn postenbeschrijving was en begon te zoeken en te zoeken en uiteindelijk vond hij de post met de juiste nummer een paar honderd meter verder. De volgende post was dan wel lastig om te vinden, maar geen probleem!

Dag 3 (1)	
1 Simkens Geert	17:40
2 Hoekx Jeroen	17:53
4 van der Kleij Thomas	18:20
5 Anciaux Benjamin	18:23
19 Franssen Desmond	24:29

's Middags pasta gegeten in Doksy, dat was eenvoudig en zo moesten we niet achter brood. Het liet ons ook toe om een band van benjamin te laten maken, want die had de dag ervoor platte band en reed zo met het reservewiel.



*Thomas in actie*

De namiddagwedstrijd was plezant, doch regenachtig. 1,3km op schaal 1:3000. Ikzelf verpest het al aan post 4, 2 minuten kwijt is fataal. Dan nog veel meer tijd verloren door dikke madammen die de rotskloven waar ik doorheen wilde versperden. Er voorbij ging niet. Toch kon het anders. Thomas kroop gewoon door de benen door en Geert Simkens speelde de gentleman door

An Frederickx uit een kloof te helpen waar ze niet dieper in durfde. Iets teveel gentleman trouwens, want zijn eindklassement was er aan. Post niet gehad. Waar Thomas 's ochtends nog geluk had dat het afgelast was, was dat nu niet het geval.

Dag 3 (2)	
1 van der Kleij Thomas	12:21
2 Anciaux Benjamin	12:56
9 Franssen Desmond	16:00
11 Hoekx Jeroen	16:34
Simkens Geert	disk

Door de diskwalificatie van Geert deed Thomas een gouden zaak in de tussenstand. Desmond en ik stonden nog steeds vlak bij elkaar op de vierde en vijfde plaats en Benjamin kwam terug wat dichter.

Voor 's avonds hadden we gereserveerd in het restaurant dat al altijd vol zat. Hier hadden ze geen problemen met de speciale wensen van Benjamin en was het wel degelijk het beste eten dat we gegeten hebben, een aanrader!

Bily Kamen was terug open, maar het terras was een fijnere plaats om te zitten. Later op de avond nog voor barmhartige samaritaan gespeeld door vier Tsjechisches een droog dak in ons huisje aan te bieden, want hun tent was nogal nat. Dat hadden ze beter niet gedaan, want ons dak bleek al evenmin droog. Onze bedden hadden we verschoven, zodat dat nu op hen viel, maar nu wisten we eindelijk waarom Desmond's bed nat was toen we toekwamen. Gelukkig hadden we direct een oplossing. Flessen in twee snijden en dat onder elk lek zetten. Een hele rij flessen, die moesten uitgegoten worden zodra ze vol waren...

Dat waren niet direct de ideale weersomstandigheden om 's morgens een middle distance te lopen, ondanks de schaal 1:3000 die beloofde dat het terug een rotsjesfestijn zou worden. Desmond was de eerste starter. Wij bleven in de droge tent zitten. Na een kwartier kwam hij daar terug aangelopen. Kwam zeggen dat de start weer een kwartier verlaat was en dat

hij dus een kwartier langer in de regen moest blijven rondhuppelen. Dat was fijn van hem, maar wij wisten het al omdat het was afgeroepen door de wedstrijdspeaker. Omdat het wachten lang duurde, nog eens alle kinderliedjes die iets met water in zich hadden afgegaan en voor wat sfeer gezorgd in de tent. Of de Tsjechen die daar ook zaten door hadden waar het over ging, wij weten het niet, maar het was plezant, kinderachtig en leidde de aandacht van de gietende regen af. Nu is er maar een beperkt repertoire aan kinderliedjes met water beschikbaar. Na "Des winters als het regent", "het regent, het regent, de pannetjes worden nat", werd het al snel "al die willen te kaap'ren varen", omdat daar toch ook nog een link met water heeft, net als "wij zijn bij de brandweer", wat ons al bij Samson en Gert deed belanden. Toen was het hek helemaal van de dam, zowel wat liedjes betreft als bij de hemelsluizen die nu helemaal open stonden.

Dat deed allemaal niets af aan het feit dat ook wij nog door de regen moesten. En gelukkig dat we dat deden, want het was terug een wedstrijd om vingers en duimen van af te likken. Rotsen, kloofje, mooi bos, veel posten en nog eens deftig gelopen ook. Wat wil een mens nog meer hebben?

Dag 4	
1 van der Kleij Thomas	39:50
2 Simkens Geert	40:52
4 Hoekx Jeroen	44:17
6 Anciaux Benjamin	47:02
7 Franssen Desmond	49:41

Dat het zou ophouden met regenen natuurlijk! Dat gebeurde uiteindelijk ook. Niks te vroeg, want het was nogal overstromd in de regio. We kregen een angstig berichtje van An om te zeggen dat ze twee uur hadden moeten rondrijden om aan hun hotel te komen. Bij ons hielden de flessen het en meer dan af en toe verplaatsen en uitgieten was genoeg om het tot het einde van de regen vol te houden. Dat alles terwijl we gewoon lagen te liggen in bed, iets anders viel er niet te doen. Tot het avondeten natuurlijk. Weeral geen plaats in

het restaurant van gisteren, dom van ons om niet te reserveren... Dus maar terug ergens anders geweest, daar waar we die pannenkoeken met slagroom gekregen hadden. We bestelden dat nog eens, maar deze keer zonder slagroom. Dat bleek ze misverstaan te hebben, want we kregen een extra portie, die we vakkundig op een leeg bord verzamelden. Daar konden ze niet al te hard mee lachen en dus onze vierde slechtgezinde opdienster op vijf dagen, enkel de dag ervoor konden deftig naar buiten stappen. Zo zonder zelfvertrouwen, moe van de inspanningen en omdat het de laatste dag in de jachtstart nog spannend zou worden en er een lange reis naar huis op het programma stond, werd er die avond vroeg geslapen.



*Tristan*

Gelukkig maar, want in een redelijk goed weer, een kwartier te laat weliswaar, mochten we het zwembad in duiken, want dat was het. Taigagebied volgens de briefing. Normaal is dat wat verspreide vegetatie met hoog opgeschoten

gras ertussen, maar deze keer was het wat verspreide vegetatie in één grote plas water. Dat er nog een beken tussendoor liepen, waar je in viel, kon er nog wel bij. Thomas was onbedreigd als eerste vertrokken en liep dan ook vlot naar de winst. De nummer twee was niet aan de start geraakt (overstromingen!) en de nummer drie werd onderweg ergens voorbijgestoken door uw dienaar, die niet al te best vertrok, want in een lus kwam teamgenoot Anciaux in beeld, en Desmond zat daar nog tussen, op één minuut van mij (drie er af!). Toch kalm naar de tweede plaats gelopen. Desmond kwam nog dicht en eindigde vierde, terwijl Benjamin 's morgens een domme stoot had uitgehaald door een ei te eten en er ziek van was geworden. Iets wat ook de rest van de week nog zou meespelen...

Eindklassement	
1	van der Kleij Thomas 200:25
2	Hoekx Jeroen 219:28
4	Franssen Desmond 225:10
	Simkens Geert /
	Anciaux Benjamin /

De VVO-jeugd was daar ook. Twee hammers waren er bij. Ian zijn verslag is elders in deze Knijptang te lezen en Tristan zijn resultaat staat hieronder, een afwisseling van goed en minder goed:

Tristan	
5 Bloemen Tristan	223:32
67:05	15
34:02	5
14:12	1
15:31	3
42:14	4
50:28	11

## Jeugdstage Tsjechië

### *Geen ondergang!*



*Ian*

Dag 1: Vandaag een lange wedstrijd met vrij steil reliëf en een pak rotsen. Er zaten niet zo veel posten in mijn parcours. Eén domme fout vandaag, ik dacht dat ik al 2 posten verder zat en alles klopte ongeveer tot een bepaald punt en toen had ik het door. Voor de rest was de wedstrijd goed.

Dag 2: Vandaag een middel met nog meer rotsen als gisteren, maar iets minder hoogte. Ik vertrek goed, maar op de derde post al een fout. Dan maar wat rustiger aan. Nu gaat het beter tot post 16, waar ik een heleboel tijd verspeel. Naar de volgende posten probeer ik tijd in te halen en sla ik post 22 over.

Dag 3: Deze keer 2 sprintjes. De eerste was een vrij simpel en snelle kaart tussen de

vliegtuigbunkers en het bos erom heen. Hier geen enkele fout en dus een goed resultaat.

Bij de tweede sprint gaat het iets slechter. Deze was immers in een rotspartij, het was snel en technisch tegelijkertijd. Ik begin al slecht aan de eerste post, aan het de tweede van hetzelfde maar daarna ging het beter.

Dag 4: Weer een middel distance, deze keer zijn er veel posten. De rosten zijn ook van de partij. Al bij al geen slechte wedstrijd gelopen (slechts

enkele kleine foutjes). Op het einde kwam ik Wouter Plessers tegen, zijn kaart was volledig kapot door de regen. Ik heb hem dan geholpen door samen verder te lopen. Gelukkig voor hem liepen we dezelfde omloop.

Dag 5: Vandaag bijna geen hoogteverschil, maar omdat het de dagen ervoor zo hard geregend heeft is het bos een zwembad. Aan de eerste post veel tijd verloren, daarna weer beter en uiteindelijk een goede wedstrijd gelopen.

## Hungaria Cup

### *De 5-daagse van Hongarije door de ogen van Roxanne*



*Roxanne daalt af*

### **20 juli: De training**

Papa, Ian en ik zijn naar de training gegaan, het was heel lang rijden naar het CC en de start. Het was ook heel moeilijk om naar boven te geraken, toen ik boven was aangekomen, was ik heel moe. Het was ook moeilijk met de inlopers en de zadels, maar ik vond het heel fijn. (nawoord van papa; het was toen ook al heel warm en we zagen hier een nieuw symbool, een groene T met alle mogelijke variaties qua lengte en oriëntatie deze stelde allemaal omgevallen bomen voor met hun

richting en lengte voor)

### **21 juli: Dag 1 (+35°C)**

Eindelijk is de wedstrijd begonnen. De start was heel ver (1,5 km), toen ik aan de start kwam was ik al heel moe. Eerst start papa, Ian en dan ik (eindelijk). Maar pas aan de 2de post had ik door door dat ik de verkeerde kaart had gepakt, dus ben ik terug gegaan en heb ik de juiste kaart gepakt. Het was zeker 35°C en ik had heel veel dorst en ik vond het een moeilijke omloop.

### **22 juli: Dag 2 (+35°C)**

De start was verder dan dag 1 (2 km) en was weer al heel moe voordat ik begon met lopen. Deze keer heb ik de juiste kaart gepakt. Toen ik vertrok naar mijn post 4 moest ik steil naar beneden en naar 5 weer omhoog. Naar post 6 was ik helemaal mijn weg kwijt, hier heb ik 3 kwartier over gedaan, ik wou doorsteken want ik kon niet via een pad lopen en het doorsteken met een kompas kan ik nog niet zo goed. Het was heel moeilijk vandaag en ook heel warm.

**23 juli: Dag 3 (+35°C)**

Naar de start was 2 km en 170m omhoog, het was weer heel warm en ik heb maar 2 kleine foutjes gemaakt, maar ik heb goed gelopen en heb me geamuseerd.

**24 juli: Dag 4 (25°C)**

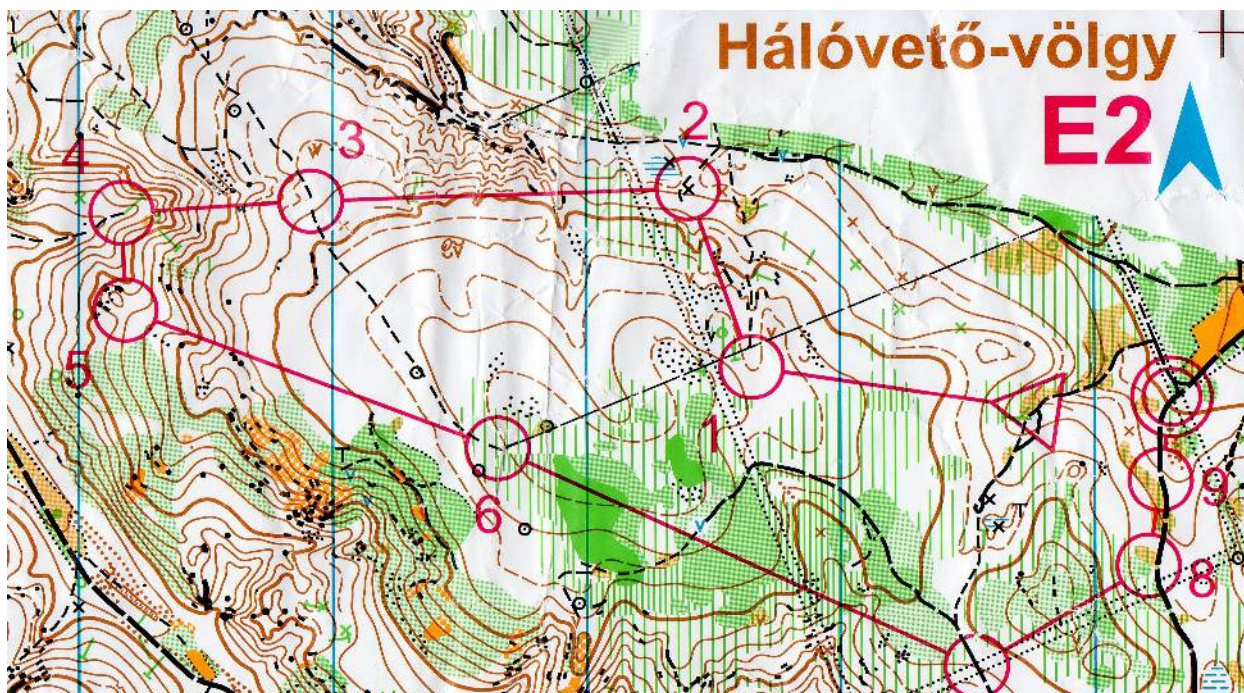
De start was dezelfde plaats als dag 2 en het was vandaag Long Distance. Ik heb goed gelopen, technisch was het heel gemakkelijk voor mij maar fysiek was het heel zwaar. Het was ook heel hard aan het waaien. Ian heeft niet zo goed gelopen vandaag, maar papa wel. En ik had geen dorst.

**25 juli: Dag 5 (15°C)**

Het was vandaag een speciale start, een jachtstart. Ik ga goed naar post 1 maar naar post 2 ben ik verkeerd gelopen en ben ik aan 3 uitgekomen. Toen ben ik papa tegengekomen en hij heeft mij geholpen naar post 2. Daarna heb ik mijn parcours zonder fouten afgemaakt. Ik had het wel heel koud en heb middelmatig gelopen. Ian heeft het niet zo goed gedaan en papa heeft goed gelopen.

Uitslag: Roxanne 10 van de 10 geklasseerden , Ian 16 van 18 geklasseerden en Vladimir 16 van de 19 geklasseerden.

En dit is het einde van 5-Daagse van Hongarije 2010



# WOC 2010

## Van onze atlete ter plaatse

### Vrijdag 6 augustus

Eindelijk is het zover! Maanden heb ik hier naartoe gewerkt. Het heeft me bloed, zweet en tranen gekost.

Na het afzetten van onze bagage in de toch wel zeer kleine hotelkamers, staat er een eerste kennismaking met het Trondheimse terrein op het programma.

### Zaterdag 7 augustus

We proberen opnieuw te wennen aan het Noorse terrein met in de voormiddag een training voor de 'middle distance' en de 'long distance'. In de namiddag kunnen de sprinters hun benen wat loslopen.

### Zondag 8 augustus (Sprintkwalificatie, Sprintfinale)

Vandaag mogen de sprinters hun kunsten tonen.

In de voormiddag blijf ik samen met Fabien en Michel in het hotel om achter het scherm van de computer onze teamgenoten te volgen. Miek behaalt een mooie 15<sup>de</sup> plaats (A-finale). Kim heeft ongeluk met de loting en komt in een zware reeks terecht. Met een even snelle tijd als Miek wordt ze slechts 20<sup>ste</sup>. Voor Pieter en Ken is het geen goede dag. Ken is duidelijk onder de indruk van de toeschouwers die talrijk aanwezig zijn en mist zijn eerste post volledig. Pieter heeft de hoop gezet op een stad- of parkloop, maar spijtig genoeg krijgt hij vandaag ook vrij veel bos voorgeschooteld.

In de namiddag staat de finale op het programma. Miek mag als één van de eersten starten en zet een knappe prestatie neer (30<sup>ste</sup> plaats).

Dames		
<i>Reeks 1</i>		
1	Simone Niggli (SUI)	14'19
20	Kim Geypen	17'43
<i>Reeks 2</i>		
1	Linnea Gustafsson (SWE)	14'39
<i>Reeks 3</i>		
1	Emma Claesson (SWE)	15'34
15	Miek Fabré	17'43
Heren		
<i>Reeks 1</i>		
1	Matthias Müller (SUI)	14'57
<i>Reeks 2</i>		
1	Andrey Khramov (RUS)	14'52
24	Pieter Hendrickx	17'51
<i>Reeks 3</i>		
1	Emil Wingstedt (SWE)	15'01
29	Ken Peeters	21'31

### Maandag 9 augustus (Middenafstandkwalificatie)

Eindelijk de dag waarvoor ik een jaar getraind heb. De zenuwen gieren door mijn lijf. Na een goede start, stapelen de kleine foutjes zich op. Ik slaag er niet in zuiver te oriënteren, maar ondanks deze kleine foutjes, behaal ik toch een zeer mooie 10<sup>de</sup> plaats. Yes! Eindelijk een A-finale! Fabien hoort ook bij de gelukkigen. Miek maakt één grotere fout waardoor ze de A-finale mist. Pieter liep een behoorlijke wedstrijd, maar ging samen met de concurrentie in de fout en finishte uiteindelijk als 24<sup>ste</sup>. Michel miste de nodige speed en finishte 23<sup>ste</sup>.

Dames		
<i>Reeks 1</i>		
1	Merja Rantanen (FIN)	25'18
<i>Reeks 2</i>		

1	Anni-Maija Fincke (FIN)	24'55
18	Miek Fabré	34'44
<i>Reeks 3</i>		
1	Marianne Andersen (NOR)	24'45
10	Greet Oeyen	32'09
Heren		
<i>Reeks 1</i>		
1	Anders Nordberg (NOR)	22'17
23	Michel Bastin	30'47
<i>Reeks 2</i>		
1	Carl Waaler Kaas (NOR)	22'31
7	Fabien Pasquasy	25'21
<i>Reeks 3</i>		
1	David Andersson (SWE)	23'04
24	Pieter Hendrickx	32'33

## Dinsdag 10 augustus (Kwalificatie lange afstand)



*Greet Oeyen tijdens de Long-Q*

Door de euforie van mijn prestatie heb ik bijna geen oog dicht gedaan. De concentratie is ver zoek en de benen zijn gewoon slecht. Het resultaat is naar behoren (19<sup>de</sup> plaats). Ver buiten

een A-finale. Miek heeft ook een mindere dag. Kim komt in het bos Eva Jurenkova tegen en samen zetten ze een mooie tijd neer. Een knappe 9<sup>de</sup> plaats en een A-finale voor haar. Michel en Ken lopen een redelijk goede wedstrijd, maar de concurrentie is ijzersterk. Fabien is de pechvogel van de dag. Met een 16<sup>de</sup> plaats ziet hij een A-finale aan zijn neus voorbijgaan.

Dames		
<i>Reeks 1</i>		
1	Emma Claesson (SWE)	41'16
9	Kim Geypen	49'34
<i>Reeks 2</i>		
1	Anne Margrethe Hausken (NOR)	43'40
19	Greet Oeyen	65'15
<i>Reeks 3</i>		
1	Simone Niggli	40'46
20	Miek Fabré	62'13
Heren		
<i>Reeks 1</i>		
1	Thierry Gueorgiou (FRA)	56'16
29	Michel Bastin	84'20
<i>Reeks 2</i>		
1	François Gonon (FRA)	55'09
16	Fabien Pasquasy	63'43
<i>Reeks 3</i>		
1	Olav Lundanes (NOR)	54'58
30	Ken Peeters	77'53

## Woensdag 11 augustus (Rustdag)

Na 3 drukke dagen hebben we eindelijk een beetje tijd om te genieten van de omgeving. Na wat loslopen in het centrum van Trondheim, trekken we naar zee om een frisse duik te nemen.

## Donderdag 12 augustus (Finale lange afstand)

Hup, Kim, hup! Na een mindere start weet Kim zich te herpakken. Ze komt als 27<sup>ste</sup> aan na een fysiek veeleisende finale.

Dames		
1	Simone Niggli (SUI)	72'49
2	Marianne Andersen (NOR)	75'02



3	Emma Claesson (SWE)	75'07
27	Kim Geypen	94'54
<b>Heren</b>		
1	Olav Lundanes (NOR)	92'41
2	Anders Nordberg (NOR)	93'21
3	Thierry Gueorgiou (FRA)	96'21

### Vrijdag 13 augustus (Rustdag)

Vandaag is er de mogelijkheid om te trainen voor de 'long distance' en de 'middle distance'. Nadien zoeken we de rust op aan een meer.

### Zaterdag 14 augustus (Finale middenafstand)

De benen voelen goed en de concentratie is er ook. Na een snelle start maak ik een klein foutje aan de 4<sup>de</sup> post. Nog geen rede om te panikeren. Op weg naar de 8<sup>ste</sup> post brengt een hoogspanning, die niet op de kaart getekend is, mij in de war. Hierdoor verlies ik veel tijd. Het laatste gedeelte van de wedstrijd is fysiek veeleisend en hier merk ik dat ik qua kracht niet opgewassen ben tegen de topdames. Ondanks de vreugde voor het behalen van een A-finale is er toch enige teleurstelling. Een meer technisch parcours had misschien een beter resultaat opgeleverd.

Fabien loopt een zeer goede wedstrijd en zet een knappe prestatie neer (27<sup>ste</sup> plaats).

<b>Dames</b>		
1	Minna Kauppi (FIN)	30'01
2	Simone Niggli (SUI)	30'21
3	Marianne Andersen (NOR)	30'57
42	Greet Oeyen	41'48
<b>Heren</b>		
1	Carl Waaler Kaas (NOR)	30'33
2	Peter Öberg (SWE)	30'40
3	Daniel Hubmann (SUI)	31'12
3	Thierry Gueorgiou (FRA)	31'12
28	Fabien Pasquasy	36'21

### Zondag 15 augustus (Aflossing)

Vandaag mag ik eindelijk nog eens deelnemen aan een aflossing op een WOC. Het is al 7 jaar geleden dat er een damesteam aan de start stond.

Deelnemen is natuurlijk veel leuker dan met pijn in het hart toekijken.

Kim neemt een snelle start en komt als 10<sup>de</sup> voorbij de eerste radiopost. In het tweede deel van de wedstrijd verliest ze enkele plaatsjes en uiteindelijk stuurt ze me het bos in op een mooie 15<sup>de</sup> plaats met Canada, Estland, Nieuw-Zeeland en Australië op de hielen.

In het begin van de wedstrijd loop ik 2 keer op enkele meters van de 2<sup>de</sup> post en begin ik te twijfelen waardoor sommige landen me passeren en ik terugval naar een 19<sup>de</sup> plaats. Maar de benen zijn goed en aan de 3<sup>de</sup> post heb ik Canada al terug in het vizier. Op weg naar de 5<sup>de</sup> post weet ik Canada af te schudden en Estland in te halen. Enkele posten later zie ik ook Australië terug en laat ik Miek vertrekken op een 15<sup>de</sup> plaats.

Miek gaat goed van start. Heel wat landen gaan in de mist, maar Miek weet de zenuwen onder controle te houden en belandt zo zelfs op een 13<sup>de</sup> plaats. Aan de 12<sup>de</sup> post maakt ze echter een fout waardoor ze terugvalt naar een 18<sup>de</sup> plaats.

Oké, er zat misschien meer in. Maar op slecht 1'44" eindigen van een 13<sup>de</sup> plaats en in de nabijheid van toch wel zeer sterke landen is een schitterend resultaat. Ik ben trots op mijn teamgenoten en heb er ontzettend van genoten!

De mannen gaat het minder goed af. Michel neemt een goede start en lost Ken af op een 21<sup>ste</sup> plaats. Na een goede start stapelen zich bij Ken de foutjes op en dit wordt in zo'n sterk deelnemersveld zwaar afgestraft. Ken valt terug naar een voor hem teleurstellende 28<sup>ste</sup> plaats. Fabien weet nog enkele landen in te halen en eindigt zo op een 25<sup>ste</sup> plaats.

De sfeer in de groep is de hele week opperbest geweest. Ik ben fier dat wij als Belgen met onze beperkte middelen toch zo'n mooie prestatie hebben neergezet.

Dames		
1	<i>Finland</i>	119'04 Anni-Maija Fincke Merja Rantanen Minna Kauppi
2	<i>Noorwegen</i>	119'15 Elise Egseth Anne Margrethe Hausken Marianne Andersen
3	<i>Zweden</i>	120'19 Annika Billstam Emma Claesson Helena Jansson
18	<i>België</i>	148'23 Kim Geypen Greet Oeyen Miek Fabré

Voor de geïnteresseerden:

<http://live.woc2010.com/tracking.html>

Heren		
1	<i>Rusland</i>	129'51 Andrey Khramov Dmitry Tsvetkov Valentin Novikov
2	<i>Noorwegen</i>	130'34 Carl Waaler Kaas Audun Weltzien Olav Lundanes
3	<i>Zwitserland</i>	131'03 Daniel Hubmann Matthias Müller Matthias Merz
25	<i>België</i>	162'43 Michel Bastin Ken Peeters Fabien Pasquasy

# Een heel heet hangijzer

## *Selectieprocedures*

De fysieke tests als uitsluiting gebruiken in de EK- en WK- selecties heeft al heel wat stof doen opwaaien. Er zijn natuurlijk voor- en tegenstanders van het systeem en iedereen zal wel trachten zijn gelijk te halen.

Het is duidelijk dat fysieke en technische kwaliteiten van enorm belang zijn in het oriëntatielopen. Daar tegenover staat dat gelijk welke loper, in mindere of meerdere mate over technische en fysieke eigenschappen beschikt. In ieder club hebben trouwens fysisch of technisch sterke lopers.

Fysieke- en technische vaardigheden zullen het resultaat bepalen in het oriëntatielopen. Het is dan ook niet meer dan normaal dat iemand die technisch sterk is en in de fysieke tests niet lukt ontevreden is. Is zulke selectie te verdedigen ?

Hieronder wil ik graag mijn mening geven in deze moeilijke zaak.

Ieder loper heeft sterke en minder sterke punten. Wat moeten we doen : de zwakke punten bijwerken... met het risico van de sterke punten zwakker te maken of de sterke punten nog sterker maken en de zwakke punten gewoon onderhouden.

Louis Fauconnier, in de zestiger jaren met Mon Vanden Eynde de top van de Belgische atletiektrainers legt het zo uit : Een gebrek aan kracht, uithouding, weerstand of snelheid is te wijten aan het feit dat de betrokken persoon de fysiologische basiselementen niet in hem heeft welke voor deze kwaliteit nodig zijn. Indien dit zo is, spreekt het vanzelf dat het een kostbaar tijdverlies is deze fysieke behoefte te willen aanvullen. De trainingen zouden meer opbrengen indien er op een gunstig terrein gewerkt werd, d.w.z. door zich volledig toe te leggen op de ontwikkeling van de "sterke" punten.

Igloi een bekend Hongaars atletiektrainer zegt in verband hiermede over zijn leerling Iharos

(wereldrecordhouder op de lange afstand in de jaren zestig) het volgende : "Zijn natuurlijke snelheid is gemiddeld zonder meer, hij is praktisch onvermoeibaar en zijn arbeidskracht heeft mij verwonderd. De fout die met een atleet als hij vooral niet mocht worden begaan was proberen zijn basissnelheid te verhogen. Ik heb mij niet in de val laten lokken, doch in tegendeel een inspanning gedaan om zijn overheersende hoedanigheden te bewerken, derwijze dat hij er toe gekomen is zijn natuurlijke middelmatige snelheid te behouden over steeds langere afstanden. Dit maakt dat hij een aantal wereldrecords begint te verbeteren".

Wij moeten er dus van uit gaan dat het beoogde doel uiteindelijk moet zijn : een uitslag halen in een activiteit die techniek en fysiek vraagt, dus in een oriëntatiewedstrijd.

Jos (Thijs) merkt in dit verband op dat men toch geen selectie voor een 3000 m steeple kan doen op basis van de gelopen tijden op 5000 en 10.000 meter vlak. In de EK finale op de 3000m steeple voor vrouwen hebben we een atlete gezien die wellicht de snelste was van al de deelnemers... maar niet op het podium kwam ... omdat ze na iedere horde en waterbak iedere keer zoveel terrein moest goedmaken dat ze lang voor het einde kraakte.

Een paar minder frappante voorbeelden uit het wielrennen :

Danny Debie, die de techniek beheerste om over de balkjes te wippen, werd wereldkampioen veldrijden voor Adrie Vandepoel (die kon niet over de balkjes wippen) omdat hij telkens aan de balkjes een kleine voorsprong kon nemen en de Nederlander op het einde deze voorsprong niet meer kon ongedaan maken.

In de periode van Eddy Merckx lieten de Spaanse berggeiten zich vangen om, tegen hun gewoonte in, met een grote versnelling te rijden om het hoge tempo te volgen, het gevolg hiervan was dat ze hun

soepele tred verloren waren voor ze aan de bergen kwamen en op hun geliefd terrein Merckx niet konden bedreigen.

Ndabaschinze Dugary, voetballer van Racing Genk, loopt in een goede dag 10 seconden en dertig honderdsten op de 100 meter... maar voor trainer Vercauteren is het wel belangrijk dat hij voetbaltechnisch zijn man kan staan eer hij in de ploeg komt..

- Daarmee blijven we echter met het probleem : moeten we iemand die technisch sterk is proberen fysisch sterker te maken .... met het gevaar dat hij op technisch vlak, precies door die hogere snelheid, meer fouten gaat maken (dus tijdverlies) of proberen we die loper technisch nog sterker te maken ?

En hier komt een opdracht voor iedereen !!!!!!!!!

Stel U voor, in de ronde van Frankrijk 2011 wordt gij de sportbestuurder van Andy Schleck. Gij kent de waardeverhoudingen tussen Andy en Contador. De Spanjaard is een beter tijdrijder en Andy is in het gebergte de evenknie van Contador.

WAT ZULT GIJ DOEN ???

a. Andy vooral laten trainen om beter te worden in het tijdrijden ..... met het gevaar dat hij slechter gaat klimmen ???

b. Andy vooral laten trainen om zijn klimmerskwaliteiten nog te verbeteren met de kans dat hij Contador kan lossen in de beklimmingen ?

Heel graag jullie antwoord naar [tuur.cloostermans@hamok.be](mailto:tuur.cloostermans@hamok.be) !

## De Zondag

...welgevormde welwillende wulpse vrouwen...een sjotterke...frisse Duvels à volonté...voegelepick...

Piep...piep...piep, piep...piep...piep, piep...piep...piep...

Het piepen stopt. Ik moet toch niet werken? Het is toch weekend! Shit, zondag!

Een half uur niks en dan...

Een piepend bed, geslof, deuren die open- en dichtgaan, een wc die doorloopt, een haardroger in de badkamer, gerommel in de garage, een fruitpers in de keuken, een pruttelend koffiemasjien, een wc die doorloopt, de voordeur die dichtslaat, een startende auto... Stilte. Rust!

Slapen lukt niet meer. Klaarwakker! Dan maar opstaan. De mail checken, de lotto nakijken en dan...Ketnet. Samson en Gert, Kika & Bob, Pipi Langkous, Piet Piraat, Mega Mindy, Disney's Kim Possible, kabouter Plop, de avonturen van Bibi & Tina... Koffie, en omdat het andere ergens in een bos naarstig posten met het goeie nummer aan het zoeken is...een droog sneetje.

### *De keerzijde van de medaille...*

Half één. Wc, wassen, aankleden. Het nieuws, iets over de natuur en dan een goei filmke. Zalig.

Boenk. De voordeur valt dicht. Een vluchtige zuinige zoen...deuren die open- en dichtgaan, gerommel in de garage, een pruttelend koffiemasjien, een wc die doorloopt, een haardroger in de badkamer, nog een zoen...de wedstrijd, de moeilijke posten, de deelnemers, de hellingen, de gemiste posten, de uitslag, de gedeklasseerden, de gezellige collega's in de kantien, blijven plakken, sorry. En dan...licht gesnurk...zwaar gesnurk...een scheetje...rust...ik kan de film nog maar amper volgen...maar ik volhard.

Aftiteling. Ik zal ze maar wakker maken zeker. Een pot pakken? Neen, het zal niet lang duren lieveling, zeker niet! (Voor de verlengingen zorgen we wel!)

De dorst is allang over. Naar onze vriendin in het frietkot. Lètem smaken hé! Thuis, een goeie film en dan...licht gesnurk...zwaar gesnurk...twee scheetjes...en de zondag eindigt zoals hij begonnen was...simpel en éénvoudig in een vredige rust...