

hamok

Voorzitter	Luc Melis VVO: sport en kaartencommissie Oude Mulsebaan 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 Poelstraat 7 3520 Zonhoven 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 Poelstraat 7 3520 Zonhoven 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



Het zal voor iedereen van ons wel duidelijk zijn dat hamok de laatste weken enkele zware werkstukken heeft afgeleverd en aangeboden aan de vele deelnemers.

Zowel voor de Driedaagse Van Vlaanderen als voor de Belgische Aflossingskampioenschap heb ik al heel wat felicitaties mogen ontvangen en dat is altijd heel plezant!

Met de Driedaagse in Lommel leverde hamok een prachtige prestatie. Enkel het weer hadden we de eerste twee dagen niet onder controle maar dat was deze zomermaanden duidelijk een heel algemeen verschijnsel. We hebben op de weide van boer Leyen gedaan wat kon gedaan worden, denk ik. Met 331 deelnemers waaronder een 106 buitenlanders bleek weer dat de Vlaamse halfvoogstdriedaagse door de jaren heen erg veel krediet hebben opgebouwd. Spijtig dat de Waalse O-lopers de weg ernaar nog steeds niet gevonden hebben.... Onze 3DVV-werkgroep was wel heel tevreden! Ik mag hier geen helpers in het bijzonder

vermelden want dan vergeet ik er weer en dat is altijd pijnlijk maar de prestatie van Driedaagsedirecteur Wim Hoekx wil ik toch zeker vermelden! Niet alleen werden de twee kaarten van Kattenbos volledig in detail herverkend maar Wim kon met de kaart en zijn baanlegging van Heeserbergen ook een volledig nieuw O-terrein aanbieden (met podiumfelicitaties van de nester onder de Vlaamse kaartverkenner Denis Reynders er bovenop!). Wie al aan kaartverkenningen of herverkenningen heeft meegewerkt, weet welk huzarenstukje Wim hier heeft geleverd. Voor mij zeker een Gouden Kompas waardig!!

Twee weken later moesten wij weeral de handen serieus uit de mouwen steken met ons nationaal Aflossingskampioenschap op de Schrikkelberg in Moorsel. Hier konden we rekenen op de ervaren Luc Cloostermans voor een gesmaakte baanlegging. Aflossingen blijven altijd weer opnieuw moeilijke organisaties waarbij heel wat helpende handen nodig zijn en opnieuw kreeg hamok dit voor mekaar, zelfs al ligt de Schrikkelberg heel wat

kilometers van onze thuisgemeente! Op zaterdagavond waren we zelfs met twaalf om er de wisselzone op te stellen. Met twee gouden ploegen, twee zilveren en twee bronzen teams vielen we er ook nog ruimschoots in de medailles en de kampioenenbadges!

Onze andere vakantieorganisatie was de Finse aflossing van Benjamin Anciaux en Stefaan Schutjes op Congo op 1 juli (en dat lijkt al weer veel langer geleden...). Ook hier voldoende deelnemers aan cross en bbq maar het zal wel voorlopig de laatste Finse aflossing blijven. Volgend jaar staat in hetzelfde weekend de Driedaagse van België gepland en daar kunnen we niet tegen opboksen... We zien nog wel hoe we onze jeugd, junioren en seniors aan de bak gaan laten komen!

Sportief kenden onze hamokatleten heel wat hoogtepunten! Weer heel wat dagzeges op onze Driedaagse maar ook een eindzege voor Tristan Bloemen, tweede plaatsen waren voor Miel, Marijs, Jean en Gust terwijl Roxanne, Greet, Nancy, An, Julienne, Martin, en Tuur derde in de totaalstand werden!

Op het Belgische kampioenschap Aflossing hadden we twee gouden teams, Roza, Maria en Danielle bij de masters C en bij de Masters B konden Luc, Martin en ik de kampioenenbadge in ontvangst nemen! Erg mooie tweede plaatsen eveneens voor de Heren Junioren met Toon, Frederik en Tristan en de Heren Masters D van Jos, Phil en Jean! En naast de Dames Masters A (Greet, An en Marijs), de Heren Masters A (Gunther, Wim en Dirk) liepen ook onze seniorsploeg met Dries, Thomas en Jeroen naar de bronzen medaille. De ploeg met Benjamin, Jeroen VDKleij en Tom werden ook nog eens knap vijfde. Onze damessenioren waren met Nancy en Greet tot aan de laatste wissel in koers voor het podium maar Ariane ondervond logischerwijze dat het in de elitereeksen met haar nog te geringe ervaring heel moeilijk opboksen is! Verder natuurlijk zeker proficiat aan iedereen die met een hamokteam wilde meelopen want dat is bij aflossingen spijtig genoeg nog altijd niet zo evident! Al blijft het steeds een prachtige en dikwijls spannende manier van O-lopen!

Ook op de Transforestiere begin juli behaalden Jeroen en Ken een knappe eindzege, Koen en Peter kwamen na vijf uur lopen luttele minuten te kort om de eindzege in de wacht te slepen!

Op het allerhoogste wereldkampioenschapsniveau liepen Tristan, Toon en Jeroen deze zomer. Toon, al in de eerste wedstrijd out wegens enkelblessure, kon zich niet verdedigen. Zowel Tristan en Jeroen liepen er degelijke wedstrijden maar geen A-finale. We kunnen van hun eerste selectie op zo'n WK ook niet veel meer verwachten denk ik.

Zoals elk jaar is september weer de kampioenschappenmaand bij uitstek! Na een fysiek heel zware nationale op de hellingen van Hasselbach, krijgen we een moeilijke en technisch nationaal kampioenschap lange afstand op de kaart van Gruitrode. Iedereen is nu wel op de hoogte van de de conditie van de rechtstreekse tegenstanders, het belooft bijna overal spannend te worden, al zijn spijtig genoeg wel een aantal Hamse podiumkandidaten met vakantie die periode. Ik ben wel weer heel benieuwd naar de hamokkampioenen!

Verder is er nog de nationale Middenafstand in de omgeving van de technische terreinen rond Arlon en één week later het Vlaamse aflossingskampioenschap aan de Duitse basis in Arendonk. En ook de Rik Thysaflossing op 'onze' Houterenberg in Engsbergen wordt traditiegetrouw weer een prachtig O-gebeuren waarbij we al dikwijls veel plezier hebben beleefd.

Het is natuurlijk weer een zware boterham deze maand, we hebben heel wat nieuwe leden in onze rangen mogen verwelkomen de laatste maanden! Laat jullie zeker niet afschrikken door deze kampioenschapswedstrijden! Gewoon inschrijven bij Danielle of een dagomloop kiezen en je beleeft er zeker een mooie oriëntatiedag! In en rond de rode hamokclubtent tref je zeker clubmakers die de nodige hints en uitleg wel zullen meegeven!

Tot op de kampioenschappen!

Luc

Voorinschrijvingen

Alle inschrijvingen bij Daniëlle

Nationale middle distance

18/09/2011 - Chantemelle

Onze Waalse vrienden organiseren samen met de nationale Middle distance een heus oriëntatieweekend in de buurt van Arlon. Op zaterdag kan je in de voormiddag een training lopen, in de namiddag een regionale wedstrijd en 's avonds een bieraflossing. En als je dan nog energie overhebt, kan je op zondag de nationale lopen. Meer info vind je op de site van Asub. Wel inschrijven voor 4 september!

14 Pt : H50, D-20

13 Pt : H-16, D-18, D35

12 Pt : H-14, H55

10 Pt : H-12, H60,D-14, D45

9 Pt : H65, D-12,D50

8 Pt : H70, D55

7 Pt : H-10, H75+

D-10, D65+

Afstanden : +/- 6 Km, +/- 4 Km, +/- 6 Km

VVO aflossing/wisselbeker Gilbert Staepelaere

25/09/2011 - Arendink

Op het BK Aflossing stonden er heel wat hamokploegen op het podium. Hamok heeft een sterke aflossingstraditie en dat kunnen we nog eens bewijzen op het VK Aflossing dat door KOL georganiseerd wordt in Arendonk. Snel zelf een ploeg samenstellen of je naam doorgeven (voor 18 september).

Ploegen van 3 lopers, MAX aantal punten = 46 !

20 Pt : H21

18 Pt : H-20, H35

11 Pt : D-16, D40

16 Pt : H40

15 Pt : H-18, H45, D21

Nationale 4

02/10/2011 - Masy-Noord

De laatste nationale van dit jaar, dus je laatste kans om nog wat punten te sprokkelen voor het nationaal criterium. Masy is een uitdagende kaart, waar je je oriëntatietalent nog eens kan bovenhalen! Inschrijving doorgeven voor 20 september!

VK middle distance

16/10/2011 - Grobbendonk

Zware maanden voor de medaillejagers want in september en oktober is er bijna elk weekend een kampioenschap. Als je de titel van Vlaams kampioen MD ook nog aan je palmares wil toevoegen, schrijf je dan in bij Daniëlle.

Varia

Meldingen van de Secretaris

Ziekenbos

Na 7 maanden werd Vic Vanderstraeten eindelijk ontslagen uit het ziekenhuis. Wij wensen hem een spoedig herstel toe. Vic verblijft bij hem thuis op de Korte Heide 89 te Deurne Diest 3290. Tf : 013/675404.

Training

Op woensdag 14 september kan er vanaf 15.00 uur een omloopje afgelegd worden op de kaart van Gerhees. De start is aan de Warande Sport. Laat een seintje aan Tuur als ge komt trainen. tuur.cloostermans@telenet.be - tf 011.343880.

September initiaties

In samenwerking met de sportdienst van Ham zal er initiatie voor beginners gegeven worden door Tuur op woensdag 7 september en 21 september aan het 't Vlietje te Kwaadmechelen Ham. Kaartje van het sportpark.

Oriëntatiewedstrijd in Brugge

Op 03 juli werd er, in het kader van de Brugse 10 km, een oriëntatiewedstrijd georganiseerd. Sint -Andries Brugge was de plaats van het gebeuren. In de schaduw van het Jan Breydelstadion was de start en aankomst. Er werden drie omlopen gelegd voor ervaren lopers. Kaart 1/10.000. Beginners konden terecht op een gemakkelijke omloop. Zelfs een kinderomloop was voorzien.

(de 12 voetbalterreinen rond het Jan Breydelstadion waren een ideaal terrein voor

beginners).

Met de kaarten uit de fichebak konden de allerkleinsten hun hartje ophalen in het 36-delig postennet.

Niemand minder dan de Olympische kampioene judo Ula Werbroeck was aanwezig en liet haar zootjes verschillende omloopjes afleggen.

Wie er niet was heeft iets gemist !

Pheidippides achterna !

Op zondag 31 oktober 2010, 2500 jaar na de Slag bij Marathon (490 jaar voor Chr.) en de boodschapper van Marathon naar Athene rende, stonden Martine en Luc aan de start van de marathon der marathons. De 28e editie van de Athens Classic Marathon werd op het originele parcours gelopen en eindigde in het authentieke Olympisch "Panathinaiko Stadion" in Athene.

Als u de Athene Marathon loopt, treedt u in de voetsporen van de oude goden en helden van de geboorte van de westerse beschaving. Daar hebben Martine en Luc wellicht niet aan gedachtwel aan die 4 uren grens.... en die werd door het moeilijke parcours net niet gehaald. 4.03.00 was het strenge verdict. De ontgoocheling hebben ze intussen weggespoeld.... want een paar maanden later stonden ze aan de start in de marathon van Wenen en daar bleven ze vlot onder de vier uur!

Ge moet het doen zei Raymond Goethals altijd, Martine en Luc hebben het gedaan en we wensen hen van harte proficiat.

Driedaagse van Vlaanderen

2011 - Lommel...

Veel buitenlanders, hoogstaande organisatie, slecht weer, apotheose op nieuwe kaart!

HAMOK heeft opnieuw bewezen om op een soliede wijze een driedaagse te kunnen organiseren. Tijdens het halfoogstweekend van 13-14 en 15 augustus zette onze club zijn beste beentje voor in Lommel. De eerste twee dagen werd er gelopen in de bossen van Kattenbos en de derde dag werd een nieuwe kaart gepresenteerd genaamd: Heeserbergen.



Opvallend was dat we een grote schare buitenlanders mochten verwelkomen. Niet minder dan 40 Duitsers, 33 Nederlanders, 18 Engelsen, 4 Tsjechen, 3 Polen, 2 Zwitsers, 2 Japanners(!), 1 Rus, 1 Italiaan, 1 Oostenrijker en 1 Zweed konden ingeschreven worden op de deelnemerslijsten. In totaal dus 106 niet-Belgen aan de start. Een recordaantal in de annalen van de organisatie van de 3DVV van onze club. Daarnaast stonden er 225 Belgen te trappelen om de Lommelse bossen te verkennen. Onder hen helaas slechts 32 Waalse lopers. Spijtig dat onze Zuidelijke landgenoten onze organisatie aan zich laten voorbij gaan... maar dat is niets nieuws onder de zon. Liever 600 kilometer naar het zuiden (WOC) dan ons Kempisch klein-reliëf!!!

Uiteraard dat met ruim 100 buitenlanders de wedstrijdcamping goed bevolkt was.

Campingverantwoordelijke Patrick Bleyen had de handen méér dan vol om ieder zijn plaatsje te bezorgen. De goede accommodatie van PROVIL (Provinciale School Lommel) zorgde ondanks het slechte weer voor een comfortabel onderdak. Het schijnt er 's avonds best gezellig geweest te zijn en menige nationaliteit verbroederde er volop, ook met héél wat Vlamingen die kampeerde in het brongroen eikenhout. Er was zowel plaats voor tent, mobil-home en caravan.

Voor Dag 1 en Dag 2 werd de wedstrijdlocatie opgebouwd in Kattenbos in een weiland tussen Kattenbos-Zuid en Kattenbos-Noord. Dankzij de gastvrijheid van landbouwer Fons Lyen kon het CC voor de eerste twee dagen op een perfecte locatie georganiseerd worden. Gelukkig hadden we in de voorbereiding rekening gehouden met regenweer en werden er voldoende tenten voorzien voor het geval dat... Op zaterdagmorgen werd de weide in een mum van tijd omgebouwd tot een gezellige wedstrijdlocatie. De parking was op wandelafstand voorzien in de omgeving van de windmolen van Kattenbos zodat zone rond het CC lekker verkeersvrij bleef. De baanleggers van dag 1 en 2, de gebroeders Dries en Jeroen Van Der Kleij hadden de aankomstzone goed geïntegreerd zodat het voor de toeschouwer héél wat te beleven viel: voor sommigen een kijkpost, voor de anderen een lange aanloopstrook door de weide naar de laatste post. Kortom, het zag er daar 's middags in Kattenbos super-professioneel uit en niets dan lachende gezichten ontvingen de eerste lopers vanaf 12h. Wie kon toen vermoeden dat vanaf 13h. de hemelsluizen zich zouden openen voor de volgende 13 uur? Nog voor de eerste lopers van start gingen regende het al pijpestelen... en dat zou zo nog lang blijven. De lopers en alle medewerkers lieten dit niet aan hun

hart komen. Iedereen was verwachtingsvol om nog eens in de oostelijke zone van Kattenbos te lopen. Dit was precies 10 jaar geleden dat er daar nog eens georiënteerd werd. Baanlegger Dries VDK liet er de lopers alle hoeken en kanten van deze attractieve zone zien. Na deze bijzonder technische zone werden de lopers veilig de drukken weg Lommel-Leopoldsburg over geloodst door twee bereidwillige helpers van de Burgerbescherming. Daarna vervolgde de omlopen in het snellere stuk van de kaart zodat iedereen aan zijn trekken kwam. Ondanks de overvloedige regenval hoorden we veel lovende woorden over de eerste wedstrijddag. Spijtig dat het wedstrijdterrein al te snel leeg liep, alleen de harde kern verbroederde onder het tenten- areaal.

Dag 2 begon in mineur...

Toen we 's ochtends aankwamen in Kattenbos lagen er niet minder dan 5 tenten plat... bezweken onder de wateroverlast. Zelfs een oerdegelijke legertent was een kopje kleiner gemaakt door de niets ontziende kracht van water. Er werd met man en macht gewerkt om voor de eerste lopers arriveerden alles terug in orde te brengen. Met wat kunst- en vliegwerk lukte dit en opnieuw stonden we met de lach de oriënteurs op te wachten. Dag 2 zou zich afspelen in Kattenbos-Noord. Deze kaart staat geboekstaafd om zijn verraderlijk reliëf. Ook hier vonden in het verleden al een BK Aflossing en Midden-Afstand plaats. Jeroen VDK had voor de lopers heel wat posten voorzien en haalde het maximale uit de smalle technische zone. De lange omlopen moesten als toetje nogmaals door een gedeelte van de wedstrijdzone van dag 1, maar dan uiteraard via een ander postennet. Klein reliëf wisselde hier af met duinenzones, begroeiingsgrenzen met open- en halfopen zones, ... kortom voor elk wat wils. Ook hier hoorden we alleen maar positieve reacties... alleen bleef die verduivelde regen maar met bakken uit de lucht vallen. Als de laatste lopers zich aandienden in de aankomstzone begon het op te klaren en een schraal zonnetje zorgde ervoor dat er in

gemoedelijke omstandigheden kon afgebouwd worden voor de opbouw van de finale derde dag. Met hulp van velen werd de ombouw naar de wedstrijdzone op Heeserbergen in een minimum aan tijd gerealiseerd. Omstreeks 18h00 stond alles al netjes opgesteld aan de voetbalterreinen van FC Germinal. Tegen 19h kwamen de postenzetters Dries, Jeroen en Thomas VDK en Benjamin Anciaux ook uit het bos. Zij hebben met hun vieren tijdens deze drfiedaagse ongeveer 250 posten 'pункtgenau' geplaatst... een prestatie!!!



Dag 3 vond plaats op de nieuwe kaart Heeserbergen. Een prachtig bos dat als een ongeslepen parel is blijven liggen voor de oriëntatiewereld. Ikzelf heb er een half jaar gesleten om alles zo goed als mogelijk in kaart te brengen. Het werd een kaartje dat gesmaakt werd. Er is bijzonder veel klein reliëf, een prachtige duinenzone, enkele snelle zones, wat groene technisch veeleisende zones, den- en loofbossen, een heidezone, ... kortom, genoeg te beleven voor een spannende apotheose. En jawel, zelfs de zon was van de partij zodat alle regenellende van de eerste twee dagen snel vergeten was. Het was er ronduit gezellig vertoeven op de intieme maar goed uitgebouwde wedstrijdzone. De cateringploeg onder leiding van An Verberne draaide op volle toeren en haalde de schade van de eerste twee dagen volop in.

De eerste lopers die arriveerden waren opgetogen over de nieuwe kaart en de aangeboden

baanlegging en zo eindigde onze 3DVV onder een gunstig gesternte. De prijsuitreiking getuigde van de nodige flair en respect voor de geboden sportieve prestaties. De stad Lommel had met 'Pure Energie' haar duit in het prijzenpakket gedaan. Voor elke winnaar was er een origineel kunstwerk(je) in glas. Lommel is niet voor niets de stad van het fijne wit zand en het daaruit voortvloeiend glas. In een supergezellige sfeer eindigde dan ook deze driedaagse. We mochten héél wat felicitaties van zowel binnen- als buitenlandse deelnemers ontvangen. Opmerkelijk was de spontane speech van OL-legende Denis Reynders die bij zijn podiumhuldiging HAMOK, de baanleggers en de kaarttekenaar met alle lof overlaadde voor deze prachtige driedaagse. Een spontaan applaus van de nog ruime aanwezigen volgde...

En zoals we met vereende krachten drie dagen eerder alles opbouwde werd ook de afbouw met héél wat helpende handen in een mum van tijd geklaard. HAMOK heeft de klus weer geklaard en deed dit met brio. Over drie jaar wacht weer een nieuwe uitdaging.

Het HAMOK-bestuur en het organisatiecomité 3DVV dankt iedereen die voor- of achter de schermen meehielp.

Ondanks dat er héél wat HAMOK-atleten hielpen in- en rond de organisatie stonden er nog 13 clubgenoten op het podium.

goud
Tristan Bloemen (H-18)
zilver
Marijs Vandeweyer (D45)
Miel Deferme (H-14)
Frederik Meynen (H-20)
Jean Ooms (H70)
Gust Nijs (H80)
brons
Roxanne Geldof (D-12)
Greet Oeyen (D21A)

Nancy Wenderickx (D35)
An Verberne (D40)
Jen Vanreusel (D50)
Martin Beckers (H50)
Tuur Cloostermans (H75)

Ook heel wat buitenlanders wisten een eindzege te behalen. Ondermeer bij de D-Elite was de Pools-Duitse Monika Depta (OLG Siegerland) met drie dagzeges uiteraard ook eindwinnares. Bij de D21A was de Britse Rachel Holmes (Quantock Orienteers) de betere. Bij de D55 zagen we tevens een Britse Stella Lewsley van de Borderliners op het hoogste podium. Zij was in het verleden al regelmatig te gast en succesrijk in een Vlaamse driedaagse. Bij de H21A wist de talentrijke Oostenrijker Markus Plohn de winst binnen te rijden iets wat het Duitse loopwonder Alexander Lubina niet lukte bij de H-Elite. Hij werd vooraf gegaan door Joost Talloen (Omega) en Desmond Franssen (Trol). Dit bewijst dat deze driedaagse van een technisch hoog niveau was!

Ook oude bekende Kurt Huber uit Zwitserland wist de H65 te beheersen met drie dagzeges.



Daarnaast waren er nog enkele buitenlandse overwinningen bij de jeugdreeksen. Kortom, ook internationaal scoorde deze driedaagse goed.

De 3DVV 2011 zit erop... lang leve de 3DVV2014!

WOC 2011

Frankrijk kan maar één god hebben

Na de middenafstandfinale kwam de grote Franse kampioen Gueorgiou met een beteuterd gezicht uit het bos. Niet dat hij niet gewonnen had, vlot zelfs, maar omdat de wedstrijd veel te gemakkelijk was. Had twee jaar aan een nieuwe techniek gewerkt om in het terrein constant bezig te moeten zijn met oriëntatie en dan bleek dat allemaal onnodig te zijn geweest. Hij was wel de enige die daar over aan het klagen was. Bij de anderen was het eerder een "oef" of, en dat kwam nog vaker voor, "verdorie", want zo simpel is het niet voor normale stervelingen als uw dienaar.

De voorbereiding was nochtans beter dan ooit tevoren. Nooit meer dan een paar dagen in relevant terrein doorgebracht voor de vorige kampioenschappen. Dit jaar een week met pasen, selectieweekend en dan nog een week daar zelf gaan trainen in juli. Niks vergeleken met de echte toppers, maar toch al voldoende om meer ambities te hebben dan de resultaten twee jaar geleden in Hongarije. De ambitie was om rond de 20e plaats te eindigen in de kwalificatiewedstrijden van de lange en de middenafstand. Niet de A-finale halen, dat is op dit moment nog een verre droom.



De wedstrijdgeving

Mijn eigen trainingskampje in juli was nuttig. De eerste dagen verliepen nog desastreus en het moraal bereikte een absoluut dieptepunt. Nooit minder zin gehad om een training af te werken dan de tweede dag daar. Geen moment een deftig tempo kunnen ontwikkelen, om de 4 meter over een omgevallen boom moeten klimmen, in die vier meter nog twee keer uw voet bijna om zeep helpen en tussenin nog eens oppassen voor de rotskloof die meters diep gaat. Kom, naar het einde toe ging het beter en de laatste trainingsdag had ik zelfs een goed gevoel. Ook in de zones waarin het op het selectieweekend allemaal mis ging, leek het nu alsof de posten mij vonden.

Na aankomst met de ploeg direct het bos ingedoken, op dezelfde kaart als die desastreuze dag van enkele weken eerder en dit keer liep het goed. Ik kon lopen, zag alles en dan klom het vertrouwen net op tijd uit het dal.

Dat vertrouwensmaximum duurde maar tot post 2 van de kwalificatie van de lange afstand. Daar een foute vallei gevolgd (parallelfout) en direct drie minuten weg. Dan kwam er een loopgedeelte in open almweiden aan. Natuurlijk maak je daar tempo. Veel te veel tempo, want zodra het terug het bos in ging, was het weer over en uit. Een hoogte en een laagte verward en hop, foute paadje op en dan klopt het niet meer en dan kan je maar één ding doen. Doorlopen tot op de grotere pad die de stoplijn was. En zo bleef het maar verder gaan, missen, post goed vinden, tempo maken, weer missen... Gevolg: 1:36:41, een 27e plaats (op 40), marginaal beter dan twee jaar terug, maar toch nog steeds op 10 minuten van de 20e plaats en een dik kwartier van de finale.

De enige andere Belg die mee liep die dag was Tomas Hendrickx en daar ging het zelfs nog slechter. Slaat zijn voet om en moest al wandelend de strijd aangaan met Mark Heikooop...

Veel tijd om na te denken was er niet, want daags nadien was het al tijd voor de middenafstand. Terug met wat vernieuwde moed vertrokken. Post 1, knal erop, post twee, knal erop, post drie, knal erlangs. 5 meter, dat was de afstand tussen uw dienaar en de post en om die vijf meter te overbruggen waren om en bij de drie minuten nodig. Daarna ging het terug wat beter, ook al omdat er redelijk wat over paadjes gelopen kon worden. Nog één keer mij laten afleiden door een andere post terwijl ik recht naar de mijne liep, maar dat was het wat fouten betreft. Veel te veel natuurlijk op zo'n korte afstand. 28e, drie minuten van de 20e plaats en vijf minuten van de finale...

De twee andere Belgen aan de start verging het ook niet naar wens. Miek miste op dezelfde plaats als mij. Fabien liep een sterke wedstrijd, maar maakt de derdelaatste post een fout van 2 minuten. De speaker riep nog dat hij moest sprinten, dat deed hij ook, maar het had geen zin, want hij moest sprinten tegen Chris Forne, Nieuw-Zeelander en wereldkampioen rogaine (24u scoreloop), alom bekend om zijn supersnelle laatste meters. 10 seconden uit de finale was het verdict.

Na die twee ontgoochelende wedstrijden was er voor mij bijna een week rust. Toeschouwer gespeeld op de sprintwedstrijden en de finales. Tussenin nog drie keer wat oriënteren in het bos om dan klaar te zijn voor de aflossing.

Toch eerst nog een woordje over de sprint. Op een gegeven ogenblik waren er 53 mannen en 45 vrouwen uit de wedstrijd gezet. Dat enkel en alleen omdat de kaarttekenaar gewoon besloten had van een muurtje halfweg, zonder enige reden van passeerbaar naar onpasseerbaar te laten veranderen. Dat ze wisten dat het problemen zou opleveren bleek duidelijk. Overall mannen van de organisatie met boekjes om elke nummer op te schrijven van lopers die dat fout ingeschat hadden. Hier besliste de jury uiteindelijk om te zeggen dat het een organisatorische fout was en niemand er voor uit de wedstrijd te houden. Datzelfde deden ze niet voor diegenen die in de

aankomstzone over het gras liepen. Dat was olijfgroen ingekleurd en dus verboden. Heel de zone vol met mannen met boekjes. Dat leverde bij momenten wel grappige taferelen op: een Duitser die op zijn kaart aan het kijken is terwijl hij over dat gras knalt, opkijkt en oog in oog met zo'n boekskesman staat, beseft wat er fout is en er luid op zijn Duits vloekend vandoor gaat. Over groen lachen gesproken. Veel erger was het dat Fabien ook in zo'n boekje terecht kwam. Hij kwam als één van de laatste lopers in dat park, moest opzij springen voor toeschouwers die al terugwandelden en zette zo twee voetstappen op het gras. Dat was toch de uitleg in de officiële klacht van de Belgische ploeg. En het zou best wel eens kunnen. Waar er even voordien nog een slang van toeschouwers stond om de lopers naar de laatste post toe te leiden, was er op dat moment niet al te veel volk meer over, zodat wij ergens alleen midden op een paadje ons breed maakten om te zorgen dat iedereen dezelfde geleiding kreeg.

Maar dus eind goed, al goed, Miek en Fabien in de finale. Yannick ontgoocheld terug naar huis met de vlieger. Tomas met een verbeterde voet en dus ook klaar voor de aflossing.



Na de sprint...

De volgorde en ook het plan voor de aflossing lag al lang vast. Fabien start en komt binnen met de besten. Tomas maakt het gat en uw dienaar moet

het alleen maar afmaken. Om het kort te houden, tot aan de tweede TV post van de eerste looper zaten we op schema, daarna verwaterde het in het tegenwoordig traditionele gevecht met de Ieren. Waar wij in vroeger tijden blij waren dat die er waren, want per definitie de enigen achter ons, is die eer nu weggelegd voor Barbados en consoorten. Van mijzelf een deftige, iets te voorzichtige, wedstrijd tot na de kijkpost een put in een halfopen gebied op het menu stond. Fabien had er mij nog voor gewaarschuwd. Met iets te weining vertrouwen er naartoe gelopen, want ik begon iets voor de post te twifelen en besloot dan maar naar de dichtstbijzijnde pad te gaan en terug

aan te vallen. Dag minuten, maar toch minder minuten dan als je gewoon blijft ronddraaien. Resultaat: een 25e plaats (op 40), zelfde als vorig jaar en 4 plaatsten slechter dan het jaar daarvoor (op 30 toen), maar toen zijn er wel 4 ploegen vooraan uitgevallen door de gekende reddingsactie.

Over het algemeen dus een teleurstellende prestatie, zeker gezien de goede moed waarmee ik naar ginds ging. Ook fysiek voelde ik mij wel goed de weken voordien. Het is stilletjes tijd om in te zien dat de prestaties afnemen proportioneel met de afstand tot de kerktoren van Lommel.

BK Aflossing

Schrikken in Sterrebeek

Een hele zomer lang niks dan schrik gehad voor Sterrebeek: zou de file van het viaduct in Vilvoorde daar al beginnen of heb ik er geen last van? Gelukkig waren die werken net op tijd gedaan voor de grote volkstoeloop van het Belgisch kampioenschap aflossing. Dat was de tweede wedstrijd die op de kaart van Schrikkelberg gelopen werd en de eerste had al een serieuze indruk achtergelaten. Hoe het precies zat dat al die putten in het bos te vinden waren, weten wij niet meer, het stond toen netjes uitgelegd, maar dat ze er waren wisten wij nog goed.

Naast al de moeite die in de organisatie werd gestoken, was het ook voor de hamokploegen die meeliepen een wedstrijd waarvoor de zenuwen gespannen stonden. Niets ergers dan een aflossing. Op een gewone wedstrijd het verknallen is alleen erg voor uzelf. Op een aflossing zijn het de twee ploeggenoten die onaangenaam lang moeten wachten. Toch viel het allemaal nogal mee.

Bij de dames open is de sterke ploeg van de laatste jaren wat gehinderd door zwangerschappen. Toch lukte het nog om drie

kwaliteitsvolle dames aan de start te krijgen. Nancy startte sterk, Greet weegt kilo's meer dan gewoonlijk en ging toch nog een plaats vooruit. Ariane moest het dan nog afmaken, maar, wij waarschuwen er al voor, er zijn daar nogal wat putten. Dat is als nog-niet-te-lang-lopemde niet altijd evident om die te vinden en zo ging het podium vliegen.



Daniëlle vindt de weg naar het podium al niet meer...

Dat podium werd wel gehaald door onze dames masters A. Daar loopt heel wat oriëntatie-ervaring

rond. Greta Mols mocht starten, kwam als 4e in de wisselzone aan. An Verberne herhaalde dat. Perfect volgens plan, want Marijs moest dan maar één enkele ploeg voorbij gaan om op het podium te komen, wat dan ook nog lukte.

Niet tevreden met zomaar een podium, waren de dames masters C. Daar moet het meer zijn. Roza, Maria en Daniëlle zijn enkel tevreden met een plaats op het hoogste schavotje. Als dat hun doel is, dan lukt dat meestal wel en dus nu ook.

In de heren jeugdreeksen was er maar één ploeg. De juniorploeg. Als Toon Melis en Tristan Bloemen in de ploeg zitten, dan is er ook maar één plaats waarmee die tevreden kunnen zijn: de eerste. Frederik Meynen mag het van ons doen, met al die druk omgaan. Hun plan was simpel. Toon komt als eerste binnen. Frederik houdt die plaats. Tristan zorgt dat de overwinning binnen blijft. Nu overleeft zo'n plan zelden het contact met het bos en dus besloot Toon, nooit iemand die zich aan een plan kon houden, om maar als tweede binnen te komen. Frederik deed wat er van hem verwacht werd. Hij hield zijn plaats. Nu was het aan Tristan om te winnen, maar dat bleek toch niet direct mogelijk te zijn. Straftaining was het woord dat wij daar hoorden. Revanche de volgende week stond ook op het menu.



Hamok zou veel steviger vanboven staan

Bij de heren open was het resultaat enerzijds voortreffelijk en anderzijds een teleurstelling. Na 3 jaar een tweede plaats was het tijd om eens te

winnen, anderzijds was de concurrentie nogal sterk dit jaar en was er weinig kans om echt te winnen. Met twee ploegen in de top 5 was hamok dan ook zeker tevreden.

Bij de startlopers bleek de wedstrijd uiteindelijk al in zijn finale plooi gevallen te zijn. KOL kwam met Tomas Hendrickx als eerste uit het bos, gevolgd door Ken Peeters van Trol. De hamokploegen, met eerst de tweede ploeg (Benjamin Anciaux) en direct erna Dries van der Kleij kwamen met een tweetal minuten achterstand uit het bos. Thomas en Jeroen van der Kleij mochten als tweede lopers proberen de achterstand weg te werken. Dat was onbegonnen werk. Pieter Hendrickx liep als een kanonskogel, daar was dichterbij komen niet te doen. Desmond Franssen liep voor Trol ook een sterke wedstrijd en dus kwamen we daar ook niet dichterbij. Wel rukte Thomas op naar een comfortabele derde plaats. Jeroen kwam net na Omega als vijfde uit het bos. Als laatste lopers was het voor uw dienaar en Tom Herremans niet meer mogelijk om daar nog verandering in te brengen. Derde en vijfde dus in deze erg spannende wedstrijd waar de minste fout wordt afgestraft. Niets dan lovende woorden over de wedstrijd en het gebied die zich perfect lenen voor een aflossing.

Bij de heren masters A was er een vreemde ploeg die de hamokeer hoog mocht houden. Normaal gezien was het team Deijgers, Mellebeek en Deferme. Mellebeek is echter gekwetst, niet in staat om te lopen en dus was het reserves zoeken. Hier mocht veteraan B Wim Hoekx aandraven. Naar eigen zeggen altijd sterk in aflossingen. Dat lijkt grootspraak, maar dat bleek dus niet. Gunther kwam als tweede binnen, Wim verloor maar één plaats tegen dat jonge geweld en Dirk hield de opstormende concurrentie nog af. De tweede masters A ploeg werd beter en beter. Johan Maes kwam als 12e binnen. Vladimir Geldof steeg een plaatsje. Patrick Bleyen zorgde er voor dat de ploeg nog de 10 beste ploegen haalde door net hetzelfde te doen.

Dat ze een masters B konden laten lopen bij de

masters A, kwam omdat de medaille bij de masters B al zeker was. Zet Martin Beckers bij voorzitter Melis en voeg daar dan een wel van deze planeet zijnde Luc Bouve aan toe en nog laten die de concurrentie geen schijn van kans. Een kwartier voor na de drie lopers!

De masters C konden dat huzarenstukje niet herhalen. In vroeger tijden misschien, maar de aftakeling der ouderdom is genadeloos. Georges Deforme werd knap tweede. De Knijper ligt al maanden in de lappenmand. Het was nog een wonder dat hij überhaupt aan de start verscheen, wist nog een deftige wedstrijd uit de benen te

schudden en kwam nog 5e binnen. Als jongste van de bende was er dan nog Dominique Schutjes die als laatste looper nog een plaatsje kon winnen op de nochtans redelijk lokale club ASUB.

Onze veteranen D kennen al jaren de tegenstand. Weten waar ze sterk zijn, weten waar ze zwak zijn. En omgekeerd weet men dat ook. In het tactisch steekspel van een aflossing is een tweede plaats altijd goed. Dat was wat Jos Duchesne, Phil Mellebeek en Jean Ooms op hun palmares konden bijschrijven, gesteld dat daar nog plaats op is natuurlijk.

Nieuwe Leden

Al dan niet in het bos gesignaleerd...

Mijn naam is Jean-Pierre Deramoudt. Ik ben geboren te Nieuwpoort op 09/01/1969, samenwonend en heb een dochter van 17 jaar. Bij defensie ben ik werkzaam als sportmonitor in de luchtmachtbasis van Koksijde. Via defensie doe ik ook al jaren oriëntatiecross. Aangezien ik sportmonitor ben, doe ik nog tal van andere sporten, maar vooral oriënteren en schermen zijn mijn grootste passies.



Toekomstige clubkampioenen...

Mag ik mij effe voorstellen,

Mijn naam is Amerie en ben geboren op 3 juli

2011.

Ik woog toen 3,500 kg bij 50 cm.

Mijn mama en papa hebben da goe gedaan en zijn heel fier op mij, evenals mijn omie Brigitte en opie Guido.

Groetjes en tot op één of andere cross.

Ook ik kwam onlangs de hamok- clan versterken.

Mijn naam is Finn.

Mijn mama Sofie en papa Marlon zijn uiteraard superblij en trots op mij. Voorlopig houd ik me dan ook heel gedeisd en slaap en eet ik heel goed.

Ik kwam ter wereld op 7 juli, woog 3.495 kg en ben 51 cm groot.

Lieve groetjes en hopelijk tot binnenkort eens op een wedstrijd!

