

hamok

Voorzitter	André Aerts Boshuis 11 3980 Tessenderlo 0484 48 28 86 andre.aerts@hamok.be	Kalendercommissie	Luc Melis Oude Molsebaan 32 2490 Balen 0485 59 55 51 luc.melis@hamok.be
Ondervoorzitter	Jos Thijs Driegezustersstraat 36 3582 Beringen 0478 31 33 62 jos.thijs@hamok.be	Public Relations Uitrusting	Bart Mellebeek Korteweg 13 3971 Heppen 0472 57 75 13 bart.mellebeek@hamok.be
Extern Secretaris Jeugdsport	Pascal Mylle Maasbeekstraat 16 3945 Ham 0485 41 94 38 pascal.mylle@hamok.be	Topsportcommissie	Thomas van der Kleij Snellewindstraat 48 3950 Bochelt 0497 04 45 45 thomasvdk@gmail.com
Interne Secretaris Lidgeld	Karin Declercq Maasbeekstraat 16 3945 Ham karin.declercq@hamok.be BE84 7795 9196 4459	Milieu & Toegankelijkheid	Wim Hoekx Sterstraat 19 3920 Lommel 011 55 24 40 wim.hoekx@hamok.be
Schatbewaarder	An Verberne Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0476 75 58 95 an.verberne@hamok.be VZW HAM O.K. BE68 4581 0482 3134	Ploegencommissie ABSO/BVOS	Benjamin Anciaux Einde 167 3920 Lommel 0498 25 84 78 anciauxbenjamin@hotmail.com
Inschrijvingen	Dominique Schutjes Peerderbaan 13 3940 Hechtel 011 73 44 53 dominique.schutjes@hamok.be HAM O.K. Hechtel BE71 7350 2279 3469	Informatica Wedstrijdkwaliteit	Ronny Timmers Poelstraat 7 3520 Zonhoven 0479 20 09 67 ronny.timmers@hamok.be
		Marketing	Dries van der Kleij Blandenstraat 208 3052 Haasrode 0473 98 05 48 dries.vanderkleij@hamok.be

Woordje van de voorzitter



En dan wordt het zomer. Ik blijf mijn woorden herhalen. Het zomert nu al bijna 2 maanden lang. Iedereen dik tevreden zou men zeggen: ge kunt doen en laten wat ge wilt doch af en toe mag er eens een spatje regen bijkomen. Waar we soms de regen vervloeken, willen we nu een dansje in de regen doen.

Zoals aangegeven in mijn vorige tussenkomst: iedereen erop uit om in eender welke contreien onze Hamok kleuren te gaan verdedigen. We zullen een bloemlezing van deze verhalen kunnen lezen in deze knijptang.

Zelf ben ik eraan begonnen met de 3-daagse van België. Veel Hamokkers op de camping Wesertal en een gezellige sfeer, kortbij de wedstrijd en toch impressionant. Lopen rond 2 grote spaarbekkens en als we de tweede dag moeten aankomen vlak langs de grote leeuw.

Mooie sfeerschepping van de organisatie en een pluim voor CO Liège om dit allemaal voor elkaar te krijgen.

Met mijn pover resultaat richting het snikhete Uslar. Het resultaat sla ikzelf naar de knoppen door de laatste dag te denken dat ik niet op mijn kompas moet kijken en de omgeving moet bestuderen. Foute boel natuurlijk en weg mijn eerste plaats. Dan maar proberen met de 3-daagse van de Kempen. Niet goed dag 1, dag 2 een zware zonneklop gekregen en toen was het over. Ik dacht tegen de warmte te kunnen, doch niet dus, een les voor mezelf en voor anderen. Of ook naar organisaties toe: er waren extra drankposten voorzien, doch verlate of vervroegde starttijden zou ook soelaas brengen. Nu had ik 2x prijs. Vroeg starten in de namiddag en laat starten in de voormiddag. Ondertussen bekomen en een goede nationale op de Weijervlakte gelopen.

Dat het voor anderen ook soms zwoegen en zweten is, leest ge verder in het clubblad. Ook als we niet op het podium geraken kunnen we ook in deze sport voldoende motivatie vinden om vol te houden en bijna elke week paraat te staan. De intrinsieke motivatie om bij de start met kaart en kompas een uur intensief te sporten is een gezonde uitdaging voor geest en lichaam!

Dus, we zijn er weer klaar voor en dit voor de kampioenschappen/aflossingen van de maanden september en oktober.

Er staan er verschillende op de kalender: eind aug Gives (BK clubaflossing), BK lang in Schlierbach, BK aflossing in Freylange, wisselbeker Rik Thijs (militaire op vrijdag) en den interclub op de Winner begin oktober.

Tussendoor nog enkele regionale of trainingswedstrijden. Er is voldoende keuze. Voor de wedstrijd in Freylange is er mogelijkheid om ook op zaterdag te lopen (weekendje!!). Wees niet bevreesd om u in een aflossing in te schrijven. Het is aan het selectieteam om evenwichtige ploegen te maken en dan kan het nog zijn dat door een of ander foutje het fataal is voor de ploeg. Zie maar de Wagener: we zouden 3-4-5 en 6 geweest zijn. Niet dus, een ploeg NCL. De wetenschap is ook dat het niet steeds dezelfde zijn die fouten maken. Het overkomt zelfs de beste lopers/loopsters. Alleen is het zuur als ge het uw ploeggenoten moet vertellen, doch meestal wordt er niet lang om getreurd.

Verderop in de kalender waar naar uit te kijken is: de 2-daagse in de Veluwe, een 3-daagse aan zee in Oostduinkerke en niet vergeten een Sylvester 5-daagse vanaf 26 december.

Wat staat erop het Hamok programma?

De interclub op de Winner begin oktober en de baanlegger is Jeroen. Een week later hebben we een MTBO tocht op zaterdag met als baanlegger Johan. Dit is eveneens het NMBS kampioenschap. Voor beide wedstrijden zal ik ten gepaste tijden een helperslijst laten opstellen in O'Punch.

Nadien hebben we nog een aantal wedstrijden tot het nieuwe jaar.

En dan die nieuwe kledij. Ik zag Bart al voorlopen in de nieuwe tenue in Pelt. Ik had er ook eentje meegenomen, doch achteraf gezien zat het toch een beetje te strak. Ik had een andere maat gevraagd en dit leek beter, doch uiteindelijk tot de vaststelling gekomen dat ik 2 ladies T-shirts had. Dus let erop: ofwel uniseks ofwel ladies.

Tot zover de voorbije 2 maanden. Ondertussen is het sportieve werkjaar weer begonnen.

Tot de volgende cross,
Uwe voorzitter.

Editoriaal

Als jullie op dit moment de papieren Knijptang in jullie handen hebben, dan betekent dit dat het gelukt is.

Onze Knijptang wordt namelijk al sinds mensenheugenis gedrukt door Cynthia van CSPaal. Zelfs Jos T kan zich niet meer juist herinneren wanneer we daar terecht gekomen zijn, dus de uitdrukking “sinds mensenheugenis” is echt wel op zijn plaats. Ondanks dat CSPaal eigenlijk al in 2021 de deuren had gesloten wegens pensionering, bleven ze toch nog de Knijptang verder drukken. Als ik de pdf-file maandagochtend doorstuurde, kreeg ik vaak voor de middag al een berichtje dat “de boekjes” klaar waren en Karin ze kon gaan afhalen. Maar er is een tijd van komen en een tijd van gaan dus viel er eind juli een kort mailtje binnen waarin het definitieve einde van CSPaal werd aangekondigd. Gelukkig was Cynthia zo vooruitziend om hun laatste machines aan VdwPrint in Tessenderlo te verkopen en kregen we een nieuwe drukker op een presenteerblaadje aangereikt.

Na een telefoontje en een paar mails ben ik zondag na de clubaflossing eens langs gereden in Tessenderlo om een voorbeeldboekje af te geven en kennis te maken. Een fijne gedreven man deed de voordeur open dus het gevoel zat dadelijk goed.



Toen Jorn terugkwam van O-Ringen had hij het glossy O-Ringen magazine bij. Dezelfde soort teksten en foto's als onze Knijptang, maar met een heel eigentijdse lay-out en in kleurendruk. Heel mooi om te zien hoe het ook anders kan, met waarschijnlijk een veel groter budget. Zouden we zo iets ook op Hamok-schaal kunnen doen?

De Knijptang wordt vandaag in Word gemaakt. Omdat de mensen die de artikels schrijven, vaak lang en hard werken om er een pareltje van te maken, probeer ik ook hun teksten en foto's zo mooi mogelijk te presenteren. Het is het minste wat we kunnen doen. Stephan, de eigenaar van VdwPrint, vertelde me dat er ook heel goedkope tijdschrift-opmaak-programmaatjes bestaan met veel meer mogelijkheden dan Word. Iets om eens mee te experimenteren.

Deze Word-file wordt vandaag in kleur opgesteld. Op de hamok-site plaatst Jeroen trouwens elke maand de kleurenversie van de Knijptang. Jaar en dag printen we de boekjes in zwart-wit. Perfect leesbaar en niets mis mee. Het klopt dat een kleurenprint inderdaad ongeveer het dubbel kost van een zwart-wit print, maar in absolute waarde gaat het slechts over een heel klein bedrag per boekje. Van het September-nummer heb ik alvast 1 kleurenexemplaar laten drukken. Ik ben benieuwd of het testexemplaar echt een meerwaarde betekent voor ons.

En zo komen we tot het boekje, dat je nu in je handen hebt. Zoals Jos T me geleerd heeft, is het belangrijk om “je waar aan te prijzen”. Wel, ik wil zeker eerst de focus brengen op de column van de middelmatige oriëntatiecrosser. Heel eerlijke verhalen uit de middenmoot van het peloton. Toen ik hem/haar onlangs tijdens een wedstrijd zag lopen, vond ik anders toch dat het best oké ging. Over wie zou het gaan? Het artikel over de Driedaagse van België is een sprankelend relaas waar Peter wekenlang op heeft liggen broeden.

De Koning van de Balendijk is een tweede boeiend hersenspinsel van zijn hand dat ik op het laatste moment in mijn mailbox mocht vinden. We kijken al uit naar zijn relaas over MTB-O in Geraardsbergen.

Jorn heeft in juli een aaneenschakeling van EYOC-JWOC en O-Ringen gelopen. Zijn verslag over EYOC is een heel eerlijke weergave van een bewogen week geworden.

Tussendoor krijg je een portie Vossenjacht en prachtige foto's van de prijsuitreiking op de Weijervlakte.

Wat was ik blij dat Elisabeth en Luc M tijdens de 3-daagse inschikkend ja knikten toen ik hen vroeg om iets over de 3-daagse van de Kempen en Uslar te schrijven. Elisabeth brengt ons terug naar een weekend vol zon, warmte en vooral drankposten die al dan niet aangedaan werden. En Luc krijgt de eer om de hele zaak af te sluiten.

Tot slot wil ik graag jullie al wat warm maken voor de Knijptang van oktober. Het centrale artikel heeft alles te maken met onderstaande Strava activiteit.



Dat zijn echter verhalen voor later want hier ligt eerst een mooi boekje met 24 blaadjes verhalen recht uit de Hamok-wereld op je te wachten.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

- Filip

Nieuwe leden

De kampioenen van overmorgen



Inschrijvingen

Tijd voor aflossingen

1/ Belgisch Kampioenschap Aflossing 18/09/2022

inschrijven vóór 3 september

<https://www.opunch.org/in/event/1853>

Bij het opmaken van deze knijptang hebben 12 Hamokkers zich opgegeven om te lopen in een aflossingsploeg. In het vorige clubblad meldden we dat de organiserende club ASUB de dag vooraf een regionale wedstrijd in de onmiddellijke omgeving organiseert om de verplaatsing naar het zuiden van ons land te verantwoorden. De foto die op hun flyer staat, moet zij, die zich nog geen kandidaat hebben gesteld, overtuigen om dit zeker te doen. Zondag 4 september op het BK Lange afstand in Schlierbach zullen we proberen de aflossingsploegen te vormen. De organiserende club vraagt om de volgende voorwerpen zeker niet te vergeten: je waterfles, je herbruikbare beker, je veiligheidsspelden en de clubtent. Alle andere belangrijke informatie en richtlijnen voor de deelnemers vind je op O'Punch.



2/ Militaire aflossing Rik Thys 30/09/2022 inschrijven vóór 18 september

<https://www.opunch.org/in/event/1902>

Nancy Wenderickx heeft half augustus via Whatsapp de aandacht gevestigd op deze wedstrijd, de grootste en meest sfeervolle, aflossingswedstrijd in België. De wedstrijd vindt plaats aan hoeve Colette waar net de driedaagse van de Kempen werd gelopen. Jarenlang staat hamok met een groot aantal deelnemende ploegen aan de start en is onze club zowel bij de dames als bij de heren een vaste waarde op het podium. Bij het opmaken van deze rubriek kunnen we net zoveel ploegen inschrijven als vorige jaar. We hopen op meer. Inschrijven via O-punch kan tot 18 september. Onze Voorzitter zal dan zoals de voorgaande jaren het overzicht bewaren en de ploegen inschrijven.

3/ De interclub 9/10/2022

inschrijven vóór 25 september

<https://www.opunch.org/in/event/1453>

Een natte droom van Jos Thijs is op 11 oktober 2020 in vervulling gegaan. Hamok is er toen in geslaagd om voor het eerst in zijn geschiedenis de titel van interclubkampioen naar huis te brengen. Jarenlang was dit het voorrecht van KOL, de club met de meeste deelnemers. Ondanks we toen niet de grootste waren, kregen we wel de meeste punten. Wij hopen dit jaar deze stunt op de kaart van de Winner te herhalen en rekenen op jullie massale deelname en dit terwijl wij zelf de organiserende club zijn. We hebben opgevangen dat de baanlegging in handen is van Jeroen H en dat dit met de steun van alle Hamok-vrijwilligers altijd garant staat voor een uitdagende wedstrijd die tot in de puntjes is verzorgd.

- Stefaan

Column van een middelmatige oriëntatiecrosser



Hoe kan je beter trainen voor een City Cup wedstrijd dan deel te nemen aan één van de “Orienteering Series”, georganiseerd door de concullegaclubs (eigenlijk bestaat enkel het woordje “concullega”, maar ik plak er maar meteen “clubs” aan vast).

Mijn looptrainingen staan nog steeds op een laag pitje, maar mijn skills probeer ik toch bij te houden. En zolang die bewuste kerk niet van plaats verandert en in het midden blijft staan, gaan we trainen.

Ook tijdens deze training deed ik mijn naam “middelmatige ...” alle eer aan. Twijfelen aan de juiste wegkeuze, ga ik naar links of ga ik naar rechts. En dan denk ik de goede richting uit te lopen, blijkt de post er niet te staan ... Tja, we zitten in een wijk en in het achterhoofd blijft hangen dat ze me aan de start gezegd hebben dat ze nog niet alle posten hebben geactiveerd, dan denk ik meteen dat de post door een bewoner is weggenomen. Fout dus, natuurlijk had ik de kaart verkeerd gelezen, en lag de post niet voor maar achter de afspanning, onzichtbaar van waar ik oorspronkelijk stond. Maar het is goed gekomen, of toch niet?

Wat wel een feit is, is dat ik op de volgende wedstrijd mijn tijd genomen heb om goed na te kijken waar ik door kan en welke weg het voordeligst is. Spijtig genoeg kan ik deze verloren tijd niet compenseren met goede loop sessies tussen twee posten, maar ik ben er zeker van dat ik toch tijd gespaard heb door eerst “rustig” te kijken en niet onnodig extra meters heb moeten lopen. Al bij al ben ik geëindigd op een voor mij aanvaardbare plaats. Maar eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat een competitiebeestje mij aan het ambeteren is. Ergens wil ik de volgende keer toch beter presteren ...

Ik zal maar beginnen met een trainingsschema op te stellen, dat is toch al een begin, of niet? Wordt vervolgd.

- Een middelmatige oriëntatiecrosser

3-Daagse van België

Luctor et Emergo!

‘Zelden was een CC zo mooi gelegen’. Deze woorden schreef ik in Maart 2020 op om in de Knijptang van April 2020 verslag te doen van de Challenge Autmans, die hier aan de oevers van het stuwmeer van de Vesder gelopen werd. Maar die Knijptang zag nooit het levenslicht en achteraf bleek deze door Hamok 2 (Dries, Luc, Thomas) gewonnen wedstrijd de laatste oriëntatiecross vóór de eerste Coronagolf te zijn geweest. Het is nu twee-en-een-half jaar later en daar staan we weer aan de oevers van hetzelfde stuwmeer. Corona kwam en ging, althans in de vorm waarin het oriëntatie onmogelijk maakte. En ook het water kwam en ging, althans in de vorm waarin het als een verwoestend kolkende stroom door het dal van de Vesder trok. Alsof er niets gebeurd is, verzamelt zich heden op deze plaats de door antropoloog Pascal grondig bestudeerde Homo Navigatus van de wereld (lees zijn studie in de Knijptang van Mei 2022) om deel te nemen aan de 3-Daagse van België. De antropoloog zal tijdens die drie dagen ook nieuwe observaties kunnen doen vanwege het feit dat ruim 600 stamleden uit 21 verschillende landen de tocht gemaakt hebben. Sinds het debacle met de Toren van Babel heeft men zich taalgewijs uitéén laten drijven, maar eenmaal in congregatie wordt een eenduidige communicatie gebezigd in codetekens op kleine witte papiertjes en via kleurschakeringen op een groter vel papier. En iedereen is mee ...



DAG 1:

De organiserende club CO Liège heeft z'n intrek genomen in het restaurant boven de stuwdam en laat iedereen hier nog even van het uitzicht over de dam en het meer genieten alvorens men naar de start te verwijzen aan het einde van het parkeerterrein, daar waar het speelveld ‘Neuforst’ begint.



Ook ik sta in de startblokken, verricht de voorgeschreven handelingen en dan is het meteen alle hens aan dek ... Want al speurend op de kaart naar mijn eerste post tussen start en startbalise, die 50 meter verder hangt, zie ik dat ik nú al te ver ben! Het rondje van Post 1 ráákt zelfs het driehoekje van de startbalise, maar staat wel 10 meter lager. Dus geen startbalise meer te passeren, en volgens Jeroen hoeft dat ook helemaal niet, zolang er geen lintje tussen start en startbalise gespannen is. En ik als occasionele baanlegger maar denken dat eerste post eigenlijk ‘ver en niet te moeilijk’ zou moeten staan, Maar goed, we zijn er geraakt, net zoals alle andere posten op deze kaart vol variatie met hoge varens, goed en minder goed doorlooptbare bossen, een vloeuweide vol greppeltjes, een gekapt perceel, een paar rotsblokken en zeer groene zones, waar volgens de briefing ‘dieren zich kunnen schuil houden’. Geen dieren gezien, maar wel iets van vreemde pluimage: een filmploeg van de BRF, zich ophoudend tussen de varens op een berghelling.

Zie kadertje aan het einde van dit verslag voor meer uitleg en ook een link naar de rapportage. Met een beetje meer geluk had de filmploeg ook nog een iconische filmscène kunnen schieten. U kent 'm wel: die waarin iemand een wespennest verstoord en dan al vluchtend in een meer springt. Het overkwam Karin, maar bij gebrek aan een meer (het stuwmeer was geen optie) moest de vlucht verlengd worden. Hierbij werd echter geen kaartcontact gehouden, waardoor Karin, vier wespensteken rijker, zich genoodzaakt zag de kortste weg naar het CC te nemen. En terwijl de meer gelukkigen aan het binnendruppelen waren, kon de balans opgemaakt worden.

Geen Hamokvolk bij de Elites, maar in andere categorieën zijn er al Hamokkers naar het eindpodium aan het lonken. Vic is bijzonder in z'n sas met de slechts drie minuten, die hij vandaag verloor aan z'n eeuwige concurrent Freddy Silien, totdat de goede man hem vertelde, dat hij niet eens z'n best had gedaan. En zo komt er een einde aan deze eerste dag, en wordt de nabespreking, met of zonder consumptie op het terras met uitzicht op dam en meer (had ik al gezegd dat het CC mooi lag?) ingeruild voor de terugreis. Voor sommigen is dit een tocht van 100 kilometer richting Limburg, voor veel Hamokvolk is dit een korte verplaatsing naar camping Wesertal. Ikzelf sta op een andere camping, maar ik had toch geen verslag kunnen doen van de activiteiten op de camping, want 'What happens on the camping, stays on the camping'. Als op mijn camping de avond valt, kan ik nog genieten van de tientallen vuurvliegjes, die laag over het grasveld vliegen. Het doet mij denken aan de dwaallichtjes, die je tijdens een avondoriëntatie ook in het bos voor je ziet dansen.

DAG 2:

Wow, ik moet mijn woorden nu al terugnemen, want het CC voor dag twee en drie ligt nóg mooier! We staan nu boven op de stuwdam van La Gileppe, met de diepte aan de ene kant en het meer aan de andere kant. Daartussen de enorme stenen leeuw, die dreigend richting Duitsland zou kijken, zo laat de speaker van de organisatie weten. Iedereen die zegt, 'goh, hier ben ik nog nooit geweest' krijgt van Jos te horen dat ze dan

niet op een Belgische school hebben gezeten, want iedereen zou hier op schoolreis moeten zijn geweest. Dat verschaft mij dan meteen een alibi, want inderdaad: ik ben hier nog nooit geweest. Het hele meer is omgeven door beboste hellingen en dat wordt het speelveld voor de komende twee dagen.

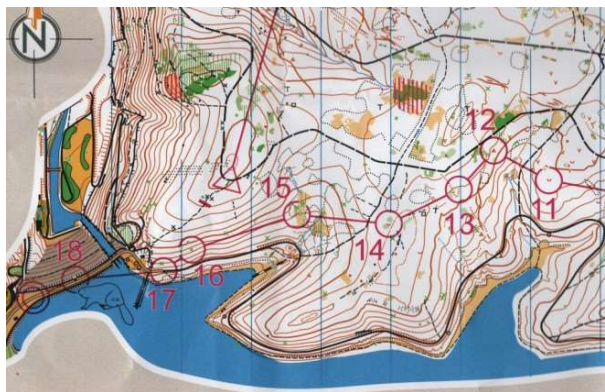


Vandaag is de etappe op de kaart 'La Gileppe' gepromoveerd tot World Ranking Event. Eén van de enige twee WRE's in België dit jaar en dat trekt extra schoon volk. Met de nodige egards wordt Yannick Michiels verwelkomt en dat is meer dan terecht, want Yannick won een aantal dagen ervoor een unieke bronzen medaille op de wereldkampioenschappen WOC. Hij stelt de organisatie niet teleur en wint de wedstrijd.

De briefing belooft 'goed doorlooptbare bossen' en die krijgen we ook. Veel wit op de kaart, met zo hier daar groene plukjes. En laat nu nét daar de meeste posten staan, soms listig weggestoken.

Over mijn eigen wedstrijd ben ik gematigd tevreden. Trots ben ik op het tweede been, waar ik zonder veel afwijking 800 meter zonder al te veel referentiepunten onderweg afleg tot aan post 2. Maar later gaat het dan weer hopeloos mis als ik een eenvoudigere post (in het groen, dat wel) tot drie keer moet aanvallen om te kunnen piepen. En kijk, net als op de eerste dag kom ik halverwege Tania weer tegen, met dit verschil dat Tania nu mij inhaalt, en onder het motto 'twee weten meer dan één' komen we zo ongeveer gezamenlijk het bos uit, na een laatste afdaling tot op de dam.

Daar staan nog twee posten. Eén die meer lijkt op een aan een slagboom gebonden balise en één die zich bij de trouwe wachter de leeuw bevindt. En dan pas de schnitzel. Die eerste post wordt velen fataal, waaronder ook Daniëlle. Het leek niet op een post, maar hij staat wél op de kaart, dus er is helaas geen coulance.

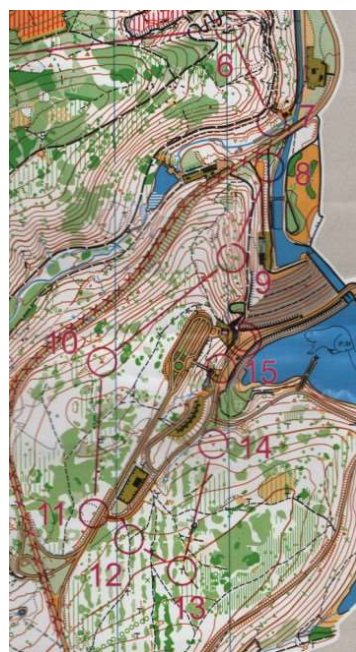


Diegenen, die nog ambitie voor de podia hebben, raadplegen de uitslagenlijstjes. Anderen maken een lijstje wat er nog voor de BBQ op camping Wesertal geregeld moet worden. Noem mij vreemd, maar ik heb voor vanavond een bezoek aan Verviers gepland staan. Een stad, die niet altijd even positief in het nieuws komt, meestal links gelegen gelaten wordt op de E42 en tot overmaat van ramp ook nog eens zwaar getroffen werd door de zondvloed. Laat ik een toch lans breken voor Verviers, want de stad straalt nog steeds een zekere grandeur uit, al blijft het mij onduidelijk wat nu het echte centrum is. Weer terug op de camping wacht mij wederom de dans van de vuurvliegjes.

DAG 3:

Derde dag, zelfde CC, compleet andere kaart, die luistert naar de lyrische naam 'La Louveterie'. Met een beetje angst en beven begeef ik me richting start, want de briefing heeft het over een kaart met 'beperkte zichtbaarheid', en jawel, bij iedere stap van de bijna 2000 meter naar de start wordt de omgeving groener en de vegetatie dichter. Bij de start wacht nog een andere onaangename verrassing. Met een doorgekruiste T op een A4 wil de startploeg aangeven dat de jachttorens niet meer op hun plaats staan. Welke? Sommigen. Staat het aangegeven op de kaart? Nee. Nou, daar gaat dan één van mijn favoriete

oriëntatieobjecten. Dan moet het maar zonder, en het gaat boven verwachting soepeltjes. Hé, wie heeft er jachttorens nodig? Ik niet! In het midden van de kaart ligt een vrij groot verboden terrein. Mijn omloop moet er noordelijk van langs. Het is echter zo'n smal strookje dat er slechts plaats is voor één pad, dus er hoeft even niet georiënteerd te worden. Andere omlopen moeten er zuidelijk van langs, en daar ligt een helling met onduidelijke groen plukjes, die zelfs doorgewinterde oriënteurs als Luc en Gunther de nodige hoofdbrekens kost. Het geluk dat ik heb met die noordelijke passage is overigens ook maar van korte duur, want op dat ene pad ligt ook een uitstekende boomwortel en daar lig ik plat op de grond. Met open elleboog en trekkenend vervolg ik de weg, die nu verontrustend naar beneden aan het lopen is. Volgens mij moeten die 180 hoogtemeters nog allemaal komen. Klopt, want we staan een paar posten later nu helemaal onderaan de dam. Boven op de dam viert de vrolijkheid hoogtij, maar vanaf hier ziet de bijna loodrechte damwand er grijs en grimmig uit en lijkt de leeuw bovenop veranderd in een allesverslindend monster, met een voorliefde voor van de kudde gescheiden dwalers. De enige ontsnappingsroute is een al bijna net zo loodrechte beboste helling: 10 hoogtelijnen van 5 meter over horizontaal 100 meter. Handen en voetenwerk. Luctor et emergo!



Met het aanzwellende geluid van het CC op de achtergrond neem ik de laatste vijf posten en dan zijn ze allemaal gedaan, drie dagen lang, de juiste nummers, de juiste volgorde, dus ik sta in de uitslag. Net als vele andere Hamokkers, ieder op de plaats die hij of zij toekomt. In het kadertje zullen alle winnaars en ereplaatsen wel vermeld worden, maar omdat ik daar dan niet bij zal staan, geef ik toch even mee dat dat op de 32e plaats in de categorie H55 was, van in totaal 44 starters.



Als iedereen van de club een beetje binnen is, volgt een heel andere puzzel. CO Liège heeft namelijk met knipkaarten van 20 knipjes gewerkt en die moeten op. Dus worden de kaarten bij elkaar gelegd om te kijken wie wat nog kan bestellen en welke kaarten dan gecombineerd moeten worden. Slim concept van CO Liège, want er blijven altijd knipjes over én zo kost een Peak Myrtille, toch één van de sponsors van de 3daagse, ongemerkt 3,5 euro. Dat mag de pret niet drukken, want het is een goede organisatie geweest met mooi gelegen CC's en zeer afwisselende kaarten. Alleen kon de muziek beter, want men speelde in het CC constant een tape met zoetgevooisde covers van klassiekers. Met een echte versie van 'Hotel California' zou het pas echt feest geweest zijn.

Het zit erop. De Homo Navigatus keert terug naar z'n eigen kaarten. Na drie dagen trouwe dienst start Bob Schildermans voor de laatste keer zijn bejaardenbus (zijn woorden, niet de mijne) met Jos, Phil en Vic als passagiers. Niet veel later word ook ik Bob, als ik in het nabije Dolhain een alcoholcontrole moet ondergaan. Speciaal daar opgesteld voor terugkerende oriënteurs? Nee, er is een kermis gaande in Dolhain. En zo heb ik tenminste nog een Bob-sleutel aan het hele avontuur verdiend.

- Peter

BRF Reportage

De opnames van de Duitstalige BRF werden gedaan voor het magazine Sommer TV, waarin een verslaggever zich in laat wijden in de oriëntatiesport, naast andere items. Tania en ik komen zelfs ook nog even in beeld (op 13min44), al moet je daarvoor wel langs een schoorsteenveger en een zweefvlieger.

Link: <https://m.brf.be/blickpunkt/930240/>

Eerste

Ninthe Wolles (D-10)
Jean Ooms (H80)

Tweede

Sofie Herremans (D40)
Thor Wolles (H12)
Vic Vanderstraeten (H75)

Derde

Jil Mylle (D-18)
Jen Vanreusel (D60)
Jeroen Hoekx (H35)
Bob Schildermans (H40)

De koning van de Balendijk

Het achterhoedegevecht



10.		Patrick BLEYEN	3:47:32	1:17:27	(16)	1:23:02	(15)	1:07:03	(10)
11.		Peter HOOGSTRATE	3:52:10	1:09:29	(14)	1:24:35	(16)	1:18:06	(13)

Het is niet veel meer dan een strijd om de eer, die zich doorgaans in ver de achterhoede afspeelt, maar Patrick en ik wonen niet alleen dicht bij elkaar, we zijn ook vaak dichtbij elkaar in de uitslag te vinden. Misschien loop ik iets sneller, misschien is Patrick de betere oriënteur (dat zeker), maar in oriëntatie heft dat elkaar onverbiddelijk op. Wat gebeurde er nu precies tijdens de Driedaagse van de Kempen? Op de eerste dag maakten we beiden onze fouten. Die van Patrick misschien groter, talrijker of beide, want na die eerste dag had ik acht minuten voorsprong in het klassement. Op de tweede dag knabbelde Patrick daar anderhalf minuutje van af. Niet meer dan logisch volgens mij, want ik had zeker drie minuten verloren aan de op één na laatste post. Het devies voor mij was dus om op de derde dag geen grote fouten te maken in het beruchte loopgravenlabyrint om het daarna gecontroleerd rustig aan de doen en dan kwam het wel in orde. Die grote fouten maakte ik als vroege starter volgens mij dan ook niet. Wel een aantal kleinere, dus ik kon toch na afloop relaxed samen met de wespen een Orvalletje drinken bij de Hamoktent.

Dan zie ik veel eerder dan verwacht vanuit mijn ooghoek Patrick al aankomen met het verdict in z'n hand. Met terechte trots laat hij zien dat hij maar liefst elf minuten (!) sneller is geweest. Ik heb het briefje driemaal bij Luc Heuninx laten controleren, maar het was toch echt zo. Echt een 'Fignon-etje' van mijn kant (afsluitende tijdrit Tour de France 1989). Kleine troost: door een aantal NCL's van lopers voor ons in het klassement stijgen we beide nog spectaculair, alleen Patrick nog spectaculairder dan ik. Op weg naar huis pieker ik me suf hoe dat zo heeft kunnen gebeuren. Kent de oud-militair alle loopgraven, schuttersputjes en puntgraspollen op z'n duimpje? Vast niet... Of komt het omdat hij de voorgaande dag Zeeuwse mosselen gegeten heeft en ik tot middernacht op Pinopop heb rondgehupst? Niet meer dan een factor.... Nee, we kennen Patrick gewoon hierbij de titel 'Koning van de Balendijk' toe.

- Peter

Column van een middelmatige oriëntatiecrosser



Na meer dan een maand heb ik nog eens een oriëntatiecrosskaart in mijn handen genomen om deel nemen aan een wedstrijd. En ik zal het geweten hebben... Manmanman...

Hoe leuk moet het zijn als je een getalenteerde-elite-ori-man/vrouw bent, en dat je, zelfs na een tijdje geen cross gelopen te hebben, aan de start kan staan, de kaart grijpen, 1 blik erop, vertrekken en meteen de goede richting, met een goede snelheid en recht naar de eerste post. Hoe zalig moet dat gevoel zijn? Beseffen die mensen dat wel?

Bij mij is het iedere keer terug mijn tijd nemen om de kaart te “lezen”, iedere keer terug mij “inleven” in het bos, de kaart, de omgeving. En vandaag ging het goed, dan weer slecht, dan weer goed en nog eens minder goed, en ga maar door. Ik moet stoppen met een euforisch gevoel te krijgen wanneer ik recht op een post loop, want gegarandeerd dat ik de volgende voorbij loop, of dat ik denk dat ik er al ben, terwijl ik nog een perceel bos moet doorkruisen (vandaag gebeurd). Ik moet geconcentreerd blijven lopen, blijven tegen mezelf zeggen: “Hef die voeten op, want je zal struikelen!”, “Kijk en lees de kaart, kijk naar de details, want je bent verkeerd”.

En als ik eens “op gevoel” recht naar mijn volgende post loop, dan ben ik zo trots op mezelf, en loop ik met een big smile in het bos rond. Weg concentratie en natuurlijk, je hoort me al afkomen: het duurt een beetje langer tegen dat ik de volgende post gevonden heb. Weg trots gevoel, hallo “back to reality”! Maar het is en blijft een toffe sport. Ik blijf het doen, al is het maar om mijn prestatie van vandaag te verbeteren. En neen niet evenaren, want het was te slecht, ik kan beter ☺.

- Een middelmatige oriëntatiecrosser

EYOC 2022

Een weergaloze teamprestatie!



EYOC - JWOC - O-Ringen, zo zag mijn maand juli er in 2022 uit. Sinds ik me in april geselecteerd had voor deze Europese- en Wereldkampioenschappen keek ik al uit naar deze maand. Ik vertel graag over mijn tweede EYOC-ervaring in het warme Hongarije. Eind juni moest ik eerst nog even mijn diploma secundair onderwijs halen en twee dagen later mocht ik samen met de Vlaamse atleten van Team Belgium waaronder onze 2 topcoaches Benjamin en Greet vanaf Düsseldorf naar Budapest – Hongarije vliegen ... dachten we althans.

Onze vlucht vertrok om 17h50, wat exact hetzelfde moment was als de start van de eerste mannen op de individuele sprint op WOC. We kregen al snel te horen dat onze vlucht een uur vertraging had en 1 uur werd niet veel later 2 uur. Het weer zorgde er dus voor dat we dan toch de bronzen medaille van Yannick hebben kunnen zien. Uiteindelijk kwam de bus die ons naar het vliegtuig zou brengen aan en reed ons naar het vliegtuig. Toen we uitstapte kregen we te horen dat de vlucht gecancelld was terwijl we voor het vliegtuig stonden. Na 2.5 uur wachten op onze bagage ging onze reis verder richting

Lommel, meer bepaald het huis van Benjamin. Onze eerste dag was dus niet bepaald aangenaam: 12 uur gereisd en hemelsbreed 20km afgelegd.

De tweede dag was de dag vóór de Long Distance, maar we zaten natuurlijk nog lang niet in Hongarije.

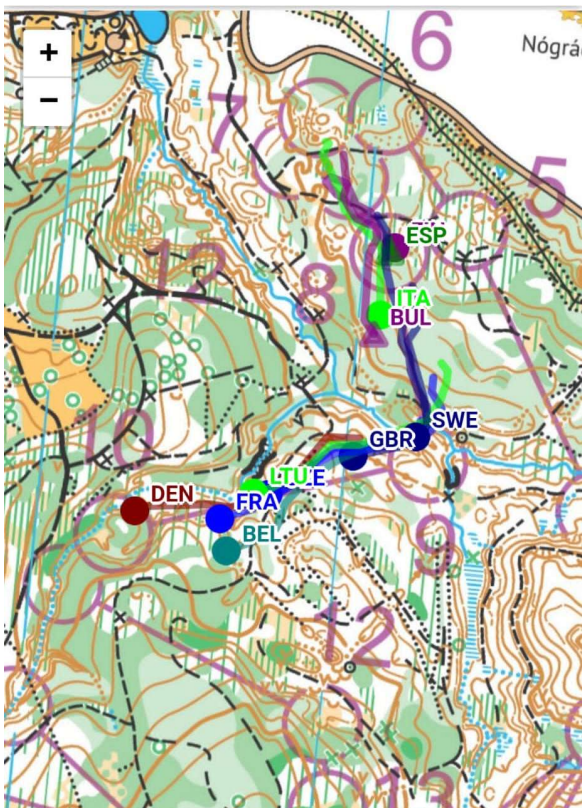
Een model-event lopen op Lommel-Sahara, een plonsje doen in het zwembad van de ouders van Benjamin en onze overheerlijke zelfgemaakte spaghetti bolognese eten was voor ons een zeer fijn alternatief op een voorbereidingsdag voor een Europees kampioenschap.

Onze vlucht vertrok nu vanaf Eindhoven. Nadat ik Benjamin nog even hielp om zijn tourmanager te maken op Sporza konden we vertrekken. Twee uur later stonden we in Budapest. Toen we enkele uren later aankwamen in het hotel, werden we heel vriendelijk ontvangen door de Waalse atleten, die er wel al waren geraakt. Dit was ongeveer 12 uur voor we van start moesten gaan op de Long Distance.

Het hotel was niet echt het beste wat er bestaat: schimmel op de muren, geen airco, vieze kamers, veel mieren... Maar we waren er geraakt!

De derde dag was racedag, 7.7km en 390 hoogtemeters stonden er op het programma van de H-18. Ik was er klaar voor maar had toch wat schrik door de weken ervoor. Ik had namelijk heel veel last gekregen aan mijn kuit. Jammer genoeg kon ik tijdens deze Long Distance mijn toch wel oké oriëntatie niet omzetten in een goede prestatie algemeen. Naar post 4 kon ik omhoog al niet meer lopen. Uiteindelijk finishte ik dan pas als 71^{ste} van de 111 deelnemers. Zeker geen voldaan gevoel aan de aankomst, maar het belangrijkste was nu wat rust zoeken voor de sprint en aflossing. Dat waren toch mijn 2 hoofddoelen van het jaar.

Op de vierde dag was het tijd voor de sprint, deze werd gehouden in de namiddag wanneer het zo'n 33° was. De sprint had ik het beste voorbereid en nu dacht ik dat ik er echt klaar voor was maar wanneer je een fout van 50" maakt naar de eerste post kan je het natuurlijk al vergeten. Op de kaart stonden ontelbaar veel trappen waar ik zowel fysiek als mentaal niet echt op voorbereid was. Als ik dan door 2 mensen werd ingehaald, wist ik dat het niks ging worden. Een zeer teleurstellende 60^{ste} plaats.



De derde en laatste wedstrijd was de aflossing. Ik heb dit altijd al de leukste oriëntatiediscipline gevonden. De andere lopers die je kan gebruiken, de druk die je van je team krijgt om goed te presteren, de stress om foutjes te maken. Dat zijn allemaal redenen waarom ik van aflossingswedstrijden hou. Ik zat in het team met Joris en Rune, ik was startloper en mocht het denkbeeldige stokje doorgeven aan Joris. Met mijn kuit ging het niet zo goed, ik voelde het heel erg maar ik moest tijdens de wedstrijd die pijn gewoon uitzetten en alles geven. Tijdens de opwarming werd ik ook nog eens op mijn lip gestoken door een dazerik. Maar ik moest starten met een gps-tracker die we het jaar daarvoor wel verdiend hadden met onze 6^{de} plaats.

Het startschot werd gegeven en ik sprintte weg, naar post 1 al direct een verkeerd treintje gekozen maar ook snel gecorrigeerd. Daarna was ik zomaar met de Franse, Britse en Zwitserse ploeg aan het oriënteren rond de 6^{de} plaats. Met een heel mooi groepje van ongeveer 10 landen werkten we de volgende posten mooi af. Tot we bij post 7 kwamen, die opnieuw geforked was. Ik had de korte forking terwijl de meeste andere een verdere forking hadden. Toen liep ik opeens enkel met de Franse loper en ik had geen idee dat ik op dat moment 3^{de} liep. Een slechte wegkeuze naar post 10 en een foutje naar 12 zorgde ervoor dat ik wat plekken terugviel. Na een verschrikkelijk snelle afdaling door een stenig gebied met een Britse atleet die extreem veel risico's nam, kwam ik als 7^{de} door aan de arenapassage op 46" van de eerste. Nu nog het laatste loepje afmaken en binnenkomen. Dat ging nog beter dan verwacht, want ik kwam uiteindelijk als 4^{de} binnen op 13" van de eerste.



Joris mocht op zijn eerste EYOC lopen voor een podiumplaats. Hij verloor net iets meer dan 5' en kwam op de 9^{de} plaats binnen weliswaar op 20'' van de top 6. Joris heeft in het begin van zijn parcours wel even aan de leiding gelopen en ik heb nog nooit iemand zo snel door de arena zien lopen! Rune mocht dus als 9de het bos in, net zoals vorig jaar waar hij nog 3 plekken had goedgeemaakt om ons op het podium te zetten.

Rune liep ook deze keer een mooie wedstrijd waarin hij de hele tijd mee kon strijden voor de 6^{de} plaats. Uiteindelijk zijn we door een iets mindere wegkeuze en fysiek van Rune t.o.v. de Franse en de Zwitserse atleet, 9^{de} geëindigd op 8'27'' van de winnaar. Een 13^{de} plaats voor de H-16 en een 15^{de} plaats voor de D-18 waren de overige resultaten van Team Belgium.

Als ik terugblik op deze EYOC heb ik gemengde gevoelens. Een niet ideale fysieke voorbereiding zorgde ervoor dat er geen goede resultaten kwamen op de lang en de sprint. Maar een fantastische prestatie op de aflossing maakt dit dan misschien wel weer goed. Dit was één van mijn mooiste oriëntatieherinneringen ooit. Lopen tussen de beste oriënteurs van mijn leeftijd is een prachtig gevoel. Het was fantastisch om deze ervaring te kunnen delen met al deze mensen die stuk voor stuk bijdragen aan de prestaties van team Belgium. Van coaches die er altijd vrijwillig voor je klaarstaan tot atleten die je pushen tot je limiet en van vrienden die in België de tussentijden in de gaten houden tot ouders die aan de andere kant van de wereld om 4h00 opstaan om naar je gps te kijken.

Er is dan nog maar 1 ding te zeggen over deze EYOC: het was weer een weergaloze teamprestatie.

- Jorn

Nationale Lang Weijervlakte

Foto's zeggen meer dan woorden

Eerste

Ninthe Wolles (D-10)
 Noore Sels (D-12)
 Danielle Nolens (D75)
 Thor Wolles (H-12)
 Benjamin Anciaux (HE)
 Roland van Loon (H45)
 Phil Mellebeek (H80)
 Jos Duchesne (H90)

Tweede

Greet Oeyen (DE)
 Sofie Herremans (D35)
 Nicole Vanhees (D65)
 Rune Sels (H-10)
 Jeroen van der Kleij (H35)
 Roger Hendrickx (H65)
 Jean Ooms (H80)

Derde

Tania Hendrickx (D35)
 Ellen Mols (D40)
 Marijs Vandeweyer (D55)
 Jen Vanreusel (D60)
 Thor Gevaert (H-10)
 Jorn Kennis (H-20)
 Thomas van der Kleij (H35)
 Luc Melis (H60)
 Vic Vanderstraeten (H75)
 Tuur Cloostermans (H85)



Op Vossenjacht

ARDF voor beginners

Een goede 5 jaar geleden liep ik samen met Yves de Mits na een Sylvesterwedstrijd terug naar het cc. Omdat we bijna twee km te overbruggen hadden, kwam het gesprek na een tijdje op ARDF, wat beter bekend staat als Vossenjacht. In het bos zijn een aantal zendertjes verstopt. Gewapend met kaart, kompas en een ontvanger moet je deze zenders zoeken. Zoals gebruikelijk wint degene die ze als eerste allemaal gevonden heeft.

“Erg interessant”, dacht ik en ik borg het idee veilig op ergens achteraan in mijn hoofd waar ook al die andere wilde plannen rustig kunnen uitbroeden. Ondertussen won Biden de verkiezingen, werd de vismarkt van Wuhan wereldwijd, geraakte het Suezkanaal geblokkeerd en won Hamok voor de eerste keer het felbegeerde Dalapaardje.

Tot ik eind juli op een verdwaalde zondagavond me stierlijk aan het vervelen was. “Als ik dat idee rond Vossenjacht eens terug boven water tover.” Via Youtube en een mooie website van UBA, kwam ik in een heel andere wereld terecht. Vossenjacht was blijkbaar een combinatie van lopen, oriënteren, techniek en strategie. Nu wou het toeval dat er 6 dagen later een wedstrijd was op de kaart van Hertberg in Herselt. De baanlegger van dienst was René oftewel ON5FOX. De meeste deelnemers zijn ook zendamateurs en hebben allemaal een persoonlijke callsign. Ja, het belooft een kleine cultuurschok te worden.



Om me in te schrijven heb ik een beleefd mailtje naar René gestuurd. Ik was zeker welkom en hij ging ook een ontvanger regelen zodat ik de radiosignalen van de verschillende posten kon opvangen. Gewapend met allerlei schoenen, kledij, SportIdent, Emit, kompassen, ... reed ik op een zaterdagmiddag richting Westerlo. Ik was op alles voorbereid.



Het cc/start/aankomst was een picknick tafel aan de rand van een parking. René ontving me uiterst vriendelijk en gaf me een snelcursus “Fox-O-Ring”. Bij deze variant van ARDF (Amateur Radio Direction Finding) krijg je bij de start een kaart waarop tien cirkels zijn aangeduid. Net zoals bij een scoreloop, mag je de posten in willekeurige volgorde aandoen en is er een maximumtijd gedefinieerd. Bij de wedstrijd in Herselt stond die tijd op 2h30min dus ik had goede hoop om alle posten tijdig te kunnen vinden. De posten zelf of Vossen genoemd staan niet in de cirkels maar als je naar zo’n cirkel gaat dan kan je wel het signaal “horen”. Je ontvanger is een antenne die je in verschillende richtingen kan draaien.

Naargelang de oriëntatie van je antenne t.o.v. de post, kan je luidere of stillere biepjes horen in je koptelefoon. Via een speciaal knopje op je ontvanger kan je dan ook nog bepalen of de post zich voor of achter jou bevindt. Om het beeld compleet te maken, loop je dus door het bos met kaart, kompas, een ontvanger en een koptelefoon die via een draad verbonden is aan deze ontvanger. De registratie gebeurde deze keer via IOrienteering. Bij grotere wedstrijden

wordt de klassiek SportIdent gebruikt. Bij de start hing ook één testpost waar ik mijn zoekroutine kon inoefenen.

Vol zelfvertrouwen wou ik aan de wedstrijd beginnen toen ene Marc ON4FOX voorstelde om een paar posten samen te lopen. Zoals het een goede Vlaming betaamt, sloeg ik eerst het aanbod vriendelijk af maar na wat aandringen zei ik gretig “ja laten we de eerste post samendoen”. En wat was ik blij dat hij erbij was. Nadat we samen een volgorde van de verschillende posten bepaald hadden, liepen we naar de eerste cirkel. De post stond niet in deze cirkel maar kon je wel horen. Ondertussen wist ik dat ze vandaag niet te moeilijk verstopt waren. De post zelf is trouwens een klein kokervormig zendertje dat ergens in een boom hangt en daaronder een klein vierkantig plaatje met een QR-code voor IOrienteering. Marc herhaalde nog even de verschillende handelingen en ja de post moest links voor me liggen, ik naderde, het gepiep werd luider, even de “gain” lager zetten, terug richting bepalen en ja daar hing de eerste QR Code tegen de stam van een boom.

Stap per stap liepen we samen alle posten. Het lopen en oriënteren ging vlot maar bij het auditief uitpeilen van de post was het mooi om te leren van de bedrevenheid van Marc.

Marc doet al 20 jaar aan Vossenjacht en is de huidige Belgische kampioen. Goed gezelschap dus. Hij vertelde me onderweg over veel moeilijkere vormen van Vossenjacht:

Bij de klassieke vossenjacht krijgt je een kaart waar enkel start en finish opstaan, dus geen posten. In een bos zitten 5 posten verstopt die elk om de minuut een signaal uitzenden. Dus de eerste minuut stuurt post 1 een unieke sequentie van biepjes. Na deze minuut stopt hij met uitzenden en start post twee zijn unieke sequentie. Zo gaan we verder met post 3, 4 en 5. Bij minuut 6 zendt post 1 terug uit. Via je ontvanger kan je de richting bepalen waar de post zich bevindt. Deze richting zet je over op je kaart met een lijn. Als je ook een peiling vanop een andere plaats doet, dan zou de post zich moeten bevinden op het snijpunt van deze twee rechten. Zou moeten bevinden want er zit een meetfout van minstens 10 graden op je peilingen. Als de afstand tot aan het snijpunt

ver verwijderd is, dan krijg je een heel gebied waar de post kan staan. Je kan naar deze zone lopen en vier minuutjes wachten maar ondertussen heb je nog 4 andere posten af te handelen. Een hele klus.

Een andere variant is een vossenjacht op de 80 meter band tijdens de nacht. De oriëntatie in het donker is niet zo het probleem maar wel dat er ‘s avonds nog veel andere signalen op deze golflengte zitten. Je wordt dus constant gestoord door morsecodes en allerlei menselijke stemmen.



Maar nu terug naar de wedstrijd. Samen hebben we de tien posten aangedaan en tevreden liepen we naar de finish. In een heel ontspannen sfeer kregen we iets te drinken van de baanlegger en kon het napraten beginnen over een zendertje dat je slecht kon horen of storing door een draad rond een paardenweide. Nihil sub sole novum. Vossenjacht is een erg interessante ontdekking voor me in de oriëntatiewereld. Naast je fysiek en je oriëntatie vermogen is er nog een derde factor: de techniek van een ontvanger en de bijhorende strategie. Net zoals bij een klassieke oriëntatiewedstrijd was ik op de terugrit aan het denken wat ik allemaal anders had kunnen aanpakken.

Voor de fanaten die me in een uitslag gaan opzoeken. Ik was tweede op 7 seconden van Marc, waar ik mee samen had gelopen. Maar zoals jullie al wel begrepen hebben, was dat veel meer zijn verdienste dan de mijne. Volgende wedstrijd is over enkele weken. Die staat met stip aangeduid in de agenda en dan ga ik het eens op mijn eentje proberen. Benieuwd waar we dan gaan uitkomen. Wordt vervolgd.

- Filip

3 Daagse van de Kempen

Marathon des Sables



Drie dagen oriënteren in de verschroeiende hitte, er zijn waarschijnlijk betere opties om je na-carrière nieuw leven in te blazen. Met code rood kon de driedaagse ei zo na niet plaatsvinden, maar dat was buiten het doorzettingsvermogen van Luc Heuninckx gerekend die tot de laatste uurtjes heeft moeten lobbyen om dit mooie oriëntatieweekend doorgang te laten vinden. Het werd een blij weerzien met vele clubgenoten en hun verhalen over buitenlandse avonturen, waarover meer elders in dit clubblad.

Dag 1:

Met de eerste start om 14:00 en temperaturen van ruim boven de 30 graden beloofde de eerste dag een ware veldslag te worden. “Ils vont tomber comme des mouches aujourd’hui” waren de harde woorden van een Waalse lotgenoot. Ik en vele anderen waren gewaarschuwd. Een driedaagse van de KOL staat garant voor drie dagen O-plezier op een schaal van 1/7500ste. Ha, de posten zouden mij als grote tennisballen tegemoet springen. De harde

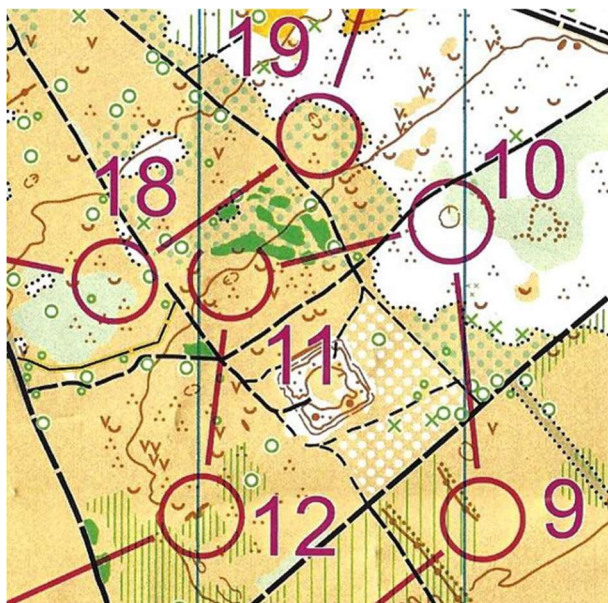
realiteit bleek net iets anders. Dankbaar dat ik onderweg Marcel en Guido tegenkwam en een flinke slok water in ontvangst mocht nemen! Versmacht door de hitte sleepte ik me verder door het droge landschap om aan de aankomst door de organisatoren beloond te worden met een heerlijk stuk watermeloen.

Nu, dat warme weer zorgt ook voor de betere tips van collega-oriënteurs. Zo heb ik zaterdagavond lang overwogen om de volgende dag een nylonkous vol ijsblokjes op mijn rug te binden ... sorry Jeroen, ik heb het toch niet aangedurfd :-).

Ondanks de hitte hebben deze dag meerdere Hamokkers hun klasse getoond en voor mooie uitschieters gezorgd met dagwinnaars Fin Mylle (D-14), Ellen Mols (D40), Rune Sels (H-10), Thor Wolles (H-12), Benjamin Anciaux (HE), Gunther Deferme (H50), Luc Melis (H60), Vic Van der Straeten (H75), Jean Ooms (H80) en Jozef Duchesne (H90). Patrick nam zichzelf dan weer voor om zijn foutenlast de volgende dagen telkens te halveren.

Dag 2:

Heet, heter, heetst. Wie neemt moet ook geven ... dus daar ging ik met mijn camelback, een soort van wandelende drankpost. Nadat ik half course blij was Filip te zien aan post 11 en hem vervolgens zag wegsnellen van de post kwam ik een vriendelijke man tegen met een hamer.



In slow motion liep ik door de heide en zag Luc versneld voorbij lopen.

Hoogstwaarschijnlijk was hij nog net onder invloed van zijn sportdrankje. Aan het einde kwam er in de luchtspiegeling een fata morgana naar voren, het bleek mijn eigen vent te zijn. Gretig maakte hij gebruik van mijn camelback. De hitte begon zijn tol te eisen. Na de wedstrijd kwamen de verhalen los met variabele resultaten.

Gelukkig zijn er altijd mensen die ook in dit soort omstandigheden voor Hamok de winst kunnen pakken. Anita Piotrowska (DB), Thor Wolles (H-12), Jeroen van der Kleij (H35), Gunther Deferme (H50), Vic van der Straeten (H75) en Phil Mellebeek (H80) kwamen als dagwinnaar uit de bus. ... en als echt alle stenen op de kaart waren getekend, hadden we Wim Hoeckx hieraan kunnen toevoegen.

Dag 3:

Op dag 3 zou het gaan regenen. De welbekende regenkleppen stonden stand-by, maar konden in de tas blijven steken. Ik heb me laten vertellen dat we het aan de lokale thermiek te danken hebben, dat de verwachte regen is uitgebleven. Zij die een vakkundige toelichting willen, kunnen zich wenden tot Sabine Hagedoren. De temperatuur was wel een stuk aangenamer met een dun wolkendekje. Ik begon de dag met het negeren van mijn blaren, zoals velen onder ons. Het feest in de grachten kon beginnen. Ideaal voor Nico om zijn snelle benen nog een keer op de proef te stellen, dit is niet ongemerkt gebleven, Fabien P. heeft het de laatste posten geweten. Ook onze jongste atleten moeten we niet onderschatten. De deal van de dag komt op naam van Ninthe (of was het toch Kristof 😊).

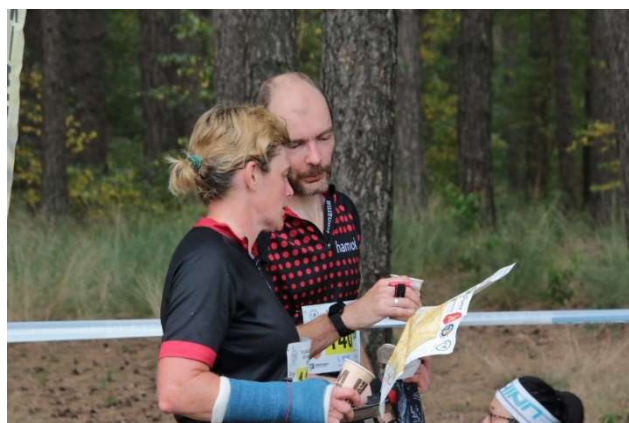
Een solo-run zou beloond worden met mosselen friet. Met een plaats op het podium zijn die mosselen natuurlijk dik verdiend en kunnen we dit soort deals alleen maar aanmoedigen.

Dag 3 was het dan toch eindelijk prijs voor Wim Hoeckx (H65). In het eindklassement moest hij alleen een snelle Fransman voor zich dulden. Wim werd vergezeld door dagwinnaars Fin Mylle (D-14), Jil Mylle (D-18), Anita Piotrowska (DB), Thor Wolles (H-12), Gunther Deferme (H50) en Phil Mellebeek (H80). En Patrick ... die hield woord, elke dag een stukje beter, net genoeg om de Hamse tweestrijd bij de H55 te winnen van Peter. Dit krijgt ongetwijfeld een vervolg. Zelf ben ik vooral blij dat na ruim twee jaar last van rug en hamstring alles weer een beetje in de plooi lijkt te komen. Test geslaagd.



Na drie dagen strijd ging Hamok naar huis met 7 gouden medailles. Dikke proficiat aan Fin Mylle (D-14), Anita Piotrowska (DB), Thor Wolles (H-12), Gunther Deferme (H50), Luc Melis (H60), Vik van der Straeten (H75) en Jean Ooms (H80) die in deze hittegolf het hoofd koel hebben gehouden. Bij de HE was Hamok sterk vertegenwoordigd door 7 atleten. Met 3 lopers in de top 6 en een bronzen medaille voor Benjamin die het tot op het einde spannend wist te houden met zicht op de gouden medaille heeft Hamok zich weer van zijn beste kant laten zien.

- Elisabeth



Eerste
Fin Mylle (D-14) Anita Piotrowska (DB) Thor Wolles (H-12) Gunther Deferme (H50) Luc Melis (H60) Vic Vanderstraeten (H75) Jean Ooms (H80)
Tweede
Ninthe Wolles (D-10) Noore Sels (D-12) Jil Mylle (D-18) Ellen Mols (D40) Greta Mols (D55) Senne Hendrickx (H-14) Jeroen van der Kleij (H35) Wim Hoekx (H65) Phil Mellebeek (H80)
Derde
Tania Hendrickx (D35) Elisabeth Schutjes (D40) Danielle Nolens (D75) Rune Sels (H-10) Benjamin Anciaux (HE) Thijs van Ham (H35)

Uslar Vijfdaagse

Een mooie oogst

De Uslar-Vijfdaagse is steeds een aangename oriëntatieweek in het Duitse Niedersachsen, op 365 km van thuisgemeente Ham en dus snel en eenvoudig te bereiken.

Het wedstrijdconcept is altijd hetzelfde, één wedstrijdcentrum aan een voetbalveld en van daaruit zijn de verschillende starten en aankomsten vijf dagen eenvoudig te voet te bereiken.

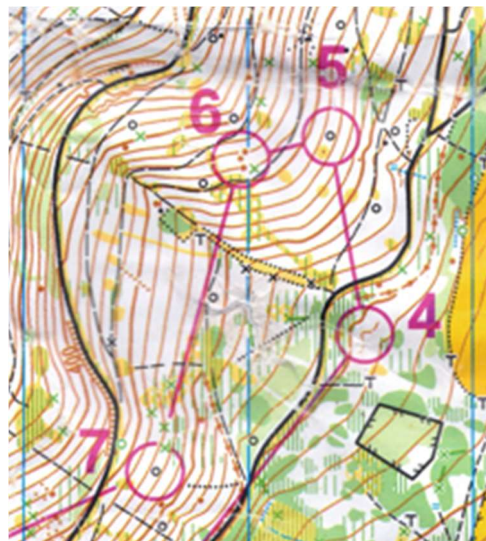
De oriëntatieclub doet de wedstrijdorganisatie en het plaatselijke verenigingsleven verzorgt de (uitgebreide) catering en houdt de douches proper.

Het centrale sportveld is ook de wedstrijdcamping zodat de reizende kampeerder alles bij de hand en niets te kort heeft.

Het cc verandert elke drie jaar van het ene slaperige gehucht naar het andere, het was dus (ook door covid) weeral acht jaar geleden dat we nog eens in deelgemeente Eschershausen te gast waren. De errond liggende wedstrijden zaten dus niet meer in het geheugen en maar goed ook, want Nancy ontdekte nadien op haar oude kaarten dat de baanlegger het er zich soms wel heel gemakkelijk had vanaf gemaakt en zijn oude files deels had hergebruikt ... Zoiets pakt in Vlaanderen niet maar we waren te gast in Duitsland en daar is 'gezelligheid en rust' heel belangrijk in de O-wereld.

Naast een mooie stadssprint in Uslar zelf (voor een toffe sprint is echt niet veel nodig, een park, een ietwat oud stratenpatroon en een oude villa bleken al genoeg) zijn de Uslar-O-terreinen Ardennenkaarten rond vierhonderd meter hoogte in het Teutoburgerwald waar veel boswerken plaats vinden. Zoiets kent de gemiddelde Hammer wel en de resultaten waren overwegend oké.

Benjamin en Greet O haalden dagzeges binnen in de open-reeksen en Nancy werd daar knap vierde.



Vic en ik behaalden de eindzege in onze reeksen, Gunther en Andre werden tweede en Jos en Ellen kwamen op de derde plaats terecht. Kobe en Joke wonnen één etappe, Greta, Dieter en Johan weerden zich knap met zware tegenstand. Jen en Jacky kregen ineens Covid en moesten noodgedwongen naar huis, Jeroen H bleef om diezelfde reden helemaal weg. Ik was vijf keer tweede maar eeuwige concurrent en vriend Wiet had wel enkele keren serieus met zijn tijden gemorst maar hij kon daarbij ook van geluk spreken dat de Uslarreglementen heel wat minder streng bleken dat onze Belgische regels ...

Verder bood de organisatie nog heel wat rand-O, zoals oriënteren in een supermarkt, een knock-outsprint, een labyrint en andere animatie aan, zodat de deelnemers weinig dode momenten hadden, ook niet op de rustdag. Voor jongeren en jeugdgroepen een aangenaam programma en daar hebben veel clubs gebruik van gemaakt. Al was de hitte voor mij niet direct uitnodigend voor veel bijkomende fysieke activiteiten. O ja, de afsluitende maaltijd die de laatste avond werd aangeboden was friet-steak-groenten voor 3,30 eurokes ... het afsluitende feest was dan ook navenant ...

- Luc M



zondag	BM Langdistanz - Schlierbach Schlierbach
4 September	
zondag	Regionale Nachtegallenpark (City Cup 2022) Cricket Club Antwerp, Nachtegallenpark
11 September	
zaterdag	Leuven Orienteering Series 4 - Sportoase Sportoase Leuven
17 September	

zondag	Championnat de Belgique de relais Freyllange
18 September	
zaterdag	MTBO Geraardsbergen -Restoga
24 September	
zaterdag	Avond Sprint Geraardsbergen -Lokaal Dienstencentrum De Maretak
24 September	
zaterdag	Hasselt Orienteering Series 6 - Alken Kapittelpark, Alken
24 September	
zondag	Nationale Sprint Geraardsbergen -
25 September	



zondag	Scoreloop Geraardsbergen -
25 September	
vrijdag	Wisselbeker Rik Thys - Deelname in een hamok-ploeg Hoeve Colette
30 September	hamok
zaterdag	BK fiets-O Sprimont -
1 Oktober	
zondag	Regionale Hechtelse Duinen Oost (Forest Cup) Don Bosco straat Hechtel
2 Oktober	
woensdag	Hasselt Orienteering Series 7 - Campus Diepenbeek -
5 Oktober	