

SEPTEMBER 2023

hamok

100% ORIENTEERING

VOORZITTER

André Aerts

Boshuis 11 | 3980 Tessenderlo
0484 48 28 86 | andre.aerts@hamok.be

ONDERVOORZITTER

Jos Thijs

Driegezustersstraat 36 | 3582 Beringen
0478 31 33 62 | jos.thijs@hamok.be

EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

Pascal Mylle

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
0485 41 94 38 | pascal.mylle@hamok.be

INTERN SECRETARIS | LIDGELD

Karin Declercq

Maasbeekstraat 16 | 3945 Ham
BE84 7795 9196 4459 | karin.declercq@hamok.be

SCHATBEWAARDER

An Verberne

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0476 75 58 95 | an.verberne@hamok.be
BE68 4581 0482 3134 | vzw HAM O.K.

INSCHRIJVINGEN

Dominique Schutjes

Peerderbaan 13 | 3940 Hechtel
011 73 44 53 | dominique.schutjes@hamok.be
BE71 7350 2279 3469 | HAM O.K. Hechtel

BESTUURSLID

Wim Geerts

Tenderlo 40 | 2490 Balen
0479 74 60 43 | wgeerts@gmail.com

KALENDERCOMMISSIE

Luc Melis

Oude Mulsebaan 32 | 2490 Balen
0485 59 55 51 | luc.melis@hamok.be

PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

Bart Mellebeek

Korteweg 13 | 3971 Heppen
0472 57 75 13 | bart.mellebeek@hamok.be

TOPSPORTCOMMISSIE

Thomas van der Kleij

Snellewindstraat 48 | 3950 Bocholt
0497 04 45 45 | thomasvdk@gmail.com

MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

Wim Hoekx

Sterstraat 19 | 3920 Lommel
011 55 24 40 | wim.hoekx@hamok.be

PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

Benjamin Anciaux

Bakhuisstraat 53 | 3920 Lommel
0498 25 84 78 | anciauxbenjamin@hotmail.com

INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

Ronny Timmers

Poelstraat 7 | 3520 Zonhoven
0479 20 09 67 | ronny.timmers@hamok.be

MARKETING

Dries van der Kleij

Blandenstraat 208 | 3052 Haasrode
0473 98 05 48 | dries.vanderkleij@hamok.be

Het is weer voorbij, die mooie zomer



Dan is het weer voorbij, die mooie zomer, of hoe gaat het ook al weer? De mooie vooruitzichten zijn ze gehaald of achterhaald? Tijd gehad om te rusten of juist nu een buitenlandse oriëntatietrip achter de rug?

Het is weeral 2 maanden geleden dat we in Daverdisse de 3 daagse van België gelopen hebben. Ellen gaat er een mooi verslag van schrijven in de Knijptang. Ik wil hier wel de eerste genomineerden vermelden in deze toch internationaal getinte competitie en dat waren: Noore, Jil, Jen, Jens, Kobe, Benjamin en Gunther. Proficiat.

En dan was het stil op het resultatenbord, ofwel was iedereen ver weg. Maar een deel kwam terug voor onze wedstrijd op Holven, getekend fam. Schutjes.

Ik had me voorgenomen om mijn kleinzoon mee te brengen maar het was die dag verschrikkelijk slecht weer.

Het mocht niet zijn dat we de nodige tijd kregen om enkele uren plezier in het bos te beleven. Constant regen en koud en een beperkt aantal deelnemers. De laatste wedstrijd voor de 4-daagse. Toch bedankt aan alle medewerkers om dit vlot te laten verlopen. Zeker Jean die Dominique vervangen/geholpen heeft in de voorbereiding voor deze wedstrijd.

Ondertussen mogen we ook de jeugd niet vergeten. De ploeg met Dries/Ariane, Greet, Ellen, Tania, ... die de jeugd en de jonge internationals een aangenaam verblijf hebben weten te versieren rond Lommel. Ik heb de ganze ploeg ontmoet toen ze op het Zilvermeer een namiddag kwamen plonzen. Naar ik vernomen heb zijn er mogelijke contacten voor de toekomst gemaakt.

Dit kunnen we verder uitwerken om terug een buitenlands avontuur met de ganze Hamokploeg aan te gaan.

Dat we niet alleen lopers hebben, maar ook andere fantasten die heeeel lang met de fiets kunnen rijden of heel lang lopen/wandelen, wisten we allemaal. Hun verhaal lezen we lezen in de Knijptang.

De 4 daagse van Limburg is altijd rond de 15 augustus en dat was dit jaar niet anders. Netjes verspreid, 2 dagen Nederland en 2 dagen Gruitrode. Ik heb nog nooit zoveel NCL's in de lijst zien staan. Was dit omwille van de moeilijkheidsgraad, de afstanden tussen de verschillende wedstrijden. In de meeste categorieën zijn er meer NCL's dan atleten die de 4 wedstrijden gelopen hebben. Misschien dat Jeroen wat opheldering geeft in zijn verslag over deze 4-daagse. Ik vermeld toch diegene die op de eerste plaats geëindigd zijn op deze toch uitdagende kaarten: Jakob, Rune, Wannas, Luc M. en Marcel. De pechvogels van deze dagen op Gruitrode zijn Nico en zijn moeder Nicole. Zoveel pech dat ze de laatste dag nog niet naar huis konden met hun wagen, maar helpende hand Jos heeft dit netjes voor mekaar gebracht. Spoedig herstel voor Nico en Nicole.



En dan was het tijd om te sprinten: ASOM. 3x lopen in Gent of was het GHENT? Het heeft iets, in historische steden lopen, tussen opgeschrikte voetgangers, langs volle terrassen, etc... Het is dan ook mooi dat je alle posten aandoet want anders is de lol eraf. En laat dat nu juist zijn hetgeen mij is overkomen. Sprint 1 was ik met de beteren mee en in sprint 2 had ik een erg goede tijd, maar ik mis er toch wel eentje. Weg de interesse om de dag nadien nog een Cityrun te lopen. De enige van Hamok die alles wel netjes hebben afgelegd zijn Kobe en zijn moeder Greet. Volgende keer zal ik beter doen. Doch Asom/Kono/... hebben dit goed georganiseerd. Buiten hier en daar een opmerking of een tekort van laatste instantie, verliet dit vlotjes, en al die toppers die we aan het werk gezien hebben. Knock-out sprinten is TOP-sport. Als we ze allemaal naar 2025 EOC in Hasselt gaan halen, dan moet je zeker komen kijken.

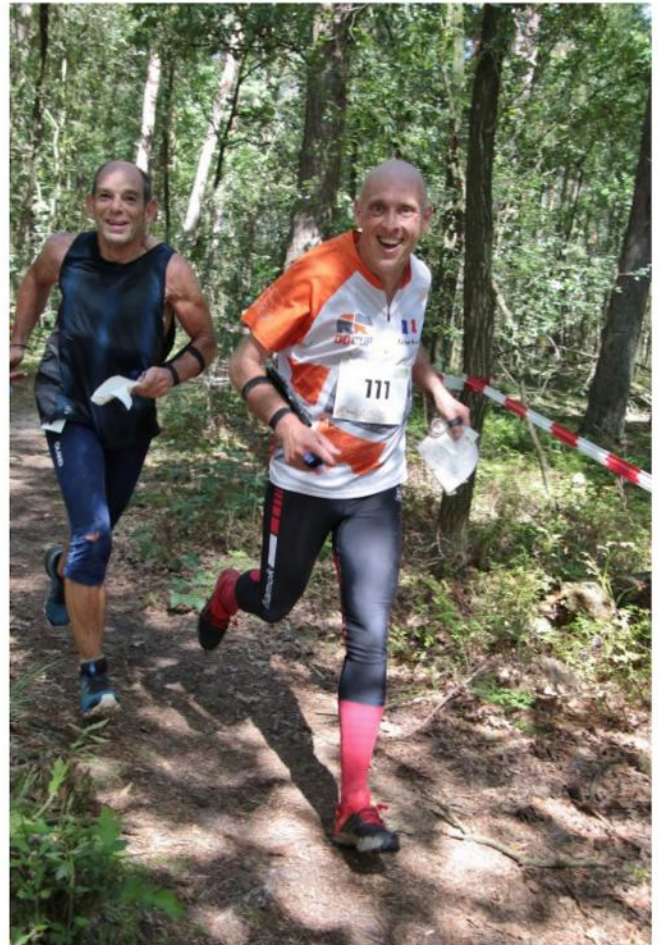
En dan is het september met over het algemeen veel kampioenschappen, te beginnen met het BK lang in Lichtaart/Kasterlee. De week nadien clubaflossing in Elsenborn met de dag voordien een regionale in de buurt. Wat zeker in het oog moet springen, is de 3 daagse MTBO 15-16-17 september waar Hamok met Dirk in de lead en Wim als extra lead de bakens zullen uitzetten om voor de eerste keer in België een 3 daags MTBO evenement te maken. Het aantal deelnemers is niet overdreven, doch al diegene die het MTBO fietsen een warm hart toedragen zullen er wel zijn. De regio waar er gefietst wordt is Lommel Kattenbos en Lommel Sahara.

De volgende organisatie zal er dan ook snel aankomen met begin oktober het BK aflossing op de Winner, met baanlegger Wim H. Een stuk van het parkoers van de 3-daagse van 2021. Voor de volledigheid van het voorwoord wil ik meegeven dat ik de laatste dag van Novi Bor een post vergeten ben, in Ghent in de 2 de sprint van het zelfde en in Sarajevo de derde dag van het zelfde. Ik ben niet goed bezig! Tot zover de voorbije maanden juli en augustus.

Tot de volgende cross,
Uwe voorzitter

De zomer heeft dan misschien niet het weer gebracht dat we de afgelopen jaren gewoon waren maar wel weer veel oriëntatie avonturen. Het was een blij weerzien voor velen op de 4-daagse van de Kempen. De buitenlandse verhalen lagen zo voor het oprapen. Het WOC-relaas van Roland lees je verderop in deze Knijptang. Voor de 4-daagse van de Kempen zelf tekent onze Knijper Emeritus met zijn prachtige overbekende schrijfstijl present. De revelatie van de zomer is zeker onze Hamok-jeugd. Gestuwd door het ORI-YOEU project en al hun ouderlijke begeleiding zijn zij super actief geweest. Ellen en Greet laten hen aan het woord vanop de driedaagse van België.

En dan was er natuurlijk ook nog Dries. De Die-Hard fans, die mee in de Whatsapp groep zaten met letterlijk honderden berichten per dag, kunnen zich al wel iets voorstellen bij deze prestatie. Maar in een absolute primeur doet Dries zijn avontuur verderop in de Knijptang in een ware page-turner stijl uit de doeken. Een aanrader om languit in de zetel te lezen.

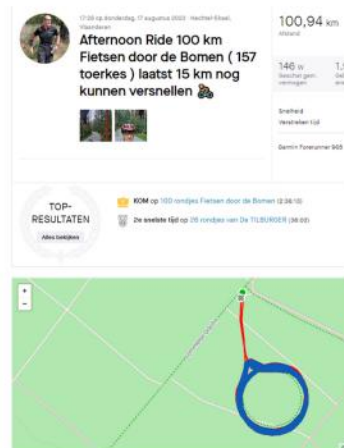


Maar ik zou graag ook Sven Francet eens in de kijker zetten. De Strava-volgers onder ons zien hem vaak tochten maken met zijn plooi-fiets.

Eén van zijn favoriete segmenten is zonder twijfel "fietsen door de bomen". Terwijl normale stervelingen hier 1 rondje rijden, is de specialiteit van Sven om eindeloze herhalingen af te werken.

Als Local Legend heeft hij in de afgelopen 90 dagen 795 keer door de bomen gefietst. Hij heeft ook de KOM op 100 rondjes fietsen aan een snelheid van 23,8 km/uur.

Pure waanzin en veel respect voor deze oer-doorbijter!



September
2023

'T KOLLERKE



Marij Simkens
4daagse van Limburg
Fred Simkens

Clubblad van de Kempische Oriëntatielopers

Pag 2: Voorwoord	Pag 11: WMOC
Pag 3: Inschrijvingen	Pag 12: ASOM
Pag 4: Driedaags van België	Pag 14: 4 daagse van Limburg
Pag 5: JWOC & WOC	Pag 15: Kaarten ASOM + 4
Pag 7: World Cup Tsjechië	daagse
Pag 9: O-ringen	Pag 16: Kalender september

Kempische Oriëntatielopers VZW
Maatschappelijke zetel - Kruisblokken, 20 - 2491 Olmen
Ondernemingsnummer - 0435.038.565
RPR Antwerpen, Afdeling Turnhout
www.kempen-ol.be info@kempen-ol.be

Kempische oriëntatielopers • Eikendreef 13 • 3970 Leopoldsburg • info@kempen-ol.be

Afsluiten doen we met de voorpagina van 't Kollerke. We wisten al dat de Knijptang ook gelezen wordt door oriënteurs van andere clubs. Maar deze keer is Jakob erin geslaagd om op de voorpagina van het clubblad van KOL te geraken. Om hem onherkenbaar te maken heeft KOL zijn ogen bedekt maar wij herkennen natuurlijk het onmiskenbare Hamok truitje.

En echt helemaal afsluiten doen we met een tweede primeur: Ferdy organiseert in januari zijn twaalfde WOR. Hamok is altijd erg goed vertegenwoordigd zowel bij de deelnemers als op het podium. Startnummer 1 is al vergeven aan Miserable Fat Belgian Bastards maar er is nog plaats genoeg voor vele andere teams.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

WOR 2024

Warm aanbevelen!



INFO WOR

WIJ ZOEKEN:

VOOR DE MISSIE WOR 12

OP ZATERDAG 13/01/'24

VRIJWILLIGERS VOOR BEPERKTE DUUR

GELIEVE JULLIE AAN TE MELDEN IN

TEAM VAN 2 PERSONEN

ER IS NOOD AAN.

HEREN; DAMES; en MIX teams



BK Club Relay - zondag 10 september, inschrijven vóór 1 september

We steken niet onder stoelen en banken dat we wat graag de ontbrekende gouden medaille van de Belgian Club Relay in onze trofeeënkast willen plaatsen. Sinds het bestaan van deze wedstrijd zijn we er meerdere malen dichtbij geweest, 2de in 2012, 3de en 4de in 2016 en 2de in 2020.

Bij het verschijnen van deze Knijptang heeft Hamok 3 ploegen ingeschreven en zoekt zij nog 2 dames om alle ploegen reglementair te kunnen opstellen. De geïnteresseerde dames kunnen zich aanmelden via O’Punch of via een mailtje naar Daniëlle.

Wisselbeker Rik Thys - vrijdag 29 september inschrijven vóór 20 september

De Rik Thys Wisselbeker wordt dit jaar gelopen op de kaart Saenhoeve op het grondgebied van Maasmechelen.

De verdedigers van ons land maken elk jaar opnieuw van deze wedstrijd een prachtige organisatie met alle militaire eer voor de primussen van de aflossing en extra aandacht voor de snelste dame en heer.

BK Aflossing - zondag 8 oktober inschrijven vóór 27 september

Dit jaar staat onze club in voor de organisatie van het Belgisch kampioenschap Aflossing dat zal doorgaan op de kaart de Winner te Eksel.

Vergeet niet in te schrijven, ook de helpers!

Stefaan



BK Club Relay



Rik Thys



BK Aflossing

ROLAND LIEP OP DE WOC2023 IN ZWITSERLAND!

Beste clubgenoten van Hamok,

In juli liep ik voor Nederland op de WOC in Zwitserland. Hoe dat kan?

Gewoon omdat het oriëntatielopen in Nederland qua niveau heel ver achterblijft bij België. We hebben geen elitelopers en in de categorie H21 doe ik zelfs op mijn leeftijd nog mee voor het podium bij de kampioenschappen in Nederland. Door mijn tweede plaats vorig jaar op het Nederlands Kampioenschap Lang H21 had ik mij geplaatst voor de WOC.

En na enig nadenken besloot ik om daar ook echt naartoe te gaan, wetende dat ik daar ver achter de toppers zou strijden voor één van de laatste plaatsen. Maar het leek mij gaaf om dit evenement een keer mee te maken en ook om Nederland voor het eerst in 25 jaar aan een relay team te helpen.

Voor mijn Nederlandse club KOVZ schreef ik onderstaand verslag, op verzoek van uw Knijptangredacteur Filip nu ook geplaatst in het clubblad van Hamok.

Groeten, *Roland*



Van 11 t/m 16 juli vonden de wereldkampioenschappen oriëntatielopen plaats in het Zwitserse Flims Laax. Nederland kwam voor het eerst met een volledige ploeg aan de start, bestaande uit 3 dames en 3 heren, begeleid door twee coaches. KOVZ was goed vertegenwoordigd in Team NL met de aanwezigheid van Anouk van der Burgt, Gian Coolen en Roland van Loon.

Ook in Team België zaten drie lopers die bij KOVZ zijn aangesloten: Julia Krekels, Simon Krekels en Rune de Clercq. Daarmee stonden er dus 6 atleten van KOVZ aan de start van de WOC!

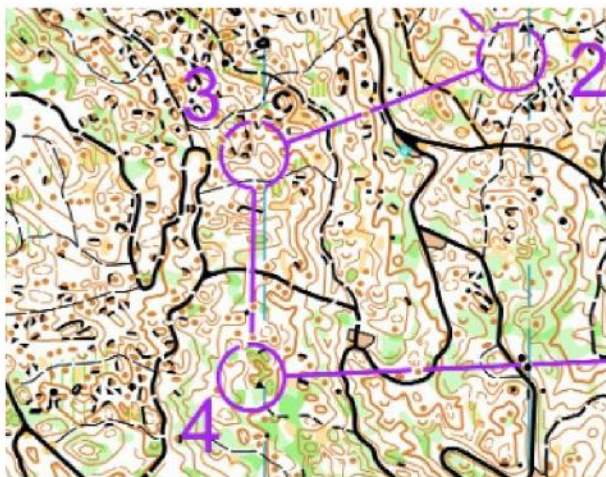
Alle deelnemers aan de WOC waren door de organisatie ondergebracht in een aantal hotels en appartementen in Laax, vlakbij het competitie centrum en de finish arena. Anouk en Rune kwamen rechtstreeks uit Roemenië, waar ze in de week voorafgaand aan de WOC ook nog de JWOC hadden gelopen.

Verder nog interessant om te vermelden: Rune (18) was dit jaar de jongste deelnemer aan de WOC en Roland (50) de oudste!

Na een tweetal trainingen op maandag en dinsdag en de openingsceremonie op dinsdagavond, vond op woensdag 12 juli de kwalificatiewedstrijd voor de middle distance finale plaats in het Flimserwald. Een technisch uitdagend terrein met de nodige hoogtemeters.



Een plaats bij de eerste 15 in de heat is nodig om je te plaatsen voor de finale, maar dit lukte geen enkele loper van KOVZ. In de diverse heats werden de volgende klasseringen behaald: Simon 21ste, Anouk 22ste, Rune 28ste, Julia 29ste, Gian 34ste, Roland 39ste. Maar op basis van een geschoonde landenlijst werd Gian toegevoegd aan de finale, die op zaterdag zou plaatsvinden. Roland werd tijdens de wedstrijd 2x in zijn kuit gestoken door een wesp, waardoor hij de trainingen in de dagen daarna aan zich voorbij moest laten gaan.

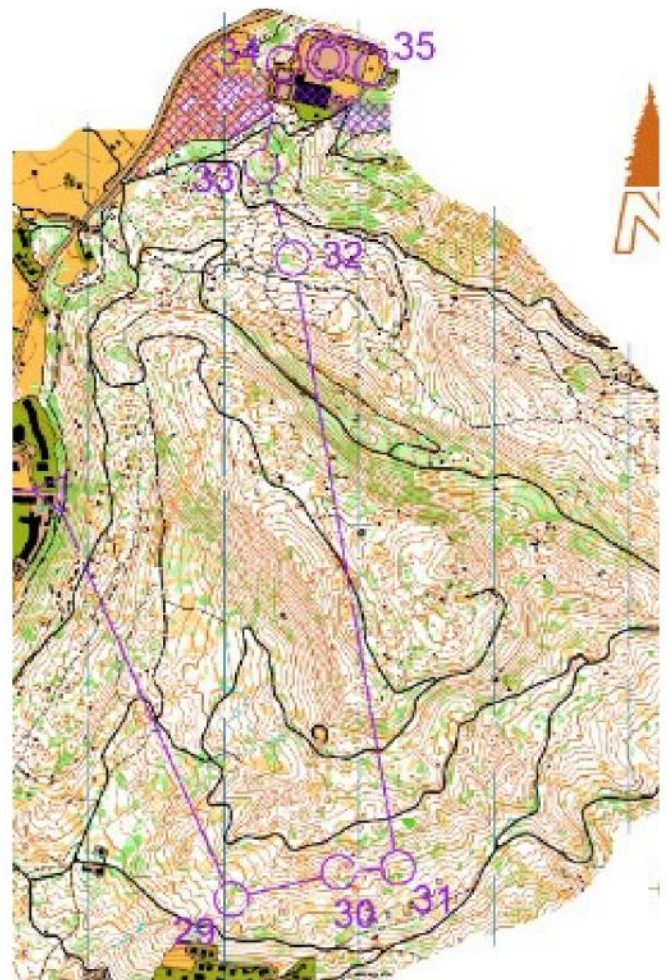


Dames Middle Q

Donderdag was de dag van de long distance. Bij de long distance was er geen kwalificatiewedstrijd, maar direct een finale. Zowel Nederland als België hadden recht op één startplek, zowel bij de dames als bij de heren.

Gian stond namens Nederland op de startlijst en Julia voor België. De start was bij Crap Sogn Gion op 2000 meter. De heren hadden een omloop van 14 km met 680 hoogtemeters en de finish lag op 1000 meter, wat betekent dat er ook minimaal 1700 meter gedaald moest worden. De top van de berg was 's ochtends nog in nevelen gehuld, wat het oriënteren nog uitdagender maakte.

Gian liep een stabiele race, maakte geen grote fouten en behaalde een 59ste plaats (op 78 deelnemers). Julia behaalde een 60ste plaats (72 starters). Voor Nederland liep Eef van Dongen bij de dames naar een 54ste plaats.



Long Heren Final

Op zaterdag vond de finale van de middle distance plaats nabij het prachtige Cauma meer. De lopers werd een technisch zeer uitdagende omloop voorgeschoteld. De gedetailleerde, complexe hoogtelijnen en vele rotsformaties noopten tot zeer goed kaartlezen. Gian liep wederom een stabiele race en eindigde op een 48ste plaats (61 deelnemers). Eef van Dongen liep bij de dames naar een 35ste plaats.



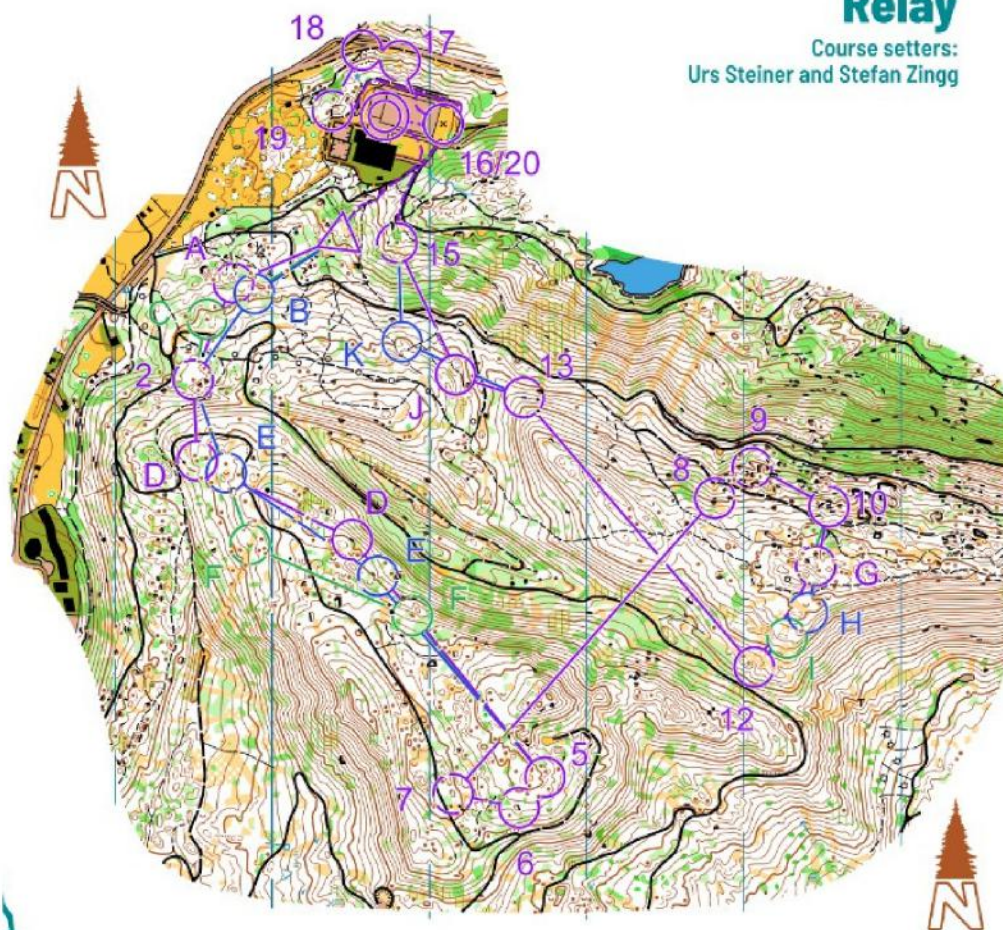
Tenslotte vond op zondag de Relay plaats, waarbij Nederland zowel bij de dames als bij de heren met een team zou deelnemen, een unicum voor Nederland! Bij de heren stonden 40 landen aan de start. Vanwege een blessure kon Marijn Edelenbosch helaas niet lopen, maar coach Michel van Dongen was bereid voor hem in te vallen, zodat er toch nog een herenteam aan de start stond voor Nederland. Gian liep als eerste loper in de massastart en mocht direct aan de bak tegen de toppers.

Op kaart "La Mutta" was wederom een uitdagende omloop neergelegd, met een aantal forkings om het lopersveld verder te spreiden. Gian kwam als 29ste terug in de arena, waarna Roland als tweede loper het stokje over nam. Op ongeveer 2/3de deel van de route werd hij voorbijgestoken door Matthias Kyburz, die als 3de loper van Zwitserland op weg was naar de wereldtitel, aanpikken was geen optie.....Roland kwam als 37ste terug en deze plek wist derde loper Michel vast te houden.



Ondertussen was de Relay van de dames ook gestart met 32 landen op de startlijst. Eef van Dongen liep, ondanks een omgezwikte enkel, naar een fantastische 4de plaats bij de eerste wissel. Daar nam Anouk het stokje over, ook zij liep een zeer goede wedstrijd en keerde als 13de terug in de arena. Daarna was het de beurt aan Sanne van Beek, zij loodste Nederland naar een mooie 21ste plaats. Voor België liepen Simon en Julia beiden de laatste leg en brachten hun ploeg naar de 20ste (heren) en 22ste (dames) plaats.

Met de relay kwam er een mooi einde aan een geweldige week in Zwitserland, waar de atleten KOVZ met tevredenheid naar kunnen terugkijken.



4 DAAGSE VAN DE KEMPEN

Met in totaal om en bij de 650 individuele deelnemers die minstens 1 dag liepen, was de Vierdaagse van Limburg van Omega en KOVZ een groot succes. De aangeboden terreinen (Brouwhuisseheide, Galgenberg, Gruitrode-West, Gruitrode-Oost) hadden dan ook alles in zich om het voor iedereen de moeite waard te maken. Een jachtstart op de laatste dag maakt het dan helemaal af.

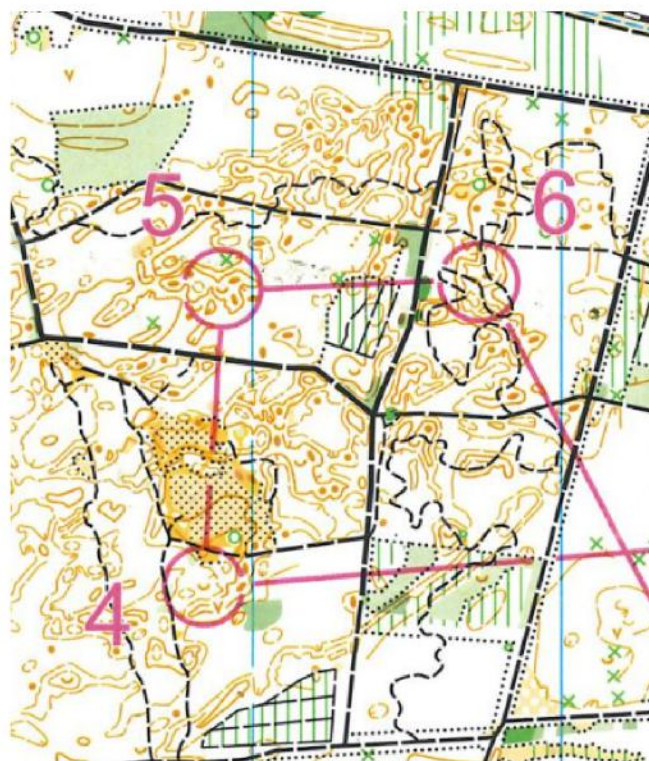
Tijdens een meerdaagse met tijdsklassement is het belangrijk om elke dag goed te presteren. Daarvoor is niks belangrijkers dan er altijd weer mentaal klaar voor te zijn. Alle beetjes helpen, zelfs startnummer 99 omdraaien en er een 6 bijschrijven.

18 clubgenoten slaagden er in om in dat deelnemersveld het podium op te mogen. In totaal waren we met 59 deelnemers. 1 op 3 op het podium, niet slecht.

De jongste eremetaalwinnaar was Jakob van der Kleij, die bij de H-10 als oudste van de talrijk opgekomen neven en nichten het goede voorbeeld gaf.



Bij de D-12, in een internationaal gezelschap, was Noore Sels een paar keer dicht bij de dagoverwinning. Broer en clubkampioen, Rune, deed bij de H-12 zelfs nog beter door ook twee keer het beste te zijn en met de eindoverwinning te gaan lopen. In de jachtstart bleef hij een dikke twee minuten voor Kobe Deferm, die de andere dagoverwinningen opeiste.



Dag 1 Brouwhuisseheide

Ook bij de H-14 was het razend spannend. Thor Wolles had op dag 1 wat tijd laten liggen, maakte mondjesmaat tijd goed, maar moest uiteindelijk tevreden zijn met een tweede plaats.

Op ietwat ruimere achterstand waren de nog niet al te oude dames bij de D-35 tot D-45 te vinden. Ellen (x2) en Elisabeth moesten hun meerdere erkennen in de concurrentie voor de plaats op het hoogste schavotje, maar hielden anderzijds een flink deel van het deelnemersveld achter zich.

Bij de profs-reeks van de dames (D65) begon Jen ook niet al te best aan de vierdaagse en keek direct tegen een achterstand van een kwartier aan. Dat het uiteindelijk een dikke 10 minuten werd in de eindstand, toont aan dat ze nog wel potentieel heeft.

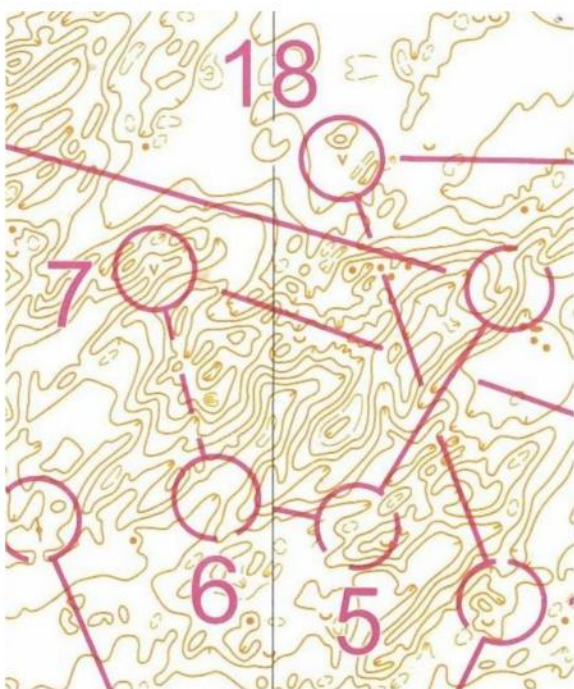
Bij de H40 was de veerkracht van Wannes Hendrickx nog groter. Hij lag na dag 1 op een half uur achterstand, maar wist dat om te buigen naar een acht-minuten-voorsprong na de jachtstart.

Roland van Loon begon dan weer overtuigend in de H50, maar kwam na een klap op dag 2 niet meer in het ritme dat nodig was om helemaal bovenaan te eindigen. Plaats 3 was dan een bittere troostprijs.

Veerkracht was dan weer in het geheel niet nodig bij Luc Melis (H60). De oud-voorzitter liep van begin tot einde soeverein aan de leiding van het tijdsklassement. De concurrentie kon alleen maar hun petje afnemen en bewonderend toekijken.

Petjes afnemen doet Fik alleen letterlijk en dan nog niet het zijne, maar enkel dat van iemand anders. Marcel had dat perfect door. Liet elke dag de eer van de overwinning aan de tegenstand, voelde zich zo zeker van zijn sprintcapaciteiten dat hij zich in de jachtstart liet inlopen door Fik. Tot de voorlaatste post werd die laatste in slaap gewiegd, om dan geen antwoord te hebben op de allesverschroeiende versnelling van Marcel.

Phil Mellebeek leek klaar voor een duel met Jean Ooms, maar moest wegens blessureleed al tijdens de Nederlandse dagen afhaken en zo was Jean na een ongenaakbare Zwitser met een tweede plaats onze oudste podiumbestormer.



Dag 4 Zandberg



Bij het blessureleed hopen wij ook op veel beterschap bij de familie Ceunen. Nico moest op dag 3 afhaken met een stressfractuur en Nicole kwam op dag 4 ten val met een gebroken arm tot gevolg, zodat er zelfs een andere chauffeur gezocht moest worden.

Tenslotte waren er nog de reeksen voor wie een gewone kaart niet moeilijk genoeg was en er in plaats enkel hoogtelijnen op stonden. Daar kwam hoogmoed voor de val. Uw dienaar speelde na dag 1 kwelduivel bij Benjamin Anciaux ("die in uw plaats gelopen had, bakte er precies niet veel van") om dan op dag 2 hopeloos op de Galgenberg te verdwalen. Niets van dat alles viel te bedenken bij het noeste zwoegwerk van Thomas van der Kleij, die zich met twee sterke laatste dagen van de derde plaats verzekerde. Nog straffer was de prestatie van Greet Oeyen, die vijfde werd in het algemeen en uiteraard beste vrouw.

Volgend jaar is het de beurt aan onze club voor de Vierdaagse van Vlaanderen rond Tessenderlo. Laten we hopen dat het weer dan evenzeer meezit en we dezelfde deelnemersaantallen mogen zien.

Jeroen H

Na een geslaagde trip naar Italië (Livorno) staat de bijna voltallig Hamokjeugd aan de start van de 3 Days of Belgium. Deze meerdaagse wedstrijd gaat dit jaar door in de bossen van Daverdisse, een kleine gemeente in de Belgische Ardennen. De zenuwen staan strak gespannen, want dit soort terreinen met een beperkt padennet en oriënteren op basis van hoogtelijnen verschillen veel van de Vlaamse bossen.

Vooraf onze H-12, die in Vlaanderen wekelijks een mooie onderlinge strijd voeren, stonden te popelen om zich te meten met de Waalse lopertjes en zo te kijken hoever ze staan in de ontwikkeling van hun oriëntatie-vaardigheden.

Na elke wedstrijd worden de capriolen van onze jeugd uitvoering besproken aan de hand van Live!ox. Een echte atleet moet af en toe een interview geven over zijn wedstrijd, dus we legden hen enkele vragen voor.

Rune, vrijdagmiddag startte de schoolvakantie, maar voor jou betekende dit: onmiddellijk in de auto voor een rit van enkele uren om tijdig aan de start te kunnen staan. Welke gedachten speelden door je hoofd op weg naar de wedstrijd?

Rune: Ik had stress omdat ik als eerste het bos in moest. Ik vind dat niet zo leuk, omdat ik dan weinig volk zie lopen. Dat maakte me onzeker. Na de wedstrijd kon ik me wel ontspannen met datgene wat ik graag doe: spelen met mijn vrienden.

Jakob, Elodie, Noore, Rune en Thor G, wat vond je het leukste tijdens dit weekend? De wedstrijd, samen spelen, kamperen, ... ?

Noore en Rune in koor: samen spelen!

Kobe, Thor G en Thor W, na twee wedstrijden streden jullie volop mee voor de podiumplaatsen. Hoe hebben jullie je voorbereid op de laatste wedstrijd?

Kobe: De eerste en de tweede dag had ik een foutje gemaakt omdat ik mijn kompas onvoldoende gebruikte. Maar de derde dag heb ik er extra op gelet waardoor het kompaslopen veel beter ging en ik minder fouten heb gemaakt.



Noore, Jens en Ninthe, voor jullie volstond het om alle posten te vinden tijdens de laatste dag om het podium te halen. Enkel een diskwalificatie kon nog roet in het eten gooien. Vonden jullie het nog spannend? Of konden jullie zonder stress het bos in?

Noore: De laatste dag ging ik niet zo gespannen het bos in. Ik wist dat ik enkel OK moest zien staan op mijn briefje, dus ik heb de wedstrijd rustig aangepakt en bij elke post de nummer goed gecontroleerd.

Jens: Ik kon zonder stress het bos in omdat ik veel voorsprong had. Ik heb gewoon rustig gelopen en geprobeerd geen fouten te maken. Toch was ik heel blij met mijn overwinning.

(alle lopers) We hebben een video gemaakt van het wedstrijdverloop van de laatste wedstrijddag (LiveLox). Welke routekeuzes waren volgens jou het beste? Had je een goed aanvalspunt gekozen naar deze post(en) en/of maakte je gebruik van een stoplijn?

Rune: Ik vind dat ik heel goed gelopen heb van post 6 naar 7. Ik zag op de kaart dat ik een gracht moest volgen. Ik heb deze gracht snel gevonden en ben deze gevolgd naar de volgende post.

Noore: Naar post 7 heb ik de gracht gevolgd en goed gekeken naar de vegetatielijnen. Omdat ik deze post voorzichtig heb aangevallen zag ik alles goed en vond ik de post gemakkelijk.

Kobe: Omdat ik iemand moest helpen die de weg niet meer wist, ben ik eerst teruggekeerd naar het pad. Nadien ben ik langs de groene vegetatie gelopen en ben ik te vroeg gestopt om al naar de post te zoeken. Toen ik zag dat er nog een groene strook in de verte te zien was, wist ik dat ik te vroeg aan het zoeken was. Dan ben ik de gracht gevolgd en toen zag ik in de verte het plateau waar de post stond.



LiveLox Video



(alle lopers) Kennen jullie "oriëntering mistakes"? Bekijk jullie LiveLox nog eens. Tussen welke posten hebben jullie fouten gemaakt tijdens de laatste wedstrijddag? En het belangrijkste! Hoe hebben jullie het opgelost?

Rune: Naar post 5 maak ik een 90°-fout. Door rustig te kijken op mijn kaart en uiteindelijk de weg te vragen heb ik toch post 5 gevonden.

Noore: Naar post 11 vertrek ik in de verkeerde richting. Was het nu mijn kompas dat raar deed of was ik niet geconcentreerd genoeg? Ik weet het niet meer. Ik heb uiteindelijk de weg gevraagd en ben in de juiste richting vertrokken. In de buurt van mijn post zag ik nog lopers en daardoor vond ik mijn post snel.

Kobe: Naar post 8 heb ik de gracht gevolgd en ben te ver gelopen. Aan de hoek van de wei heb ik mijn kompas gezet en ben te ver beginnen zoeken. Ik heb de weg moeten vragen en heb toen de post met behulp van mijn kompas toch goed kunnen vinden.

Jens: Naar post 5 ben ik te snel het bos ingelopen omdat ik een andere post zag. Toen ik merkte dat het niet de correcte nummer was, keek ik goed op mijn kaart en zag ik dat ik aan een topje stond. Daarna heb ik mijn kompas opnieuw gelegd, ben ik doorgestoken en vond ik mijn post.

Ellen & Greet

DE UITSLAGEN

Goud	
H-10	Jakob van der Kleij
H-12	Rune Sels
H40	Wannes Hendrickx
H60	Luc Melis
H75	Marcel Oeyen
Oro-Hydro Lang	Greet Oeyen
Zilver	
D45	Elisabeth Schutjes
D65	Jen Vanreusel
H-12	Kobe Deferm
H-14	Thor Wolles
H75	Vic Vanderstraeten
H80	Jean Ooms
Oro-Hydro Kort	Jeroen Hoekx
Brons	
D-12	Noore Sels
D35	Ellen Houben
D40	Ellen Mols
H50	Roland van Loon
Oro-Hydro Lang	Thomas van der Kleij

Vierdaagse van de Kempen



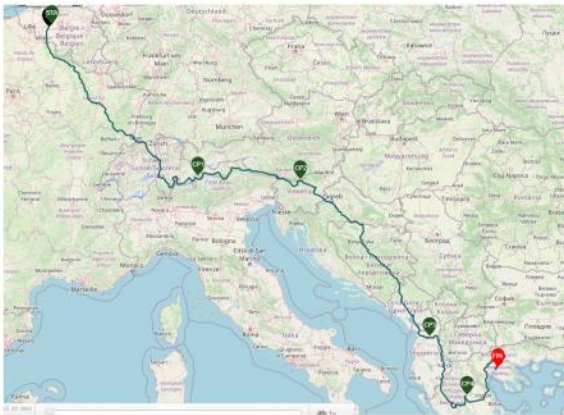
Goud	
D-12	Noore Sels
D-20	Jil Mylle
D65	Jen Vanreusel
H-10	Jens Deferm
H-12	Kobe Deferm
HE	Benjamin Anciaux
H50	Gunther Deferme
Zilver	
D-12	Ninthe Wolles
DE	Greet Oeyen
H-14	Thor Wolles
Brons	
D75	Danielle Nolens
H60	Luc Melis

Driedaagse van België

Dries schrijft geschiedenis!

Ik startte - en - spoiler-alert - finishte één van de meest iconische wedstrijden in het ultrafietsen, de Transcontinental Race, de TCR. De TCR wordt beschouwd als één van de zwaarste ultra-endurance fietswedstrijden ter wereld. De route start gewoonlijk in Geraardsbergen, gaat via 4-5 wisselende controlepunten en verplichte segmenten richting het zuidoosten van Europa.

Dit jaar is de negende editie. De aankomst ligt in Griekenland, Thessaloniki. Het is geen etappekoers, de klok stopt nooit. Het is dus een lange individuele tijdrit. Deelnemers moeten daarom strategisch kiezen hoeveel tijd ze elke dag besteden aan fietsen, rusten en bijtanken. Self-supported of unsupported zijn betekent in een notendop dat in-het-wiel rijden niet is toegestaan, familie of vrienden je niet mogen ondersteunen met eten of een slaapplek.



3900 km Unsupported



48.000 positieve hoogtemeters

Er ging een hele voorbereiding aan vooraf, en een avondje in april-mei-juni zag er ongeveer zo uit: Ik werk enkele uren aan mijn route. Dat gaat het best met 3 schermen open: Strava heatmap, Komoot en Google Street View. Ik plan en herplan zowat elke kilometer 4 à 5 keer. Ik bekijk alle opties tot in het kleinste detail: het hoogteverschil, de hoeveelheid rode lichten, de aanwezigheid van winkeltjes met goede openingsuren maar ook de bereikbaarheid van de weg, de te verwachten temperaturen. Het voelt als één grote puzzel met 5000 blokjes! Mijn inslaapritueel van de laatste dagen is onvermijdelijk gewicht naar de vele honderden kilometers overlopen. Elke avond opnieuw bereik ik het eerste checkpoint (CP) : Hoppaah.. Ook het tweede ligt binnen bereik. Aan het derde CP kom ik zelden toe. De finish haal ik nooit.... De slaap is me steevast voor.

Het aftellen naar de start is intens. De spanning bouwt op. Mijn gevoelens wisselen af tussen opwindend en angst. Angst voor het onbekende, voor de tegenslag, voor het niet helemaal voorbereid zijn op alles. Ik heb ook schrik voor nooit ervaren gedachten of emoties. De opwindend om te mogen starten in deze ongelooflijke uitdaging is enorm. Ik vergelijk het met het startgevoel in mijn eerste veldlopen, maar dan 100x sterker.



D-day

Ik wil de trein nemen tot Geraardsbergen. Daar ligt de start. Met een eerste verplicht parcours op de Muur. Wellicht door de zenuwen mis ik de overstap in Brussel. Dan maar met de fiets van Brussel naar Geraardsbergen. Dat was sowieso mijn eerste plan tot ik het regenschema voor vandaag zag. Toch blij dat ik een testrit heb. Last minute veranderde ik toch nog wat aan één van m'n schoenplaatjes. De instant schoenmaker in mij vond een oplossing om een paar vijsjes af te veilen die me de laatste tijd pijn deden bij langere ritten. Mijn powermeter diende ook opnieuw gemonteerd te worden. Zo kwam het dat ik vertrok met 2 verschillende pedalen en schoenplaatjes...

Eigenlijk begint de wedstrijd al voor de start. De mensen van The Lost Dot bevestigen de tracker aan mijn fiets en ik krijg nu al een souvenir: een TCR-pet met mijn nummer. Mijn nummer. Dot 131. Op de bel na die ik vergat, raakt mijn fiets door de controle. Gelukkig komen mijn supporters straks en nemen ze die mee. Ik kijk om me heen en ik zie overal mensen slapen op matjes. Slapen is een essentieel onderdeel van de wedstrijd. Je kan maar beter met slaapvoorsprong starten. Ik probeer het ook, maar echt inslapen lukt me niet. Toch heb ik wat gelegen en ik voel me wat meer ontspannen. Deelnemers en supporters verzamelen zich in het jeugdcentrum voor de laatste briefing om 17u. Aanwezigheid is verplicht.

Daarna gaat het wachten verder - tot de start om 22u. Gelukkig zijn Ari en Elodie er nu om me af te leiden, veel te knuffelen en straks te supporteren aan de start.



De reservering in het Italiaans restaurant Arte blijkt een voltreffer. We kunnen er goed eten en chillen tot de start. Het zit er vol met TCR-rijders. Ik laad alle toestellen tot 100% en de tijd vliegt. Ik beseef eigenlijk pas hoe dicht we bij de start zijn als ik uiteindelijk op de Markt aankom. Die staat helemaal vol. Ook Han Lu is er, een gesponsorde deelnemer, die had ik leren kennen op de Solstice Sprint een dikke maand geleden. Ze is 1m50 groot en heeft een enorme rugzak. Hoe gaat ze dat doen? Ik kijk mijn ogen uit naar alle fietsen en setups. Hoe licht of zwaar zijn zij beladen? Ik maak een laatste afspraak met Ari bovenop de Muur.

Een belleman geeft de start. Na een lusje in de binnenstad starten we echt. De Muur op. De kasseitjes liggen er nat en spekglad bij, maar met mijn 32mm banden lukt dat goed. De eersten zie ik al niet meer rijden, op het steilste stuk valt er iemand vlak voor me. Ik ontwijk hem net. De adrenaline stroomt door mijn lichaam. Aan de streep van het Strava-segment neem ik een laatste keer afscheid van Ari en Elodie, die zich met een fakkel door de mensenmassa een weg naar boven baanden. Jakob is al op kamp vertrokken. Hij zit natuurlijk mee in mijn gedachten.

Het avontuur is begonnen.

Wat ik op voorhand plande

DAG 1

Mijn eerste stop plan ik last minute aan een F1-hotel net voor Bazel. De finish van mijn eerste rit is duidelijk. Mentaal gezien is dat makkelijk. Vanuit fiets oogpunt is het anders. Het is rotweer: tegenwind en volle bak regen. In mijn visioenen van de voorbije weken had ik steeds wind in de rug. Ik leg me er snel bij neer en probeer rustig te fietsen. De wattagemeter is hierbij een goede indicator. De adrenaline denkt er anders over en duwt me vooruit. De eerste uren trap ik tot 220W, daarna tot 200W. De eerste nacht zonder slaap gaat me goed af. Naar het einde van de dag voel ik dat mijn tank stilaan leeg geraakt. Een echte eetpauze dringt zich op. Eetplekken had ik niet uitgedokterd, enkel winkeltjes staan in mijn lijst. Na een uurtje ontmoet ik in de Mcdonalds een andere deelnemer. Phillip. Een vrolijke Duitser met veel energie. Het is fijn even te tetteren. We hebben allebei het idee om er niet alleen te eten maar ook ons ontbijt mee te nemen. Voorzienend zijn is een grote troef in een race als deze.

Wanneer ik opnieuw op mijn stalen ros spring, voel ik me stukken beter. Het is nu niet ver meer tot mijn eerste stop. Het F1-hotel vind ik vlot, maar het duurt toch nog even voor ik aan slapen toe ben: ik was mijn fiets onesie, neem een douche, steek alle kabels in, laad mijn route op naar Strava en eet nog wat. Nadat ik ook mijn petje afzet, snap ik ook ineens waar de hoofdpijn vandaan komt die ik al de hele dag voel. Mijn hoofdomtrek is te groot. Ik probeer de elastiek wat lossier te maken. Dat lukt gedeeltelijk, maar het duurt tot dag 4 voor ik radicaal komaf maak met die te kleine elastiek!



Ik slaap onmiddellijk in. Na 570 km en bijna 24u onderweg mijmer ik met mijn ogen toe nog even over "the road ahead". Ik start vandaag niet meer in Geraardsbergen, maar in Bazel. De volgende nacht heb ik geen slaapplek in gedachten. Ik rijd dus tot zover ik zelf wil geraken maar denk wel aan Chiavenna.



DAG 2

Dinsdag is een fantastische dag: ik heb een goed gevoel en er staan me 6300 hoogtemeters door het wonderlijke Zwitserland te wachten. De wegkeuze voor vandaag hield me even bezig de voorbije maanden: er waren té veel opties. Toch zag ik er blijkbaar één over het hoofd: de route langs Zurich. Het blijkt een tragere route te zijn. De eerste 1000km maakte ik dus geen foute wegkeuzes.

Na de lange Gotthardpass kom ik aan in Bellinzona, ik spreek er even met Tom: "I think I'm going to do the parcours and then sleep". Ik zat eigenlijk net te denken: "het is wel genoeg geweest voor vandaag". Maar een lange afdaling en extra suikers op de fiets deden me van gedachte veranderen: ik moet uiteindelijk in Bolzano geraken voor de vierde nacht waar ik ondertussen een B&B boekte - Casa di Max. Het parcours is een eindeloze en moordende klim die me soms heel goed afgaat, maar ik ken ook dipjes en korte stops.

(Intermezzo)

Mijn dieet voor 12 dagen? Ontelbare kcal in suikers. De sportgels die ik bij de start op zak had, jaagde ik er al door. Vanaf nu volg ik een Haribo-dieet. Ik plan op voorhand om 100g snoeper per uur binnen te spelen om 85g koolhydraten te krijgen. Ik doe daar nog wat Fanta bij en af en toe een sandwich of een koekje om toch wat vaste voeding in mijn maag te hebben. Jakob en Elodie stikken van jaloezie wanneer ze dit lezen...



Ik blijf verder rijden. Naar de top toe wordt het kouder. Dan begint het ook opnieuw te regenen. De winterhandschoenen, de beenstukken en het reddingsdekken komen nu echt van pas. Ik heb het net niet te koud. Al gauw besef ik dat hier slapen geen optie is. Toch hoor ik later van andere slimmeriken dat ze een kerkje of een luxueus bushokje vonden... Ik blijf doorgaan en maal het volledige verplichte parcours op de Splügenpas af en ben blij Chiavenna te zien net voor 3u 's. Ik weet waar ik ga slapen. Hier had ik vooraf al een slaapplek op mijn appje aangeduid. Het ligt aan een sportterrein, net buiten het centrum. Ik kan over een muurtje klimmen om rustig te slapen maar besluit dat toch niet te doen. Ik lig gewoon tegen het muurtje - op mijn matje - in een slaapzak van 250g. Haha. Slapen maar. Dit was een goede dag en ik heb zin in nog zo'n dag. Ik denk nog aan de laatste babbel die ik had. Met Philipp in de Mc Donalds. Zijn slaapstrategie was 3,3,6: 3u slapen in de eerste nacht, 3u in de 2de nacht en de 3e nacht 6u. Hoewel ik me had voorgenomen gewoon genoeg slaap te nemen verander ik van strategie: "slaap genoeg gehad vorige nacht, laten we het proberen met 3u". Ik zet geen wekker maar een timer. Die begint meteen af te tellen 2u59'59"... dat aftellen geeft me stress om in te slapen. Maar nog erger is het vaandeltje aan een ijzeren paal die onregelmatig tegen de paal aanslaat. Ik probeer het te negeren want ik zie het niet zitten om te kijken of ik dat kan oplossen. Ineens zijn de 3 uren om. Ik word niet wakker... ik was al wakker verdikkie! Een kleine drie uur in een half-wakkere modus. Ik heb ineens reuzehonger. Tijdens de laatste afdaling heb ik niet meer gegeten, want wat ik nog had, spaarde ik voor de ochtend. Een vlaag van paniek overvalt me: ik heb geen winkel gepland hier in Chiavenna. Ik had er één voorzien, in Italië, maar die ging pas open om 9u. Verdorie. Het lot is me echter goed gezind want nog geen 3km verder bots ik op een drukbezocht winkeltje. Ik doe mijn inkopen en eet voor drie. Wat een grote fout maakte ik: ik at geen echt avondmaal, ging met honger slapen en stond met nog veel grotere honger op. Weer een les geleerd.



DAG 3

Vanaf hier tot aan het eerste checkpoint zijn er geen moeilijke wegkeuzes meer. Maar mijn God, ik ga echt niet vooruit. Het duurt tot de middag voor ik weer op krachten kom. Ik blijf eten voor drie op de fiets en schakel pas rond 14u terug over naar het 100 gr Haribo-overgoten met Fanta-dieet. In het schitterende Sankt-Moritz glijdt de banaan, die ik al vier uur meedraag, uit zijn schil nog voor ik er zelfs maar een hap van kan nemen. Ironisch voor een ultracontrolledpackerdieopelkegramkijkt zoals ik. Ik blijf mild voor mezelf en kan er zelfs mee lachen. Ik koop er straks wel een nieuwe. Ik heb die ochtend voldoende proviand ingeslagen om tot de avond te kunnen fietsen.



Bij het eerste CP in Livigno aangekomen zie ik andere vedetten die een heuse stop houden. Ze eten er een echt middagmaal of nemen op zijn minst tijd voor een drankje. Ik ben vrij snel weer weg, maar niet na alweer een fijne babbel met Philipp. Ik fiets hem ook weer tegen het lijf op de Stelvio aan het eind van de dag. In Bormio is het warm en vermits ik twijfel of genoeg water heb, rantsoeneer ik even voor de bergpas.

Ik moet nog tot 21u rijden om Bolzano aan de horizon te zien. Ik ben maar wat blij met een de eenvoudige pasta van Max en kijk uit naar een nacht in een bed. Jammer genoeg houden de burens van luide tv programma's en tetteren tot een kot in de nacht. De oordoppen houden het geluid wat tegen, maar dit lijkt wel een tweede slapeloze nacht te worden. Rond 1u doe ik een herstart, even uit bed, toilet, timer opnieuw op 3u zetten, en nu val ik wel in slaap. Een stop van 7u met slechts 3u goede slaap. mhmhm.

DAG 4

Het vertrek is wederom lastig. Ik heb genoeg energie, maar het is de eerste keer dat ik slaapachterstand voel en daardoor niet meer goed kan fietsen. Opnieuw geïnspireerd door Philipp, die me had verteld over zijn 10 minuten-dutje op een bankje heb ik om 7u al een stopje nodig. Ik leg me op een bankje. Geen wekker, gewoon even ogen toe. Het werkt. Ik kan weer verder.

En het wordt weer een heel mooie dag ondanks de uitdagingen met de voorrem. Relatief weinig opties voor de routes dus ik kan volop genieten van mijn prachtige omgeving. Zo arriveer ik behoorlijk vlot op mijn laatste "geplande stop" net voor het tweede CP: een hotelletje in Slovenië dat ik niemand wil aanraden vanwege de behoorlijk onvriendelijke dame aan de receptie. Gelukkig had ze twee behulpzame collega's die al pasta voor me hadden gekookt en me mijn kamer lieten zien. De fiets slaapt buiten en deze keer wil ik komaf maken met de slechte nachten. Ik zet geen wekker meer... Ik moet just niks. Ik leg mijn hoofd neer met die gedachte: ik word wel wakker wanneer ik wakker word.

Wat ik niet plande - het échte avontuur

DAG 5

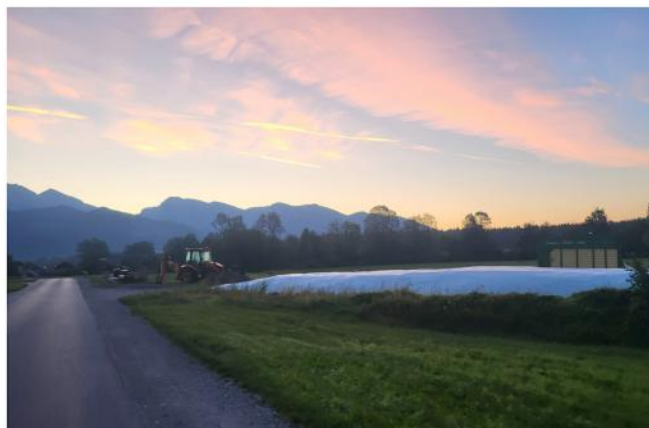
Om 4u word ik wakker. Een stop van 7u30 met 6u slaap, dat voelt fantastisch. Tijdens mijn inslaapritueel in de weken voor het vertrek legde ik de weg af tot hier, al kwam ik soms wel tot in Albanië. Ik duik dan ook het tweede verplichte parcours in met heel veel energie en moed. Ik heb nog geen plan voor de volgende overnachting. Ik wil wel zeker tot Zagreb (in Kroatië) rijden: daar is een Decathlon waar ze mijn rem kunnen bekijken. Ik kan al mijn toestellen opladen en misschien zelfs wat rusten op het warmste deel van de dag.

Maar eerst moet ik door Parcours 2: een fantastisch segment met erg mooie maar zware beklimmingen en een stuk gravel. Ik zag goed dat het de nacht ervoor geregend moest hebben daar hebben mijn voorgangers zeker last van gehad. Geen last voor mij, en mijn nieuwe vriend Philipp. Hier spreek ik hem de laatste keer over zijn afdaal kunsten en BMX-verleden.

De rest van Slovenië vlieg ik door en heb voor de eerste keer wind mee. Het gaat ook licht bergaf. Dat helpt altijd om snelheden van rond de 40 km/u te halen.



Wanneer ik aan die Decathlon aankom is dat warmste deel van de dag al lang voorbij, toch blijf ik bij mijn idee. De man van de Decathlon kent de TCR en is maar wat blij dat hij me kan helpen. Gelukkig kan ik ook mijn lampen, telefoon en fietscomputer opladen. Ik duik een tent in. Het lijkt alsof ze er die speciaal voor mij gezet hebben. Ik rol mijn matje uit en probeer de slaap te vatten. Tevergeefs. Te veel kinderen die in en uit lopen. Het wordt 2 uur rusten in plaats van echt slapen. Die ochtend voelde ik me zo goed dat ik voor het eerst keek naar de concurrentie: hoe ver zitten ze, waar is Philipp, en Sherry en haar man? En die Tom van op dat stuk gravel in Zwitserland, waar is die?



Ik maak een nieuw plan. Achteraf bleek dat erg ambitieus - en wat onrealistisch. Toch had ik het op voorhand ook zo in gedachten: vanaf nu wissel ik dag en nacht om. Dus: nu opnieuw vertrekken en een 15-tal uur rijden tot de middag. Het bevalt me bijzonder slecht. Het lukt me 's avonds en 's nachts niet om een goed tempo te houden. Op een gegeven moment rijd ik een Burger King voorbij en ik stop niet omdat ik me net even goed voel. Het is de tweede keer dat ik de fout maak om geen stevige maaltijd te eten. De ezel en de steen.... Die nacht zie ik af. Met kleine dutjes op harde bankjes om maar vanzelf wakker te worden en weer verder te kunnen fietsen.

DAG 6

Om 6u30 stop ik bij een erg mooie bakkerij. De deur staat open. Opgelucht glimlachend wandel ik binnen totdat ik hoor: "We kunnen je pas om 7u helpen". Ondertussen kruis ik Kroatië door richting Bosnië.

Ik verplicht mezelf te stoppen bij een supermarktje voor een ontbijt van Oreokoekjes en andere bucht. (Vergeef me mijn W-Vlaamse tongval). Ik probeer door te zetten en wil volhouden tot de middag maar mijn tempo blijft zakken. Mijn energie en aerodynamische houding zijn weg waardoor ik meer zadelpijn krijg. Je kan de evolutie van de zadelpijn vergelijken met de pijn van een beginnende gitaarspeler: in het begin doet het een beetje pijn, maar naarmate je meer oefent neemt de pijn toe. Het duurt een tijdje tot je voldoende eelt hebt om geen pijn meer te hebben. Wanneer de eeltvorming genoeg is doorgezet, gaat de pijn weg. Zo was het ook bij mij - dag 1 geen pijn, dagen 2 tot 10 pijn, bijna aangekomen: geen pijn meer :-)



In Bosnië, Banja Luka maak ik een nieuw plan: ik wil écht middageten. en MOET ook mijn batterijen van mijn lampen, mijn fietscomputer, mijn telefoons en batterypacks opladen. Ik heb een nacht opladen overgeslagen en dat betekent tegen alle verwachtingen in dat die allemaal zo goed als leeg zijn. De batterypacks hebben met 2u laden echt niet genoeg. Dat geldt ook voor de lichten. Dus ik plan een eetstop met stevige dut. En dat lukt goed in Knezevo. Nog eens pizza. Flink wat frisdrank erbij (onze kinderen zien nog steeds groen van jaloezie). Mijn stop is geslaagd: 4 uur gerust, goed gegeten, 2,5u geslapen. Ik kan weer verder. In Bosnië ervaar ik steeds vaker een bijzonder slechte geur onderweg. Het wordt pas later duidelijk dat dat vooral van dode dieren moet zijn geweest. Een dode hond, kat of wild dier blijft er veel langer liggen en ook de wegen zijn niet altijd even netjes.

Ik geniet opnieuw van dat goede gevoel na een geslaagde dut en heb nu écht geen plan voor de rest van de rit. 's Avonds eet ik kebab. Nooit gedacht dat ik me daarvan zo lang energiek zou voelen. Deze nacht loop ik echter voor het eerst volledig tegen de limieten van mijn oplaadcapaciteiten (van mijn toestellen ;-). Het lukt niet de lamp een volledige nacht te laten branden. De fietscomputer krijgt voorrang om op te laden. De 2 smartphones zijn ook niet onbelangrijk... het licht komt dus pas op de derde plaats. Dat is behoorlijk problematisch als je beslist om vooral 's nachts te fietsen. Ook één van de battery packs laat het afweten want die loopt heel snel leeg. Wanneer ik om 2u dus het oranje lichtje zie weet ik dat ik nog ongeveer 1u30 verlicht kan rijden en dat het daarna tijd is voor een dutje. Een fantastische dut onder de blote sterrenhemel. Ik ben trots op mezelf dat ik zo'n goede plek kon vinden achter een verlaten gebouwtje.



DAG 7

De volgende dag probeer ik de beproefde middagdut te herhalen in Niksic. Ik rijd ondertussen door het schitterende Montenegro. Eten gaat goed en ik vind een bankje in de schaduw in een park pal in het stadscentrum. Ik zie niet dat ik me te slapen leg op enkele meter van een taxistop waar werkloze taxichauffeurs graag een praatje slaan. Het wordt een mislukte dut. Na 2u besluit ik verder te rijden. Ik beseft dat ik met dit slechte dutje niet de nacht kan doorrijden, maar wel tot het derde CP in Burrel, Albanië. Dat wordt écht écht écht avontuur: vanaf nu kom ik geen nacht meer door zonder het lampje van mijn smartphone. Met een elastiek bindt ik die op mijn opzetstuur. En zo zie ik net genoeg. Ik probeer het echte licht te sparen voor snelle of technische stukken. Vanaf vandaag krijg ik het mentaal echt lastig: de tijd alleen, het opgestapelde slaapttekort, mijn vermoeide lichaam dat moeilijk bijtankt, het gemis van mijn vrouw en kinderen, ... zijn allemaal factoren die me naar beneden halen. Elke dag krijg ik huilbuien. En moet ik mezelf moed inspreken. Soms bel ik naar huis voor een opkikker.

Ik maak penibele uren door waarin het me echt niet lukt tempo te maken. Ik probeer die moeilijke momenten door te komen met nog meer suiker en wat cafeïne. Kleine stopjes helpen beter. Gelukkig kan ik mezelf af en toe ook helemaal opvrolijken: fantastische uren waarin ik zing en lach om zelfgemaakte domme mopjes. Eentje die elke dag terugkomt is Bobby en Seppe van de Jogclub nadoen. Heerlijk is dat. En wat is er toch imitator-talent aan mij verloren gegaan 😊

Ik ben eurofish in Burrel, en deze keer voelt het toch een beetje als een finish. Ik overnacht er, en "verslaap" me. Alles bij elkaar heb ik 6u aan een stuk geslapen. Luxe!



DAG 8

Ik neem een goed ontbijt. Betalen gaat hier gelukkig wel met de kaart, want cash geld heb ik plots niet meer...Huh, waar heb ik dat allemaal opgemaakt? Ik had toch nog zeker 50, of zelfs 100 euro? of niet? ik kan het me niet goed herinneren. Wat ik wel weet is dat ik in de 's nacht ergens stopte om wat vast eten te scoren. Ze hadden croissants (zo van die voorverpakte met confituur in... ideaal). Wanneer ik ga betalen zegt van de mannen aan het terrastafeltje: "ik zal wel voor je betalen, ga jij maar lekker fietsen..." Was het daar aan dat winkeltje en dat terrasje met die gezellige en vriendelijke Albaniërs dat ik slinks bestolen werd? Dan ben ik blij dat het zo is gegaan. Of ben ik het geld gewoon ergens verloren, of had ik het al opgemaakt? Het blijft een mysterie.



Het derde verplichte parcours is een killer. Vijftig kilometer gravel, maar van de ruwste soort. Maar ik ben trots op mezelf. Op mijn bandenkeuze, de bike-handling skills en mijn volharding op dit stuk. 's Middags besef ik dat ik niet door Albanië kan komen zonder Albanese Lek want mijn kaart wordt nergens meer aanvaard. Ik eet aan een erg mooi hotel waar ik ook nog 2 kg ijs kan scoren om me de rest van de middag wat af te koelen. De hitte speelt me echt parten. Ik dut niet. Laten we kijken waar dat me dat brengt.

Ik accepteer dat de emoties op en neer gaan. Heel Montenegro rijd ik door met een smile, en met banden met lage druk, want die had ik wat afgelaten voor het parcours. Niet zo slim. Even stoppen om ze terug op te pompen duurt niet zo lang. Maar het lukt me niet om daaraan te denken. Maar zoveel trager is dat allemaal niet. De grootste tijd verlies ik door het opladen. Toch vind ik de nightrides zo cool dat ik toch kies om dat weer zo lang mogelijk te proberen. Deze keer met een onwaarschijnlijk verhaal. Sommigen onder jullie zouden het aan zinsverbijstering of slaaptekort wijten. Maar hier komt het.

Het is ongeveer 2u30 's nachts wanneer ik gezelschap krijg van een straathond. Mijn voorgaande ervaringen met honden waren wat minder leuk. Wanneer één, twee of vier honden je blaffend achterna rennen, wil je het liefst in de grond verdwijnen. Mijn strategie om ze af te schudden was meestal gewoon heel hard "NO" roepen, mijn fiets naar de kant van de hond laten hangen en mijn benen even stil houden. Van deze hond wou ik echter niet meteen af, hij was wel lief, en het was wel leuk om even in gezelschap te zijn. We beklommen een helling en toen de afdaling kwam dacht ik: "Bye doggy, we had fun." . Maar dat was zonder de verbeterde hond gerekend. Een dikke 10 minuten later zat hij weer in mijn wiel. Hij vond zijn beste foulée om mij terug bij te benen. Zo tof!

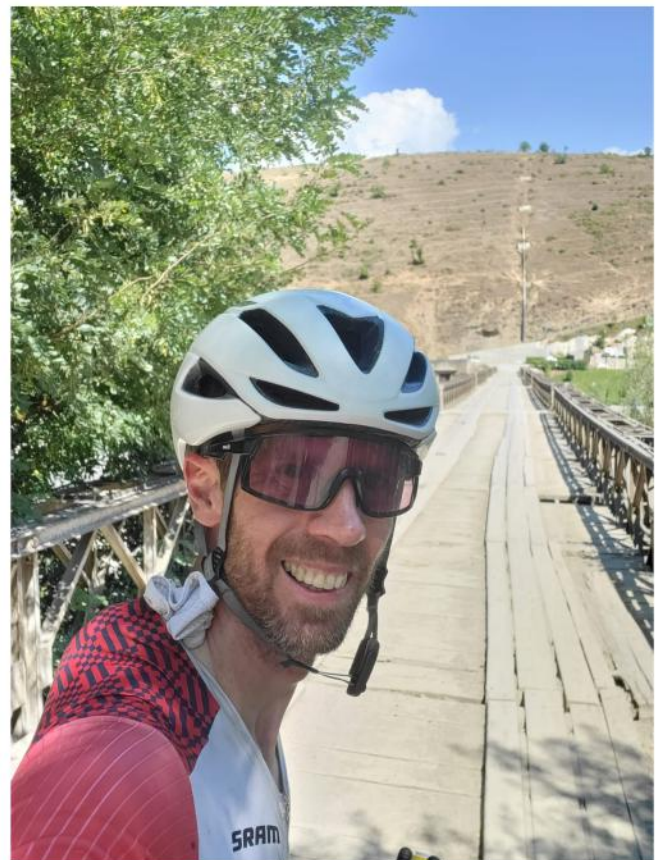
We zijn nog steeds op een grote weg. Plots verhindert een afsluiting mijn doortocht. Aan het bord stopt plots een grote wagen. De chauffeur draait zijn raampje open en zegt: "There is a wolf" "whoo-whoo-whoo". Ik moet eigenlijk afslaan omdat ik anders in de fout ga - volgens de TCR regels dien je steeds de geldende wegcode te respecteren. De wolf is dus rechtdoor. Mijn route is naar links. Maar toch ga ik een stukje rechtdoor. 200m verder zie ik sporen van bloed - en sporen van een wolf. Recht over de baan. Nog een beetje verder besluit ik rechtsomkeer te maken en toch de afslag te nemen. De hond blijft bij me, en nog een afdaling verder is hij er nog steeds.

Ik vind een goede slaapplek. Samen met de hond gaan slapen, dat geeft me een goed gevoel. Een beetje eten heeft hij wel verdiend. Ik zou er later een beetje spijt van krijgen want moet toch echt rantsoeneren tot Leskovik. Mijn behoorlijk avondmaal blijkt toch niet stevig genoeg. In Leskovik beslis ik om te zoeken naar een extra powerbank. Die vind ik snel, al is de aankoop ervan een heuse onderneming. Ik moet eerst geld afhalen. Ik wil de verkoper uitleggen dat ik moet weten hoeveel ik moet betalen voor ik het geld ga afhalen. De brave man is een protestantse priester, zo legt hij me uit, en hij is blij vast te stellen dat ik ook katholiek ben. Heel leuk allemaal, maar mijn spirituele keuzes boeien me op dat moment minder dan mijn laadcapaciteit. Toch moet de man eerst eerst van de bankautomaat terug naar zijn winkel. Weer 5 minuten later heeft hij toch een prijs bepaald. 40 euro, voor een 20000mAh- powerbank. Hij blijkt ook voor 80% te zijn opgeladen en is voorzien van een schermje dat het exacte percentage laat zien. Goed gerief dus. Ik denk: "Hier moet ik mee in Thessaloniki geraken, zelfs zonder op te laden". Dus ik steek meteen de lamp in.

Wanneer alle andere uitdagingen even van de baan zijn, komen er weer sterke gevoelens naar boven: groot verdriet, levensvragen, en antwoorden. Het zeuruurtje wordt lastiger en de klachten ook echt wel groter. Schakelen met de linkerhand is ondertussen onmogelijk om op de normale manier te doen.

Mijn knieën hebben allebei al aangegeven dat ze hard aan het werken zijn. En de wreef van de linkervoet klaagt ook. Ik zit niet meer recht op de fiets - ik probeer op mijn core te focussen. Het zijn vooral de lange rechte stukken die me pijn doen. Maar goed, we zijn aan de grens met Griekenland! Hurray, het laatste land. Het thuisfront dat al dagenlang supportert via een fenomenale whatsappgroep ziet op de kaart ook dat het echt niet meer ver is. Nog een paar lusjes op de kaart. In werkelijkheid moet ik nog wel 3 dagen en nachten aan de bak, want de kilometers komen er niet zomaar vanzelf bij.

Ik check nog eens de status van die powerbank, hij steekt nu een uurtje in. Huh, maar 16%. Wat is dat? Pas nu wordt het me echt duidelijk dat mijn lamp laden echt problematisch is. Hij trekt gewoon alle batterypacks leeg. Ligt het nu aan het lampje of het kabeltje. Ik gok allebei en kies ervoor alleen nog de andere lamp te gebruiken en dat kabeltje niet meer.



DAG 9

Een dutje langs de weg op de middag lukt maar half. Had ik dat echt wel nodig? Mijn slaaptactiek is eigenlijk wel om zeep. Ik heb geen zicht op een hotel, mijn battery packs lopen leeg en hebben een oplaadbeurt nodig voor de komende nacht. Wat een gedoe. Ionina is de laatste deftige stad. Ik vind er een goede kebabzaak - powerfood - waar ik behoorlijk lang blijf zitten. Aan de overkant is er een winkeltje. En in plaats van winkelen tijdens mijn oplaadbeurt, blijf ik rustig zitten in het restaurant om dan pas in te pakken en te winkelen. De efficiëntie van de eerste dagen is weg. Deels omdat het gewoon onmogelijk is te doen wat ik zou moeten doen, maar vooral door die opgestapelde vermoeidheid. Ik rust niet meer die avond. Ik denk dat ik mezelf kan pushen de nacht door. Het gaat ook heel goed die nacht: 2 zware hellingen gaan me heel goed af. Ik arriveer aan Parcours 4a. Hier kan ik kiezen voor veel hoogtemeters of rondrijden. Ik heb vooraf de keuze gemaakt om rond te rijden, dus ik rij rond. Maar ik kan niet verder. Ik ben op. Ik moet slapen. Ik slaap wel goed. Gelukkig. Maar wat aan de korte kant?



Het einde is in zicht. Al ben ik er nog niet. Het thuisfront gaat uit zijn dak, de aanmoedigingen blijven stromen.

Mijn voet speelt steeds meer parten. Wat is er aan de hand? Ik probeer me te focussen op gewoon gezond trappen. Al staand lukt het, al zittend moet ik al een paar dagen op zoek naar plekjes die net wat minder pijn doen dan de rest van mijn zitvlees.

Ik neem de tweede en laatste pijnstillers die ik bij heb. Het is pakkewarm, ik voel me zwak. Heb ik genoeg gegeten? Heb ik goed geslapen? De antwoorden zijn deze keer wel "ja".

Aan het begin van Parcours 4b is er een fonteintje en een fotograaf. Ik zoek verkoeling - liters water over mijn hoofd en lichaam. Ik heb dat zo hard nodig. De fotograaf zegt me nog "you really suffer from the heat, hé". Ik kan mijn gevoel niet vergelijken, maar ik weet dat ik bij een training in België bij meer dan 30°C echt een slag van de hitte kreeg. Dat wilde ik absoluut vermijden. Ik ben dankbaar dat ik net in een regio ben waar ik elke 5 à 10 km waterfonteintjes op mijn pad vind. Ik stop elke keer. Het gaat dan maar wat trager vandaag. Net als mijn benen. Alles is moeilijk vandaag. Ik trotseer heel zware momenten waarbij zelfs 100 gr Haribo en een redbull me niet terug tot leven brengen. Ik tel af tot de top van de beklimming en weet dat er dan wat gratis kilometers komen tot het laatste CP. Pas laat besef ik dat ik best gewoon nog één nacht hotel neem. Ik check de hotelmogelijkheden in Kalampaka. Niks. Er is echt niks. Het frustrereert me. Ik schakel over op plan B, ik ga gewoon kijken of ik kan slapen in het checkpoint. Ik weet niet goed wat ik kan verwachten: een restaurant, bar, hotel?

Aan het checkpoint staat een Belg me op te wachten. Een sympathieke en energieke Kempenaar, die ook nog eens een goede vriend van me blijkt te kennen. Hij bemant het CP en overmant me met zijn enthousiasme. Ik vraag of ik kan eten, of ik mijn gerief kan opladen en of ik kan slapen. Hij antwoordt "Ja" op al mijn vragen. Eerst opladen dus: hoe zat dat nu weer met dat kabeltje en dat lampje? Geen fouten maken. GSM laadt op. Ok. fietscomputer ook, batterypack 1 ook, achterlicht ook. Het reserVELicht en de slecht werkende kabel lijken het toch te doen? Ik zit er een paar uur. Wordt gefotografeerd. Ik lig er wat te liggen. Slapen is niet aan de orde in dit hard rock cafe. De sfeer is er in tegenstelling tot de andere checkpoints erg hectisch. Er komen nog heel wat andere deelnemers aan in die tijd dat ik de slaap probeer te vatten op de harde bank. Mhmhm mijn fietscomputer lijkt maar half opgeladen. Ik moet dus nog wat wachten.

Aan dat checkpoint maak ik wat fouten. Ondanks het feit dat ik vandaag overdag niet sliep en dat ook niet deed aan het CP, laad ik mezelf mentaal toch helemaal op om de nacht door te fietsen. Ik maak de keuze om de langere - minst voorbereide - route rond te nemen, die wel heel erg vlak is. Het wordt de slechtste nacht van de race.

Ik zie het naar het schijnt oogverblindende Meteora niet. Daar heb ik wel een beetje spijt van. Maar langs de andere kant zag ik zoveel andere mooie stukken Europa. Prachtige landschappen. Fantastisch. De hele reis zal ik nog jaren mijmerend in bed kunnen overpeinzen. Waar ik in slaap zal vallen op elk van die reizen, dat weet ik nog niet...

Terug naar die nacht. Het bolt voor geen meter. Komaan hé vent. Allé. Ik pep me heel vaak op en wil vooral wakker blijven om dan op de middag echt te slapen. Want die hitte, dat wil ik niet opnieuw. Het is harken. Het gaat echt echt niet. Pijn. Ik sta meer dan ik zit. Ik huil meer dan ik lach. Het is een verschrikking. Ik weet dat ik de finish zal halen, maar ik wou dat ik er was. Mijn voet doet echt pijn. Hij is gezwollen. Ik zie de weg weer dubbel. normaal het signaal voor nachtrust. Maar nu ga ik voor een dutje. Gewoon op de weg. Ik heb al drie uur niemand gezien, dan zal ik de komende 15 minuten ook niemand zien. Het klopt. Ik tel mijn ademhalingen: 5x rustig in en uit is 1 minuut. Of deze korte meditatie mijn zicht op de weg weer beter maakt is twijfelachtig. Ik fiets uiteindelijk maar 30 minuten. Ik onderneem een tweede rust poging: ik wacht deze keer op een bankje. Ik tel mijn ademhalingen niet en laat de slaap toe. Ik ben nu wel 20 minuten van de wereld en kan weer wat verder. Ik kap twee redbulls achterover. Nu begint het aftellen tot de zon er is.

Het wordt 5u. Ik zie de weg weer dubbel en beseft dat het slaaptkort me niet erg vooruit doet fietsen. Ik leg me achter een bosje in een wei en slaap snel in. Drie kwartier later word ik wakker door luid geroep en een ronkende motor. Het is een boer met een pikdorser. Wellicht roept hij iets als: "Scheer je weg. Je mag van geluk spreken dat ik je knalgele matje op tijd zag of je draaide mee in mijn machine." Verdikke nog aan toe. . Moet je mij dáárvor zonedig wakker maken?! Met dikke ogen schuif ik 30 meter op. Slecht plan blijkt even later: ik lig vlakbij een soort weegschaal voor vrachtwagens met hooi. En net die ochtend deed het hele dorp zijn hooi af. Het is ondertussen 6.30u. Ik heb dus anderhalf uur geslapen, met een verhuis in het midden.



DAG 10

Verder slapen gaat niet. Dan fiets ik toch maar verder. Ik weet niet goed wat het plan is voor de dag - de finish lijkt een logisch doel, maar het is nog zo ver. Ik vertrek zonder plan. Het gaat nog steeds moeizaam. Het voelt als de dag teveel. Rond 7.30u sta ik op instorten. Ik bel het thuisfront wakker. Ari en de kindjes peppen me op. Dat doet deugd. Maar ik heb ook echt rust nodig. Een hotelkamer. Ik zoek in Katarina. Alles volgeboekt. Uiteindelijk vind ik vlak voor de stad een kamer in een all-in vakantieresort. Ik laat het volpension aan me voorbij gaan. Ik moet wachten aan de receptie: de mensen voor me vragen om het netje van de pingpongtafel toch wat beter te spannen en hebben ze ook geen bordspellen voor voor iets grotere kinderen? Mijn geduld lijkt eindeloos: ik wacht in een zetel en laat mijn wereld weten hoe het met me gaat. Ik neem een douche. Er is geen zeep. Toch voel ik me onmiddellijk beter. Ik eet wat koeken en slaap snel in - op klaarlichte dag. Ik mis de hitte niet. Wanneer ik ontwaak, voel ik me weer een ander mens. Mijn voet voelt wel als sh*t. Hoe komt dat toch? Ik analyseer de beweging van mijn voet en het voelt alsof ik moet reiken naar de pedaal aan de linkerkant. Ik doe 2 ingrepen tegelijk. Zadel een halve cm naar beneden, en het schoenplaatje wat meer naar voren. Heb ik nog problemen? Gegeten, check. Geslapen, check. Mijn hoofd werkt traag. Maar het werkt. Ok. De nacht doorfietsen moet niet, maar het mag. Ik ben mild voor mezelf en mijn eigen grootste supporter.

Ok, komaan man. Je bent zover gekomen. Achteraf zie ik dat Thomas, een Fransman die in een hangmat slaapt, exact waar ik toen was zich uit de race terugtrok. Ook Philipp is ergens net voor Griekenland gestrand. Ik weet dat ik geluk heb dat ik nog geen lekke band had. De Pirelli Cinturato Velo bleek een veilige keuze.



Het gevoel op de fiets is beter. Ik heb plezier. Ik lach en zing mee met mijn muziek. Laat op de avond stop ik voor een dubbele dosis kebab. Eigenlijk eerder mitraillettes, want er liggen ook frietjes op. Lekker hoor! Goed wat Fanta erbij en verder. Een goede beslissing om nog eens te eten. Ik maak niet alleen fouten, ik neem ook top beslissingen. Dit is de laatste nacht, denk ik steeds. Ik heb echt plezier in dat off-road stuk van het allerlaatste verplichte segment. Los zand, stenige afdaling. Andere soort stenen. Dit wordt wel weer een beproeving voor het materiaal. Ja, ik voel dat ik achteraan wat druk verloren ben. Ik pomp bij. Ik zie meteen dat er een steentje in mijn band zit. Ik besluit het te laten zitten en verder te proberen rijden. 10km verder moet ik nog een keer bijpompen. En dan komt hét moment van de hele reis. Het pad is even een holle weg, en een 30-tal meter voor me springt een wild dier over het pad. Met een grote sierlijke sprong. Ik sta verstomd, kan mijn ogen niet geloven. Het leek alsof hij het voor mij deed, als show. Unreal. Ik denk aan een lynx of toch iets groot katachtig. Na wat opzoekingswerk blijken er wilde katten te zitten in dat gebied. Wow. ongelooflijk.

DAG 11

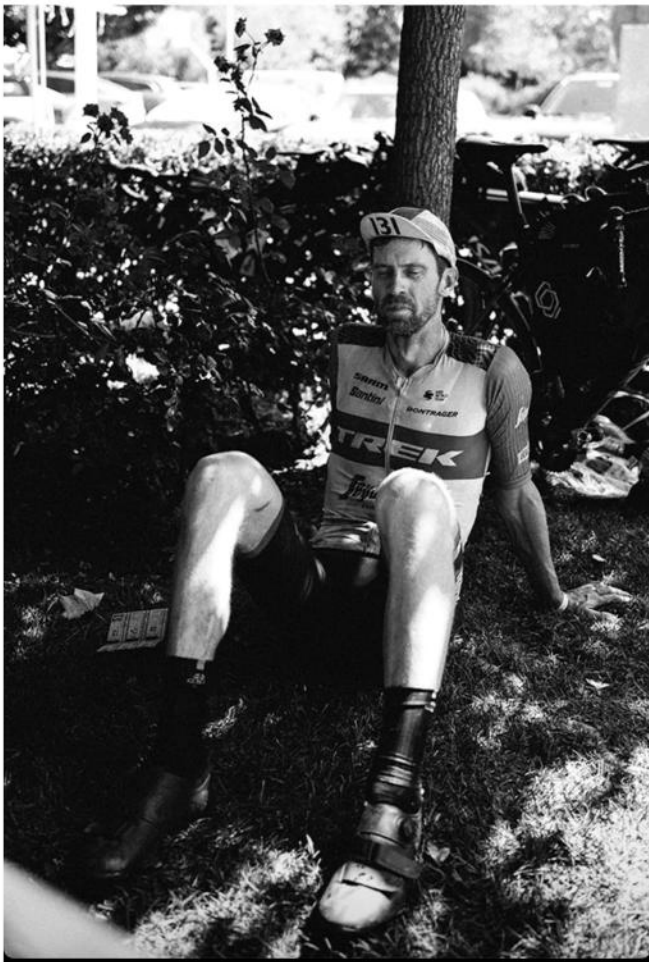
Het is een prachtig nationaal park waardoor ik fiets en 's ochtends voel ik me euforisch. Ik heb de nacht doorgefietsd en gun mezelf een dutje. Aan het meer. Op het gras. Lang duurt het niet, want een kolonie mieren heeft het blijkbaar op mij gemunt. Ik zit vol van helm tot schoenplaatjes. De fiets ook. Aaaaaah. Ik spring zo snel mogelijk van mijn fiets af. Ik heb de volgende twee uur een leuke bezigheid. Miertjes van de fiets duwen: één voor één. Ondertussen strugge ik met mijn ogen: er wil er maar eentje open blijven. Ik heb gelukkig nog het andere. Water brengt niet meteen soelaas en ik heb geen idee hoe ik dit moet oplossen. Wellicht hebben die oogspieren ook gewoon meer rust nodig. Een half uurtje later lukt het toch weer om ook het andere oog te openen.



FINISH IN ZICHT

Het wordt steeds warmer. Ook dit parcours is niet voor niets verplicht. Het is niet van de poes. Ik moet weer oppompen en kies er maar meteen voor een binnenbandje te steken. Ik moedig mezelf aan "first time right hé". Ik moet dit in 10 minuten kunnen. De kracht in mijn vingers is niet meer optimaal, maar het lukt goed. Het lukt me niet om de band zo hard te pompen dat de band op de velg popt. Het is wiebelend verder fietsen. Ach dat zal ook wel lukken. De geur van anijs doet me de pijn aan mijn handen even vergeten. Welke plant ruik ik hier zo fel?

Ik krijg het weer erg lastig. De hitte speelt me weer parten. Ik zoek verkoeling in een supermarkt en koop er een zak met erwten om in mijn nek te leggen. Dat houdt me heel wat koeler voor een tweetal uur. De finish komt dicht en emoties overmannen me al. Nog voor ik aan de finish ben. Trots. Blijdschap. Al die overwonnen pijn en die grote strijd van mijn lichaam en geest tegen de vermoeidheid. Het gemis van Ari en de kindjes. Het voelt alsof het allemaal samenkomt in één grote emotie. De opluchting dat de finish er eindelijk is, is immens. Ik laat het gebeuren.



Wat ben ik blij dat Ari een tophotel regelde. Ik kan op krachten komen. Ik doe eerst een dutje - bestel nog wat te eten en ga daarna weer slapen. Tien uur aan een stuk. Dat is even geleden. Deze nacht en ook de volgende nachten droom ik regelmatig dat ik het laatste verplichte parcours fiets. Ik rij steeds ergens in de buurt van de finish. Het is nooit ver meer, maar helemaal gefinisht ben ik niet. Ik herbeleef wel telkens die laatste emoties richting de finish. De dankbaarheid, het intense geluk, de verlossing, de trots. In mijn droom is er geen pijn.

In werkelijkheid blijft de pijn nog hangen in mijn lijf:

- De slaapachterstand heb ik na 14 dagen bijna weggewerkt.
- De overbelasting en zwelling in mijn voet zijn na 7 dagen weggeëbd. Ik krijg wel een nieuwe zwelling, zelfs na een fietsrit 21 dagen na mijn finish
- Mijn zitvles doet het goed. Ik heb nu een goede eeltlaag 😊
- De vermoeidheid in mijn benen is na 21 dagen wel gezakt tot een niveau dat ik weer zin krijg in wat training. KOMmetjes pakken ga ik nog niet proberen.
- De zenuwuiteinden in de vingers en tenen zijn na 21 dagen nog niet hersteld, daar heb ik het meeste last van. Met vitamine B voel ik langzaam en nog steeds verbetering.
- Ik blijf ongeveer op gewicht te zijn gebleven. Maar ik ben wel een grotere eter geworden. Als dat maar goed komt.



Een oproep aan jullie: als iemand me nog in contact kan brengen met Philipp Hanneck... let me know. Ik heb alleen dit filmpje van hem gevonden.




Link naar de Wilde Kat.




34th 131 🇧🇪 ☆ Dries van der Kleij		3888.10 KM
Finished in 11 d 16 h 26 m		
Start Time:	22:00 23-07-2023 GMT+0200	
Current position:	34th	
Est. Total:	3888.10 KM	
Daily AVG:	332.58 KM	
Est Speed:	0.00 KM/H	
AVG Speed:	13.90 KM/H	
AVG Moving Speed:	19.40 KM/H	
Moving Time:	8 d 07 h 57 m (71%)	
Stopped Time:	3 d 08 h 36 m (29%)	
Altitude	180 m	
CP1	12:30 26-07-2023 (UTC+02:00) Europe/Amsterdam	
CP2	07:06 28-07-2023 (UTC+02:00) Europe/Amsterdam	
CP3	02:47 31-07-2023 (UTC+02:00) Europe/Brussels	
CP4	19:05 02-08-2023 (UTC+02:00) Europe/Brussels	
Finish	14:26 04-08-2023 (UTC+02:00) Europe/Brussels	





zondag	Belgian Club Relay - Elsenborn Elsenborn 🇧🇪
10 September	
vrijdag	Fiets-O World Masters Series -Lommel - Sprint (D1) Lommel 🇧🇪
15 September	hamok
zaterdag	Fiets-O World Masters Series Kattenbos - Long (D2) Lommel 🇧🇪
16 September	hamok

zondag	NK Lang Echos Home Oirschot 🇳🇱
17 September	
zondag	Fiets-O World Masters Series Lommel - Middle (D3) Lommel 🇧🇪
17 September	hamok
zondag	Nationale Middel - Saenhoeve Noord FC Ūmitspor Maasmechelen 🇧🇪
24 September	



vrijdag	Wisselbeker Rik Thys - Deelname in een hamok- Parking VEOLIA 🇧🇪
29 September	hamok
zondag	Nationale Lang - Sonnisheide - Houthalen Houthalen 🇧🇪
1 Oktober	
zondag	BK Aflossing - De Winner Hechtel Eksel
8 Oktober	hamok