

SEPTEMBER 2024

hamok

100% ORIENTEERING

VOORZITTER

André Aerts

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

ONDERVOORZITTER

Jos Thijs

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

EXTERN SECRETARIS | JEUGDSPORT

Pascal Mylle

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

INTERN SECRETARIS | LIDGELD

Karin Declercq

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

SCHATBEWAARDER

An Verberne

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

INSCHRIJVINGEN

Dominique Schutjes

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

BESTUURSLID

Wim Geerts

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

KALENDERCOMMISSIE

Luc Melis

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

PUBLIC RELATIONS | UITRUSTING

Bart Mellebeek

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

TOPSPORTCOMMISSIE

Thomas van der Kleij

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

MILIEU & TOEGANKELIJKHEID

Wim Hoekx

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

PLOEGENCOMMISSIE ABSO | BVOS

Benjamin Anciaux

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

INFORMATICA | WEDSTRIJDKWALITEIT

Ronny Timmers

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

MARKETING

Dries van der Kleij

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

Hoe kunnen we ons voorwoord beginnen anders dan met een ode aan onze 4 daagse. Heel de zomerperiode zijn we hiermee bezig geweest. Op het clubkampioenschap hadden we afgesproken dat Dries de algemene leiding zou opnemen en ikzelf de praktische kant. Het hele gebeuren had natuurlijk plaats in mijn achtertuin. De kaarten werden allemaal opnieuw ingetekend en gezien de overvloedige regenval aangepast. Zelf ook nog eens verantwoordelijk voor de baanlegging van dag 3. De gemeente liet me ook een beetje in de steek. Ook al was de eerste aanvraag al meer dan een jaar geleden gebeurd en hadden we veelvuldige contacten met de bevoegde diensten zoals mobiliteit, de politie, gemeentebestuur, toch moesten we wachten tot 6 augustus van dit jaar om de goedkeuring van de gemeente te krijgen. Dit brengt stress mee.

Maar hoe fantastisch hebben we het gedaan! De ervaring van 3 jaar geleden aan de Winner heeft ons zeker geholpen in de voorbereiding. Op verschillende grote blokken namen geplakt die mee de verantwoordelijkheid droegen voor hun ploeg. En dat lukte. Voldoende Hamokkers hebben zich opgegeven op de werklíjst en daardoor konden we naar hartenlust schuiven om de gaten te dichten.

En dan de inrichting van het terrein. Beter kon het niet. De tent, de drankstand, de catering, de ijskar, den elektríek, het water dat werd aangevoerd, de parkeerweide zowel VIP als de andere. Alles klopte en daarboven hebben de weergoden het ook goed gedaan. Alle deelnemers waren dik tevreden over de organisatie en daar mag heel Hamok fier op zijn. Het zweet is opgedroogd, de stress is gaan liggen en we kunnen terug aan andere zaken denken. Maar nogmaals aan iedereen een welverdiende dankjewel.



Natuurlijk is er ook gelopen. Een prachtige stadsloop doorheen een stukje Tessenderlo getekend Pascal. Hij heeft felicitaties mogen ontvangen en aan velen bij de aankomst gepolst, ge zijt toch aangekomen aan de molen? Geen molen gezien. Dat geeft aan hoe men met zijn kaart bezig is en geen tijd heeft om rond te kijken, hoe groot en machtig deze molen toch op de berg uittorent. Ter info, heel de site van de molen wordt nu heraangelegd en er komt een groot park.

Dag 2, getekend Peter B., was iets groener. Het bus transport naar de start werd hier goed geapprecieerd. De wedstrijd was zwaar. Op het einde was er mogelijkheid om door een weide te lopen maar een vakkundige ingreep om dit te verhinderen was slechts een halve oplossing. De weide was de gemakkelijkste oplossing. Wij zijn in overleg met de boer gegaan maar hij had meer schrik dat de lopers de schrikdraad zouden raken die de weide omzoomde. Zijn paarden zouden er zich niet aan hebben gestoord.



Dan dag 3, een tussen stationneke. Een kleinere kaart, iets minder groen, iets gemakkelijker en een adempauze tussen de 2 LD's. Het veelvuldig oversteken van de doorgangsweg leverde geen probleem op. Ik had persoonlijk alle bewoners verwittigd van de wedstrijd. Maar weeral een noodingreep, bij het intekenen van de omlopen was er een veld oversteekbaar maar bij het controleren van de prebalisen door Roger gaf hij de opmerking dat op dat veld mais was ingezaaid en die stond een 20 cm hoog. Dus samen met Stefaan, een verplichte corridor gecreëerd voor de langste omlopen. Het nut van de controle van de prebalisen!

Dag 4, de moeilijkste kaart? Ik had er graag gelopen, maar mijn takenpakket liet het niet toe. Dus kan ik alleen afgaan op diegene die de eindmeet passeerden en als orgelpunt voor de 4 daagse kon het tellen. Mooi, maar moeilijk. Filip kan content zijn dat zijn voorbereidingswerk gewaardeerd werd. Baanleggers bedankt voor uw opdracht!

Ondertussen loopt de maand verder en hebben we het BK clubaflossing in Grobbendonk al achter de rug. Lang geleden dat we nog op dit militair domein gelopen hebben. Ze hebben er een lange wedstrijd van gemaakt. Prijsuitreiking zou om 13.00 u zijn maar dat werd niet gehaald. Ik zou tussen 4,5-5 km moeten lopen, op postenbeschrijving stond al 5,7km en in werkelijkheid meer dan 7 km. Men moest rondlopen voor de donkergroene begroeiing. Als het voor mijn parcours gold, dan zal het eveneens voor de anderen geweest zijn.

Dit moet aangekaart worden in de commissie. Hamok had drie ploegen ingeschreven, die uiteindelijk allemaal geklasseerd werden. Hamok1 met Thor, Nico, Noore, Marijs en Tomas bereikten een derde plaats. Hamok2 met Ellen, Lennert, Jen, de voorzitter en Jeroen een tiende plek. Hamok3 met Ellen, Dieter, Anja, Lucien en Kristof stranden op een verdienstelijke twintigste plek. Proficiat!

Nu zondag Belgisch kampioenschap aflossing en de dag nadien BK LD. Je kan twee keer kampioen worden op 2 dagen. Wie gaat voor dit tweeluik? Afspraak in het zuiden regio St Leger/Lagland.

Verder heeft Hamok de volgende weken geen organisatie te doen. Wat staat nog op de kalender? VK aflossing op de Lilse bergen. De militaire Rik Thijs op 27 september. Hier hebben we altijd een uitgebreide delegatie Hamokkers. Uitnodiging laat ik in O'Punch plaatsen. De 2 daagse van de Veluwe eind oktober is ook een weekend dat gesmaakt wordt.

Wij kijken natuurlijk uit naar ons volgende evenement in Stockholm. Een hele groep Hamokkers in hun nieuwe tenue in de Zweedse bossen. Sofie/Elisabeth hebben de handen vol om het geheel in correcte lijnen te krijgen. Maar ik heb er vertrouwen in, dat komt goed! Succes dames en niet teveel stress!

Tot zover de voorbije zomermaanden.

Tot de volgende cross,

Uwe voorzitter.

Een Knijptang samenstellen is elke maand een gebeuren vol verrassingen. Jullie zien een boekje van een twintigtal bladzijdes verschijnen mooi op de eerste dinsdag van elke nieuwe maand maar er zijn vaak grappige anekdotes over hoe de teksten tot stand komen.

Deze maand springt er toch eentje uit: Wales door Jean-Claude Jimenez. Ik had al wel eens vaker gedacht om hem aan te spreken om een artikeltje te schrijven. Ook al spreekt hij perfect Nederlands, toch had ik wat voorbehoud bij de taalbarrière. Groot was mijn vreugde toen Jean-Claude me tijdens de 4 daagse zelf aansprak en vertelde dat hij deze zomer enkele fantastische buitenlandse meerdaagse wedstrijden had gelopen. Hij wou er graag een artikel over schrijven. En perfect enkele uren voor de deadline kreeg ik inderdaad een mailtje met twee Word documenten en een bijhorende verklaring. Om zich comfortabeler te voelen (alle begrip daarvoor) had hij zijn uitgebreid artikel in het Frans geschreven en dan door Google Translate laten vertalen in het Nederlands. Het was echt leuk om die tekst wat te vervlaamsen. Je zag dat Google Translate moeilijkheden had met specifieke termen (un trou – een gat i.p.v. put) en zeker de grammaticaal complexere zinnen wat door elkaar smeed. Maar door de band genomen was het een mooie vertaling. Alleen voelde je dat opvolging van woorden anders is dan we in het Nederlands zouden zeggen. Lees en oordeel zelf maar eens. Alleszins spectaculaire kaarten en bijhorende foto's.

Even spectaculair was zeker onze gemeenschappelijke prestatie op onze vierdaagse in Tessenderlo. Zowel de Voorzitter in zijn voorwoord als Dries in zijn nabeschouwing steken de loftrumpet.



Of om het met de woorden van Francine te zeggen:

Wat hebben we van de 4-daagse geleerd!

Ten eerste : altijd info en briefing lezen.

Ten tweede : iedere dag zijn er verschillende begin starttijden.

Ten derde : moeke Nicole bracht voor de helpers altijd lekkere meloen mee.

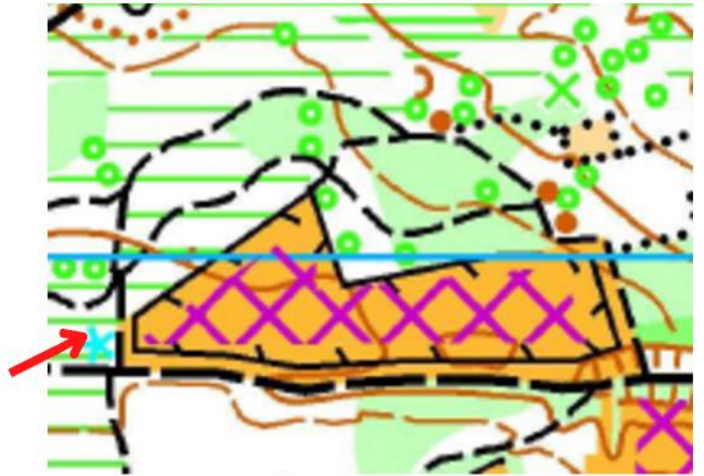
Zelf had ik de baanlegging van dag 4 op Houterenberg voor mijn rekening genomen. Respect voor alle kaarttekenaars en alle baanleggers ten lande. Met coach Stefaan zijn we uiteindelijk tot versie 10 geraakt van de Ocad-baanleggingsfile.

Ik heb me op tijdens de wedstrijd bewust niet aan de finish opgesteld maar midden in het bos gaan staan om te kijken of alles wat we bedacht hadden ook werkte in de praktijk. Fantastisch om te zien.

De dag zelf had ik vooral schrik voor last met de mensen uit de vakantiehuisjes. Enkele zones hadden we vakkundig vermeden maar plots belde Stefaan dat een vrouw moeilijk deed tegen een aantal lopers. Ze was de eigenares van een weide, die we als verboden gebied hadden ingekleurd. Maar aan de zijkant van de weide liep ook een pad. De kaart was er niet perfect want het pad liep eigenlijk door de weide i.p.v. ernaast. Je kon met recht en rede interpreteren dat je deze weg mocht nemen.

Zo snel als ik kon, liep ik naar het desbetreffende punt. Ik zag niet direct iemand maar wel twee wandelaars waarvan er eentje in de wei zat. Tegen haar vriendin zei ik dat ze dat niet mocht doen omdat de weide privé bezit was. Tot de vriendin vertelde dat de vrouw in kwestie de eigenares was. Algemene hilariteit en als openingszin kon het zeker tellen.

Ik toonde haar op de kaart de verboden zone en het feit dat we rond haar weide geen posten hadden geplaatst. Bij de verkenning was me opgevallen dat dat deel van het bos wel erg veel bordjes "privé terrein" bevatte. Ze was onder de indruk van al onze maatregelen om haar weide te beschermen en zeker ook dat we zo snel ter plaatse waren om het probleem op te lossen. Vol enthousiasme heb ik haar verteld over deze vierdaagse en alle topatleten en mindere goden die eraan deelnamen. Het werd erg gezellig. Als er nog een vijfde dag geweest was, dan had ik haar een gratis inschrijving aangeboden en instant Hamok lid gemaakt. Maar soms moet je gewoon stoppen als het gesprek op een hoogtepunt zit. Het waren alleszins erg sympathieke mensen.



Even enthousiast is zeker Jorn, die erg gepassioneerd bezig is met zijn internationale wedstrijden. Hij vertelt ons uitvoerig hoe zijn voorbereiding er uit ziet. Super interessant!

En tot slot geeft Luc nog een terugblik op de driedaagse van België. Let daarbij vooral op zijn laatste zin.

Een goed gevulde zomer zorgt voor een goedgevuld boekje en dat ligt nu in jullie handen.

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip



Zoals jullie misschien weten, ben ik deze zomer voor de 3de keer naar JWOC, het wereldkampioenschap voor junioren gegaan. Om de resultaten te behalen waar ik zelf tevreden van zou zijn, komt er veel werk bij kijken. Deze voorbereidingen zou je kunnen opsplitsen in 3 delen: mentale, technische en een fysieke voorbereiding. Alle 3 zijn ze belangrijk om jezelf het vertrouwen te geven dat je op zo'n kampioenschap hoort te zijn.

Fysieke voorbereiding is eigenlijk al jaren aan de gang. De afgelopen 4 jaar ben ik de sport elk jaar serieuzer en serieuzer aan het beoefenen, waarbij plezier maken nog altijd op de eerste plaats staat. Concreet blijf ik gedurende het hele jaar in conditie en probeer ik samen met mijn fysieke coach te pieken richting de belangrijkste periodes. Deze periodes zijn begin juli (voor JWOC), september (voor de BK's en JEC) en november (voor de veldloopkalender) waarbij juli de belangrijkste periode is.

Fysiek sterk voelen geeft je een boost richting je doelen, het geeft vertrouwen dat het parcours dat voor je ligt een makkie wordt. Concreet betekent dit kijken naar hoelang de winnaarstijden en afstanden zijn en wat de hoogtemeters zijn. Voor een vlakke sprint moet je anders trainen dan voor een heuvelachtige lang.

Dit jaar heb ik me vooral gefocust op de 2 sprint wedstrijden op JWOC, deze waren beiden ongeveer 15-16 min en bevatte een kleine 100hm. Na het bestuderen van het terrein bleek dat die hoogtemeters vooral in korte hellingen zat. Heuveltraining met Mats op de Wijnpers was dus een ideale voorbereiding.



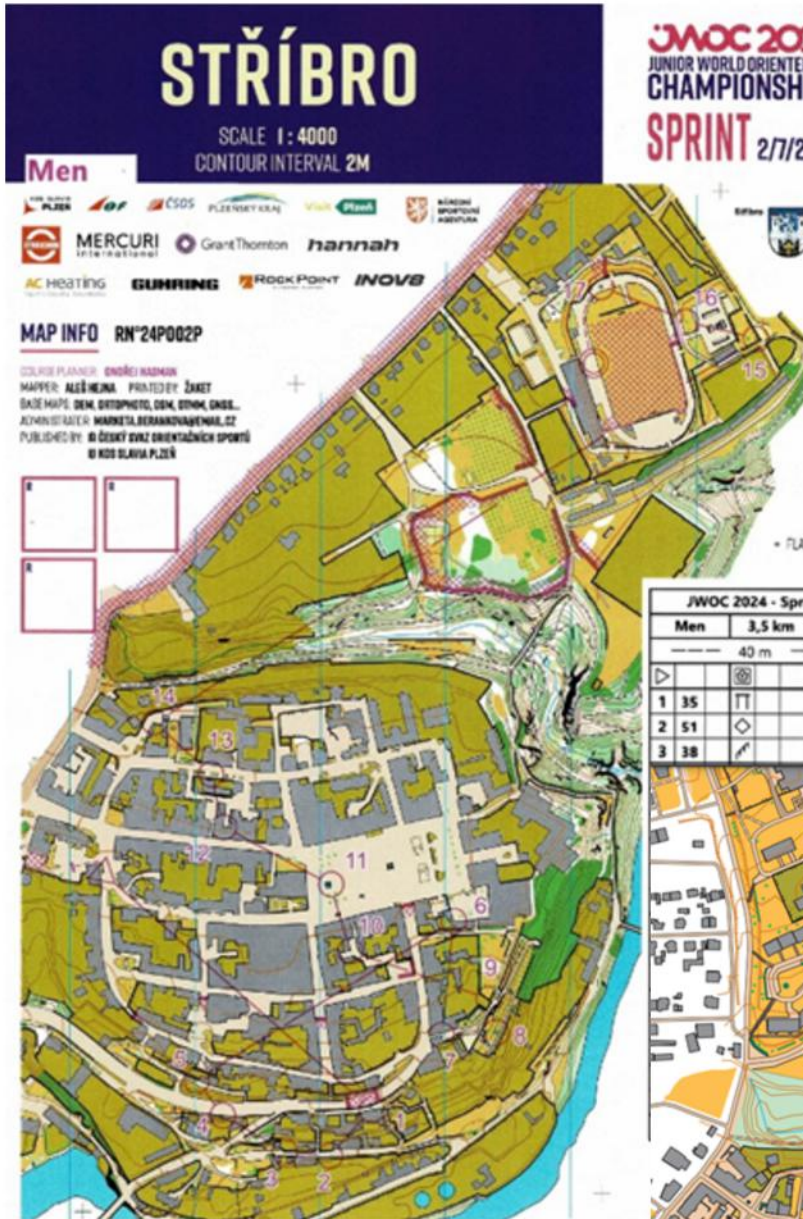
Technische voorbereiding bestaat vooral uit het trainen in het terrein. Zoals je wel weet is oriëntatie een sport die komt met ervaring. In totaal deed ik 3 trainingskampen in Tsjechië, goed voor 29 trainingen en een dikke 250km in het terrein rond Pilsen. Op trainingskamp gaan is nuttig zodat je de manier van oriëntatie begrijpt in dat terrein. Kompaslopen en hopen dat je de post tegenkomt werkt niet!

De moeilijkheden van de bossen in Tsjechië liggen zich vooral in de grote, steile heuvels, snel wit of juist traag groen bos, rotsachtige gebieden en heel gedetailleerd terrein. Het oriënteren in dit terrein moet je je proberen eigen te maken en dit doe je door erin te trainen!

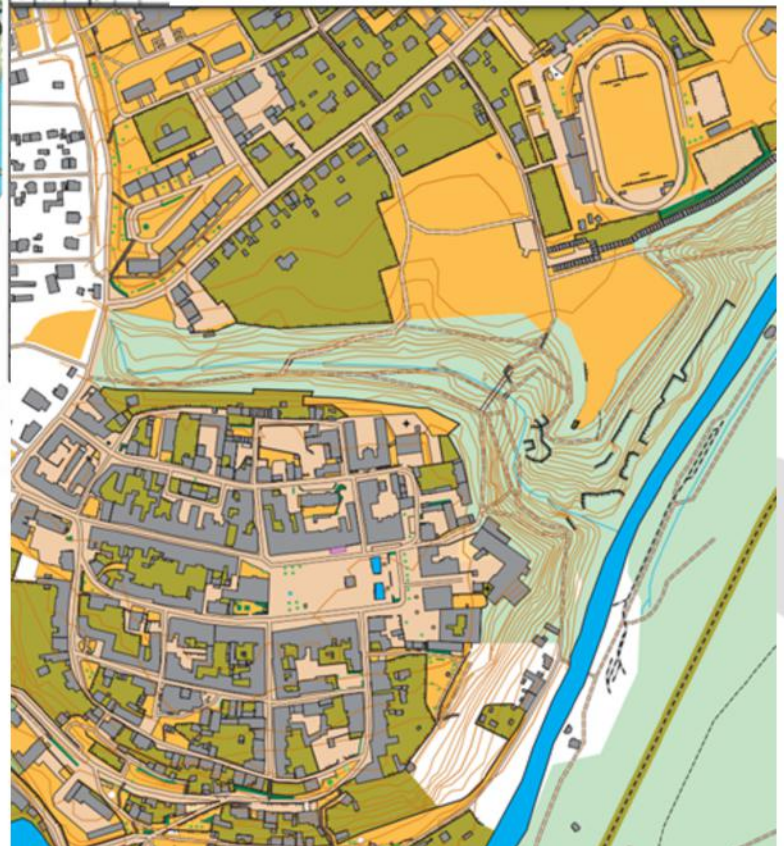
Mijn eerste trainingskamp was een ramp als ik dit vergelijk met hoe ik de afgelopen maanden in Tsjechië heb georiënteerd.

Een tweede groot technisch aspect is het bestuderen van de kaart. We hebben de sprint kaart zelf getekend met behulp van data en Google Maps. Virtueel rondlopen in de stad helpt mij heel hard om te weten wat ik kan verwachten, is het mooi asfalt of eerder kasseien, zijn er veel trappen en/of heuvels?

Als je de kaart helemaal hebt getekend kan dit je toch al een goed beeld geven van wat je kan verwachten. Het kan natuurlijk ook een vertekend beeld geven door doorgangen waarvan je dacht dat ze open of juist gesloten waren. In het bos kan het bestuderen van de kaart ook belangrijk zijn, vooral om de manier van oriëntatie te begrijpen.



De wedstrijdkaart



De kaart die we zelf getekend hadden

Mentale voorbereiding is misschien wel het belangrijkste aspect voor mezelf. Iedereen bereidt een kampioenschap op zijn eigen manier voor. Ikzelf ga onder andere heel zorgvuldig doorheen het bulletin zodat ik alle belangrijke informatie in mijn hoofd heb zitten. De kaarten bestuderen, is zoals eerder vermeld ook belangrijk om je voor te bereiden op wat gaat komen. Een planning van de wedstrijd maken helpt mij ook altijd, weten wanneer je wat moet eten, wanneer je moet beginnen met opwarmen. Ik heb ook een soort opwarmingsprotocol dat ik altijd toepas bij wedstrijden, dit geeft ook rust in je hoofd.

Ik gebruik ook verschillende voedingssupplementen zoals recoverydrank, belangrijke aminozuren of cafeïne gelletjes. Het testen hiervan geeft ook rust, het heeft geen nut om nieuwe dingen te proberen op de wedstrijd zelf, want als het dan zou mislopen... Ik vergeet al wel eens iets mee te nemen naar een wedstrijd, vaak zijn het dingen die ik normaal niet nodig heb zoals gps, vest, borstnummer, tweede kompas, tweede Sportident. Dit kan ook altijd onnodige stress opleveren, terwijl je eigenlijk zo rustig mogelijk aan de start wilt staan.

Mijn mentale voorbereidingen gaan zelfs zo ver dat ik op voorhand nadenk wanneer ik naar de kapper moet om met een aangenaam kapsel (voor de warmte) op JWOC te verschijnen. Of dat ik mijn sokken die ik op JWOC sprint heb gedragen nog nooit eerder had aangedaan zodat ze zacht bleven en goed aanvoelden om in te lopen. Op voorhand nadenken over je schoenkeuze is ook belangrijk geworden met de opkomst van carbon schoenen die voor- en nadelen hebben bij sprint oriëntatie. Ik had ervoor gekozen om mijn carbon schoenen wel aan te doen op de sprint maar niet op de sprint relay, dit heb ik volledig laten afhangen van mijn voorbereidingen. Toen ik in het terrein aan het lopen was, heb ik van die keuze geen enkele keer spijt gehad, dus goede keuze!



Ik probeer me dus altijd zo goed mogelijk voor te bereiden en niks aan het toeval over te laten. Eindigen zou ik graag willen doen met 2 quotes die ik altijd zal onthouden en waar ik altijd aan de start van een belangrijke wedstrijd aan zal denken:

“You control what you can control and then you see what the outcome is”
~Kobe Bryant

&

“Be the best prepared athlete”
~Desmond Franssen

Jorn



Er was eens een 4-daagse van Vlaanderen. Tessenderlo. 15 tot 18 augustus 2024. En ze was goed, héél goed, ze was eigenlijk fantastisch goed.

De eerste dag, het opzetten van de tent. Met een team van 12 man, inclusief Greet en Anja spreken we af om de tent recht te zetten. Het is een blauwe. We doen het ermee. Ik maak een kleine notitie in het hoofd: "volgende keer vragen we een rode". De zeilen worden ontvouwen, de enorme piketten in de grond gedruild. (Luc hield er een overbelaste zijflank aan over. Auwch) De tent rechtekken en de zeilen opspannen. Met enkele Hammers staan we in de tent wanneer we plots een "KRAK" horen. Niet goed wetende wat er gebeurd zegt de meest ervaren tenten setter, Danny, "Oei, da's niet goed". De Tentenman wordt erbij gehaald en ook hij geeft een bezorgde blik naar boven. Het tentzeil is voor een goede 40cm gescheurd in één van de 3 pieken. De man twijfelt even. Even schiet het door mijn hoofd "geen tent?, nieuwe tent?"... Na 10 seconden van intern beraad zegt hij "we gaan hem zo laten staan". OEF. Ook de koelwagen en de WC's worden geleverd en later die dag zetten we de tentjes voor het secretariaat.



De eerste wedstrijd op vrijdag, maar de wei moet nog wat verder in gereedheid worden gebracht. We zetten de eigen clubtent neer. Jaloers kijken we naar de tent van Trol. Zo licht. Zo mooi. 1200 euro... mmm, misschien.

Met enige twijfel worden de singletjes aangetrokken... Sta ik wel met zo'n singletje? Zijn mijn armen niet te dun, of te dik. Of zijn de maten toch wat krap. De meerderheid vindt er wel zijn smaak in en zo is stilaan nood aan een uitbreiding van het Hamok-compartiment in in menig kleerkast.

Want het waren niet enkel die singletjes die net op tijd kwamen voor deze 4-daagse. Ook de lang geanticiperde zomertruitjes waren een schot in de roos! Met veel dank aan ontwerper/organisator Coen. Die liet zien hoe je het uitdelen van truitjes ook eenvoudig kan doen. En zo gaan we van het weleer vooral wit-rood, via het wit-rood met een streep groen, het zwart rood, en het voornamelijk zwart naar het nieuwe wit-zwart met een accentje rood!



Dag 1: De muurtjes en de poort

De City-O van Pascal. Een City-O kan je het best vanuit de luie zetel plannen, maar een benedenverdieping van een rusthuis in kaart brengen en daar een complexe, maar complete en correcte briefing voor uit de hoed toveren, daar moet je toch echt de details van trapjes, niveauverschillen en toegangen voor kennen. Het bleek een uitdagend stukje van het parcours. En dan heb je natuurlijk de wegkeuzes. Links of Rechts rondlopen. Of, zo moeten er een aantal gedacht hebben - als ik nu over het muurtje klim dan win ik toch wat seconden.

Net om die reden hadden we enkele City-Angels op de kritische punten verspreid. Het waren niet alleen anderen, maar ook de Hamse jeugd die in de verleiding kwam. Gelukkig zonder diskwalificatie of klachtenbehandeling tot gevolg. Maar pas toch maar extra op een volgende keer. De grootste verbazing van de dag kwam echter binnen bij Stefaan - onze Sportief Directeur - En tegelijk ook vliegende controleur op die dag.



Op de kaart stond een bepaalde poort gesloten getekend. Voor de zekerheid had Pascal ze ook nog "vergrendeld" met Tie-Wrap.

De voorlopers controleerden de poort en ze was inderdaad toe.

Toevallig komt Stefaan in de loop van de wedstrijd in de buurt van de bewuste poort. Hij wordt er aangesproken door een Duitser die vraagt wat hij met die poort moet aanvangen. Op de kaart staat ze gesloten getekend maar in het echt staat ze wagenwijd open. Stefaan legt snel uit dat je dan moet omlopen wat de Duitser ook doet.

Maar hoe is die poort in hemelsnaam open gegaan? Vlakbij is een speelpleintje waar een aantal jongeren aan het chillen zijn.

"Ja mijnheer, we hebben een ouwe man zien cheaten. Hij gaf zo'n elektronische dingetje door de poort aan een jong meisje om in dat ding te steken en kreeg hem dan door de poort terug. Maar er was ook een groep van 3-4 lopers die die poort hebben open gebroken. Ja ech waar! Wat een verhalen! Stefaan heeft samen met Pascal de poort terug gesloten en met een OL-slotje vast gemaakt. Als je graag wil weten welke "maneuvers" van sommige oriëntatielopers hij daarna nog allemaal aan die poort heeft gezien, dan moet je hem dat zelf maar eens vragen. Hij zal het je graag in geuren en kleuren vertellen.

Dag 2: De Rodenberg

De weide was nog niet helemaal compleet, last minute regelde Ariane en haar fantastische cateringploeg nog een extraatje. Iets wat extra cachette, en extra plezier en genot gaf aan de weide. Een crèmekar. De Oreo werd heel goed gesmaakt! En het was vechten om te mogen scheppen. Ze werd geleverd op het moment dat de bussen al toertjes aan het rijden waren en dat was even puzzelen om ze toch op de weide te krijgen en de bussen zo snel mogelijk weer op weg te helpen.

Toch wel een unicum, die bussen. Goed geregeld en op gepaste tijden reden ze af en aan. En als je dan aan de start kwam kreeg je pas echt de indruk dat je op een O-ringen aanbeland was. -3 -2 -1 minuut. Op iedere minuut weet een oriënteur ondertussen wat hij/zij moet doen. Professioneel. Anders kan je het niet noemen. Geleid, zonder lange ij door Nico en Nicole, en met heel veel nieuw bloed in de ploeg.

Er vielen namelijk wel wat mensen weg. Met Vic en Patrick in de lappenmand. Wens hen, samen met mij, een spoedig herstel.



Ondertussen kreeg onze gastbaanlegger Peter Bleyens toch vooral veel complimenten. "Dat er toch alles uit de kaart gehaald was wat erin zat" en dat er weer gelopen en genoten werd. Vooral ook van de aankomststrook. In die weide, daar aankomen, tussen de veulentjes, bergaf. En dan voorzien worden van een flesje water door Dominique en Daniëlle. Hoe kan het anders dat je toch met voldoening eindigt?



Dag 3: Schotse bossen

Deze keer was het aan André om zijn achtertuin te tonen aan het internationale publiek. Terwijl verschillende omegasken de hand uitreikten en aangaven dat een volgende keer zeker ook aan Gerhagen kon worden gedacht om toe te voegen aan de 4-daagse haalden we het maximale uit de kaart. Weides werden zoals gepland, en ad hoc, afgespannen. Lopers werden goed gebriefd, maar toch waren er enkelingen die de afspanningen negeerden en een minuutje probeerden af te pitsen van de tijd door toch langs de andere kant te lopen. Reiste de vraag of een loper al dan niet geacht wordt / verplicht is om de briefing te lezen... Blijkbaar niet.

Als coördinator kon ik alleen maar toekijken hoe gesmeerd het liep, en hoe iedereen een radartje was in een geoliede machine. Het éne radartje al groter dan het ander. één van de grootste moet dat van Stefaan zijn. Als ik toch een pluim mag uitreiken, dan zet ik hem op de hoed van Stefaan. Wat een overgave, een oog voor detail, en zin voor actie op het juiste moment. De baanleggingen waren op niveau. De beleving van de sporter in het algemeen: TOP! Zelfs op deze derde dag zag ik alleen maar lachende gezichten.



Het weer speelde opnieuw in onze kaart, het was het weer wat we verdiend hadden, en zo stond ik naar het einde van dag 3 op de wei met een ijsje in de hand, keek ik rond, en dacht ik: "Beter had ik het me niet ingebeeld. De sfeer warm en gezellig. De mensen lachend, etend, drinkend."

Intussen in het materiaalokot, dat weer subliem werd beheerd door Greet, en het team verzamelde zich de brede prijzenpot. Het is een gepuzzel om voor iedereen op maat een prijs te voorzien. De zakjes werden gevuld met bier, met glazen, raketjes, matjes, drinkflesjes. Even waande ik me in het kot in een Chinese lage kostenfabriek waar kinderarbeid nog getolereerd wordt. Een gepuzzel zoals enkel de familie Thys dat kan - met een tot in de puntjes voorbereide lijst van Jos.

Dag 4: Houterenberg

De sportieve apotheose werd aangeleverd door Filip, die op eigen wijze verbouwde eigenaars van een stuk bos bijna wist om te toveren tot 2 nieuwe Hamokleden. Dat verhaal moet je hem maar eens uit de mond halen op een volgende gelegenheid. Ik ben zeker dat hij het heel graag opnieuw verteld.

Vol lof kwamen de lopers weer binnen gelopen. De mist en de enkele regendruppels maakten plaats voor de Zon. En zo was het dat we konden afsluiten op een schitterende manier. Zo vlot was een opruim nog nooit gegaan. 5 minuten, hooguit, was ik even weg om de kinderen uit te zwaaien richting volgend avontuur. Ik had mijn rug nog niet gedraaid of alle stoelen en tafels waren gestapeld. En nog wel op de juiste manier. Een coördinatie was overbodig. Het zelfsturende team zag en vond het werk. De man van de drankenhandel kwam net wat te vroeg, zodat het snel-snel was voor sommigen om dat welverdiende pintje toch nog te consumeren. Het laatste bolleke werd geschept en de vuilzakken verdeeld, al was het vooral in Zonhoven, bij An en Ronny dat de vuilkar raar zal opkijken.



Als coördinator kan ik niet anders dan heel trots zijn op de 76 vrijwilligers die hielpen. Trots ook op de kwaliteit van de wedstrijden, en de manier waarop we het hebben gebracht naar de lopers. Maar vooral ook trots op de manier hoe iedereen elkaar hielp op de verschillende werkposten.

Afsluitend met een gedachtesprong die ik had tijdens de prijsuitreiking: ik dacht: "Een oriëntatieloper, en zeker een Hamok'er, leeft toch echt lang en gelukkig!". Geluk zit dicht tegen voldoening en tevredenheid. En zo was dit dus een meer dan tevreden terugblik op een prachtige 4-daagse. En dat betekent dat het ook makkelijk is de opdracht voor een volgende keer weer te aanvaarden. Dus 2027 iedereen weer op post ?! ;-). Ik alleszins met veel plezier.

Dries

RELIEF

- hoogtelijn
- aanduiding lage zijde van hoogtelijn
- vormlijn
- hoofdhoogtelijn (om de 5 hoogtelijnen)
- talud / afgraving
- diepe geul
- droge gracht
- 25 hoogte-aanduiding
- heuvel / minimale afmeting heuvel
- inzinking / minimale afmeting inzinking
- aarden wal / vervallen aarden wal
- geaccidenteerd terrein met verminderde loopsnelheid
- kleine hoop of top / kleine langwerpige top
- kleine verlaging of inzinking / put (zonder stijl wanden) (met stijl wanden)
- bijzonder reliëfelement (bv. plateau)

VEGETATIE

- open terrein met > 100% van normale loopsnelheid (bv. grasland)
- idem, met verspreide bomen (witte stip) of struiken (groene stip)
- ruw open terrein met 80-100% van normale loopsnelheid
- idem, met verspreide bomen (witte stip) of struiken (groene stip)
- open bos met 80-100% van normale loopsnelheid
- beperkt dichte vegetatie met 60-80% van normale loopsnelheid
- dichte vegetatie met 20-60% van normale loopsnelheid
- zeer dichte vegetatie met < 20% van normale loopsnelheid
- bos/vegetatie die in een bepaalde richting beter beloopbaar is, aangeduid met witte arcering
- open bos met (beperkte / sterke) loophinder door onderbegroeiing (bv. bramen): 60-80% / 20-60% van normale loopsnelheid
- bewerkte of beplante akker
- boomgaard
- wijngaard of akker met specifieke loopricting
- vegetatiegrens
- vegetatiegrens indien er veel zwarte symbolen aanwezig zijn
- grens tussen verbouwd/gecultiveerd land
- opvallende grote boom / opvallende struik of boom
- opvallend vegetatie-element (bv. stronk)

WEDSTRUJSYMBOLEN

- start(driehoek) / positie waar de kaart bedield wordt
- volgnummer controlepost / controlecirkel
- verbindingslijn tussen controleposten
- positie na een kaartwissel of kaartflip
- controlecirkel met uitsnijdingen voor details
- gemarkeerde route
- finish
- verboden gebied zonder markeringen in het terrein
- verboden gebied met onderbroken markeringen in het terrein
- verboden gebied met onderbroken markeringen in het terrein
- verboden gebied met duidelijke aflijning in het terrein (bv. tuin)
- verboden het onderliggend symbool te overschrijden
- verboden op of langs de weg te lopen maar het is toegestaan om de weg haaks over te steken
- doorgang over / door / verplicht
- doorgang (de lengte van het traject wordt weergegeven)
- EHBO post / bevoorradingspunt

VERBODEN TE BETREDEN OF TE OVERSCHRIJDEN

DOOR DE MENS GEMAAKT

- verharde wegen meer dan 5 m breed
- brug of tunnel / minimale afmeting brug of tunnel
- verhard weg minder dan 5 m breed
- onverhard pad, toegankelijk met voertuig
- brede zandweg
- smal pad
- moelijk zichtbaar pad
- samenkomst van paden duidelijk / onduidelijk
- pad met brug / brug / pad zonder brug
- tra (duidelijk herkenbare strook in het terrein zonder pad): de strook beloopt even snel of traag als het omliggende terrein ernst, tenzij met kleuren anders aangegeven
- spoorweg
- elektricitetsleiding
- hoogspanningslijn, zonder / met aanduiding van pylonen
- lage muur / vervallen muur
- keermuur / zeer moeilijk passeerbare muur
- lage omheining / vervallen omheining
- hoge omheining / poort (doorgang)
- gebouw / minimale afmeting gebouw: betreden **verboden**
- groot gebouw: betreden **verboden**
- overkapping
- ruïne / minimale afmeting ruïne
- hoge toren / lage toren
- grenspaal of gedenksteen / voederkribbe
- bijzonder voorwerp gemaakt door de mens: de juiste verklaring staat in de kaartlegende, de briefing of het bulletin

WATER

- water, gevaarlijk te overschrijden
- water, ondiep
- moeras, gevaarlijk te overschrijden
- moeras / minimale afmeting moeras
- moeras, seizoensgebonden / minimale afmeting moeras
- waterput / boorput, fontein of watertank
- bron / opvallend waterelement
- zeer brede beek (>2m breed): moeilijk overschrijdbaar, meestal gevaarlijk
- brede beek (<2m breed): overschrijdbaar, permanent water
- smalle beek: seizoensgebonden water
- smal moeras of stroompje

ROTSSEN

- grote rots
- gevaarlijke rotswand / rotswand
- stenen put / gevaarlijke put
- loopgracht / stenenveld met verminderde loopsnelheid
- grot
- rotsblok (>1m hoog) / groot rotsblok (> 2m hoog) / gigantisch rotsblok
- cluster van rotsblokken
- veld van rotsblokken / kale rots
- zand

Extra info inclusief foto's vindt u hier: <https://orienteering.vlaanderen/ledenzone/#opleidingen>
<https://omapwiki.orienteering.sport/>



- Laatste weekend van juni
- Examenstress hier en daar
- ASUB aan zet
- In de Gaume
- Op 2 uur 30 van Ham
- Bijna 3 uur met de caravan
- Toch 26 hamokkers en hamoksters naar ginder
- Mooie camping
- Virton heeft een tof centrum
- Voorzitter André vond de training niet
- Plezant aan onze clubtenten, merci Nico.
- Jeugdigen Elodie, Ninthe, Jens en Thor blinkend op het podium, Jacob bijna
- Jeroen H en Elisabeth ook erop

- Greet, 2de DE, onverslijtbaar
- Reliëf, vegetatie en plateau's
- Weinig paden, geen gebouw op de kaarten gezien
- Technisch +++
- Parking onder water de laatste dag en dus 1,5 km verder parkeren. Op het cc en op het terrein niks van te zien
- Transforestiere komt aan en vertrekt terug op hetzelfde cc, ANB-probleem blijktbaar.
- Volgend jaar in juni 2 driedaagse in Zuid-België op 2 weekends na elkaar
- Markeren die datums
- Onze vierdaagse was plezanter

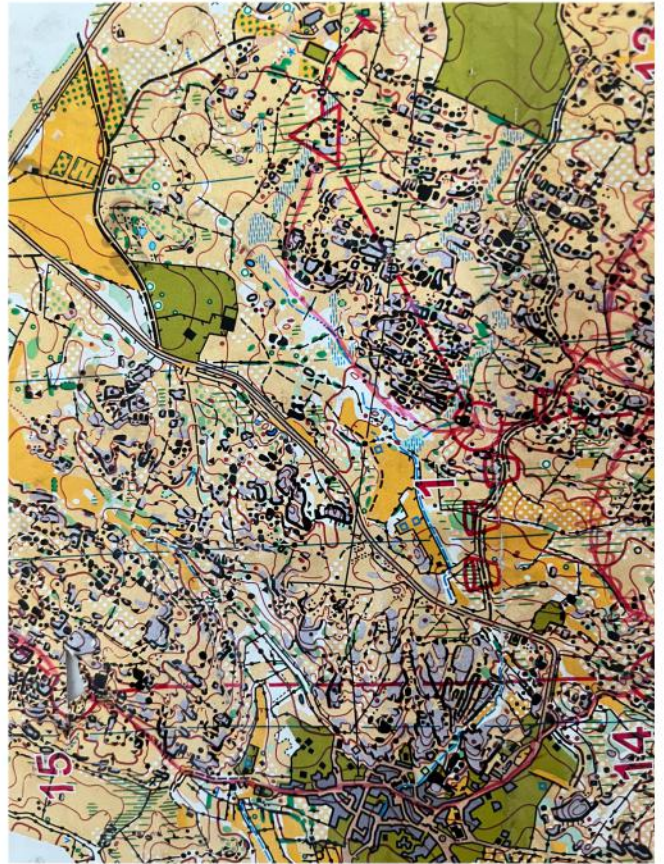
Luc M



Putten, putten, putten en nog eens putten

Allereerst de POM (Portugal Orienteering Meeting) in februari bij temperaturen die soms dicht bij de 5 graden lagen, de regen niet meegerekend. Maar het was een super interessante ervaring die me mijn zelfvertrouwen teruggaf, gezien de topologie van de terreinen. In wezen 50% zwarte kaarten (overdrijf ik?) door de dichtheid van de enorme rotsen op de grond. Ondanks een paar foutjes deed ik het niet zo slecht, want uiteindelijk lag ik in H45 voor op onze kameraad Kristof.

Toen kwam de maand juni (ondertussen een kalender die voor mij niet al te interessant is omdat er te veel sprints in België zijn!) wanneer ik, verrassing, na het organiseren van mijn 5 weken reis in Italië en Sicilië, me realiseer dat ik aan het begin van mijn reis de mogelijkheid heb om deel te nemen aan de '3 dagen van de Apennijnen' in de buurt van Genova zonder dat dit ons reisschema verstoort.



POM



Appenines

Twee dagen erg technische kaarten waar permanente concentratie vereist was. Gezien de korte afstanden in elke categorie heb ik me aangemeld voor de categorie M35+ met een parcours van +/- 4 km met 200 hoogtemeters. Veel hoogtelijnen, kleine valleien en verspreide rotsen waarvoor je je kompas moest volgen en de reliëfs moest identificeren. Maar is dat niet de bron van alle technische oriëntatiewedstrijden?

Ik zei nog steeds tegen mezelf dat het goed zou moeten komen na het ultramoeilijke terrein van de POM ... En het ging uiteindelijk niet zo slecht. Ik ben nooit laatste geweest (4/10, 7/10) en in het algemeen klassement eindig ik uiteindelijk eerste. Nou, het moet gezegd worden dat de andere deelnemers de omloop op dag 1 niet hebben gedaan. Zo kom ik vaak op het podium terecht. Maar het is en blijft plezant.

Wales... Dit is een plek waar ik nog nooit was geweest. Natuurlijk was mijn eerste doel om een regio te ontdekken die ik niet kende. Maar twee keer drie dagen oriëntatielopen met een rustdag ertussen, het beviel me des te meer omdat ik vroeg begon waardoor wij (Hélène en ik) 's middags de omgeving konden ontdekken. Prachtige landschappen.

De wedstrijd: Cresco 2024

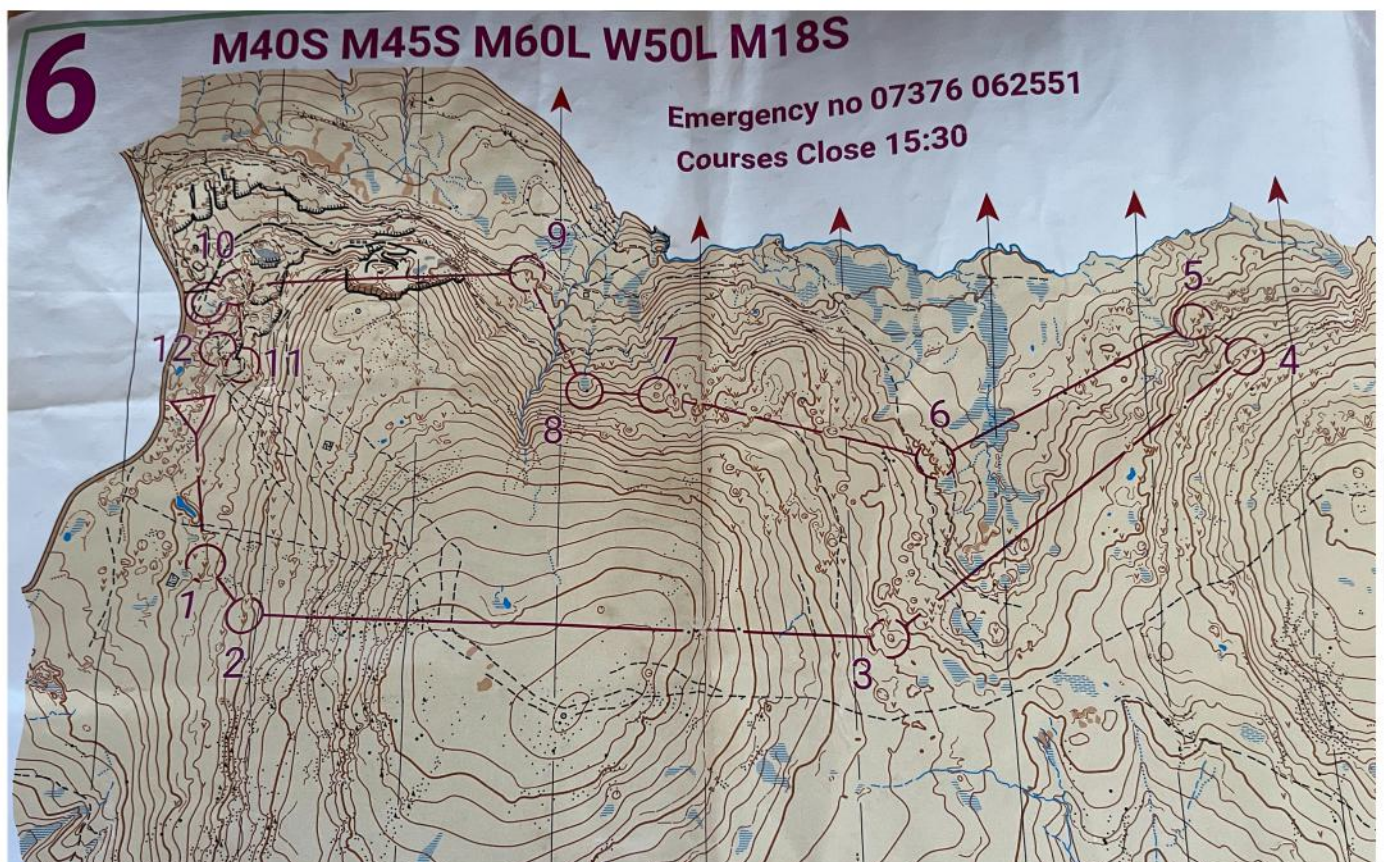
In tegenstelling tot de POM waren de kaarten geel, d.w.z. in wezen reliëf, weinig of geen paden, maar putten en nog meer putten in het midden van weer andere putten, allemaal op een uitgestrekt terrein van hoog of middelhoog gras. Met andere woorden, we oriënteren niet op de putten omdat we ze simpelweg niet zien. Je moet de juiste put vinden door te benaderen en dan te hopen dat je niet bent afgeweken. Sommige benen waren wel een kilometer lang. Na rekening te hebben gehouden met het landschap en de moeilijkheidsgraad van het terrein, heb ik me aangemeld voor de M60L.

Dag 1: Methyr Mawr - 4,8 km / 170 m

In het zuiden, vlakbij de kust. Een parcours dat ons deed denken aan de Westhoek in De Panne, maar dan toch iets technischer. Veel klein reliëf en niet altijd gemakkelijk om je voort te bewegen. Zeer goed weer, maar een beetje te warm (25 graden) voor mij. Ook stapelde de vermoeidheid van de afgelopen dagen zich op. Niet echt grote fouten, behalve bij post 4 waar ik na een beenlengte van 1,3 km in de zone kom. We waren met z'n drieën maar we begrepen niet goed de kaart. Voor de rest was alles herkenbaar dankzij een goed netwerk van paden, ook al was het soms gemakkelijk om ze te verwarren door gebrek aan aandacht.



Dag 1



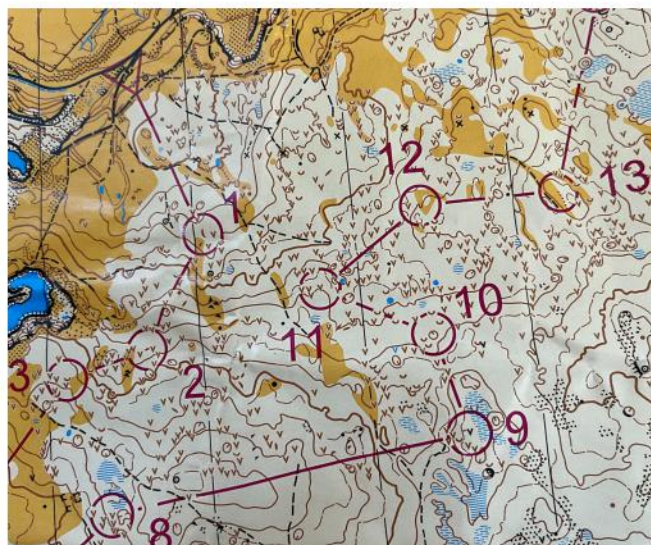
De volgende dagen vinden plaats in het Beacons Brecon National Park. Het is er koeler.

Dag 2 : Cribarth - 4,4 km / 175m

Allereerst moet je een busrit van 20 minuten maken vanaf de parkeerplaats. Dan moet je meer dan 150 m hoogteverschil overbruggen om bij de start te komen. Voor ALLE categorieën tot H95! De omlopen zijn geïdentificeerd met een nummer. Probleem is dat het niet altijd hetzelfde parcoursnummer is. Omdat ik de dag ervoor de route 6 heb gehad, neem ik de 6-kaart. Aangekomen bij post 1 na weer een bepaald hoogteverschil, besef ik mijn fout, dus terug naar het begin. Geen zorgen, want de vertrektijden zijn niet van tevoren gecodeerd. Veel gemakkelijk herkenbare rotspartijen, een consequent reliëf waardoor u uw weg goed kunt vinden. Uiteindelijk niet te veel moeilijkheden, maar je moest altijd voorzichtig blijven.

Dag 3: Carreg Goch - 5,2 km / 185m

Idem. Bus + steile helling (rond 200m) om bij de start te komen. Een meer open terrein met putten. Een gebied met een paar rotsachtige barrières en een paar posten, die relatief ver van het pad lagen aan de rand van de kaart. We lopen vaak op azimut en gebruiken de rotsen in het terrein om de posten te vinden. Leuke omloop.



Dag 4

Dag 4: Pen Rhiw Wen - 5,4 km / 230m

Die dag kon ik de bus vermijden omdat ik uit het noorden kwam en er een parkeerplaats bij de start was. Eenmaal aangekomen was er een verandering van het weer. Mist en regen. Je moest verlicht een K-way dragen van de organisatoren, anders mocht je niet starten. Zelf krijg ik het snel warm dus ik was blij dat ik een licht windjack had. Die dag was de navigatie erg moeilijk aangezien we geen 80 meter ver konden zien. Met benen van 500 meter tot zelfs 1,3 km, kan ik zeggen dat ik een beetje gestresseerd ben. Voornamelijk putten en bassins (uiteraard niet zichtbaar) die je moest vinden in het midden van een enorm met gras begroeid veld. De race vindt plaats rond 2 grote toppen die naar keuze moeten worden overgestoken of omzeild.

Post 3 en 4 leveren problemen op. Om bij post 3 te komen, koos ik ervoor om een deel van het reliëf te omzeilen, maar het been was 1,3 km in vogelvlucht en het vinden van het juiste put in de mist was niet eenvoudig.

Ik moet toegeven dat ik, denkend dat ik in de buurt van mijn post was, me moest afvragen in welk put op de kaart ik zat, zodat ik mijn post gemakkelijk kon vinden. Ik was niet ver weg. Ik vraag me af of ik niet naar de top had moeten klimmen, het pad had moeten vinden dat over de top liep. Maar in dat geval moest ik rotsachtige gebieden passeren en ik had niet het lef of het vertrouwen in mezelf in deze mist, vooral omdat de paden niet allemaal even duidelijk waren in deze vegetatie. Post 4, een put tussen putten in het midden van 18 contourlijnen. Ik nam kleine stapjes en uiteindelijk vond ik hem. Aan het einde van het parcours staan 3 posten dicht bij elkaar in een 20 meter hoge steengroeve. In principe moest ik alleen maar het pad te volgen en zou zo aan post 10 komen. Maar ik moest heel aandachtig zijn, doorheen de vegetatiezones gaan en vooral niet verdwalen in de steengroeven. Arg!. Niet gemakkelijk vandaag.

Dag 5: Llangynidr – 5,9 km / 100m

Meer putten in de eerste helft van de omloop en dan rotswanden. Post 2, ik zie in de verte een rotsachtig gebied wat me een indicatie geeft dat mijn post 200 meter eerder te vinden is. Maar ik verlies mijn concentratie en wijk af. "Verdomme, het is niet mijn put, wat doe ik hier in godsnaam..." Je kunt het rotsachtige gebied zien en dan weer omhoog gaan." Ik kreunde en ik was 200 meter te laag. Voor de rest was het, gezien het kleine hoogteverschil, een relatief makkelijke wedstrijd waar ik niet al te veel moeilijkheden ondervond. Post 11 bevindt zich vlakbij het aankomstpunt en ik mik op het azimut. Maar ik zie veel mensen in de verte, verder naar links. Omdat ik alleen maar een uitgestrekt grasveld kan zien en ik in de verte een kleine vallei moet vinden, vraag ik me af of ik wel de goede kant op ga. Want in de richting waarin ik ga, zie ik niemand. Uiteindelijk vertrouw ik op mijn kompas en vind ik gemakkelijk mijn post. Aangenaam weer en mooie route.



Dag 6 – Merthyr Common – 5,4 km / 165 m

Wat moeten we vandaag vinden? Putten, natuurlijk. Het was de dag waarop ik me het meest op mijn gemak voelde, ook al miste ik mijn positie 1. De rest weet ik niet waarom, ik vond alles gemakkelijk. Het vooruitzicht van de laatste dag? Er waren nog een paar kleine oranje gebieden waardoor we herkenningspunten konden hebben. Dat moest het zijn. Toch was het gemakkelijk om de posten te vinden als je op een correct azimut liep.

Samenvattend een heerlijke 6 dagen. Onberispelijke organisatie. Organisatoren van onvergeloofbare vriendelijkheid en flexibiliteit, altijd klaar om uw problemen op te lossen indien nodig. Zeer gedetailleerde briefings die elke dag per e-mail worden bijgewerkt op basis van de grillen van de weg en het weer. Het enige probleem was voor de hoogste leeftijdscategorieën die op dag 2 en 3 besloten niet deel te nemen vanwege het opgelegde hoogteverschil om naar de start te gaan. Anders BRAVO 'Croesco 2024'.

Nog een laatste internationale wedstrijd maar dan in België.

De "Flanders 4 days" In Diest, in M35L waar ik uiteindelijk Dieter K. versloeg in het algemeen klassement op de laatste dag (Hey Filip, doet het je ergens aan denken? 😊).

Jean-Claude



zondag	VK Aflossing - Lilse Bergen Chirolokaal 🇧🇪
8 September	
zondag	Challenge Wagener 36. Camp Elsenborn 🇧🇪
8 September	
zondag	Nationale Lang - Pijnven Noord Zaal Holheide Parking Esstraat 🇧🇪
15 September	

zondag	Régionale 9 parcours Bois de Plainevaux Maison des Jeunes de Plainevaux 🇧🇪
22 September	
zondag	VK Lang - Ravels Noord Scouting Ravels 🇧🇪
22 September	
vrijdag	Militaire Aflossing Rik Thys - Koersel Fonteintje Fonteintjesstraat 1, 3582 BERINGEN 🇧🇪
27 September	



vr - zo	Sprint Weekend East Belgium Kettenis/Raeren/Eupen 🇧🇪
27 - 29 September	
zondag	Klompjes-OL - NK Middel - Weeterbergen Restaurant Goudreinet de Wildenberg 🇧🇪
29 September	
vrijdag	Militair - Zwarte weg + Sanicole
4 Oktober	