

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 | JEUGDSPOORT

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

De zomer loopt stilaan naar het einde. De leerlingen gaan terug hun boekentassen moeten bovenhalen. De ouders terug aan de slag en voor diegene die al wat ouder zijn, een rustige periode.

Wat iedereen wel zal doen is natuurlijk mijmeren over hetgeen de afgelopen maanden is gebeurd. Als ik zo hoor en uitslagen bekijk dan heeft menig Hamoklid in het buitenland zijn beste kunnen laten zien, of toch zeker ervaring opgedaan voor de komende kampioenschappen. Er kan nog altijd iets geschreven worden in deze of volgende knijptang.

De voorzitter heeft er een rustige julimaand opzitten, om klaar te zijn voor de maand augustus. Want veel met oriëntering bezig geweest. Eerst de testtraces in Mechelen voor EOC 2025 waar we al veel toppers hebben zien lopen. Daar hebben we onze Yannick aan het werk kunnen zien als voorbereiding op eind van de maand. Na die 2 dagen was het voor ons tijd om de valies te maken want we zouden nog eens naar de Masters gaan. Vic en ik vol goede moed op weg om A-finales te lopen. Moed hadden we nodig want de temperaturen aldaar stegen vlot boven de 30. Reden voor de organisatie om de starttijden te vervroegen. Vervroegen van de tijden was geen optie voor onze huisbaas die het ontbijt pas om 9.00u serveerde. Dan maar een toast met confituur. Doch lopen zullen we.

De sprintkwalificatie in Girona startte in het westen van de stad met een aankomst in het zuiden. De finale vertrok dan meer oostwaarts, doch dezelfde aankomst in het zuiden. D.w.z. dat we stad 2 keer hebben belopen. Dat vind ik voor een masters niet kunnen. Temeer dat er atleten, met een hotel in de stad, na de kwalificatie met de kaart van de stad verder onderzoek gingen doen, wat betreft de moeilijke doorgangen. Wij zaten buiten de stad en bij +35 graden was het beter aan het zwembad. Wat waren de uitslagen? Vic liep een voortreffelijke B-finale en ik heb de A-finale gelopen.



Na de rustdag was het kwalificatie voor de MD. Weer die tropische warmte, doch het bos gaf iets verkoeling en men had voor voldoende drank gezorgd. De resultaten van deze kwalificaties waren voor ons beiden niet goed en we vertrokken in de B-finale. Geen nood voor mij B-finale zeer goed gedaan met een 7 de plaats en werd ik opgevist voor de A-finale voor de lange omloop. Vic goed gelopen doch een A-finale in de lange zat er niet in. Het terrein was zoals de Ardennen, gene steen tegengekomen. Van te voren al afgesproken dat we de lange zouden skippen ten voordele van de 3-daagse van de Kempen. Achteraf niet slecht bekeken. De temperatuur bleef zo hoog en het aantal hoogtemeters draaide rond de 300 voor beiden.

Volgend jaar masters in Polen, doch ik haak af. Vic echter zoekt kandidaten om mee te gaan.

Dus goed voorbereid voor de 3 daagse van de Kempen. Qua resultaten valt het niet op. Vele kilometers gelopen, doch verkeerde en dat komt niet goed in den uitslag.

Dan maar de volgende 5-daagse in Hongarije. Daar moet het beter en dat was ook zo.

Hiernaast de kaart van dag 1. Een constante aldaar was de hitte. In die open vlakke was het verschroeiend. Doch mijn resultaat met een 2 de plaats was niet slecht. Dag 2 had eenzelfde verloop met een kaart die tegen de kaart van dag 1 leunde, dus quasi hetzelfde terrein. Opnieuw 2 de. Dag 3 een stratenloop, dat zou een koud kunstje moeten zijn. Qua tijd zat ik goed doch eenvoudige post overgeslagen en ik liep erlangs door. Doch weg goed resultaat en dag 4 en 5 wat bekomen van deze misstap. Wat ik onthoud van Hongarije. Het is er vlak. Hoogtelijnen moesten op 2 m gezet worden anders was er geen reliëf. Goed georganiseerd doch de voorzitter gaat zich bezinnen over verdere buitenlandse wedstrijden, doch volgend jaar Uslar staat zeker op het programma. Slot: 13 dagen gelopen op 16 dagen. Genoeg.

Op het thuisfront heb ik ook de Belgian club relay mee gevolgd. Meer dan een 4 de plaats zat er niet in, doch ge hebt de kleuren van Hamok goed verdedigd: Thor, Maya, Lou, Amber en Jeroen.

Waar ik ook even bij stil wil staan is de JWOC 2025 begin juli. De jeugd is onze toekomst zeg ik altijd en voor deze competitie hadden zich 2 leden van Hamok geselecteerd nl. Maya en Jorn. Mooie uitslagen in dit sterk deelnemersveld doch de prestatie van Jorn als 9 de op 176 in de sprint is TOP. Het is het derde beste Belgische resultaat ooit behaald bij de Junioren. Deze sterke prestatie belooft wat voor de komende EOC 2025.

Velen hebben zich vrijwillig ingeschreven om een handje toe te steken op EOC 2025. Pascal was deze keer de leider van het startteam en niet de voorzitter/Nico en dat liep vlot. Iedereen kon ook nog eens aan de wedstrijd deelnemen. Zo groot was de ploeg van Pascal. Als deze Knijptang verschijnt zal alles al achter de rug zijn, doch het is perfect georganiseerd. Mooie en spannende wedstrijden gezien. Velen, die voor de eerste keer, geïnteresseerd waren in een stadsomloop. Hoe hier verder mee omgaan?

Qua resultaten mag Hamok fier zijn op het resultaat van Jorn. In de kwalificatie op zondag zat iedere Hamokker om 10.00u aan de buis gekluisterd om te kijken hoe hij het ervan af bracht.



Met een 21 ste plaats haalde hij de finale niet doch een serieuze opsteker voor Jorn tussen al die grote kleppers. Proficiat. U bent op goede weg. EOC 2025 heeft dit bevestigd wat op de JWOC is neergezet.

Wat staat er verder te gebeuren in ons kleine landje. BK MD in het verre Virton, doch als ge wilt kunt ge er op zaterdag ook een crosske lopen. De week nadien BK aflossing in Brasschaat. Ik hoop dat er meerdere ploegen kunnen gevormd worden dan voor de Belgian Relay. Inschrijven bij Danielle.

Verder de Rik Thijs. Ook daar presteert Hamok steeds goed. Inschrijving op Helga. De week nadien BK interclub in Lagland. Maw een drukke maand september met al die kampioenschappen. Hamok gaat voor gouden medailles! 12 oktober zijn we weer aan de beurt om een wedstrijd te organiseren met het VK in Opglabbeek. Baanlegger van dienst is Henrik. Maar daar volgende keer meer over.

Tot zover de zomermaanden
Tot de volgende cross,

Uwe voorzitter.

Als ik door de vrijwilligerslijst van EOC25 loop, dan waren er een hele hoop Hamokkers de afgelopen dagen aan het helpen. Sommigen één enkele shift, sommigen namen een hele week verlof om het grootse binnenlandse oriëntatie-evenement van de laatste tijd te ondersteunen. Het was mooi om te zien hoe je live of op de camerabeelden op de meest onverwachte plekken Hamokkers tegen kwam. De meeste in de blauwe EOC25 kledij, een verstokte enkeling in de Hamok-kleuren. En als je hen ter plekke vroeg hoe het ermee ging, dan voelde je steevast dat ze het geweldig vonden om mee deel uit te maken van dit perfect georganiseerd gebeuren. Het is aan anderen om hen nog eens te bedanken voor hun opgeofferde vrije tijd.

Vanuit die sfeer in onze Vlaamse centrumsteden terug naar de Knijptang lijkt een hele stap. We blijven daarom nog wat in vakantiesfeer met enkele prachtige verhalen. Marijs neemt ons mee op haar magistrale graveltocht in Kenia. Ongelooflijk sterk en meeslepend geschreven. Vooral de laatste paragrafen waarin ze vertelt in welke heerlijke cocon ze wel zat, spraken erg aan. Als jullie ook zo onder de indruk van haar relaas zijn, laat het haar zeker weten.

Een even interessante ervaring is zonder twijfel de MTB-O vijfdaagse van Dirk in Pilzen. Slechts een handvol Hamokkers halen hun stalen ros van stal om ermee posten te zoeken in de bossen. Sofie heeft al wervende artikels in De Knijptang geschreven om met succes zieltjes te winnen. Dirk doet er terecht nog een schepje bovenop. Een aanrader.

Een meerdaagse waar veel Hamokkers vertoefden was zeker de driedaagse van de Kempen. Voor velen was het een blij weerzien na alle binnen- en buitenlandse omzwervingen. Achteraan in de Knijptang nemen we je nog eens mee naar deze uitzonderlijk warme dagen.

Dus weer een gevuld boekje waarmee jullie je helemaal kunnen klaarstomen voor alle kampioenschappen die eraan komen.



Tot slot wil ik ook nog eens een lans breken voor een volgend buitenlands clubavontuur. Als ik terugblader naar de Knijptang van afgelopen november, dan straalt de positieve vibe rond onze twee ploegen op 25Manna er gewoon van af. Wat voor een fijne dagen waren dat wel niet tesamen! Elk jaar opnieuw naar deze mega aflossingswedstrijd is overkill maar er zijn nog veel kleinschalige alternatieven zoals de Dolomieten, Jukola, Tiomila en zonder twijfel nog vele kleine events die jullie beter kennen dan ik. Maar het kan natuurlijk ook minder grootschalig zoals we ooit een clubweekend in de Hoge Veluwe gedaan hebben. Net zoals Sofie en Elisabeth de 25Manna prachtig georganiseerd hebben, staat er hopelijk weer iemand op met een even groot enthousiasme. We kijken ernaar uit!

Maar nu genoeg editoriaal geleuter: veel leesplezier!

Filip

Rules

1. Leave your house.
2. Record your activity with a phone or any GPS device.
3. Collect squadrats.

Ride, run, walk, swim, boat, but use your own muscles, wind, or gravity.

Motor vehicles (except e-bikes) are not allowed.



Squadrats

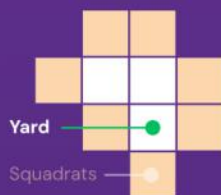
A squadrat is a squarish area approximately one mile by one mile. It becomes yours when you enter it.

You have **5448** squadrats.

Yard

A yard is your largest area of visited and interconnected squadrats. Each of the squadrats must touch its four neighbouring squadrats: to the north, east, south, and west.

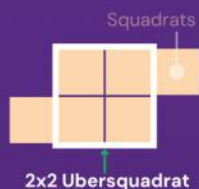
Your yard size is **539** squadrats.



Übersquadrat

A.K.A. the Big Boy. Squadrato di tutti squadrati. Übersquadrat is your largest square filled with visited squadrats.

Your übersquadrat is now **12 x 12** squadrats.

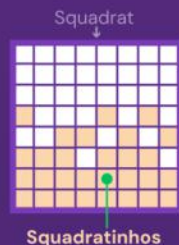


Squadratinhos

Squadratinhos are just like squadrats but much smaller and quicker to acquire.

One squadrat occupies the same area as 64 squadratinhos.

You have **70929** squadratinhos.



Yardinho

Just like yard but made of squadratinhos.

2853 is the size of your yardinho.



Wout van Aert, Tiesj Benoot maar ook veel oriëntatielopers zijn ondertussen helemaal into Squadrats.

De wereldkaart is virtueel opgedeeld in kleine vakjes:

- Squadrat: een kaartvakje van ongeveer één mijl bij één mijl dat jij 'claimt' door er een fysieke activiteit in te registreren – fietsen, lopen, wandelen, zwemmen.
- Squadratinhos: mini-versie van squadrats (ongeveer 200 m x 200 m), ideaal voor oriëntatielopers.

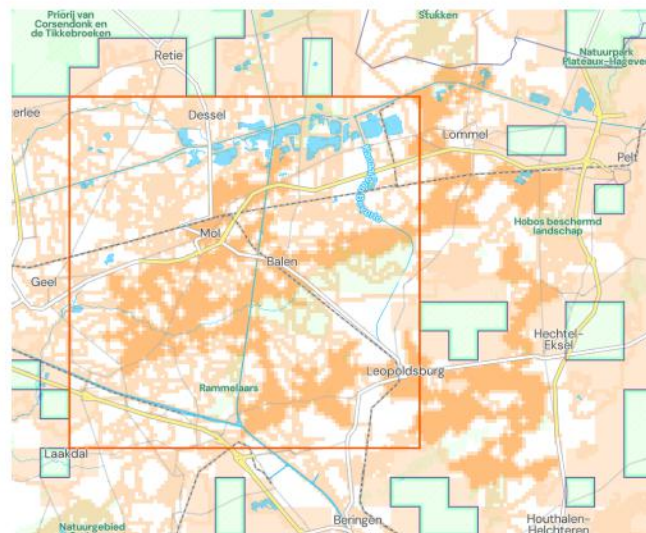
Je kan automatisch je sportverleden uploaden en dan krijg je onderstaand kaartje. Door nieuwe "wegen" uit te proberen kan je je gebied uitbreiden. Zeker de Yardenho is een geweldig concept. Zelf heb ik bijna een kring rond het militair domein kunnen maken.

Het verschil met Hitta is dat niemand je vakjes kan afpakken en dat er ook geen echt klassement is. Maar de hilarische mailtjes van Mr Q die je aankrijgt als je je gebied weer hebt uitgebreid, zijn hilarisch.

En verder kom je op de gekste plaatsen. Een echte aanrader om eens te proberen.

En ja Stefaan, je gaat er echt in opgaan, ik beloof het je. 😊

Filip



In het donker oranje mijn Yardinho

Volgend jaar word ik 60! Dan ga ik naar de categorie dames masters C. Jawadde... Het jaar voor ik 50 werd besloot ik om nog een laatste keer iets sportiefs geks te doen, om dan nadien mij plechtig voor te nemen om te luisteren naar mijn steeds ouder wordend lichaam. Ondertussen knaagt het nog steeds, dus na een decennium van verlangen wordt het tijd om het geweer van schouder te wisselen.

Ik zocht en vond iets wat alles had naar waar ik op zoek was: de Migration Gravel Race in de Masai Mara in Kenia, een gravelrit in het hartje van het natuurpark. Het heet de migration race, genaamd naar de fameuze trek van meer dan 2 miljoen wildebeesten, zebra's en gazellen die de tocht maken van de Serengeti in Tanzania naar de Masai Mara in Kenia, allemaal op zoek naar water en vers gras. Natuurlijk zijn ook de roofdieren van de partij tijdens deze migratie naar het noorden. En ook de deelnemers van de gravel race worden dan toegelaten op de fiets, zij het gecontroleerd door de organisatie, wat wil zeggen dat ze drones en eventueel een helikopter inzetten om het wild te lokaliseren tijdens de race.

Verspreid over 4 dagen krijgen de fietsers 650 kilometers en 8000 hoogtemeters voor de kiezen. Er is ook een tijdsregistratie, dus er komt schoon volk op af. Wat me aantrok aan deze graveltocht was de combinatie van fantastische natuur, de traditionele cultuur van de Masai, én het sportieve. De echte doorslag om me in te schrijven was echter het concept van de Leopard race en de Zebra variant.

Als je kiest voor de Zebra zijn er minder kilometers en hoogtemeters af te leggen, en is er geen tijdslot voor controleposten en aankomst. Nog een pluspunt is dat je met je deelname ook een bijdrage levert aan het Amani project.



Hiermee wil men Oost-Afrikaanse getalenteerde atleten financieel wat ondersteunen om hun grote droom te kunnen waarmaken: een nieuwe Girmay worden in de wielervedstrijden in onze contreien. Een mooi initiatief. Een ander deel van het inschrijvingsgeld gaat naar de Masai bevolking. Het is 1 van de 43 stammen die in Kenia wonen en ze zijn erin geslaagd om hun eeuwenoude tradities te bewaren. Het zijn boeren, de veestapel is hun grootste bezit.

Het werd dus zonder twijfel 'de Zebra'. Don't be fooled, you will be challenged, zegt de organisatie na betaling. De ondergrond bestaat uit zwart zand of eerder klei, keien, single tracks alsook dierensporen, kortom 100% gravel. Slapen is in tenten, midden in nature beauty. Onderhoud en herstel van de fiets is voor eigen rekening, alsook al het eten en drank onderweg. De controleposten geven enkel vers water en wat fruit.

Indien problemen zijn er de Masai, zij volgen de deelnemers op hun boda boda, een brommertje waarmee ze jou komen oppikken indien technische of lichamelijke problemen onderweg.

Hoezeer zo een boda boda rit ook tot mijn verbeelding sprak, ik bereidde me toch flink voor. Ik deed van begin maart tot vertrek op 12 juni 4000 kilometer, met dank aan het goede weer in het voorjaar. Het fietsen werd steeds plezanter, de conditie werd steeds beter. Ik liet ook mijn gravel behandelen; dubbel stuurlint, banden van 45 mm en ik liet een geveerde voorvork plaatsen om de zware gravel te kunnen trotseren.

Ik ging ook op zoek naar een reisgenoot. Mijn partner en bij uitbreiding al mijn andere fietsvrienden zagen het niet zitten; te duur, te extreem, niks met Afrika hebbende, te gevaarlijk,.. Dan maar alleen zeker. Toen ging ik op zoek naar een fietskoffer. Via via kwam ik bij Jan de Kofferman terecht, die uiteindelijk koos om mee te gaan in plaats van zijn koffer te verhuren.

Alles verliep perfect tijdens de 9u durende vlucht naar Nairobi. Bij aankomst de bekende Afrikaanse chaos natuurlijk. Ik was blij met de aanwezigheid van Jan de Kofferman, want de weg vinden in een miljoenenstad bij duisternis is geen sinecure. In alle drukte kochten we een simkaart van de foute provider. Bellen en surfen in Nairobi en omgeving was geen probleem, helaas in de Masai Mara geen enkel bereik.

De eerste dagen van acclimatisatie verliepen rimpelloos. Nairobi ligt zo goed als op de evenaar maar op een hoogte van 1700 m hoogte en bovendien is het er winter in juni, dus zalige temperaturen van 15 tem 25 graden met vrij dikwijls een bewolkte hemel. Alle uitstapjes bevielen ons, alsook de 'Hakuna Matata'; ook al hebben de mensen hier niet de luxe die wij gewend zijn, er is hier geen ratrace en geen stress, heerlijk!

De dag voor de wedstrijd werden we opgepikt aan ons hotel en leerden we de mededeelnemers wat kennen. Het bleek maar een verplaatsing van 250 km te zijn, maar in Afrika is dit een dagtaak. We verplaatsten ons op de hoofdweg van Mombasa haven naar het westen, samen met alle vrachtwagens. Bij aankomst dansten de Masai de eerste keer voor ons, werden de tenten verdeeld, was er de opbouw van de fietsen en een testrit,.. Het was niet normaal, de gnoes en zebra's die voor ons uitsprongen, ik ondervond al een eerste hoogtepunt. We kregen een heerlijke lunch, en dan volle verwachting wat rust vinden in ons tentje.



Dag 1 was een dag met veel tegenwind, the Dutch Mountains noemen ze deze hier. Al gauw zat ik bij de laatste fietsers van de Zebra, maar dit was geen probleem, ik had dit verwacht. Ik was ook met veel voorsprong de oudste dame van het gezelschap. Kurk, een Amerikaan – 58j , Kieth, een Canadees - 57j en ik vormden een groepje voor de dag, we noemden onszelf 'the Fighting Sixty'. We hadden heel veel leut. Kurk was de vrolijke, hij animeerde onderweg alle enthousiaste kindjes, en Keith was fotograaf, hij vereeuwigde het met zijn toestel. Bij aankomst merkte ik toch dat ik redelijk kapot zat, ik moest effe bekomen op mijn tentmatje.

De tweede dag was het zonnig en warm. Ons trioetje deinde uit, we kregen gezelschap van probleemgevallen. Iedereen had wel een kwaaltje, sommigen ernstig, bij anderen meer in het koppeke. Kurk deed een lelijke val en hield er een hersenschudding aan over, hij moest later opgeven. Het was voor mij wat teveel wachten en ik besloot om door te rijden. Het ging me goed af, ik kwam redelijk fris aan, toevallig samen met Jan, hij had dan al wel een fameuze Leopard rit achter de rug. Later op de avond bleek dat mijn tracker het al 2 dagen niet deed. Ik belde toch maar even naar Marc met iemand zijn gsm, hij was blijkbaar toch al ongerust geweest.



Dan kwam de Koninginnenrit: 132 km en 2120 hm en 100% gravel. De start was geen succes, bij het eerste schakelen ondervond ik een probleem. De batterij van de elektronische schakeling weigerde elke medewerking, ik was verplicht om terug te keren naar het kamp. Als bij wonder kon ik een reserve batterij lenen van iemand van het Amani team die de strijd al had moeten staken.

Wat was ik blij dat ik met een achterstand van een half uurtje de rit kon aanvatten. Ik mocht wel niet nadenken over alles wat kon mislopen. Ik had enkel de gps en mezelf, de telefoon en de tracker waren out, en de brommertjes waren al lang weg. Ik reed stevig door, in een bos werd het te technisch en moest ik mijn fiets stappend omhoog duwen. Het was zwaar, zeer zwaar.

Na 40 kilometer, in een afdaling, lag Keith naast de weg, gevallen en geblesseerd. Ook hij heeft moeten opgeven. Omdat hij nog in gezelschap was reed ik verder. Ook Frank (Duits) en Paul (Zuid-Afrikaan) passeerde ik terwijl ze een lekke band aan het herstellen waren.

Bij de eerste bevoorrading kwam ik bij Kurt en Philip, 2 mannen uit Antwerpen. Met hen ging ik verder op pad. We reden op een plateau en het landschap was indrukwekkend mooi. Het bleef wel altijd omhoog gaan, of het leek tenminste toch zo. We zagen de lucht alsmaar dreigender worden, er kwam een onweer aan.

Als bij wonder ontsnapten we aan het ergste, enkel de ondergrond veranderde van zwarte grond tot een kleverige boel, niet te doen. We konden onze fiets een halve meter verder duwen en dan moesten we de klei weer van onze banden schrapen. Mijn moed zakte tot een absoluut dieptepunt, ook de mannen hoorde ik alsmaar vloeken. Een gastje van een jaar of 12 kwam me ter hulp gesneld, ik diende zijn geruite cape en wandelstok te dragen, en hij duwde mijn fiets en maakte de banden weer proper. We overbrugden zo een heel eind en verloren bijna een uur.



Plots zagen we de jeep van de organisatie, die wist ons te vertellen dat we bijna aan het einde van de ellende waren gekomen, verderop konden we weer rijden. Slechts 10 % van de deelnemers was hier in verzeild geraakt, de rest had deze weg kunnen nemen voor het onweer. Ik bedankte mijn helper en gaf hem, ook al werd dit ten zeerste afgeraden, wat zakgeld. Volgens mij was het 400 Shilling (= 3€). Zijn ogen blonken, hij kuste mijn onderarm, ik kreeg de tranen in mijn ogen, wat een lieve jongen. We kropen verder, ik was op. Kurt viel en had nadien bij elke trap pijn aan zijn enkel, ook hij was kapot. We bereikten de laatste bevoorrading, nog 22 km te gaan.

Er werd ons gezegd dat we het gingen halen alvorens het donker werd. Ik was duizelig, Philip nam mijn polsslag, hij was maag- en darmchirurg. Hij zei 'je mankeert niks, je moet gewoon loslaten'. En dat was de magische zin, plots kwam mijn wedergeboorte, blijkbaar was het eerder een mentale dan een lichamelijke dip. De laatste 20 km gingen weer beter en net voor de aankomstboog wachtte ik de Antwerpenaars op om samen binnen te rijden. We hadden het gehaald! Maar wel helemaal leeg, alle 3. Konden onze lichamen op 1 nacht herstellen van deze 11u durende rit? Goede vraag!

Ja, een goede nachtrust doet wonderen! Op de laatste dag trok ik er hoofdzakelijk alleen op uit. Ik wou in alle rust genieten, even stoppen voor een fotootje, wuiven naar alle vriendelijke kindjes, alle natuurpracht in me opnemen. Er kwamen wel weer passages van bergop wandelen en krampachtig bergaf remmen, maar het deerde me niet, ik ging het halen. In de laatste rechte lijn dankte ik nog eens mijn fietske - geen enkele lekke band, en vooral mijn verende voorvork - geen kapotte polsen, geen verkrampte spieren in de onderarmen, geen blaren op de kussens van mijn handpalmen. Wel kippenvel onder de aankomstboog.



S-ram trakteerde ons op gratis pintjes, ze smaakten. Ik kon nog steeds niks sturen naar de buitenwereld, maar dat vond ik geweldig rustgevend op dat moment. Ik had hier mijn nieuwe vrienden, elk met een eigen heldenverhaal, en wij verstonden elkaar. De douche deed goed, de prijsuitreiking helaas in de regen, de Masai zongen en sprongen nog een laatste keer op onze overwinning, nog het laatste avondmaal, en natuurlijk nog wat lokale biertjes om het in schoonheid af te sluiten. S-ram was dat wel verschuldigd na de kapotte batterij.

Het is 1 van de meest knotsgekke weken uit mijn leven geworden, ik heb zo genoten en ben zo dankbaar dat ik dit heb mogen doen. Ik kan deze race dan ook ten zeerste aanraden aan allen die ook eens iets geks willen doen. Hierbij de link: www.migrationgravelrace.com.

Marijs

WHERE DO WE RIDE?

NEW FOR 2026

Migration Gravel Race is excited to have a brand new course for 2026! Participants will have the option to choose between two courses. For those looking for an extra challenge, arrive before and race at the **UCI Gravel Qualifier Safari Gravel Race**. All MGR participants are offered a special registration price.

- The Leopard Course is the traditional race course **650KM, 8000m+**
- The Zebra Course rides the same breathtaking course, but with less climbing and kilometers **475KM, 4000m+**
- The ZEBRA COURSE will be a non-competitive event and there will be no standings or prizes awarded.

Don't be fooled, both courses will challenge you, wow you, and ultimately leave you a different person.

REGISTRATION OPENING
SOON!



Sinds 2005 organiseert de oriëntatieclub van Pilzen om de twee jaar een 5-daagse wedstrijd in de buurt van Pilzen. Dit jaar was het CC weer in Ejpvovice (20 km oost van Pilzen) net als bij mijn eerste deelname in 2021. Met ongeveer 850 deelnemers, uit vele verschillende landen, is dit één van de grootste MTBO meerdaagse in Europa. De wedstrijd is ook gegeerd door vele nationale teams zodat er, zeker in de junior en elite reeksen strijd is op een hoog niveau. In de master reeksen tekende ook vele medaillewinnaars van de laatste wereldkampioenschappen In Spanje present.



De eerste dag was een MD met hetgeen zij O-nesten noemde. Op bijgevoegde kaartfragmenten kan je zien wat dit inhield. Een combinatie van lijnomloop en een soort scoreloop, waarbij het scoreloopt gedeelte uitvergroot was. In de nesten mocht jezelf de volgorde bepalen maar er stonden natuurlijk veel meer posten dus opletten geblazen en postnummers controleren. Bij een vergeten of verkeerde post in het nest kreeg je 5 minuten straftijd. Menig rijder liet zich vangen bij de eerste nesten en vergaten tussenliggende post nummer 3.



Dag 1



Dag 1

Op de tweede dag werd ons een sprint voorgeschoteld met een schaal 1/5000, dus opletten geblazen en geconcentreerd blijven.

De interessantste dag vond ik de derde, vele routekeuzes en qua navigatie zeer uitdagend. Bijgevoegd kaartfragment toont zo een uitdagende gedeelte.

De paarse onderbroken lijn zijn moeilijk zichtbare paadjes en werden daarom met vlaggetje zichtbaar gemaakt. Ook moet je weten dat het toegelaten was om de paden te verlaten maar dan moest de fiets geduwd of gedragen worden. (belangrijk voor de snelste wegkeuze 9-10).



Dag 4



Dag 2

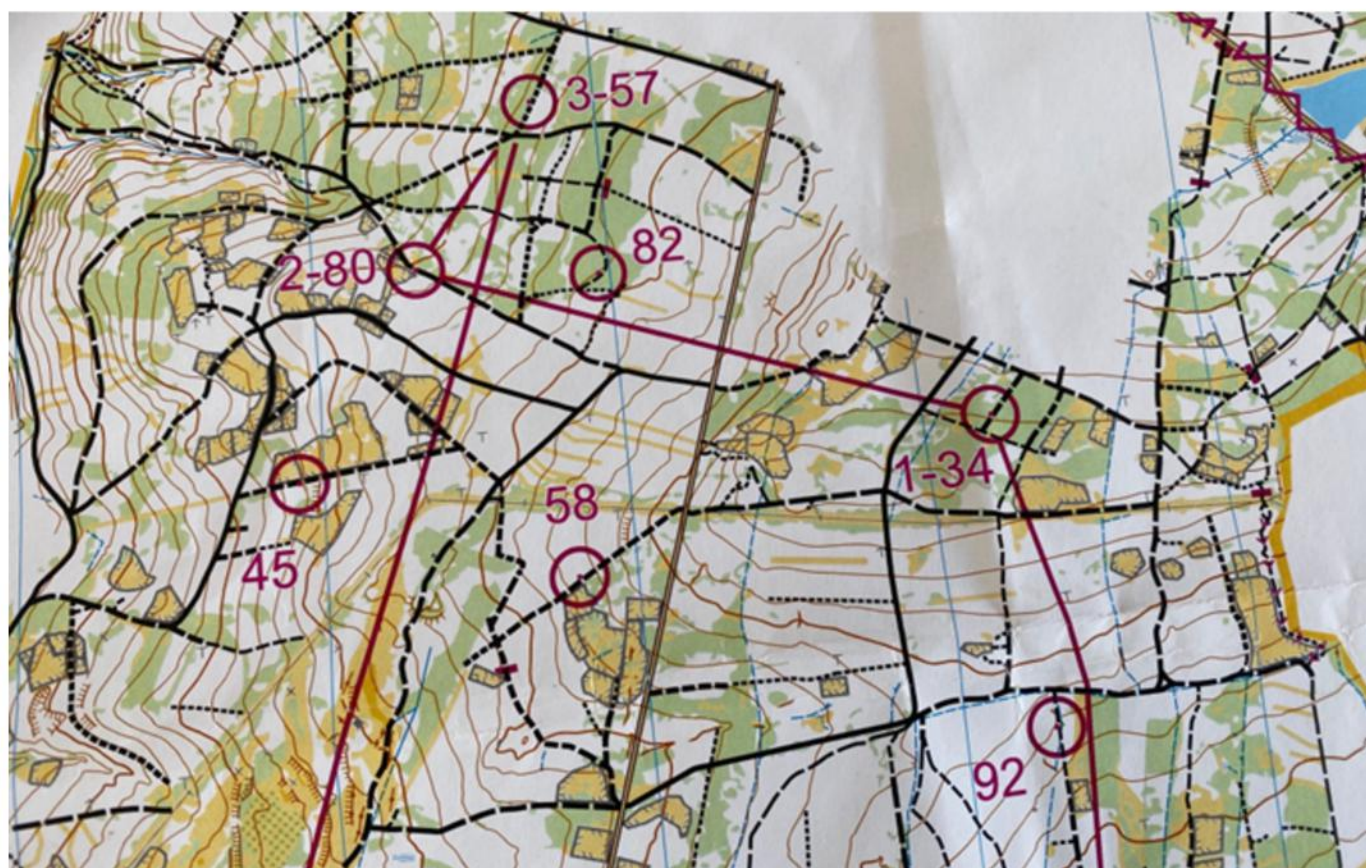
De vierde dag stond de LD op het programma, hierin kregen we tamelijk wat hoogtemeters te verwerken en was het soms nuttig om wat rond te rijden ten einde de steile klimmen te vermijden. Bestudeer bijgevoegd kaartfragment maar eens om de ideale wegkeuzes te bepalen. Ik kan je zeggen dat de snelste tussentijd van punt 2 naar punt 3 werd gerealiseerd door door te steken ten WZW van post 3. (niet mijn keuze :- ()

De laatste dag was een wedstrijd van het type "semi-free order", hierbij moeten de verbonden posten in volgorde worden aangedaan terwijl de overige in vrije volgorde mogen. Dus hier belangrijk van een ideale volgweg te kiezen en zeker geen posten vergeten. De jachtstart van deze wedstrijd maakte alles nog wat spannender en vlak bij de kaartenbakken was het een zootje van jewelste door de vele deelnemers die hun tijd namen voor de kaartstudie.

Persoonlijk kon ik nog één plaatsje winnen en eindigde zo als achtste van de +/- 60 deelnemers in mijn leeftijdscategorie. Na een verfrissend plonsje in het meer aan het wedstrijdcentrum kon ik voldaan beginnen aan de terugrit naar België.

Ik kijk al uit naar de volgende editie en dan met hopelijk meer Belgen aan de start.

Dirk



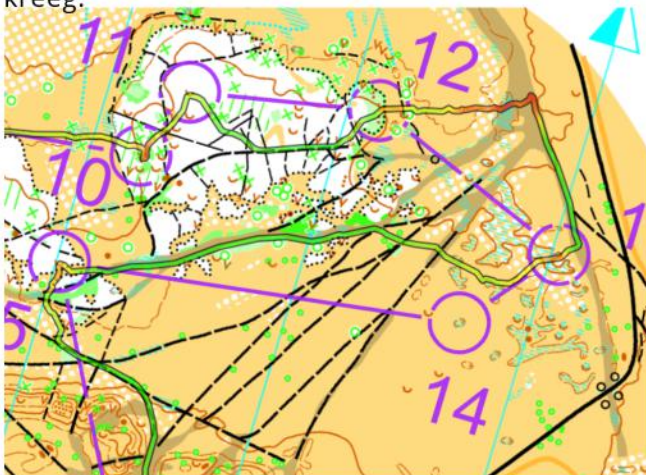
Dag 5

Traditiegetrouw zwermen de Hamokkers in juli en begin augustus uit naar alle mogelijke meerdaagsen doorheen Europa. Prachtige resultaten werden behaald met Jorn zijn 9^{de} plaats op JWOC op kop. Maar vooral veel oriëntatieplezier en sterke verhalen waren de echte buit.

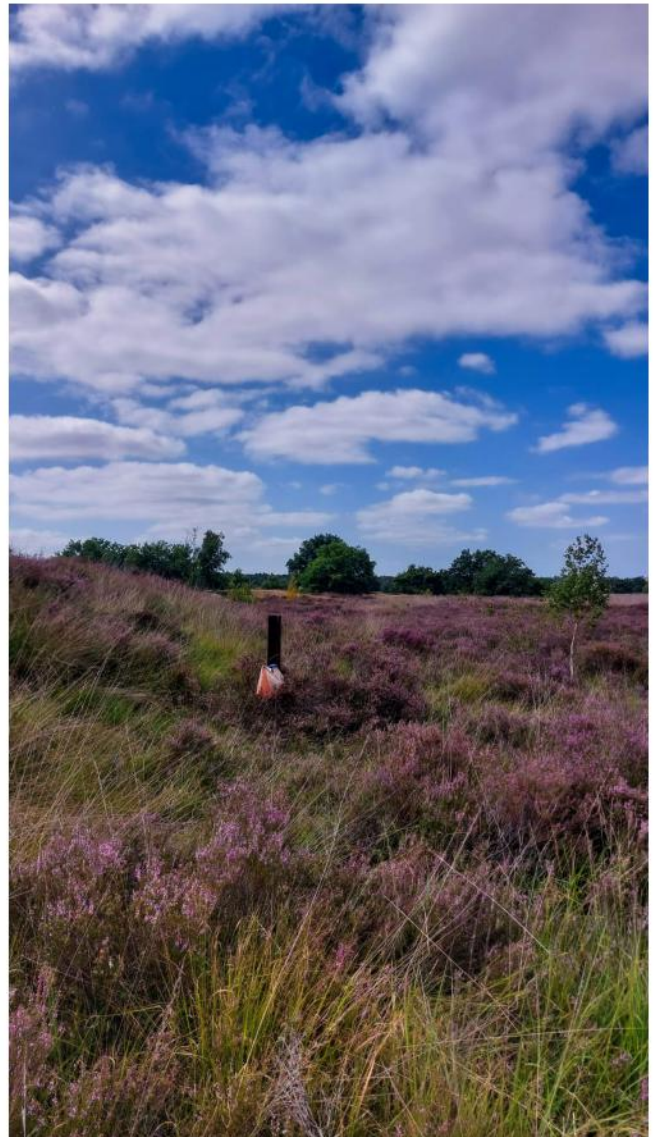
Geen betere plaats dan de driedaagse van de Kempen om elkaar weer te ontmoeten en al die Whatsapp berichtjes uit onze Hamok groep in geuren en kleuren te vertellen aan elkaar. Het weer zat meer dan mee, de kaarten waren veelbelovend en de organisatie van KOL was zoals steeds met een militaire precisie. Vrijdagnamiddag was het meer dan hoogzomer. Met temperaturen een eind in de dertig graden, zinderende zandvlaktes, dorre heidegebieden en stukjes verkoelend bos, bood het militair domein ons de perfecte oriëntatie cocktail.

Maar het ogenschijnlijke paradijs werd snel voor een aantal onder ons een kleine hel. Want het meest onwaarschijnlijke overkwam Jeroen H die slechts voor de derde keer in zijn carrière een NCL achter zijn naam kreeg. Hij was het klefferen door de hete hei zo beu dat hij een random post nam zonder het postennummer na te kijken.

Jeroen H kwam elke dag samen met vader Wim en Patrick in 1 auto. De hilariteit was dan ook groot toen Patrick op dag 2 weerom een post 14 oversloeg en ook een NCL aan zijn been kreeg.



Een zeldzame misser van Jeroen aan post 14



Dag 3 kwam alle druk op Wim H. Als enige uit de beruchte auto was hij nog foutloos. Maar hij bezweek niet en prikte alle posten.

Ook Stefaan zat in de hoek waar de klappen vielen. Letterlijk van de kaart lopen, is iets wat hij niet zo vaak meemaakt.

Maar het mooiste moment was zeker het heroptreden van Daniëlle. Samen met Elisabeth ging ze , buiten competitie, enkele posten in het bos zoeken. Op de achterflap vind je een prachtige foto van dit moeder-dochter moment. We hopen dat Daniëlle snel weer helemaal de oude is.

Filip



Hamok goud bij DE en HE , faut-le-faire

Goud	
DE	Greet Oeyen
D65	Jen Vanreusel
H-12	Jakob van der Kleij
H-14	Rune Sels
HE	Lennert Lens
H21	Miel Deferme
H50	Roland van Loon
H80	Jean Ooms
H85	Phil Mellebeek
Zilver	
D-14	Noore Sels
D45	Nancy Wenderickx
H-12	Jens Deferm
H-16	Thor Wolles
H50	Ronny Timmers
H65	Wim Hoekx
Brons	
H55	Gunther Deferme

BAANLEGGINGEN 2026

The early bird catches the worm oftewel wie wil gelauwerd worden op het clubfeest van 2027? Als je volgend jaar graag een baanlegging wil doen, grijp je kans en laat André iets weten. Bedankt!

Datum	Wat	Waar	Baanlegger
zo, 04 jan '26	Clubkampioenschap	Sahara	Lore
zo, 11 jan '26	Regionale	Congo	
zo, 08 feb '26	Regionale	Den heuvel	
za, 28 feb '26	BK Avond	Gerhees	
zo, 08 mrt '26	Nationale Lang	Houterenberg	
ma, 06 apr '26	Regionale	Baeckelandt	
za, 09 mei '26	Tuur classic	Balendijk	
wo, 22 apr '26	Lenteloop	Arenbergpark	
wo, 27 mei '26	Lenteloop	Basvelden	
za, 03 okt '26	BK MTBO	Sahara	
zo, 18 okt '26	clubaflossing	Witte berg	
zo, 29 nov '26	Regionale	Galbergen	
za, 26 dec '26	Sylvester	Ham	



zondag	Chpt Belgique Moyenne Distance Chantemelle 
7 September	
zondag	BK Aflossing - Klein Schietveld Hertendreef 
14 September	 TROL ORIENTEERING CLUB

zondag	Nationale Lang - De Roeler Pyxiscollege Lanaken 
21 September	
vrijdag	Wisselbeker aflossing "Rik Thys" Lupinestraat, 3940 Hechtel-Eksel 
26 September	
zondag	CB Interclubs Lagland Camp Lagland 
28 September	 CO LIEGE



zondag	NK Lang - Oostelbeersche Heide De knusse boules 
28 September	
zondag	VK Middel - Meerdaalwoud
5 Oktober	