



Welkom bij HAMOK



Orienteering is
a way of living

TUUR CLOOSTERMANS, SECRETARIS

Met deze brochure willen we je hartelijk welkom heten bij onze oriëntatieclub. Tevens willen we je informatie geven over het oriëntatielopen in het algemeen en de clubwerking in het bijzonder zodat je je snel "thuis" kan voelen.

Aansluitingen

Je bent pas 'echt' lid als je aan drie voorwaarden voldoet:

1. Je moet een aansluitingskaart invullen (blauw voor de dames en geel voor de heren) en aan Fernand Scheelen (011/345575) bezorgen. Je vindt in dit boekje zo een kaart.
2. Je moet een medisch onderzoek ondergaan bij een arts van jouw keuze. Deze arts moet een 'Medisch attest' invullen dat je ook weer aan Fernand Scheelen moet afgeven. Dat 'Medisch attest' moet jaarlijks vernieuwd worden. Je vindt in dit boekje ook zo een blanco attest.
3. Jaarlijks moet je ook lidgeld betalen:

1ste lid:	20	euro
2de lid:	17,5	euro
3de lid:	15	euro
4de lid:	12,5	euro
5de....	gratis	



FERNAND SCHEELLEN IS
INTERNE SECRETARIS
VAN HAMOK

OP REKENING:
750-9346062-76
Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg

Als je aansluiting in orde is krijg je een VVO-borstnummer. Dat nummer vermeld je altijd bij je inschrijving en je draagt het op de borst op al de VVO-wedstrijden. Je zit met dat nummer ook in de VVO-computer.



Welkom bij HAMOK

Verzekering

Van het ogenblik dat je in het bezit bent van een VVO-nummer en je dus je aansluitingskaart (éénmalig), je lidgeld (jaarlijks) en het medisch attest (jaarlijks) hebt binnengebracht ben je verzekerd (met een dagvergunning ben je ook verzekerd) voor letsels en kwetsuren opgelopen tijdens een wedstrijd.

Volgende voorwaarden moeten echter vervuld zijn:

- de wedstrijd waar aan deelgenomen wordt moet vermeld staan op de VVO, de FRSO of internationale kalender
- ook scholenwedstrijden en militaire wedstrijden komen in aanmerking behalve voor de leerlingen, leerkrachten of militairen. Zij moeten zich verzekeren via hun eigen instellingen.
- Je deelname moet aantoonbaar zijn (door vermelding in de uitslag). Dus ook bij opgave je steeds melden op het secretariaat en je emit-badge laten uitlezen.

De aangifteformulieren zijn te bekomen op elke wedstrijd of via het VVO-secretariaat. Het formulier moet binnen de acht dagen ingediend worden bij de verzekeringsmaatschappij!

VVO-secretariaat
H. Vanveldekesingel 150 bus 77
3500 Hasselt
011/87.08.28 of 0497/46.46.21 en fax: 011/87.08.26
lutgart.vanhees@orientatie.org

Clubblad

Elke maand verschijnt het clubblad "DE KNIJPTANG". Hierin vind je een neerslag van het clubleven, aankondiging van wedstrijden, verslagjes over bijzondere prestaties, technische tips en weetjes.

In dat clubblad vind je ook een VVO-bijlage (Vlaamse Vereniging voor Oriëntatiesporten). Deze bevat info over de initiatieven van de federatie, de uitslagen van de voorbije wedstrijden (je plaats, totaalijd en kilometertijd) en een kalender met de volgende wedstrijden. Elke wedstrijd-aankondiging bevat ook een korte wegbeschrijving, zodat je pas in het bos moet beginnen te zoeken.



DE KNIJPER



Welkom bij HAMOK

Clubkledij

Het zal je opgevallen zijn dat wij ons in het bos meestal in een bijzonder blits pak durven vertonen. Iedereen weet dat deze kleuren voor kwaliteit staan. Je bestelling kan je doorgeven aan Bart Mellebeek, beheerder van Barts sportshop (011/391397) Meer info over uitrusting in het algemeen en clubkledij in het bijzonder vind je op blz 28. Bij gelegenheid van 20 jaar Hamok steken we de ganse club in het nieuw.

Wedstrijden

Onze kalender vermeldt verschillende soorten wedstrijden: regionale, nationale en internationale wedstrijden, nachtwedstrijden, sprintjes en militaire wedstrijden. Kinderen kunnen terecht in een Kinder-O en wandelaars in een Wandel-O.

Er is MTBO (mountainbike-oriëntatie) Trail-oriëntatie (oriëntatie voor rolstoelers) en Ski-oriëntatie.

Een overzicht:

1. Regionale wedstrijden

Dit zijn de gewone "oriëntatiecrosskes". In Vlaanderen worden er een vijftigtal per jaar georganiseerd, vooral in het winterseizoen en op alle andere zondagen als er geen nationale of internationale wedstrijden op de kalender staan. Meestal heb je de keuze tussen zes omlopen:

A (+/- 9km), B (+/- 8km), C (+/- 7km), D (+/- 5,5km), E (+/- 4km) en F (+/- 2,5km)

Voor wandelaars wordt er soms ook een wandelpad op kaart voorgesteld en kinderen kunnen het bos in voor een Kinder-O langs een koord (+/- 1,5 km)

De inschrijving voor zo een regionale cross gebeurt ter plaatse op het wedstrijdsecretariaat (meestal in een kantine)

Deelnamekosten:

leden:	4 euro en H/D-18 2,5 euro.
Niet leden:	5 euro en H/D-18 3,5 euro
Wandel-O:	3 euro
Kinder-O:	1 euro
Huur Emit-badge:	2 euro en H/D-18 1 euro

Start: tussen 10.00u en 12.00u (start ter plaatse mogelijk om de minuut).

Van oktober tot eind februari worden een twintigtal wedstrijden georganiseerd die meetellen voor het **wintercriterium**. De rangschikking wordt opgemaakt op basis van de beste 14 resultaten.



Welkom bij HAMOK



Nachtwedstrijden

Worden georganiseerd van eind oktober tot eind maart. Je hebt hiervoor uiteraard licht nodig. Dat kan uit een zaklamp komen maar echte competitie-lopers beschikken over een straffe hoofdlamp (halogeen) met batterij in een rugzakje.

Start tussen 19.00u en 21.00u (start om de 3 minuten). Er zijn Vlaamse en nationale kampioenschappen.

Een **nacht criterium** belooft de regelmatigste nachtlouper.

Nationale wedstrijden

Er zijn negen nationale wedstrijden per jaar: 5 gewone en vier kampioenschappen. Dat zijn beschermde wedstrijden, d.w.z. dat er op die dag geen andere wedstrijden mogen georganiseerd worden. Voor deze wedstrijden moet je op voorhand inschrijven (elders meer daarover) en er wordt gelopen in leeftijdscategorieën. Een **nationaal regelmatigheids criterium** belooft de regelmatigste oriëntatielouper.

Militaire wedstrijden

De militairen organiseren een tiental wedstrijden per jaar (meestal op vrijdag) waar ook burgers mogen aan deelnemen.

Start tussen 10.00u en 13.00u

Afstanden: (A = 9km, B = 7,5km, C = 6km)

Meestal; moet je bij militaire wedstrijden zelf je kaart intekenen.

Info militaire wedstrijden: Luc Bouve (na 17.00u: tel: 011/34.78.27)

Trail-OL

Dat zijn oriëntatiewedstrijden voor rolstoelgebruikers.

De deelnemer kijkt vanaf de weg naar een aantal controleposten en moet aanduiden welke standplaats overeenkomt met de cirkel op de kaart.



Sprint

Dat zijn regionale wedstrijd op woensdagavond. Zij worden meestal georganiseerd in de maanden april en mei. Start tussen 19.00u en 20.30u

Internationale wedstrijden

Wedstrijden die op de internationale IOF-kalender staan. Vele landen organiseren ook meerdaagse wedstrijden. De vijfdaagse van Zweden (O-Ringen) met +/- 15.000 deelnemers is erg bekend. De driedaagse van België telt ongeveer 1500 deelnemers.

Voor de elite-atleten is er een wereldbeker (World Cup) en wereldkampioenschappen (WOC). Die zijn er ook voor juniors (JWOC) en veteranen (World Masters).

Het interessante aan die internationale wedstrijden is dat iedereen kan inschrijven (behalve voor de wereldkampioenschappen waar de deelnemende landen hun geselecteerde atleten naar toe sturen)



Welkom bij HAMOK

Voorinschrijvingen

Voor de nationale en internationale wedstrijden moet je op voorhand inschrijven. De uiterste inschrijvingsdatum verschijnt maandelijks in de Knijptang. Je meldt dan je inschrijving aan Daniëlle Nolens, die alle inschrijvingen van onze club centraliseert. Enkele dagen voor de wedstrijd kan je bij haar dan je starttijd opvragen. Je kan die ook vinden op de website (<http://www.orientatie.org>) Omdat het inschrijvingsgeld voor deze wedstrijden per club betaald wordt moet je op voorhand je inschrijvingsgeld op haar rekening storten. Vele Hamokkers storten in het begin van het seizoen een forfaitair bedrag op deze rekening waarmee dan hun inschrijvingsgelden voor het ganse seizoen betaald worden. Houd je rekening steeds positief!



DOMINIQUE SCHUTJES

REKENING:
HAM O.K. - HECHTEL
455-6052861-12

Daniëlle Nolens
tel.: 011/734453
fax.: 011/733611
schutjes@tiscalinet.be



DANIËLLE NOLENS

Clubactiviteiten

Naast de eigen wedstrijdorganisaties (+/- 17 per jaar) kennen we jaarlijks een drietal activiteiten die voor alle leden bestemd zijn:

1. Algemene vergadering

Een officieel gebeuren waar je zeker de kans krijgt om de beleidslijnen van de club te helpen uitstippelen. De agenda wordt je op voorhand bezorgd.

2. Het clubkampioenschap

Een ludiek en berucht gebeuren waarbij het hele gamma van oriëntatietechnieken wordt gebezigd om de clubkampioen aan te duiden. De clubkampioen is eeuwige roem beschoren. Wordt georganiseerd op de eerste zaterdag van het jaar en is ook geschikt om innige nieuwjaarswensen uit te wisselen.

3. Het Clubfeest

Het enige dat vaststaat is dat je voor een laag bedrag eten krijgt en dat je zoveel kunt drinken als je wil of kan. De kampioenen worden dan geëerd en het meest verdienstelijke (creatieve, onmisbare, lieve ...) HAMOK-lid krijgt 'De gouden balise'. De traditie zegt dat we dit de zaterdag na het clubkampioenschap mogen meemaken.



Welkom bij HAMOK

HAMOK-service

👉 Als lid van HAMOK en van het Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten (VVO) ben je verzekerd voor lichamelijke ongevallen bij elke oriëntatieactiviteit.

👉 Je krijgt een borstnummer dat computergewijs al je prestaties registreert.

👉 Je krijgt bij elke cluborganisatie een korting op het inschrijvingsgeld. De volwassenen betalen 2,5 euro i.p.v. 4 euro en de jeugd betaalt 2 euro i.p.v. 2,5 euro.

👉 De club betaalt al je inschrijvingen voor aflossingskampioenschappen.

👉 De club verleent een waargaloze service voor al je inschrijvingen voor nationale en internationale wedstrijden. Eén telefoon, fax of tamtamsignaal naar Daniëlle (zie elders) volstaat.

👉 Elke maand (behalve augustus) ontvang je "De Knijptang" met een bloemlezing van het clubleven, info, uitslagen en oriëntatie-kalender.

👉 De eerste zaterdag van het jaar duidt een ludiek oriëntatiespel de clubkampioen aan die op de tweede zaterdag van het jaar, tijdens het clubfeest, één van de vele feestvarkens is. Beide activiteiten worden fiks gesponsord door de clubkas.

👉 Als je echt goed bent in het oriëntatielopen en je koestert internationale ambities, dan mag je rekenen op morele en financiële clubsteun.

👉 Ben je nog jong en argeloos en beweeg je nog in de categorie "jeugd" dan ontfermen Bart Herremans en Greet Oeyen zich over je oriëntatiezieleheil en loodsen je mee op club- of VVO-stages in binnen- en buitenland.

👉 Je kan rekenen op de service van Barts sportshop: oriëntatieuitrusting aan betaalbare prijzen. Voor schoenen kan je rekenen op de VVO-service: op kantoor in Hasselt en op bepaalde wedstrijden.

👉 Je kan te rade gaan bij alle bestuursleden, op blz 1 van 'De Knijptang' verzameld. Zij zullen alle beschikbare hersencellen en spiercombinaties inzetten - stelt meestal niet veel voor maar ja, ze doen hun best - om je probleem op te lossen.

👉 Bij de HAM-organisaties kan je je aan de toeg door An en Danny en aanverwanten laten verwennen!



AN VERBERNE,
KANTINE
('N BLONDE
LEFFE, BLONDE)



Welkom bij HAMOK

Bestuur

Voorzitter

Luc Melis
VVO: sport- en kaartencommissie
Oude Molse baan, 32
2490 Balen
014/816202
luc.melis@skynet.be



Ondervoorzitter

Marc Hermans
Hamse steenweg, 11
3971 Heppen
011/344734
mim.jappeke@village.uunet.be



Secretaris (extern) Materiaal

Tuur Cloostermans
Olmense steenweg, 103
3945 Ham
011/343880
t.cloostermans@planetinternet



Secretaris (intern) Lidgeld

Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg
011/345575
REKENING: 750-9346062-76
fernand.scheelen@khk.be



Schatbewaarder Kantine

An Verberne
Paddekuil, 13
2490 Balen
014/300935
REKENING: VZW HAM O.K.
458-1048231-34



Inschrijvingen

Danielle Nolens
Peerderbaan, 13
3940 Hechtel
REKENING: HAM O.K.-HECHTEL
455-6052861-12
tel.: 011/734453
fax.: 011/733611
schutjes@tiscalinet.be





Welkom bij HAMOK

Public Relations
uitrusting

Bart Mellebeek
Korteweg, 13
3971 Heppen
011/391397
Bart.Mellebeek@pi.be



Jeugd

Bart Herremans
VVO:jeugd & informatica
Meerhoef, 12
3971 Leopoldsburg
011/343301
Bart.Herremans@ping.be



Trainingen

Guido Ceunen
BVOS:sportcommissie
VVO: sport- en kaartencommissie
Genebroekstraat, 77
3581 Beringen
011/402272
guido.ceunen@skynet.be



Clubblad
redactie

Jos Thijs
VVO:beheerraad
Driegezustersstraat, 36
3582 Beringen
011/421097
joseph.thys@pandora.be



Clubblad
Sportief

Wim Hoekx
Sterstraat, 19
3920 Lommel
011/552440
hoekx.battiau@pi.be
<http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm> (regelmatigheid)



Sponsoring

Bart Demolder
A.Bosmanslaan 7A
3130 Betekom
016/572123
bdemolder@bdb.be

Informatica

Ronny Timmers
Sonnisstraat, 119
3530 Helchteren
011/526341
rti@technum.be





Welkom bij HAMOK

Wat is oriëntatielopen?

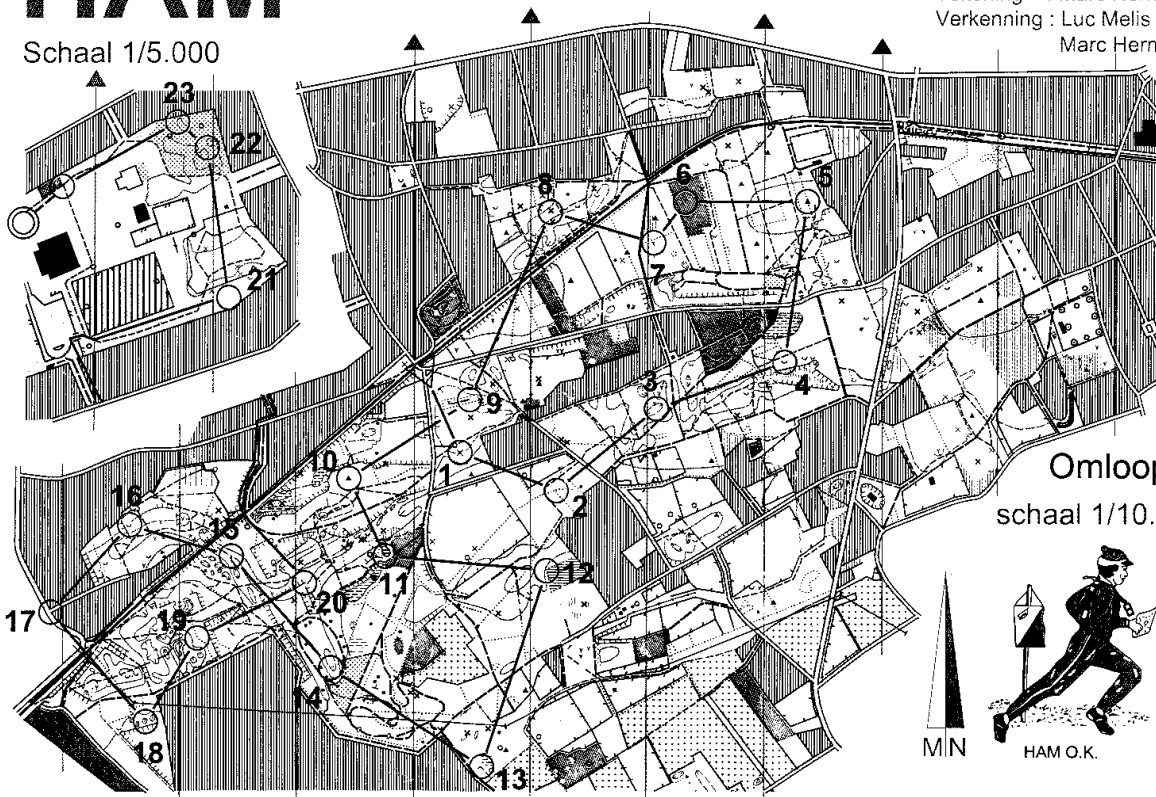
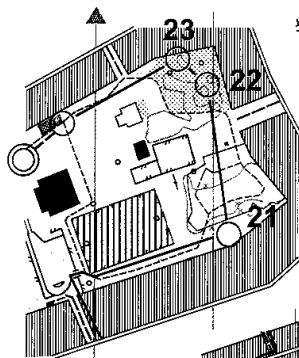
Oriëntatielopen zouden we in één adem kunnen omschrijven als volgt: het opzoeken van gemerkte punten in een natuurlijk landschap, via een zelf gekozen weg, al lopen, met behulp van een topografische kaart en een kompas. De deelnemers trachten op een onbekend terrein individueel een aantal posten te bereiken die met kleine cirkeltjes aangeduid staan op een kaart. De posten zijn in het terrein herkenbaar door duidelijke oranje-witte bakens. Als bewijs dat je de gezochte post hebt bereikt leg je een elektronische badge op de post (of knijp je een code met een knijptang in je controlekaart). Het is de bedoeling om het natuurlijke parcours, bepaald door de bakens, correct en zo snel mogelijk af te leggen. Een dosis sport, een dosis natuur en een dosis observatievermogen, dat is het recept voor de oriëntatieloper.

HAM 5-01-2003

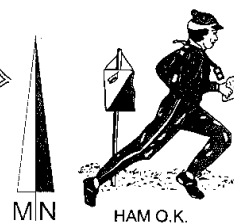
Opname voorjaar 20

Tekening : Marc Herm
Verkenning : Luc Melis
Marc Herm

Schaal 1/5.000



Omloop
schaal 1/10.000





Welkom bij HAMOK

GESCHIEDENIS VAN HET ORIËNTATIELOPEN

- 1888: De Zweedse militairen worden verplicht het kaartlezen te leren
- 1897: In Oslo wordt de eerste wedstrijd voor burgers ingericht
- 1922: Kilander, de "vader" van het oriëntatielopen, organiseert het eerste regionale kampioenschap.
- 1930: Zweden richt de eerste nationale bond op: SOFT (Svenska Oriënteringsförbundet)
- 1961: In Kopenhagen wordt de "International Oriëntering Federation (IOF) opgericht.
- 1962: Het eerste Europese kampioenschap voor mannen wordt georganiseerd in Noorwegen. Deze kampioenschappen worden van dan af om de twee jaar georganiseerd. Vanaf 2003 worden ze elk jaar georganiseerd.
- 1964: De eerste Belgische wedstrijd wordt georganiseerd door Gösta Lagerfelt uit Stockholm. Op 21 juni organiseert hij een demonstratieproef in Stavelot en later in het Zoniënwoud te Brussel. In 1965 werden nationale propagandaproeven georganiseerd waaronder de wisselbeker "SOFT", geschonken door "Rak" Lagerfelt.
- 1966: De Belgische vereniging voor Oriëntatielopen (BVOS - ABSO) wordt opgericht.
- 1977: Het BVOS splitst zich in een Franstalige (FRSO) en een Nederlandstalige (VVO) vleugel.
- nu: Het oriëntatielopen is een sport met een sterke evolutie en koestert zelfs Olympische ambities. Elk jaar worden er wereldkampioenschappen georganiseerd en de internationale kalender vermeldt wedstrijden in al de werelddelen. In 1996 stond de "Driedaagse van Vlaanderen", georganiseerd door HAMOK, voor het eerst op de internationale kalender. Sindsdien wordt deze driedaagse wedstrijd om de drie jaar door onze club georganiseerd.





Welkom bij HAMOK

WAT HEB JE NODIG?

1. Een kaart

Er zijn vele soorten kaarten en alle kaarten (plannetjes, schetsen, stadsplannen, toeristische kaarten, wegenkaarten, NGI-kaarten, luchtfoto's enz.) zijn in principe min of meer geschikt om aan oriëntatiesport te doen. Het zal je wel duidelijk zijn dat de meest gedetailleerde en best leesbare kaart ook het meest geschikt is om je nauwkeurig te oriënteren. De "International Oriëntering Federation" (IOF) heeft daarom de noodzakelijke en uniforme elementen aangereikt om de perfecte oriëntatiekaart te tekenen: de IOF-kaart.

Deze kaarten worden door de clubs gemaakt, meestal aan de hand van bestaande NGI-kaarten (Nationaal Geografisch Instituut) en gebruik makend van deze conventionele tekens voor het weergeven van alle details van het terrein wat reliëf, hydrografie, vegetatie en menselijk werk betreft.

a. De conventionele kleuren

blauw:	water
geel:	open land: velden en weiden
bruin:	reliëf en reliëfelementen zoals uitgravingen, bermen, putten enz.
zwart:	door de mensen gemaakt zoals wegen, gebouwen, omheiningen, allerlei constructies enz.
wit - groen:	bos de schakering van wit tot donkergroen vertaalt de loophinder die een oriënteur ondervindt. In het wit (bos) is er geen loophinder. In het donkergroen (bos) kan er nauwelijks gestapt worden.

b. De legende

Er is een leuke verzameling aan symbolen: zwarte (40-tal), bruine (30-tal), blauwe (15-tal) en geel-groene (20-tal). Te veel om in één keer te memoriseren. Stap voor stap ga je ze wel leren herkennen.



Welkom bij HAMOK

ZWART

	snelweg, tunnel
	verharde weg: breed - smal
	smalle, berijdbare weg
	karreweg
	breed pad
	smal pad
	onduidelijk pad
	samenkomst van paden duidelijk - onduidelijk
	pad met overbrugging
	voetgangersbruggetje
	pad zonder overbrugging
	smalle brandgang
	brede brandgang
	spoorbaan
	hoogspanningslijn, met pyloon
	elektriciteitsleiding, met palen
	stenen muur: hoog - laag - vervallen
	omheining - vervallen omheining
	hoge omheining, met doorgang
	pijpleiding, wel - niet passerbaar
	gebouw
	ruïne
	bebouwd gebied
	verboden gebied
	schietstand
	parkeerterrein
	grote toren
	grafzerk, voederkribbe, toren
	grenspaal, bijzonder voorwerp
	1) niet passeerbare rotswand
	2) rots: passeerbaar
	3) grot
	4) rotsige put
	rotswand: niet - wel passeerbaar langs de waterkant
	rotsblok: groot - klein / steenhoop
	zone met rotsblokken - met stenen
	rotsbodembodem / bijzondere rotsformatie
	begroeiingsgrens: duidelijk - vaag



Welkom bij HAMOK

BRUIN

1		1) hoogtelijn, met hellingslijntjes
2		2) hoofdhoogtelijn (om de 5 lijnen)
3		3) hulphoogtelijn
4		4) uitgraving
5		5) erosiegeul: diep
6		6) erosiegeul: ondiep (droge greppel)
		heuvel: groot - klein / hobbelig terrein
		berm: hoog - laag
		inzinking: groot - klein / put
		mierenhoop / plateau

GROEN

	bos: lichte loophinder
	bos: tamelijke loophinder
	bos: zware hinder tot ondoordringbaar
	onderbegroeiing: lichte loophinder
	onderbegroeiing: zware loophinder
	doorloopbaar in één richting
	speciale begroeiings objecten (moet op de kaart staan waarvoor het staat)

GEEL

	open land: weide, grasland
	ruw open land
	open-ruw open, met verspreide bomen
	bos: goed beloopbaar
	akker - zandplaat
	boomgaard / wijngaard



Welkom bij HAMOK

BLAUW

	vijver / poel
	moeras: ontoegankelijk of gevaarlijk
	niet overschrijdbare rivier met wad
	beek: breed - smal
	Natte gracht / natte put
	moeras
	seizoensgebonden moeras
	smal - klein moeras
	bron / wel
	bijzonder voorwerp ivm water

c. De schaal van de kaart

De schaal drukt de lineaire verhouding uit tussen de kaart en de werkelijkheid.

vb: schaal 1/10.000 wil zeggen dat 1 cm op de kaart in werkelijkheid 10.000 cm is (of 100 m)

schaal 1/15.000: 1 cm=150 m

schaal 1/25.000: 1 cm=250 m

d. Het kaartnoorden

Volgens conventie zijn alle topografische kaarten zodanig gemaakt dat het noorden overeenkomt met de bovenrand van de kaart. Dat is dus het kaartnoorden. Op de IOF-kaarten wordt het magnetisch noorden aangegeven omdat het kompas eveneens het magnetisch noorden aanwijst (is niet gelijk aan het werkelijke noorden)





2. Een kompas

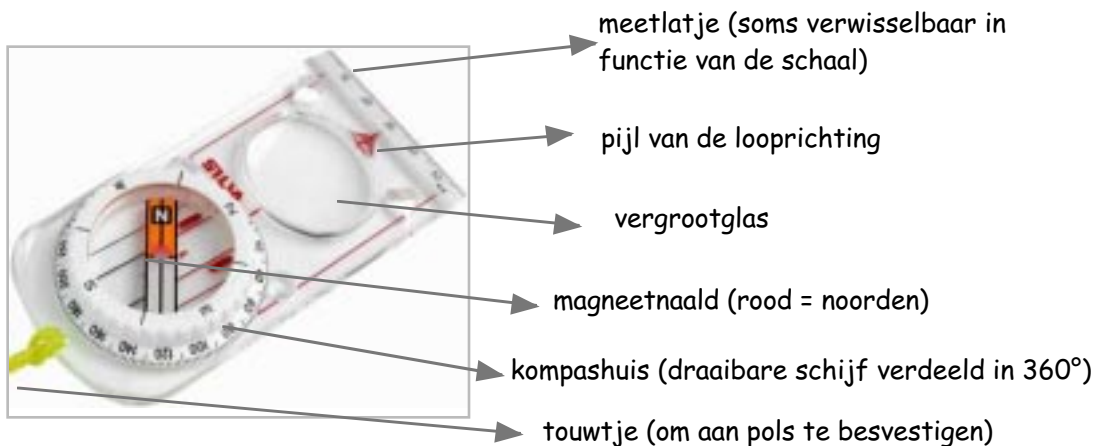
Er zijn vele soorten kompassen:

- goedkope (10 euro) en dure (100 euro)
- trage(=onstabiel) en snelle (=stabiel)(bewegingen van de naald)
- gewone en duimkompassen (kunnen met een bandje aan de duim

bevestigd worden)

- met vast of draaibaar kompasshuis
- met vizier (voor het tekenen van kaarten)
- met of zonder verwisselbare (schaal) meetlatjes

Ze hebben allemaal een magnetische naald die het noorden aanwijst waardoor je je kaart kan oriënteren d.w.z. zo leggen zoals de werkelijkheid is.



Let op!

Voor een goede werking van het kompas:

- moet het horizontaal gehouden worden
- mag het niet in de buurt van ijzer (auto, hoogspanning, spoorweg, afsluitingen, andere kompassen enz.) gehouden worden want metalen voorwerpen zullen de kompasnaald beïnvloeden!

Gulden regel:

Om je kaart goed te kunnen lezen moet je ze altijd precies houden zoals de werkelijkheid is!

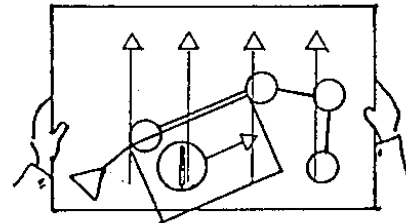
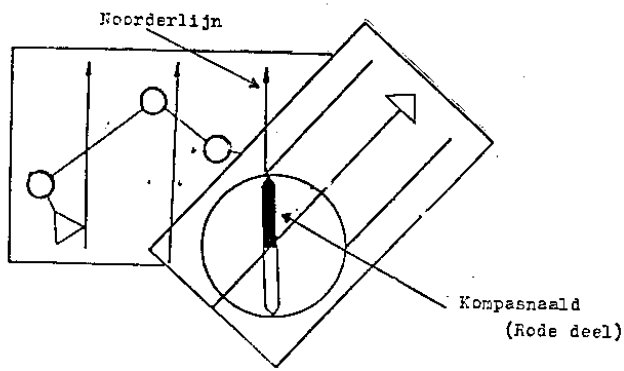


Welkom bij HAMOK

Hulpmiddelen om je kaart goed te "oriënteren":

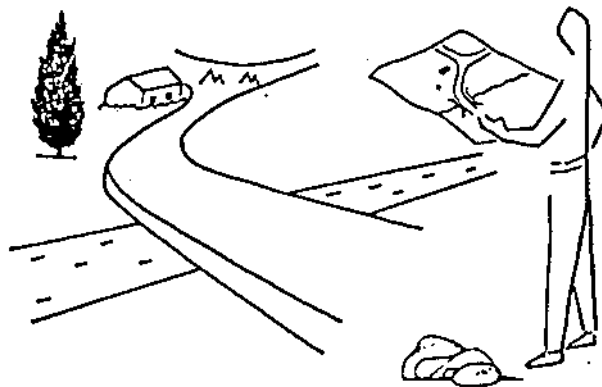
1. Het kompas

De kompasnaald wijst het noorden aan. Zorg dat de noorderlijnen van de kaart evenwijdig lopen met de kompasnaald. Als er geen noorderlijnen op de kaart staan weet je nog altijd dat het noorden zich bovenaan de kaart bevindt. De tekst die op de kaart staat is daarbij ook een hulpmiddel.



2. De werkelijkheid

Wanneer men zijn standplaats kent, kan men zich ook oriënteren op het terrein. Ik bevind mij op de brug. Ik draai de kaart in een horizontaal vlak tot de baan van de kaart evenwijdig loopt met de baan op het terrein. Mijn kaart is nu georiënteerd. De bovenkant van de kaart duidt het noorden aan.





3. De postenbeschrijving

Een oriëntatiecross bestaat uit een omloop met een aantal controleposten. Een controlepost staat meestal op een bijzondere plaats die ook op de kaart herkenbaar is. (put, einde berm, vegetatiegrens, bijzondere boom, hoek afsluiting enz.). Nog meer details vind je op de "postenbeschrijving", een briefje dat op de kaart is geplakt of dat ergens klaar ligt voor de deelnemers en dat ze kunnen opbergen in een postenbeschrijvingshouder. Dat is een systeem om de oriëntatieloper zeer snel een maximum aan betrouwbare gegevens te verstrekken over het te bezoeken controlepunt.

Kategorie			afstand			hoogte	
1 H 35			2 8.700			3 190	
1	31	→	U		2x1		
2	32		∩	—		.	
3	33	↑	⋯	⊞	9x11	⊙	⊙
A	B	C	D	E	F	G	H

○ 4 ——— 150 ——— ⊙

VERKLARING KOLOMMEN

- A volgnummer
- B nummer van de post
- C welke van de identieke objecten in de cirkel
- D hoofdbeschrijving
- E nadere details
- F afmetingen
- G plaatsing van de post t.o.v. hoofdbeschrijving
- H bijzondere informatie

- 1 Leeftijdscategorie heren (H) of dames (D)
- 2 De afstand in vogelvlucht gemeten met verschillende punten.
- 3 Het hoogteverschil, dat men moet overbruggen indien men de vogelvlucht route neemt. Afhankelijk van de wegkeuze kan dit verminderen of vermeerderen, dus het bepalen van de wegkeuze kan belangrijk zijn.



Welkom bij HAMOK

KOLOM A Alle controleposten op de kaart zijn voorzien van een nummer, dit is de volgorde hoe je de posten moet aandoen.

KOLOM B Iedere controlepost is voorzien van een nummer, hier controleer je of de post die voor jou bestemd is wel degelijk de goede is. (nummer van het baken)

KOLOM C

welke van dezelfde objecten

- de meest noordelijke
- de meest zuidoostelijke
- de bovenste
- de onderste
- de middelste

Kategorie		afstand	hoogte				
1	H 35	2	8.700	3	190		
1	31			2x1			
2	32						
3	33				9x11		
A	B	C	D	E	F	G	H

○ 4 ----- 150 ----- ○

VERKLARING KOLOMMEN

- A volgnummer
- B nummer van de post
- C welke van de identieke objecten in de cirkel
- D hoofdbeschrijving
- E nadere details
- F afmetingen
- G plaatsing van de post t.o.v. hoofdbeschrijving
- H bijzondere informatie





Welkom bij HAMOK

KOLOM D

landvormen

	terras
	uitloper
	inloper
	steil talud
	afgraving
	berm
	geul
	droge gracht
	heuvel
	hoop
	zadel
	inzinking
	verlaging
	put
	ongelijke grond

vegetatie

	open land
	half - open land
	hoek van een bos
	open plek
	struik
	haag
	cultuurgrens
	kreupelhout
	alleenstaande boom
	boomstronk

relief

	rotswand
	rotspilaar
	grot
	rotsblok
	rotsveld
	hoop stenen
	stenenveld
	kale rotsbodem
	smalle doorgang

door de mens gemaakt

	weg
	pad
	brandgang
	brug
	elektr. leiding
	pijler
	tunnel
	muur
	omheining
	doorgang
	gebouw
	passeerbaar gebouw
	ruïne
	pijpleiding
	toren
	grenspaal
	voederkribbe
	trap

water

	meer
	vijver
	kuil met water
	beek
	nattegracht
	moerasstrook
	moeras
	vaste grond in moeras
	wel/waterput
	bron
	watertank

speciale voorwerpen

	bijzonder voorwerp
	bijzonder voorwerp

speciale land voorwerpen

	jagerstoel
	lijsteen
	houtskool brandplateau
	platvorm
	mierenhoop



KOLOM E

aan vullende informatie

	ondiep
	diep
	begroeid
	open
	rotsachtig
	drassig
	zanderig
	naaldboom
	loofboom
	omgevallen

KOLOM F

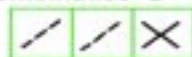
afmetingen

	hoogte in meters
	afmetingen in meters
	hoogten op helling
	hoogten 2 objecten

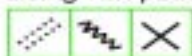
combinaties

	krusing
	spitsing

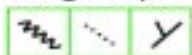
combinaties D - E - F



krusing van paden



spitsing van paden



spitsing van beek / gracht

KOLOM G

locatie van de controle

	N-O zijde
	Z-O rand
	W deel
	in oostelijke hoek
	aan de Z hoek
	Z-W punt
	in de bocht
	N-W einde
	boven in
	onder in
	bovenop
	aan de voet
	aan de N-O voet
	onder
	tussen

combinaties D - E - F - G



tussen 2 verdichting en



tussen rotsblok en hoop



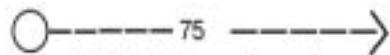
Welkom bij HAMOK

KOLOM H

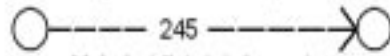
aan vullende informatie

-  EHBO
-  drinkpunt
-  radiopost
-  bemande controle

FINISH LINT



Volg het lint van de post



Volg het lint tot de post



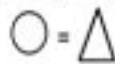
Verplichte doorgang



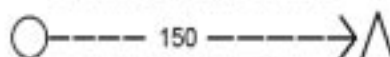
Verplichte doorgang over brug



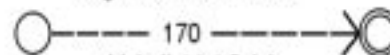
Verplichte doorgang onder brug



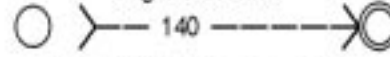
Kaartwissel aan de controle



Volg lint tot kaartwissel



Volg lint tot finish













Oriënteer tot lint naar finish



Geen lint, oriënteer naar finish

OPDRUK SYMBOLEN

-  start
-  controlepost
-  (paars)
niet passeerbare
grenslijn,
verplichte doorgang
-  afgebakende volgweg
-  finish
-  verboden gebied
-  gevaarlijk gebied
-  verboden weg
-  EHBO - post
-  drankpost



Welkom bij HAMOK

Vergelijking met een IOF-kaart en met de symbolen van de postenbeschrijving:

				Bocht in brede brandgang
				In de westelijke hoek van een muur
				Aan de zuidelijke hoek van een omheining
				Aan de oostelijke hoek van een niet passeerbare omheining
				Kruising van een pad en omheining
				Kruising van een pad en een beek
				Aan de westelijke hoek van kreupelhout
				Op het oostelijk einde van een pad
				Kruising brandgang met een pad
				Alleen staande boom (den)
				Aan de westelijke voet van een alleen staande boom (loof)
				Bijzonder voorwerp
				Bijzonder voorwerp
				Aan de zuidwestelijke rand van een bron
				Tussen rotsblokken
				Aan het oostelijk deel van een steen
				Aan de zuidelijke voet van een rotsveld
				Aan de oostelijke rand van een meer
				Aan de westelijke rand van een vijver
				Aan de westelijke rand van een natte put
				Bocht in beek
				Bocht in brede beek
				Aan de zuidwestelijke rand van een moeras
				Aan de noordwestelijke tip van vaste grond in een moeras
				Aan de zuidoostelijke hoek van een weide
				Aan de oostelijke tip van een Akker
				Aan de noordoostelijke hoek van een wijgaard
				Aan de zuidelijke hoek van een begroeiingsgrens
				Open plaats in het bos
				Aan de oostelijke rand van een struikgewas
				Aan de oostelijke rand van kaatslag
				Aan het westelijk deel van een voederkribbe
				Aan de noordelijke voet van een hoogzit
				Aan de noordwestelijke hoek van een gebouw
				In de westelijke hoek van een Ruïne
				Grenspaal



4. De emit-badge (of controlekaart)

Om te controleren of de oriëntatieloper alle posten heeft bezocht in de juiste volgorde is hij in het bezit van een emit-badge.



Die badge houdt hij gedurende de ganse wedstrijd in de hand en bij de controlepost legt hij de badge op de daarvoor bestemde plaats boven op de controlepost. Aanwezigheid én tijd wordt geregistreerd zodat de oriëntatieloper na de wedstrijd al de gegevens kan laten lezen door de computer. Totaaltijd én tussentijden kunnen worden uitgeprint zodat elke loper zijn wedstrijdverloop kan analyseren. Vergelijking van tijden en wegkeuze met lopers van dezelfde omloop is daarbij zéér leerzaam

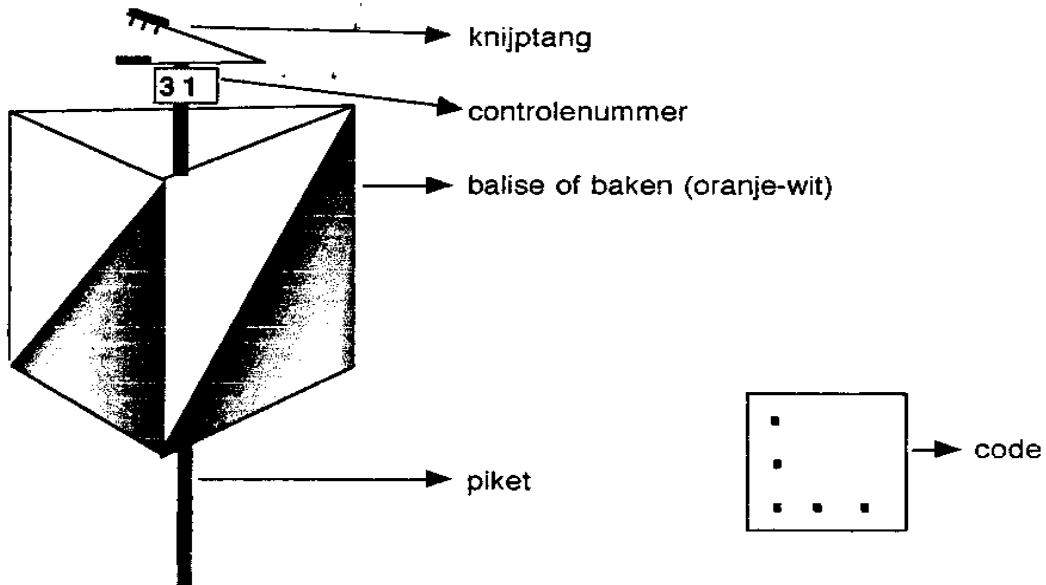




4(bis). De controlekaart

Voor sommige wedstrijden (trainingen, initiaties ..) gebruikt men geen eigentijds elektronisch registratiesysteem maar een klassieke knijptang met controlekaart waar naam, borstnummer, starttijd, categorie en omloop op vermeld staat. Er zijn een dertigtal vakjes voorzien om met de knijptang die zich aan een controlepost bevindt een code te prikken. Wanneer de loper hierbij fouten maakt (in het verkeerde vakje, de verkeerde post, verkeerde volgorde) dan kan die fout nog hersteld worden via de reservevakjes, aangeduid met R1 en R2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29 R1	30 R2	
V.V.O. VLAAMS VERBOND VOOR ORIENTERINGSSPORTEN v.z.w.										

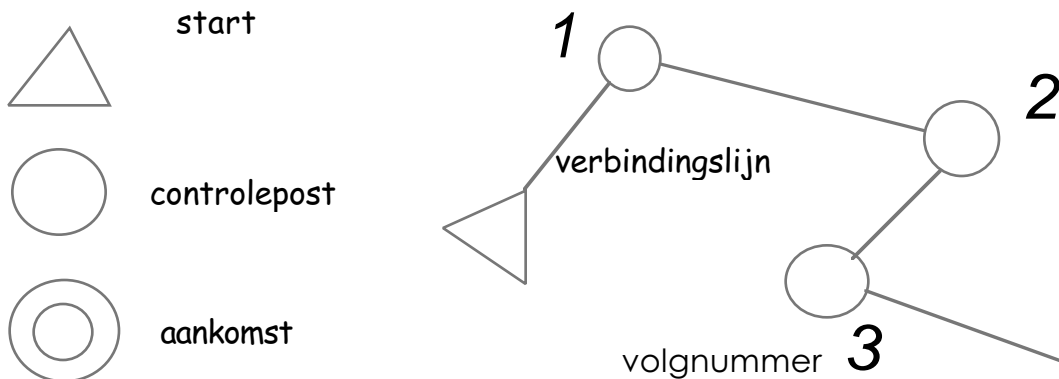


De controlepost is een oranje-witte driezijdige doek die aan een piket is opgehangen. Het piket draagt een nummer en is voorzien van een knijptang met pincode.



De oriëntatieloop

Aan de start krijgt de loper een kaart die voorzien is van noorderlijnen en waarop een start, controlepunten en aankomst zijn aangeduid. Deze omloop blijft in principe onbekend tot op het moment van het startsignaal.



Het midden van de driehoek duidt de startplaats aan.
Het midden van de cirkels duiden de plaatsen aan van de controleposten.
Twee concentrische cirkels duiden de aankomst aan.

➡ Bevestig je kompas aan de hand (duim) waarin je ook de kaart vasthoudt. Kaart en kompas moeten immers dicht bij elkaar zijn. De andere hand heb je dan vrij voor het overwinnen van de terreinmoeilijkheden.

➡ Aan de andere hand bevestig je met de hulp van het elastieken bandje de emit-badge aan je pink (of duim).

➡ Informeer je over de gebruikte schaal en pas je meetlatje aan.

➡ Informeer je waar de startbalise hangt. Die kan soms op enige afstand van de plaats waar je je kaart krijgt staan. In dit geval spreken we van een voorstart.

➡ Bij het startsignaal krijg je de kaart en bij de startbalise (voorstart?) weet je dat je in het midden van het startdriehoekje bevindt. Van de start ga je (zo vlug mogelijk) naar controlepost 1.

➡ De controleposten worden verbonden met rechte lijnen. Dit is altijd de kortste weg maar niet altijd de snelste. Je kan misschien vlugger rond een dichtbegroeid terrein lopen dan er door. Het is aan jou om zelf voor de snelste weg te kiezen.

➡ Op de postenbeschrijving vind je informatie over post 1: waar hij staat (vb put, langs of in de put, de grootte van de put, welke put -bovenste -onderste -middenste ...) en het controlenummer. Soms - als je goed oriënteert - is deze info overbodig maar het is altijd nuttig je zo goed mogelijk te informeren.





Welkom bij HAMOK

➡ Je controleert ALTIJD het controlenummer.

➡ Je legt de emit-badge op de controlepost

Je oriënteert je kaart (kompas?), bepaalt je looprichting en wegkeuze naar post 2

➡ Je houdt steeds rekening met de afstand. Om de afstand te meten gebruik je "dubbele passen". Als je loopt op vlak terrein is 100 m ongeveer 35 dubbele passen. Op golvend of moeilijk beloopbaar terrein moet je dit getal alleszins aanpassen (uittesten!)

➡ Loop niet sneller dan je oriëntatievermogen toelaat d.w.z. niet sneller als je de kaart kunt "lezen".

➡ Laat je niet verleiden om achter anderen aan te lopen. Zij hebben misschien een andere omloop of een andere kijk op de situatie. Het oriëntatiegenoegen is alleszins om zeep.

➡ Van de laatste post naar de aankomst is meestal lint gehangen (zie postenbeschrijving) waardoor je dus zelf niet meer moet oriënteren. Je kan het lint volgen en naar de aankomst spurten.

➡ Na de aankomst laat je je emit-badge uitlezen op het wedstrijdsecretariaat.



Kampioenenhulde 2003



Welkom bij HAMOK

Uitrusting

Alhoewel een oriëntatiecross perfect kan gelopen worden in gewone loopkledij is een meer specifieke kledij toch sterk aan te raden. Zij beschermt je tegen struikgewas, doornen, netels en zelfs insecten (teken). Zij is niet waterabsorberend en blijft dus bij regenweer even licht om dragen.

VOOR DE WEDSTRIJD

Schoenen

Oriëntatieloopschoenen bestaan uit stevig materiaal dat geen water opslorpt en met een sterk geprofileerde zool die kan bestaan uit:

noppen: vergelijkbaar met voetbalschoenen maar minder hoog en talrijker.

studs: met noppen die verstevigd zijn met een metalen punt

spikes: met metalen punten

LET OP: In sommige wedstrijden zijn spikes en zelfs studs verboden (kwetsen tegenstanders)

Beenbeschermers (getten)

Beschermen de scheenbenen tegen kreupelhout en struikgewas. Kunnen ook vervangen worden door lange kousen met een versevigde voorkant.

Oriëntatiepakje (bloes en lange broek)

Bestaat uit stevig licht synthetisch materiaal en beschermt tegen struikgewas en insecten. In sommige organisaties zijn lange mouwen en pijpen verplicht en worden scheurtjes in de kledij zelfs afgeplakt!

Kompas

zie: Wat heb je nodig

VVO-borstnummer

Krijg je als je aansluit bij de club en moet altijd gedragen worden tijdens VVO-wedstrijden.

Postenbeschrijvingshouder

De meeste organisaties presenteren de postenbeschrijving op een klein papiertje (De postenbeschrijving staat soms ook op de kaart gedrukt) Er bestaan plastieken postenbeschrijvingshouders in de O.L.-handel.

PRAKTISCH

elastiekjes (controlekaart), spelden (borstnummer), plaklint (om veters af te plakken), permanente rode stift (om zelf kaart in te tekenen), W.C.-papier, wasgerief (zeep, washandje, handdoek, waskom, water - want niet overal aanwezig), droge kledij, regenkledij, plastieken zak, EHBO.



Welkom bij HAMOK

FACULTATIEF

Regenklep

Beschermt bril dragers tegen regendruppels op de brilglazen

Zweetband

Beschermt ogen tegen het zilte prikkelende zweet.

Lamp

Wordt gebruikt bij nachtorientatie en kan op het hoofd bevestigd worden. Kan zelf worden in elkaar geknutseld of besteld bij gespecialiseerde firma's (Trimtex, Silva ...)

Loep of kaartbrilletje

Voor slechte ogen om sommige details op de kaart (1/15.000!) te kunnen onderscheiden.

Rugzak

Bij sommige (grote) organisaties moet je een eindje wandelen om aan het wedstrijdterrein te geraken. Dat kan soms zelfs enkele kilometers zijn. Dan is het uiteraard praktisch dat je je spullen in een rugzak kunt opbergen. Omdat in het midden van de natuur ook zelden stoelen voorhanden zijn is een rugzak-met-stoel dikwijls zeer praktisch.

Tape

Op sommige rotsachtige terreinen hebben zwakke enkels dikwijls enige versteviging nodig. Er zijn ook speciale enkelverstevigers te koop.

Clubuitrusting

Tent

Bij grote organisaties wordt de clubtent opgesteld als verzamelplaats, kledkamer of bescherming tegen de regen.

Grote clubbalise

Als er veel deelnemers zijn is het soms moeilijk de clubtent te vinden. Daarom wordt de grote clubbalise op een mast bevestigd opdat iedereen de tent kan terugvinden.

Koop niet alles ineens! Kijk uit je ogen en schaf de oriëntatiespullen aan die je noodzakelijk lijken en beantwoorden aan je behoefte. Voor een degelijke kwaliteit kan je terecht bij specialzaken, soms ook op wedstrijden aanwezig.

Voor de clubuitrusting kan je terecht bij de clubverantwoordelijke:

BART MELLEBEEK





Training

De coördinator van de trainingen bij HAMOK, zowel wat het technische als het fysieke aspect betreft is GUIDO CEUNEN (011/402272). Vermits de fysieke training van oriëntatielopers (ze wonen nogal verspreid) meestal individueel gebeurt, geven we hier beknopt enkele richtlijnen.



Weten wat je wil

Bepaal je doelstellingen. Oriëntatielopen is één van die sporten die je met evenveel genoegen zowel recreatief als competitief kunt doen. Je maakt je eigen keuze. Beide beoefeningsvormen hebben hun specifieke waarde. Het ene is niet minderwaardig aan het andere. De recreant mag hier ook nog verder lezen maar moet niet want voor de competitieeloper zetten we enkele elementaire trainingsregels op een rijtje:

Algemene principes:

1. Bewandel de weg van de geleidelijkheid
 - van weinig naar veel
 - van traag naar snel
 - van extensief naar intensief
2. Houd rekening met het individuele karakter van trainen (leeftijd, geslacht, talent, studies, beroep, gezondheid ...)
3. Streef niet naar onmiddellijk gewin. Goed trainen is een investering van jaren.
4. Elke training is specifiek. Als in jouw leeftijdskategorie wedstrijden van 10 km door alle terreinen worden betwist dan moet de voorbereiding daarop zijn aangepast.
5. Trainen is plannen. Bouw je conditie op naar belangrijke wedstrijden waarin je wil pieken (nationale kampioenschappen?)
6. Trainingen moet je zoveel mogelijk spreiden. Het is beter 6 X 10' per week te trainen dan 1 X 60'
6. Vergeet niet te rusten!

Verskillende soorten training

De voorbereiding voor een wedstrijd waarin je wil schitteren omvat verschillende punten:

1. Fysieke training
2. Technische training
3. Tactische training
4. Mentale training
5. De "onzichtbare" training (voeding, slaap, verzorging, massage ...)

Waar in de gewone sportbeoefening de fysieke training voor 80% verantwoordelijk is voor het resultaat, zal het na enige oriëntatie-ervaringen voor de beginner al duidelijk zijn dat de "techniek" in het oriëntatielopen van een veel groter belang zal zijn. Men noemt het oriëntatielopen daarom ook **de sport voor het hoofd en de benen**.



Trainingsmiddelen voor fysieke training

1. De duurtraining

Het afleggen van grote afstanden, meestal langer dan in de wedstrijd, maar wel aan een lager tempo. Men moet nog kunnen praten terwijl men loopt, men loopt in "steady state" of onder de overslagpols.

2. De intervaltraining

De inspanning wordt onderbroken met rustpauzes. Al naargelang de duur van de rustpauze en de intensiteit van de inspanning onderscheiden we drie soorten intervaltraining: de duur-interval (uithouding), tempo-interval (weerstand) en herhalingsarbeid (= maximale inspanning en lange rust = snelheid)

3. Fartleck

Bestaat uit lange looptochten over natuurlijk terrein met vele tempoveranderingen: loslopen, afgewisseld met tempolopen en sprints op zachte bodem.

4. Krachttraining

met gewichten

5. Circuittraining

Men doorloopt een circuit met op bepaalde plaatsen oefeningen (vb. fit-o meter)

Bepaal hieruit je trainingsmenu. Uiteraard zijn alle duurtrainingen voor een oriëntatieloper het voornaamste en is krachttraining en pure snelheid niet zo belangrijk. Een eliteloper moet echter een compleet atleet zijn om alle terreinen te kunnen beheersen. Zorg alleszins voor afwisseling in het menu, plaats en eventueel gezelschap!

Trainingsmiddelen voor techniektraining

In onze bibliotheek, gehouden door Jos Thys kan je boeken raadplegen over specifieke training voor het oriënteringslopen.

Voor en na de wedstrijd

Goed loslopen (=opwarming) voor de wedstrijd. Na de opwarming de spieren stretchen (rekken gedurende een 12-tal seconden). Idem na de wedstrijd. Na de wedstrijd je lichaam onmiddellijk beschermen tegen afkoeling.

Een wedstrijd kan ook een training zijn

Elke training is specifiek dus is er theoretisch geen betere training dan een wedstrijd. Omdat een wedstrijd echter een teveel aan trainbare elementen bevat kan je beter wedstrijden uitkiezen om één klein onderdeel te trainen. (Je zorgt bvb dat je een ganse wedstrijd op voorhand uitkijkt in welke richting dat je na het bezoeken van de controlepost moet vertrekken.

ORIENTEERING IS A WAY OF LIVING