

hamok

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

**Public Relations
Uitrusting** Bart Mellebeek
Ploegencommissie
Korteweg, 13
3971 Heppen
011/391397
bart.mellebeek@fulladsl.be

Ondervoorzitter Marc Hermans
Hamse steenweg, 11
3971 Heppen
011/344734
hermans.ma@skynet.be

Lid Bart Herremans
Informatica
Nieuwstraat, 6
3806 Velm
Bart.Herremans@scarlet.be

**Secretaris (extern)
Materiaal** Tuur Cloostermans
Olmense steenweg, 103
3945 Ham
011/343880
tuur.cloostermans@telenet.be

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

**Secretaris (intern)
Lidgeld** Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg
011/345575
REKENING:779-5919644-59
fernand.scheelen@khk.be

**De knijptang
Sportief** Wim Hoecx
Sterstraat, 19
3920 Lommel
011/552440
hoecx.battiau@scarlet.be
<http://www.hamok.yucom.be/N2001.htm> (regelmatigheid)

**Schatbewaarder
Kantine
Ploegencommissie** An Verberne
Hulsen, 78
2490 Balen
0476/ 755 895
REKENING: VZW HAM O.K.
458-48231-34
anverberne@hotmail.com

Sponsoring Dirk Godelaine
Molenstraat, 41
3980 Tessenderlo
013/675562
dirk.godelaine@skynet.be

Inschrijvingen Dominique Schutjes
Peerderbaan, 13
3940 Hechtel
REKENING: HAM O.K.-
HECHTEL 455-6052861-12
tel.: 011/734453
fax.:011/733611
schutjes@scarlet.be

Informatica Ronny Timmers
VVO:Sport &
Kaartencommissie
Sonnisstraat, 119
3530 Helchteren
011/526341
rti@technum.be



Voorinschrijvingen

2009

januari

Zo 4	R De Klinge	De Klinge	Trol
Vr 9	M Hamont	Hamont	10bnlog
Vr 9	N Prinsenpark	Retie	Trol
Zo 11	R De Winner	Eksel	Hamok
Vr 16	N Pijnven Vlasmeer	Hechtel	Omega
Zo 18	R Weelde Vliegveld	Weelde	Trol
Wo 21	SVS Geel-Bel	Geel	Svs
Vr 23	N Kesselse Heide	Nijlen	Trol
Zo 25	R Masy	Helchteren	Kol
Vr 30	M Kattevenia	Genk	HK 1

februari

Zo 1	R Geneberg	Ham	Hamok
Wo 4	SVS Genemeer	Beringen	Svs
Vr 6	N onbekend	onbekend	Kovz
Vr 6	Training Lilse Bergen	Lille	Men
Zo 8	R Bokrijk	Genk	Omega
Vr 13	N Den Heuvel	Lommel	Hamok
Zo 15	R De Keiheuvel	Balen	Kol
Zo 22	R Kamp van Beverlo	Leopoldsburg	Omega
Vr 27	VK N Sahara	Lommel	Kol

maart

Zo 1	Nat. 1 Waterschei	Genk	Hamok
------	-------------------	------	-------

Wegens nog niet volledig goedgekeurde kalender komt het volledige kalenderoverzicht volgende maand in de knijptang Zaterdag 24 januari 2009

Zaterdag
24 januari 2009

Technische training

'Kattenbos'
Lommel

door
Dries Vanderkley

Inschrijvingen: Luc Melis



Parijs-Brussel

Voor de oriënteurs onder ons die graag eens de grenzen van het oriëntatie-universum willen verleggen en andere avontuurlijke geuren willen opsnuiven bieden we hier het verslag aan van illustre clubgenoot Dieter Hauwaerts, voor wie de oriëntatietechnieken enkel een opstapje zijn voor bizarre avonturen.

Les sous-doués

Parijs-Brussel klinkt als een wielerskoers of voetbalwedstrijd, maar is het niet. Wat is het dan wel? Moeilijk te omschrijven het duurt drie dagen, verspreid over 16 etappes, gebeurt in een ploegje van 6 met minstens één dame, er wordt veel gelopen, wat gefietst, alles aan de hand van een roadbook of een kaartje, een beperkt aantal ploegen (9 dit jaar) en bovenal is het avontuur!!

Volgens de organisator: "*350 kilomètres de challenge entre les deux capitales, dans la lignée des grandes épreuves qui marquent la mémoire de tout individu, je vous présente la septième édition de notre course relais par équipe. ... Vous verrez, j'ai osé...une fois de plus...quelques trouvailles qui sortent un peu des sentiers battus, mais qui vous laisseront, j'en suis sûr, un souvenir impérissable.*"

Zelf zijn we (Alice, Chris, Kristel, Nikola en ik) er dit jaar voor de eerste keer via-via ingerold, onder de ploegnaam les sous-doués (voor meer uitleg – zie Chris).

De week voor de wedstrijd viel Nikola uit met een knieblesure en werden we dus gereduceerd tot vier – gezien het programma behoorlijk bedenkelijk ...

Het is ondoenlijk om de volledige drie dagen van naaldje tot draadje te beschrijven, en voor hen die er niet bijwaren misschien zelfs saai. Daarom beperk ik me tot een paar hoofdlijnen en anekdotes – details over alle etappes (wat, wie, wanneer, ...) kan je lezen in bijgevoegde excel.

Vrijdagavond verzamelen geblazen en naar Parijs gebold, om een paar uurtjes op een matras te liggen ...

Zaterdagochtend werd er om 8.00 uur verzameld voor de eerste briefing en bijhorende etappe. Op zich de eenvoud zelve (één persoon per ploeg loopt 15 km), maar voor ons de kennismaking met de 8 andere ploegen, de organisatie, het Parijs-Brussel systeem, ... toch een beetje stress dus. Om het compleet te maken slaagden we er in (hoe is nog steeds een raadsel) om quasi onmiddellijk lek te rijden met de de volgauto (ook keuken, droogrek, stapelhok, camera-opbergplaats, kortom gebruiksvoorwerp genaamd). In volle onwetendheid liep ik de etappe uit, en begon ik pas onraad te ruiken toen de auto op de laatste bergtop, op gladde kasseien, niet kon volgen. Veel meer dan 15 kilometer velgrijden had het niet moeten zijn, en zo kreeg een voorspoedige etappe 1 een staart in de pitlane: reserve-band erop en we konden verder. Etappe 2 voor Alice, in een zeer gelijkmatig tempo en met voldoende overschot voor de moordende 2 kilometer lange slotklim.

Vervolgens een bike & run van een vooropgestelde 24 km, met een ruwe kaart en GR12 volgende. Waar in de klassieke run&bike gekozen wordt voor snelle wissels, elke paar 100 meter ofzo, hadden wij voor een meer gematigde tactiek gekozen, wisselen omstreeks elke kilometer. Heel veel steile hoogtemeters, veel modder en aandachtig blijven voor de GR tekens. Slopend!! We werden niet voorbijgevoegen, en naar het einde toe moesten we maar één ploeg laten gaan. De belofde 24 km werden er uiteindelijk 30 (zonder verloren te zijn gereden!), in 2uur 16min en na 330 hm, da's nog altijd een gemiddelde van 13,2 km/uur!

Na deze drie etappes stonden we 3de, en begonnen we zowaar in een top 5 te geloven!

Vervolgens een individuele fiets-etappe, verplicht voor de dames. Ontsierd door een gebrekkige signalisatie (misschien wel het enige minpunt van het weekend voor de organisatie!) waardoor de kopgroep (met Kristel uiteraard) 2-maal verloren reed en er zich een te compacte groep aanbood voor de finale slotklim. Op onverhard, zeer steil (+ 20%) en dus iedereen van de fiets en duwen – Kristel als 3de boven!

Vervolgens mocht Chris zijn kilometers lopen, en wederom 3de (achter de nestor van de bende en een geblokte niet-loper die toch een serieus eindschot





bleek te hebben).

En zo waren we dankzij onze regelmaat opgeklimmen naar de tweede plaats bij de start van de laatste etappe van de dag: run & bike in 't pikkedonker en de regen, en dan een GR volgen – faut le faire. Er werd gestart om de 3 minuten, in de omgekeerde volgorde van het klassement. Kristel en Alice zagen, kwamen en overwonnen! Hoera, een etappe-overwinning en natuurlijk onze tweede plaats verstevigd.

Om dat te vieren reden we verkeerd naar het hotel (gelukkig was Alice nog alert genoeg, of we zaten nu ter hoogte van Nice), zodat we pas om 22.00 daar aankwamen, eten, douchen, en tegen 23.30 konden we gaan slapen. Moe, maar tevreden De eerste ploeg was duidelijk te sterk voor iedereen, maar plaats 2 (wij dus), 3 en 4 lagen nog in elkaars buurt. Stille hoop op een podiumplek, ook al realiseerden we ons dat de komende dagen ons 4-koppig ploegje in het nadeel ging zijn.

De volgende ochtend kregen we daar al een eerste bewijs van. Twee opéévolgende “relais à trois” die wij telkens “à deux” deden. Gelukkig was er Nikola om een 13 km fiets-stuk voor zijn rekening te nemen, waar hij zichzelf én de tegenstand aan flarden kon rijden. En zo waren we weer een voormiddag doorgekomen, de schade beperkt en standgehouden op de tweede plaats. Vervolgens mocht ik mij voor een kilometer of 30 uitleven op de mountainbike – eerst een 10-tal op asfalt, en dan een 20 op een onverhard maar bollend stuk langs het water. Hooggespannen verwachtingen, dito stress, maar ook wel leuk om nog eens op de fiets alles eruit te kunnen halen. Schitterend gereden, en zo een tweede etappe-overwinning binnengehaald, en de tweede plaats verstevigd.

Aansluitend een oriëntatieweg in een bos, maar omwille van de jacht moest er op de paadjes gebleven worden. Een beetje oriëntatie in mineur dus, en samen met Chris dus op een vlot en gecontroleerd tempo, zonder te forceren de 3 posten gaan “halen” en zo voor het donker binnengelopen. Een aantal ploegen hadden het er iets moeilijker mee, en daar toch een iets groter gat kunnen slagen met de 3de en 4de plaats.

Als “toetje” van de dag, nog maar eens een relais à trois, in volslagen donker maar wel op asfalt en met volgwagen deze keer. Als volleerde “ladies of the night” klaarden Alice en Kristel de klus, zodat we met een redelijk comfortabele voorsprong de tweede dag afsloten. Deze keer waren we eerste aan het hotel, maar door de trage bediening was het toch weer 23.00 uur eer we in ons bed lagen.

En meer van hetzelfde, alleen nu met regen ... een relais à trois. We waren onze chauffeur-kaartlezer Nikola kwijt, dus het was organisatorisch quasi even zwaar als lopend, maar we waren ondertussen perfect gerodeerd. Schade beperken was de opdracht, en tot een goed einde gebracht. Vervolgens een etappe volgens een speciaal systeem: eerst een stuk fietsen, dan een andere persoon de resterende kilometers lopen. Je kon kiezen uit een aantal plaatsen om te wisselen, en hoe vroeger je begon te lopen, hoe meer bonificatie je kreeg. Een beetje telwerk had ons doen besluiten relatief laat te wisselen, ook om de loopbenen niet verder te belasten. Voor onze ploegsaamstelling de beste tactiek, bleek ook achteraf, maar onze achtervolgers hebben hier met een frissere loper en dus vroegere wissel wel wat tijd teruggepakt. Het ging toch niet waar zijn zeker!

Etappe 14 kondigde zich aan als de laatste etappe waar nog grote tijdsverschillen verwacht konden worden: een run&bike GR129 volgen gedurende 17,5 km, zonder kaart, met een summier routebeschrijving. Vooraf was er gewaarschuwd voor de modder en de steile klimmetjes. Alice en ik hadden onszelf nog eens opgepept, en er tegenaan. Gedurende 17,5 km een goed gevoel gehad – we haalden iedereen in die voor ons was gestart, vonden zeer vlot de weg en konden een zeer strak tempo aanhouden. Bij de aankomst een yes-yes-yes, derde etappe-winst en de tweede plaats was veilig! De ploeg die (met ruime voorsprong) aan de leiding stond maakte hier een routefout, verloor bijna een uur, maar hield toch nog een klein half uur over. Vervolgens op weg voor de laatste echte etappe, bedoeld als een estafette lopen-lopen-fietsen-fietsen. Tijdens de briefing ontstond er wat commotie over de beschrijving in het roadbook, en werd het estafette karakter opgeheven. Na het eerste loopstuk werd bovendien ook besloten om de twee fiets-stukken te annuleren: te veel wind, te donker, ... en ook wel wat mensen te moe vermoed ik. In alle geval: Chris deed het eerste loopstuk, en Kristel het tweede (reeds in het donker) – mission accomplished.

Het slotakkoord was in het het Koning Boudewijn stadion, voor wat (ere)rondjes op de piste. Nikola was er weer bijgekomen, en zo konden we “toeren” – als speciale had de organisatie nog uitgevonden dat hoe hoger in het klassement, hoe meer je in de buitenbaan moest lopen. Als je weet dat de afstand normaal wordt gemeten in de binnenbaan, en je er per baan per ronde zo'n 5 à 6 meter moet bijtellen, en wij in baan 4 liepen – en elke meter weegt op dat moment! Ook al was het klassement bezegeld (de



eerste te ver weg, de derde te ver achter), we konden het ons niet laten om toch vol te blijven gaan tot de laatste meters en we en groupe over de meet konden!

Ter illustratie hierbij de rondetijden (dus per 420 meter): 1:21,1 – 1:37,9 – 1:42,1 – 1:40,5 – 1:46,6 – 1:50,5 – 1:49,3 – 1:51,9 – 1:56,0 – 1:58,4 – 1:58,6 – 1:50,9.

Dat wil zeggen dat we over de laatste 5 kilometer nog steeds een gemiddelde van boven de 14 km/hr liepen, sterk van onszelf!

Afsluiter was een diner bij traiteur Hutse in Meise, en laten we zeggen dat de avond gered werd door het sympathieke gezelschap; of ook nog, Filiep, absoluut geen schrik hebben van de concurrentie ...

Eindbalans

1. Chapeau voor de organisatie!! In een heel weekend, misschien een schoonheidsfoutje of 2-3, maar voorts impeccable, en steeds in een schitterende omgeving! Hier moet zeer veel tijd en energie in kruipen!!
2. Een tweede plaats is absoluut onverhoopt, maar evenzeer verdiend (al zeg ik het zelf). Te danken aan een zeer homogeen team, niet in de laatste plaats de dames. Ook het feit dat er na drie dagen met ons 4-5en op de paar vierkante meter van een auto geleefd te hebben, niemand vermoord is (of toch nog niet J) getuigt van een sterke teamspirit, sleutel van het succes.
3. We hebben niet alleen zilver behaald, maar evenzeer de prijs van de fair-play en die van de "combativité". Volgens mij nogmaals een bewijs van de sterkte van het **team**. Dank aan Kristel, Nikola, Alice en Chris voor het drie dagen met mij te willen uithouden (en proficiat, een prestatie op zich!).
4. Tot slot: het weekend van 11 november 2010 (het wordt maar om de 2 jaar georganiseerd) staat al in mijn agenda, en ik vermoed bij nog een paar.

Van zodra er een gedetailleerde uitslag is laat ik dat zeker weten (momenteel enkel met stift op een whiteboard), foto's kan je alvast zien op de TTG-site: http://www.competitions.be/fotoalbum.php?mode=album&album_id=107

En oh ja, is het zwaar? De afstanden klinken niet fenomenaal (voor mij bv zaterdag en zondag telkens een 30 km lopen, maandag 23 km), maar met vier, steeds dicht tegen de limiet, tussendoor opgeplooid in de auto, weinig rust, de opeenvolging, de stukken VTT, modder, ... zorgen er toch voor dat

zondagavond iedereen wel ergens last had. Om van maandag nog maar te zwijgen ...

Wat het eigenlijk echt zwaar maakt is de intensiteit waarmee je loopt: als je competitief wil meedoen volstaat het niet over een goede uithouding te beschikken, en de etappes als LSD op te vatten, maar moet je er steeds vol tegenaan gaan. Ter illustratie: mijn eerste 14,7 km liep ik aan 15,4 km/hr, zondag liepen Kristel en ik 26,5 kilometer aan een gemiddelde van 14,5 km/hr, en maandag liepen we met drie (Chris, Kristel en ik) 24,4 km (200 hm inclusief) aan 15,1 km/hr. Om te winnen moet je een gemiddelde halen van rond de 17 km/hr! Het is dus niet alleen een uithoudingsrace, het is zeker evenveel een snelheidswedstrijd!



Dieter
Hauwaert

days
r 2

OMM

(Original Mountain Marathon)
25-26 oktober 2008

Wereldnieuws!

Eén weekend lang was oriëntatielopen wereldnieuws, het laatste weekend van oktober, het weekend van de OMM of de herdoopte KIMM. Een komkommerweekend in de sport? Helemaal niet maar wel beestig slechte weersomstandigheden in Noord-Engeland waar honderden deelnemers geïsoleerd geraakten in de 'mountains'. De meesten van hen sloegen er - in de geest van de wedstrijd - heel flegmatiek hun tentje op (als het al niet ging vliegen!) maar voor de media waren het 'vermist', en misschien vielen er -sensatie, sensatie - wel doden? Een 'droog' ooggetuigenverslag van, jawel, Dieter Hauwaert. Een bijdrage om te watertanden.

En zoals het een jaarlijkse traditie is (dit jaar voor de 9de maal!) trokken Hans en ik eind oktober naar Noord-Engeland voor de OMM (ex-KIMM). Voor hen die niet weten wat dit inhoudt, hieronder de intro vanop hun website.

Founded 1968 the OMM is the originator of the 2 day mountain marathon type event and is for teams of 2, carrying all clothing, equipment, tent, sleeping bag, food for 36 hours, navigating one's own route and including an overnight camp. There are 7 different classes, (the course distances quoted are over 2 days) the longest being the Elite

There are 2 different types of class; Line (check points in a pre-designated order) which is the Elite, A, B and C classes and Score, (long, medium, and short) which needs higher levels of navigation skill to make choices to optimise points scored and which must be completed within the time allocated. This is the premier UK event to test teamwork, self-reliance, endurance, outdoor and navigational skills. The reputation of the event is worldwide and every year we have entrants from between 12-14 countries. The ethos of the event is to be totally self-reliant, in the wilds, carrying all equipment, no outside support and without GPS or cell phone. Your first source of help is your partner and if you retire you are responsible for getting yourselves back to base. Any teams not arriving at the overnight camp are assumed to have camped safely. In these days of 24/7 contact and total support this is an event to test and indeed help develop teamwork and self-reliance.

Na alle categorien te hebben doorlopen proberen we nu al voor het derde jaar op rij een Elite finishen (2006, te traag; 2007, blessure). Dit jaar moest dat rond Borrowdale, in het Lake district gebeuren (in de buurt van de 2005 versie, waar er toen een ware slachting was -figuurlijk- in het deelnemersveld). Andere referenties "the wettest place in Britain at 120 inches per year. They say it does not have more rainy days than other places, it is just that when it does rain, it rains more", leuke vooruitzichten kortom. Ook de weerberichten de dagen voordien waren niet bemoedigend: "Saturday: torrential rain, gales up to 90 mph, poor visibility; Sunday: slightly better, chances on snow".

Ondanks alles toch met goede moed en vastbesloten vertrokken, donderdagnacht via de tunnel naar UK waar we vrijdagochtend onze B&B nabij het event centre binnenwaaiden. Een English breakfast en een power nap later waren we klaar voor een loslooptje "amaai, dat meer is groot geworden - is het normaal dat er bomen en huizen





instaan?”. Om 15.00 uur konden naar het event centre voor de laatste formaliteiten: “dipper” (elektronische tag om de controleposten mee af te checken) ophalen en gasbonnetje kopen. We opteerden dit jaar voor de grote versie, meer gewicht maar met de regen en kou die voorspeld was wouden we ons voldoende kunnen voorzien van war water.

De stafkaart van het wedstrijdgebied (zonder posten natuurlijk) kon dan voor de eerste keer bekeken worden, en amaai, veel hoogteverschillen en weinig tot geen man-made features. Caroline wist ons per telefoon te zeggen dat de weersvoorspelling nog steeds behoorlijk slecht was, en dat daarom al zeker de “bad weather courses” (routes met een paar posten minder) waren uitgevaardigd. We zagen het nog altijd zitten, dus in de B&B gaan pakken en in Keswick een laatste maaltijd binnengespeeld. Zaterdagochtend om 6.30 op, ontbijt met cereals en toast, en de auto in naar het event centre om onze 8.20 start te halen. De weersvoorspelling had duidelijk niet gelogen: als we bij het uitstappen niet snel onze deur hadden vastgepakt hadden we er geen meer: zelfs in de vallei al stormwind. In vol ornaat aangekleed (function over style) en naar de start.

De start was wat verlegd, dus eerst was het de echte start op de kaart vinden, en vandaar op weg naar post 1 – nog niet gewend aan het terrein en de kaartschaal stapten we iets te ver, maar zagen tijdig onze fout in. Wat hoogtemeters terugkeren op onze passen om weer op de goede route te komen en dan vrij probleemloos de post gevonden. Post 2 was geschrapd, dus direct naar post 3. Er was redelijke zichtbaarheid dus konden we vlot op kompas naar een pas navigeren. De wind was ondertussen wel nog in kracht toegenomen, en het was beginnen regenen – je kon met moeite voor je kijken, en tegen de wind in stappen was een inspanning op zich. Vallei in lopen en goed de post gevonden op de vallei flank.

Verder door naar beneden, gebruik makend van een paadje. De eerste rivieroversteek van de dag. Zoeken naar een plek waar het niet te diep en snel stromend was, en met de nodige moeite erdoor geraakt. Het navigeren ging vlot, steeds goed kaartcontact en hoewel er zeer weinig reliekenmerken waren toch goed post 4 gevonden. De hoogtelijnen volgend een bergflank getraverseerd, 150 hoogtemeters omhoog en dan weer traversen: recht op de post gelopen – een waar navigatiesucces (en gelukkig maar, want we zaten ondertussen ook in de soep).

Post 6 en 7 waren ook geschrapd, dus een lang been naar 8. Al glijdend naar beneden, 200 hoogtemeters omhoog, en d'er 400 naar beneden de volgende vallei in. Volgende kolkende rivier over, en dan een klim van 600 hoogtemeters voor de boeg. Nog steeds in de striemende regen, gierende wind dus berekoud. We probeerden voldoende te eten, maar elke gel of bar die we binnenspeelden was precies binnen de 5 minuten weer uitgewerkt. Bovengekomen, en dankzij juist riviertjes tellen (wat niet evident was, omdat er riviertje in alle formaten van alle kanten leken te komen) ook deze post zeer vlot gevonden.

Einde in zicht, en dat gaf moed. 't Was nodig ook, want de wind was zo hard dat we soms letterlijk een paar passen terugvloegen. In die omstandigheden ook nog proberen richting te houden was het maximaal haabare, plassen en modderpoelen vermijden was al lang geen optie meer. Een hek was een mooi referentiepunt om post 9 aan te vallen, en ondanks twijfel over de afstand (“zouden we er al niet moeten zijn”) bleef Hans helder genoeg en vonden we ook deze zonder tijdverlies.

Om de laatste post te bereiken moesten we een rivier over, en in een oplaring zagen we die beneden liggen: ettelijke meters breed en veel stroming. Groepjes zochten naar een oversteekplaats, en team probeerde de rivier over te zwemmen. Wij wouden dat risico vermijden, en besloten om te lopen om een brug te bereiken. Dat op zich was al niet evident, een rotsig paadje dat een beekje was geworden en onderweg nog een waterval annex bergbeek oversteken zonder weggespoeld te worden. Kwamen we aan het brugje, bleek dat overstromd te zijn – dus eerst een paar meter door het water tot aan de brug, dan tot aan het middel op de brug, vasthouden aan de leuning om niet meegeleurd te worden en dan weer een paar meter tot min of meer vaste grond. Maar dat was de laatste hindernis – door de modder naar de laatste post, en dan nog een kort stukje naar de finish.

Yes, we did it – finish van elite dag 1 in ongeveer 7uur 15 minuten (zie hoogte grafiek van de Polar). Post 1 heeft ons een 20 minuten extra gekost, en in de laatste afdaling en rivieroversteek zijn we extreem voorzichtig geweest – wat meer risico had hier makkelijk 30 minuten opgeleverd.

Maar dan kregen we het nieuws dat het event geannuleerd is, dat we in een schuur even konden bekomen, en dan te voet terugmoesten naar het event centre, zo'n 7,5 km en een paar 100 hoogtemeters verder. Dat deden we, tot we halverwege door de mountain rescue werden teruggestuurd – de weg overstromd.



Dus waren we met een paar honderd man/vrouw gestrand in een soort schuur: muurtje van 1,5 meter, een dak en veel modder. En dat werd dus onze overnachtingsplaats – zo goed en zo kwaad als mogelijk installeerden we ons, droge kleren, iets warmes koken en slaapzak in. Het heeft er 's nachts een paar uitgezien dat de schuur ging wegwaaien, en af en toe een douche, maar al bij al een goede nacht (al is dat natuurlijk relatief met een matras die bestaat uit uit 6 knutselballonnetjes). 's Morgens zag het weer er een stuk beter uit, minder wind en geen regen meer, en mochten we toch te voet vertrekken naar het event centre. Daar vlot toegekomen, traditionele "tea with milk" en "bean casserole" binnengespeeld en ons klaargemaakt voor de terugrit. En zo stonden we zondagavond al terug in België, in plaats van maandagochtend.

Conclusies

Ja, het was slecht weer. Moest daarom de wedstrijd afgelast worden? Ja, want er waren er anders ongetwijfeld een paar onderkoeld op de berg achtergebleven.

Nee, want dat hadden ze dan zelf gezocht – self-reliance weetjewel. Of het een beslissing van de organisatie, of van de politie was, is nog niet duidelijk, komt wel in de komende dagen. Op het KIMM forum wordt alvast hevig gediscussieerd. En voor alle duidelijkheid, de media overdrijven, niet gehinderd door kennis van zaken ...

We zijn nog nooit zo dicht bij een elite finish geweest. Op post 1 na, zeer goed genavigeerd, en goed tempo onderhouden. We hadden quasi zeker de nacht goed doorstaan. Of dag 2 gelukt zou zijn zal voor altijd een raadsel zijn. In normale omstandigheden, en dus met alle posten die bezocht moesten worden op dag 1 hadden we het waarschijnlijk ook gehaald, maar niet veel overschot.

Hebben we nu een elite gefinisht? Eigenlijk niet nee, daarvoor ontbreekt dag 2. En, komen we nu volgend jaar terug? We shall see ...

Meer info, verslagen, etc op

<http://www.theomm.com/>

<http://www.theomm.com/forum/index.php>

http://www.sleepmonsters.co.uk/racereport.php?race_id=6846&story_order=asc

<http://www.youtube.com/watch?v=vSUu-vG1rIQ>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/cumbria/7691893.stm

http://www.deredactie.be/cm/de.redactie/buitenland/081026_marathon

Hamokwerk

Gaat komen

**Wintercriterium
selectiewedstrijd interland
zondag 11 januari 2009
Hechtel-Eksel 'De winner'**

Baanlegger Stefaan Schutjes gaat weer aan de slag op zijn huisterritorium. Hij legde er al talloze baantjes en beentjes en kent de kaart dus als geen ander. De kandidaten voor de interland in Burham, nabij Londen tijdens het weekend van 21 en 22 februari mogen zich al voorbereiden

Samenkomst (CC): buurthuis "De Locht", Lochtstraat in Eksel

Wegaanduiding

vanaf de baan N715 Hechtel - Lommel

**Wintercriterium
zondag 1 februari 2009
Ham 'Geneberg'**

Baanlegger Vladimir Geldof en zoon Ian begeven zich op vertrouwd terrein. Men weze hierbij gewaarschuwd

**SVS scholencross
woensdag 4 februari 2009
Stal 'Genemeer'**

Baanlegger Jos Thys zoekt ijverig naar medewerkers om die dag het schoolvolkje en de (vooringeschreven!) VVO-lopers in goede banen (sic) te leiden

**Nachtcriterium
vrijdag 13 februari 2009
Lommel 'Den Heuvel'**

Meer info in Knijptang februari



Sylvestervijfdaagse

26 - 30 december 2008

Oirschot 'Oostelbeersche heide'
Lichtaart 'Witte Bergen'
Genk 'Sledderlo'
Brasschaat 'Klein Schietveld'
Sterrebeek 'Schrikkelberg'

Vijf sterren

Goud

Marijs Vandeweyer (D40)
Lennert Bierkens (H -12)
Toon Melis (H-16)
Gunther Deferme (H35)
Dirk Deygers (H45)
Phil Mellebeek (H65)
Filip Vennekens (HB)

Zilver

Amber Herremans (D-14)
Greta Mols (D45)
Roza Goos (D65)
Sofie Herremans (DB)
Kobe Claes (H-12)
Tristan Bloemen (H-14)

Brons

Roxanne Geldof (D-10)
Annemie Jansen (D40)
Hilde Krols (D45)
Maria Delarbre (D60)
Bart Mellebeek (H40)
Gert Janssens (HB)



Thomas Vanderkley won de WRE van hamok voor hamok op de laatste dag, voor de Britse eindwinnaar Nick Barrable (eveneens winnaar vorig jaar) en Desmond Franssen (TroI)

Wat gaan we ons het meest herinneren denk je?
Inderdaad de koude!
Elk normaal mens zou ons zot verklaren maar zeg nu zelf, aan elke oriënteur scheelt er wel iets dus we hebben ons sport gevonden, beste vrienden!

De eerste afspraak was in de Oostelbeersche heide in Nederland.

Vandaag heb ik de echte oriënteur aan het werk gezien. Deze kaart kan denk ik wel tot één van de moeilijkste gerekend worden. De schaal 1 : 10 000 maakte het nog eens een graadje moeilijker. Velen hebben van deze kaart genoten en velen hebben deze kaart vervloekt. De toon voor de Sylvester 2008 was al direct gezet.



Op naar Lichtaart. De Witte Bergen. Dit is een kaart waar de vlamers hun hartje kunnen ophalen, heel veel weggetjes, heel veel onderbegroeiing en ik heb hier serieuze flaters begaan, hoe dat komt weet ik niet (veel te hevig) maar die weggetjes maakte mij helemaal gek, tot mijn grote schaamte moest ik echt wel tot de conclusie komen dat dit kind nog een lange weg te gaan heeft!!
Anderen hebben hier wel een goede en stevige cross gelopen!!



Marijs Vandeweyer voor Dunja Van de Riet en Annemie Janssen bij D40

Dag 3 in Sledderlo heeft heel wat fronsende wenkbrauwen teweeggebracht, 12 posten, dit wil zeggen lange benen en heel hard lopen en dat was ook zo!! Het ene mooie lange been na het andere!! Ik heb mij laten wijsmaken dat dit soort crossen bedoeld is om je vrijer te laten in je wegkeuzes. Niet iedereen vond dit zo'n geweldige kaart (hoop dat ik niemand op zijn tenen trap, gewoon wat gezonde kritiek kan toch geen kwaad niet?). In de zaal waren de bromberen dan ook serieus aan het grammelen tijdens het nakaarten!! Don't shoot the messenger!!!



Lennert Bierkens trots met drie dagoverwinningen én eindzege voor Kobe Claes bij H-14

Brasschaat was een heel andere kaart. Ik had daar een paar maanden geleden al gelopen en ik wist wat mij te wachten stond. Enorm zwaar lopen. Vooral op het noordelijkste stuk van de kaart voelde ik de vorige dagen toch al ferm in mijn benen zitten. Naar post 7 moesten we dan ook nog over een beek springen van bijna 2.5 meter breed en aangezien ik niet Tia Hellebaut heet was ik blij dat er iets verderop een boomstronk over de beek lag. Ik heb daar dan ook zo gracieus mogelijk gebruik van gemaakt!!



If you got medals maar met een handdoek was Toon Melis ook al blij.

Dinsdag, op naar Sterrebeek, de laatste dag en mijn beentjes zijn er niet kwaad om, ik ben redelijk gebeten om hier iets goed te maken want zaterdag en zondag waren echt niet goed bij mij. Deze kaart zou een uitloper zijn van het Zoniënwoud dus heel mooi, heel groot reliëf en heel heuvelachtig!!
En effectief, het is wel zo, persoonlijk vind ik dit een heel mooie kaart , enorm zwaar voor een laatste dag, maar ik ben er geraakt en was tevreden over mij tijd!



Bart Mellebeek, 3de achter Guy Tirez en Serge Baert bij H40



Filip Vennekens blokte de comeback van Bram Boeckx af bij HB. Gert Janssens eindigde 3de in deze categorie.

Tot slot wil ik al de clubs feliciteren met de organisatie van de 5 omlopen. Iedereen was meer dan behulpzaam, de accommodatie was goed, je zat warm en beschut en je kon er de innerlijke mens versterken bij een gezellige babbel.

Aan alle atleten, zowel de winnaars als de niet winnaars, een dikke proficiat!!!!

Vijf dagen na elkaar zware omlopen lopen is al een overwinning op zich!!!

Het enige wat ik miste en wel een beetje spijtig vond was dat er na afloop geen aandenken werd uitgedeeld. niks groots of opvallends maar iets kleins waar je met trotsheid naar kan kijken en namijmeren over deze geweldige 5dagen!!

Ik wens jullie een prettig eindejaar toe en een spetterend 2009 vol met dromen, liefde, vrienden, familie, geluk.....en een goed kompas!!!!!!!!!!!!

Nancy.



Uittredend clubkampioen Tristan Bloemen (2 dagoverwinningen) eindigde tweede achter Evert Leeuws en voor Dieter Marinus



De twee rijmende clubgenoten Greta Mols en Hilde Krols, lieten zich ringeloren door Leen Wouters



Le moment de gloire voor Phil Mellebeek - voor Jean Ooms bij H65



Dirk Deygers, beter dan Frans Laenen (toog) en Guido Verdeyen bij H45



De redactie van de Knijptang bedankt
Luc Cloostermans voor zijn twee jaar durende rubriek
“Het technisch hoekje”

De hoekjes werden inmiddels twee boekjes:

1. Technisch handboek

40 euro

2. Trainingsvormen

32 euro

Te verkrijgen bij de auteur himself



Luc Cloostermans
Vlierbeekstraat, 33
3052 Blanden
0472/828464
luc.cloostermans@mil.be