



hamok


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
hermans.ma@skynet.be

**Secretaris (extern)
Materiaal**


Tuur Cloostermans
Olmense steenweg, 103
3945 Ham
011/343880
tuur.cloostermans@telenet.be

**Secretaris (intern)
Lidgeld**


Fernand Scheelen
Berkenlaan, 95
3970 Leopoldsburg
011/345575
REKENING: 779-5919644-59
fernand.scheelen@khk.be

**Schatbewaarder
Kantine
Ploegencommissie**


An Verberne
Hulsen, 78
2490 Balen
0476/ 755 895
REKENING: VZW HAM O.K.
458-1048231-34
anverberne@hotmail.com

Inschrijvingen


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

**Public Relations
Uitrusting**


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

Lid


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

**De knijptang
redactie**


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

**De knijptang
Sportief**


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

Sponsoring


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

Informatica


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



Tussen berm ...



... en toog

Het meest benieuwd zijn we deze maand naar de stormachtige OMM-evenissen van Dieter Hauwaerts en Hans Vermeiren. Het is wellicht de eerste keer maar ook de laatste keer dat we tijdens onze zondagse ochtendrit naar een O-cross in het radionieuws berichten kregen over onze sport. De ploeg met Dieter is al jaren aanwezig op de zware Original Mountain Marathon in het noorden van Engeland of Schotland en die mannen zijn al wat gewoon geworden ginder. Door de honderden (1700!) niet-aangekomen atleten na dag 1 was ook de 'onervaren' pers gealarmeerd. Veel meer dan de deelnemers waarschijnlijk maar toch hoop ik een verslag te lezen van hun avonturen. Die van Tom Mariën in enkele kranten waren alleszins redelijk straf...

De laatste titels konden in oktober behaald worden op de Vlaamse middenafstandkampioenschappen in Hechtel. Uitdagende terreinen natuurlijk daar met toch

wel te lange winnaartijden voor een Middle-Distance. De twee open-titels gingen naar Greet en Jeroen, dikke proficiat natuurlijk maar zeker ook voor de andere kampioenen Kobe (pupillen!), Martine en Danielle! Tweede plaatsen waren er voor Maria, Frederik en Wim terwijl Kirsten (beloften!), Annemie, Roza en Bart een derde plaats behaalden.

Datzelfde weekend proefden Thomas en Toon in Zwitserland van hun eerste internationale kampioenschappen. Thomas keek serieus op van het erg hoge World-cupfinalniveau denk ik maar heeft nog heel wat progressiejaren voor zich. Toon presteerde degelijk op de EYOC, hij vond zichzelf nog beter moeten kunnen maar of dit realistisch was weet ik niet.

Met de nachtaflossing op de altijd verraderlijke Hoge Mouw in Kasterlee werd het nachtseizoen op gang geschoten. Hier bleek weer het ang van het goed vasthechten van



de back-upla. Door de nu éénmaal beperkte nachtzichtbaarheid hadden enkelen aangekomen lopers niet de aankomstpost ingelegd maar wel de startpost zodat hun loopinfo weggecleard was... Thomas had gelukkig zijn back-upla nog maar Joost Talloen uit de winnende ploeg niet meer. Omdat er geen deelnemersprotest was werd deze eerst aangekomen ploeg behouden... Ik ben ervan overtuigd dat Omega verdiend gewonnen heeft en de sfeer was die avond niet van aard om een zware discussie te beginnen maar ik vind eigenlijk toch dit maar met veel moeite kan. Een O-cross kan pas gewonnen worden als duidelijk bewezen is dat de juiste omloop is afgelegd... en dat was hier niet het geval... en eigenlijk hadden de winnaars dus ook Bart, Guido en Stefaan moeten zijn.

De VVO-sportcommissie zal hierover toch een duidelijk standpunt voor de toekomst moeten gaan innemen om te vermijden dat de concurrerende lopers steeds de zwarte piet van het zelf in te dienen protest krijgen toegespeeld... en hoewel de winnaars een ruime voorsprong hadden zal er toch altijd iets mankeren aan hun zege.

Een andere zware aflossing was de jaarlijkse militaire wisselbeker "Rik Thys". Ondanks mijn prestatie konden Jeroen en Dries van der Kleij er nog een tweede plaats behalen. Dries liep in deze technische terreinen zelfs de snelste tijd van iedereen en ook onze damesploeg met Ellen, Greet en Hilde kreeg uiteindelijk de beker van het eerste vrouwenteam! Het NMBS-kampioenschap op de Zilleberg kleurde wel erg rood-wit. Bij de dames een podium met Ellen, Jen en Steffi! Bij de heren met Dieter en Henri. Allemaal proficiat, ik denk dat de spoorwegmannen en vrouwen een heel leuke groep hebben. In Tsjechië behaalden Francine Mols en Jen Vanreusel bovendien een erg mooie eerste en tweede plaats op de jaarlijkse spoorwegontmoeting, proficiat allebei!

Met onze oktobercross op het mooie domein van Hengelhoeve beet Luc Bouve de spits af van het regionale seizoen. Ondanks een zwaar O-weekend zaten er toch weer heel wat tevreden deelnemers in de herfstzon op het terras van de taverne.

Onze volgende regionale cross valt samen met onze vijfde Hamok-cup op de kaart van

Hamont. Laat je niet afschrikken en geef je naam op bij Danielle. We hebben altijd heel wat hamokteams aan de start en de moeilijkheidsgraad valt er toch dikwijls mee. Er een gewone individuele O-cross meelopen is natuurlijk ook altijd mogelijk.

Verder ben ik blij dat het invullen van de baanleggers weer vlot verloopt! Alleen een paar nachten en woensdagavondloopjes moeten nog ingevuld geraken. Wie hier enige clubinzet wil vertonen, mag met veel plezier zijn naam laten weten. Een baanlegging is trouwens één van de beste leerscholen en geeft altijd weer heel wat O-pret, zowel vooraf als erna! En wij zorgen hier zeker voor de nodige begeleiding.

Ten slotte nog twee zaken; op vrijdag 5 december richten Willy en Tuur de allerlaatste wedstrijd op onze kaart van Zonhoven in. Al vanaf de eerste cross daar, het nationale klassieke kampioenschap in 1993!, is dit terrein steeds één van onze mooiste wedstrijdgebieden geweest. We hadden de Oekraïners het terrein willen laten hertekenen maar onze groene vrienden hebben er anders over beslist... en zo wordt 5 december de laatste cross ginder... Wie er nog eens van wil genieten weet waar naartoe... We geven wel niet op en hopen er ooit nog terug te kunnen komen! Dat is ooit nog gebeurd!

En ook ons clublid Marc Vandekerckhove wil ik hier nog eens extra vermelden. Hij emigreert deze maand naar het erg aangename en steeds warme Bonaire (de ABC-eilanden!). Marc was jarenlang altijd bereid tot erg veel hulp bij onze crossen. Hij was ook één van de bezielers van het ons altijd bijgebleven clubbezoek aan de internste domeinen van de luchtmachtbasis van Kleine Brogel! Via zoon Marco blijft hij natuurlijk wel in contact met hamok en we hopen hem sporadisch nog wel eens te zien op onze crossen. Veel geluk ginder Marc, ik ken er die stikjaloers zijn!!!

Tot op de hamokcup!

Luc

Voorinschrijvingen

hamok

nodigt u allen uit op

hamok-cup V

(in combinatie met de gewone regionale wedstrijd)

te Hamont "Hamont"
op 23 november 2007

Massastart: 10.15 u

Een interclubwedstrijd voor ploegen van 6 lopers of/en loopsters. Ploegsamenstelling volgens het GS-puntensysteem (X2). Start samen met de ganse ploeg.

	20 p
H-20,H35	18 p
H40	16 p
H18, H45 en D21	15 p
H50 en D20	14 p
H16, D18 en D35	13 p
H14 en H55	12 p
D16 en D40	11 p
H12, H60, D14 en D45	10 p
H65, D12 en D50	9 p
H70 en D55	8 p
H10, H75+, D10 en D60+	7 p
De maximumpuntenscore mag niet meer zijn dan 92!	

De omlopen:

Verrassingsstart

1. Oro-hydro (5km)
2. MTB op IGN (12 km)
3. Vensterloop (4 km)
4. Zonder zwart en geel (6,5 km)
5. IOF-lang (10 km)
6. IOF-kort (4km)

+ verrassingsproef

Prijzen: Wisseltrofee 'hamokcup' + naturaprijzen voor de eerste drie ploegen! (Prijsuitreiking: 12.30 u)

Inschrijvingen: via Daniëlle

R.V.: Scoutslokalen Hamont. Pijlen vanaf de weg Neerpelt – Hamont (kruispunt N71 – N 748)

De hamokcuplaureaten van hamok:



Editie 2004: Guido Timmers, Alexandra Baes, Jeroen Hoekx, Dries Vanderkley, Sofie Herremans en Bart Delo.



Editie 2005: Martin Beckers (afwezig), Dirk Deygers, Georges Deferme, Thomas Vanderkley en Amber Thys

Wie treedt in hun
voetsporen?



VVO

Sylvester 5-daagse

26 - 30 december 2008

Oostelbeersche Heide	Oirschot	Kovz
Witte Bergen	Lichtaart	Trol
Sledderlo	Genk	Omega
Klein Schietveld	Brasschaat	Borasca
Schrikkelberg	Sterrebeek	Hamok

Omlopen:

	<i>Afstanden dag 1 - 4:</i>	<i>Dag 5 = middle</i>
1	E 8500m	6800m
2	H20, H35, H40 7500m	6000m
3	D21E, H-18, H45 6500m	5200m
4	D-18, D-20, D35, D40, HB, H50 5500m	4400m
5	D-16, D45, H-16, H55 4700m	3800m
6	DB, D50, D55, H60, H65 4000m	3200m
7	D-14, D60, D65, D70, D75+, H-14, H70, H75+ 3300m	2600m
8	D-10*, D-12, H-10*, H-12 2700m	2200m
9	LD (Long Difficult); Inschrijving ter plaatse 7000m	6000m
10	SD (Short Difficult); Inschrijving ter plaatse 4000m	3200m
11	Kinder-O (1 euro); Inschrijving ter plaatse	

*H/D-10: geen lintjes!

Inschrijving:

***Vóór 07/12: Het is mogelijk in te schrijven voor afzonderlijke dagen.**

Voor VVO-ers: per club via de clubverantwoordelijke via OLCO.

Voor niet VVO-clubs: bij voorkeur via het elektronisch inschrijvingsformulier of via mail naar info@orientatie.org

***Na 07/12** kan men enkel nog inschrijven op de vacante plaatsen van het WRE.

***Ter plaatse** op de omlopen SD, LD en Kinder-O

Deelnemingskosten:

Inschrijving voor 07/12 !!!!!

(daarna, enkel nog ter plaatse inschrijven voor SD, LD, Kinder-O)

D/H-18: 3,50 euro per dag.

Huur Emit-badge: 1,00 euro per dag.

D/H+18: 5,00 euro per dag.*

Huur Emit-badge: 2,00 euro per dag

5de dag D/HE: 6,00 euro per dag (=WRE)*

Huur Emit-badge: 2,00 euro per dag

Inschrijving na 07/12 enkel mogelijk voor het WRE

5de dag D/HE: 7,50 euro per dag (=WRE)

Huur Emit-badge: 2,00 euro per dag.

Daginschrijving SD + LD

D/H-18: 4,00 euro per dag.

Huur Emit-badge: 1,00 euro per dag

D/H+18: 6,00 euro per dag.

Huur Emit-badge: 2,00 euro per dag.

* een deelname voor 5 dagen in H/D21E = 26€ (4*5€ + 1*6€)

Er wordt een waarborg gevraagd van 25euro voor de emit-badge. Bij inlevering van de badge wordt de waarborg terug gegeven.

Start:

*In de mate van het mogelijke zal er rekening gehouden worden met specifieke aanvragen voor de starttijden, behalve voor WRE (dag 5).

*De startvolgorde is beschikbaar op de wedstrijdplaats.

*De postenbeschrijving en backup-la van de etappe wordt op het secretariaat uitgereikt.

*De lopers bieden zich, voorzien van een volledig zichtbaar borstnummer, 2 min. voor hun starttijd aan bij de start en nemen plaats voor hun box. Er is geen naam of nummerafroeping. Op het signaal neemt men zijn kaart en start. Elke loper is verantwoordelijk voor het initialiseren van zijn Emit-badge.

*Starttijden worden om geen enkele reden gewijzigd.

*Laatstarters mogen onmiddellijk starten, evenwel zonder aanpassing van hun starttijd.

*Et. 1 26/12 eerste start om 11.00 u.

*Et. 2 27/12 eerste start om 10.00 u.

*Et. 3 28/12 eerste start om 10.00 u.

*Et. 4 29/12 eerste start om 10.00 u.

*Et. 5 30/12 eerste start om 10.00 u.

Aankomst:

*Eénmaal de aankomstlijn overschreden, is de wedstrijd beëindigd.

*Elke loper is verantwoordelijk voor het stoppen van zijn looptijd op de aankomstlijn en het uitlezen van zijn badge na de aankomst op het wedstrijdsecretariaat voor het sluiten van de controles.



Uitslagen:

*De wedstrijduitslagen worden uitgehangen in het CC.

*De definitieve uitslagen worden op de website geplaatst en in de "VVO-bijlagen".

*Voor de omlopen SD en LD wordt enkel een dagklassement gemaakt.

Resultaatverwerking:

*De uitslag wordt opgemaakt volgens het Schots systeem met de 4 beste resultaten.

*Om in aanmerking te komen voor het eindklassement dient men vooringsgeschreven te zijn voor minimum 4 van de 5 dagen.

Prijsuitreiking:

*Op 30/12 om 15.00u heeft de prijsuitreiking plaats. Winnen een prijs: de eerste drie van elke categorie in het eindklassement.

*Voor de omlopen SD en LD en kinder-O is er geen prijsuitreiking voorzien.

Jury en klachten:

*De namen van de jury worden iedere dag uitgehangen in het wedstrijdsecretariaat.

*Elke klacht dient schriftelijk, op het wedstrijdsecretariaat te worden afgegeven ten laatste 2 uur na de laatste start van de betreffende etappe. Voor de laatste etappe: tot 30 minuten na publicatie van de definitieve uitslag.

Wedstrijdinformatie:

*De internationale IOF - reglementen worden toegepast.

*Het Emit-systeem wordt gebruikt, diegenen die nog geen E-card hebben kunnen er één huren op het secretariaat.

*Sluiting der controles: 2 uren na de laatste start. Om opgenomen te worden in de uitslag is het noodzakelijk uw E-card uit te lezen binnen deze 2 uren. Nadien aanpassen is niet meer mogelijk! Deze lopers worden als "did not finished" genoteerd.

*Het is verboden door de velden te lopen.

*Huisdieren zijn niet toegelaten in het bos.

*Respecteer onze natuur en hou de aankomstzone netjes.

*De organisatie draagt geen verantwoordelijkheid voor opgelopen of geleden schade, ook niet tegenover derden. Hetzelfde principe geldt tegenover alle boseigenaars, gemeentelijke verantwoordelijken en de ambtenaren van het Agentschap voor Natuur en Bos

Veel geluk en oriënteringsvreugde.

Technische training

Gerhagen
15 november

samenkomst:
onder het piramide-afdak
bij het Bosmuseum
(VVV-toren Gerhagen)
om 9u45

start training : 10u00
einde: 12u00

wegaanduiding:
vanaf de N174
Engsbergen-Vorst

Inschrijven:
**voor woensdag
12 november 2008!**

bij Luc Melis
014/816202
luc.melis@skynet.be



17de Wisselbeker Rik Thys

17 oktober 2008
Gruitrode

Verhaal van een 3de loper.

1. OMEGA (OMEGA 1) 1. 2:26:59

VAN D MOORTEL Bart 0:47:25 (5) H45 107.1 7'11"

JACOBS François 0:50:50 (2) H45 107.2 7'56"

VAN DE MOORTEL Roel 0:48:44 H35 107.3 7'36"

2. hamok (hamok 1) 2. 2:30:00

VAN DER KLEIJ Jeroen 0:46:25 (2) 77.1 7'15"

MELIS Luc 1:02:16 (4) H45 77.2 9'26"

VAN DER KLEIJ Dries 0:41:19 77.3 6'27"

3. ASUB (ASUB 1) 3. 2:33:47

BERNARD Christophe 0:43:03 (1) 122.1 6'37"

DE NEYER Quentin 0:51:36 (1) H-20 122.2 8'03"

DEBEHOGNE Jean-Noël 0:59:08 H45 122.3 9'05"

4. CBOS (CBOS 1) 4. 2:36:16

PARTHOËNS Pierre 0:47:27 (6) H45 16.1 7'18"

SCHRANS Nico 0:52:44 (3) 16.2 8'06"

TIREZ Guy 0:56:05 H40 16.3 8'45"

5.10 W Tac (10WTAC 4) 5. 2:41:47

ENGELEN Luc 1:02:47 (41) H45 5.1 9'48"

ANCI AUX Benjamin 0:46:53 (5) 5.2 7'06"

GOOSSENS Paul 0:52:07 H35 5.3 8'01"

6.2/4 L (24L 1) 6. 2:46:11

BAERT Serge 0:54:11 (18) H40 132.1 8'27"

JANNIS Yvo 1:02:31 (11) H45 132.2 9'37"

HAEX Francis 0:49:29 H45 132.3 7'36"

7. Dept Cav (Dept Cav 1) 7. 2:51:30

VANDEKERCKHOVE Marco 1:01:47 (35) 21.1 9'30"

VAN VLEYMEN Marc 0:54:52 (10) H40 21.2 8'34"

JANSEN Eddy 0:54:51 H40 21.3 8'26"

8. TROL (TROL 1) 8. 2:53:58

FRANSSSEN Desmond 0:51:00 (11) 83.1 7'50"

MEEUWSEN Marc 1:03:06 (6) H45 83.2 9'42"

MARINUS Daniel 0:59:52 H40 83.3 9'21"

12.10 W Tac (10WTAC 2) 12. 3:09:21

VERJANS Ivan 1:02:42 (40) H45 3.1 9'38"

VREYS Stefan 1:01:40 (19) H45 3.2 9'38"

BOUVE Luc 1:04:59 H50 3.3 9'59"

13.18 Bn Log (18BNLO 3) 13. 3:09:25

GOVEN Jos 1:00:25 (32) H45 97.1 9'17"

GELAES Geert 1:13:10 (33) H35 97.2 11'25"

VANDEBROEK Eric 0:55:50 H40 97.3 8'35"

Naast het feit dat de wisselbeker Rik Thys zowat de angrijkste en best georganiseerde aflossingswedstrijd militaire aflossingswedstrijd is op gisch grondgebied kreeg de editie van 2008 nog een extra dimensie door de wel erg diepgaande analyse van de wedstrijd van "een derde loper" - met name Dries Vanderkley (we houden niet zo van anonymus). Dries maakte daarbij gebruik van een speeltje dat hem achteraf toeliet heel erg precies zijn reëel gelopen volgweg op de kaart te projecteren. Dit speeltje - een sporthorloge met GPS-functie - registreerde bovendien ook nog zijn loopsnelheid en liet ook toe andere bijzondere wetenswaardigheden af te leiden zoals het omgelopen percentage. Om elke hamokker van dit primeurtje te laten genieten (inmiddels ook al op de onvolprezen 'laatste post' te bewonderen) publiceren we hieronder zijn uitgebreid verslag. Besef ondertussen dat binnen afzienbare tijd (5 jaar?) dit 'speeltje' zal behoren tot de standaarduitrusting van iedere oriëntatieloper. De ploeg van Dries eindigde trouwens knap tweede, ondanks een tegenvallende prestatie van een nog niet herstelde? Luc Melis. Vele hamokkers gaven het beste van zichzelf in de vele (160?) militaire ploegen waartussen Ellen, Greet en Hilde als beste damesploeg eindigden.

Het verhaal

Luisteren naar de radiopost... we hebben ploeg nr 77. 122 is de eerste, Christophe Bernard van ASUB, wachten, wachten, 107 met Bart Vandemoortel. Weer enkele minuten niks 3e, 4e, 5e, 6e, nog steeds geen nummer 77. dju da's niet zo goed. Jeroen (mijn broer en eerste loper van HAMOK) heeft al een achterstand van 4-5 minuten op de eerste, en dat pas na 2,5km.

Dan wandelen naar de kijkpost, ik ben niet de enige, massa's militairen kijken uit naar een glimp van hun ploegmaat. Zoals verwacht is het Christophe Bernard die als eerste voorbij komt. Hij heeft 4 minuten voorsprong op Vandemoortel... Jeroen is erg mooi opgeschoven naar een 3e plaats, Gunther Deferme is bij hem. Daarna volgen er nog enkelen... hopelijk blijft hij kalm in het laatste deel.

En jawel aan de aankomst is Jeroen mooi 2e, op 3 minuten van Bernard, die met Quentin Deneyer en JN Debehogne loopt. Debehogne is gelukkig niet de beste loper dus daar mogen we wel een minuut of 10 op prijsgeven.

Maar Deneyer doet het goed, heel goed zelfs. Mijn



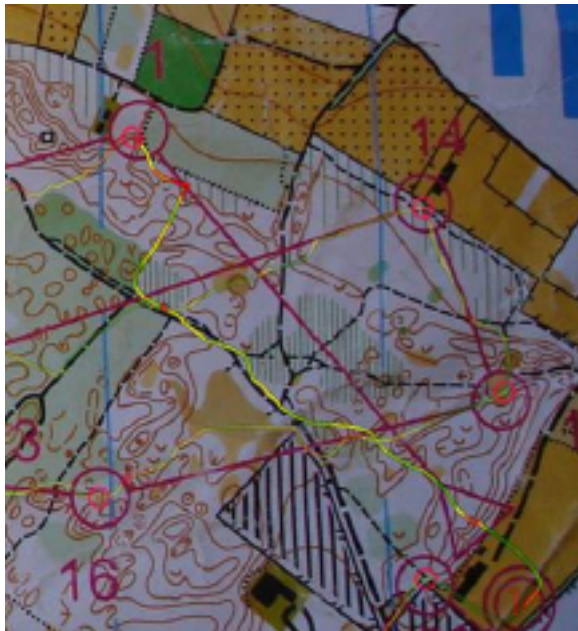
2e loper is Luc Melis, alle vertrouwen in zijn oriëntatievermogen. Wel wat ziek vorige week dus misschien loopt het fysiek wat minder. Voor omega is Sooi Jacobs in het bos, hij vertrok een minuutje achter Luc. Aan de radiopost is hij ervoor, maar niet veel.

Bij de kijkpost is het Deneyer aan kop, 4 minuten later Omega... en dan wachten op Luc... nog 4'30 later komt hij door. Duidelijk tijd verloren. 8'30 goedmaken op Asub met Debehogne en 4'30 op omega met Roel Vandemoortel.... Dat wordt moeilijk. Nico Schrans passeerde ook nog voor Luc, zijn 3e loper Guy Tirez, ook geen kleine jongen.

Begeven naar de start en concentreren...

Debehogne wordt afgelost, zijn starttempo ligt niet hoog, maar hij zal weinig fouten maken. Ik bereken dat ik wel 15 minuten zou kunnen goedmaken. Roel Vandemoortel vertrekt. Zijn achterstand is maar 3'30". Roel is duidelijk favoriet van deze 2. Nu wachten op Luc... hoeveel kan ik goedmaken op Roel? Moeilijk in te schatten, hopelijk maakt hij fouten. Maar Luc laat langer op zich wachten. Guy Tirez is ook weg, slechts 2 minuten achter Omega. Nu moet Luc snel komen... maar het is lang wachten. Ook Ben Anciaux (clubgenoot) staat te wachten, we spreken af van samen te werken als we samenvallen.

Ik mag vertrekken... 14 minuten achter ASUB, 11 achter Omega, 9 achter CBOS. Onbegonnen werk dus.



START-1: Ik vlieg er aan hoge snelheid in. Probeer op de kaart te komen maar een wirwar aan wegeltjes

die niet op de kaart staan leiden me helemaal af. Ik kom op een groot pad, maar welk, shit zeg. Ik loop wel vol door en zie daarom het kleine padje links niet. Het grote pad zie ik wel. Dju, zit ik hier al, ik sla in. en plan tot op de vegetatie te lopen en deze dan te volgen. Ik laat me afleiden door een post en een aantal 2e lopers. Ik ga even kijken hoewel ik weet dat het mijn post niet kan zijn. Mijn concentratie is niet wat het moet zijn.



1-2: Ik haal het tempo er wat uit om goed op de kaart te komen en post 2 zeker niet te missen. Als ik op de pad kom kijk ik erg goed waar ik ben, kompas en zoeken naar de 2 heuveltjes. Dat lukt goed.



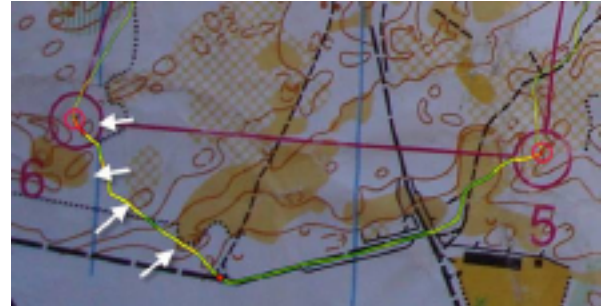
2-3: Post 3 wil ik weer het tempo omhoog drijven, het plan is het paadje te nemen maar daar zat ik duidelijk niet op. Ik snap het niet. Ik gebruik mijn kompas en corrigeer, maar zolang ik niet weet waar ik ben blijf ik langzaam lopen, ik herken me weer op het kleine padje loop recht naar post 3. Ben Anciaux is net voor mij.



3-4: Zoals afgesproken proberen we samen te werken, hij zegt me zijn postnr., we hebben dezelfde post. Ben loopt iets anders weg van de post, hij is sneller. Ik zie hem daarna in een andere richting lopen... Ik ben echter zeker dat ik het padje heb... ik roep hem nog, maar denk dat hij me niet heeft gehoord. Dan ben ik weer niet geconcentreerd, slecht aanvalspunt (einde padje) kijk te weinig op de kaart, zie de inzinking niet en ga in de fout. Ik herstel snel omdat het gevoel al zei dat ik meer naar rechts moest. Betera wegkeuze was de gele stippellijn.



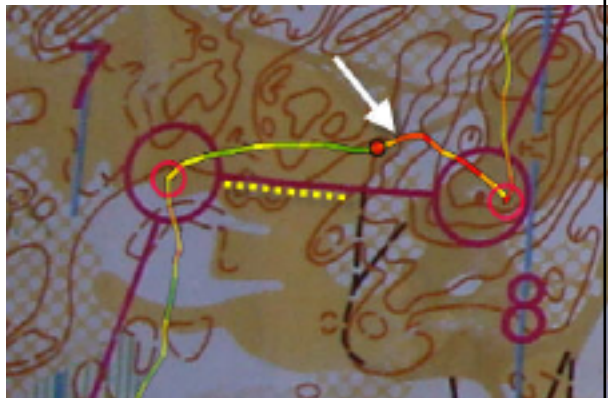
4-5: Op weg naar 5 plan ik snel mijn wegkeuze naar 6. post 5 is makkelijk, aanval vanaf het padje en langs de hoogtelijn aflopen.



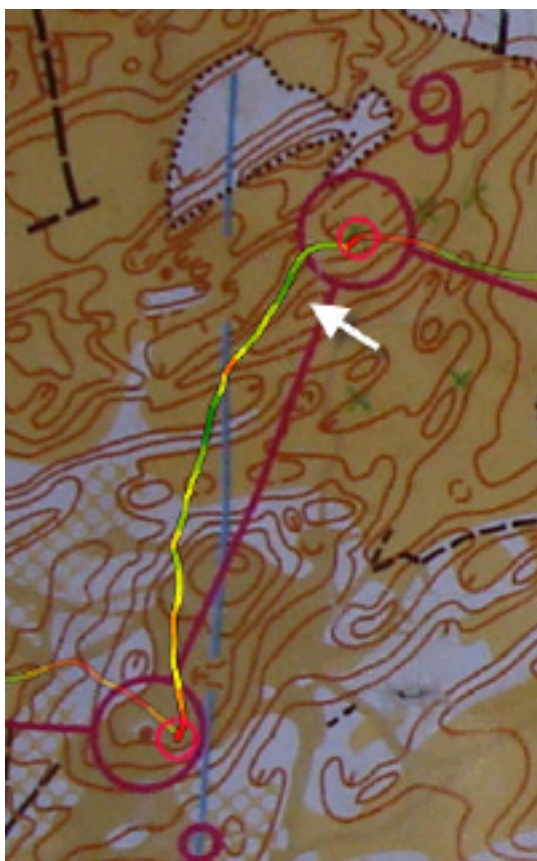
5-6: Ik kies de meest veilige weg naar 6. Langs de weg, dan heb ik tijd om te kijken naar 7-8-9-10. Naar 6 zie ik alles, de eerste top, de 2e, de open plek, het topje voor de post, de put.



6-7: kompas richting vegetatie (op de oranje stippelijijn wil ik botsen) langs de vegetatie af, tussen de 2 heuveltjes, kompas tot aan de post.

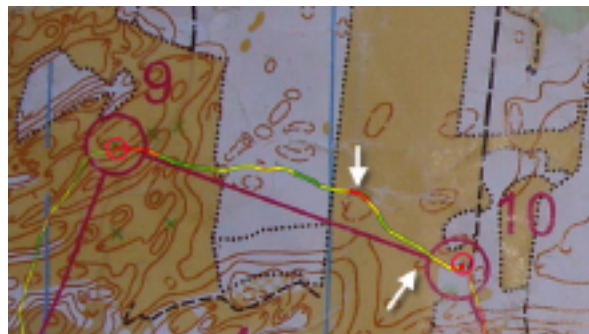


7-8: Bedoeling is op de rode lijn te lopen (gele stippelijijn), 2 heuveltjes over en op kompas verder. Ik merk echter dat ik aan het zandpad zit en corrigeer.



8-9: Ik zie dat ik net achter een mooie heuvel moet

zijn. Deze wil ik zien en zie hem ook van ver.



9-10: kompas en in de vlakte de vegetaties zien. dat lukt, ik zie ook het heuveltje dat vlak voor de post is. Ik vertraag net voor ik bij de post ben omdat ik hem niet meteen zie staan. De rode zone in het geel is door een val.

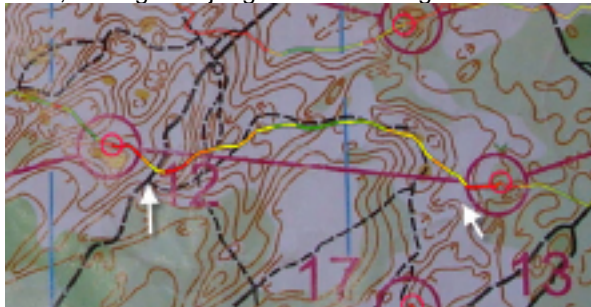


10-11 ik kijk enkel naar het kompas en hoop op het groen bosje uit te komen om daar door te gaan en zo de post te vinden. Dan vraagt een militair de weg, hij zoekt post 11 maar is dichterbij post 10, ik zeg "volg maar". De concentratie is weer even weg en het

plan dat ik had is weg uit mijn gedachten. Dan weet ik niet goed waar ik ben, ik kom op een padje, denk dat dit het verlengde is van het padje dat op de kaart staat, loop vol door maar dan klopt iets niet, ik probeer me snel te herkennen. Ik zie de splitsing en sla meteen af.



11-12: post 12 en 13 heb ik wel goed voorbereid en plan de meest veilige route. Ik blijf zo lang mogelijk op het padje, en op kompas vanaf de bocht van het weggetje. Ik herken de put. In 1997 zat ik in deze put, het was één van de laatste posten voor de mannen en ook een drankpost, ik zette de bekertjes klaar, en zag veel jongens de mist in gaan.



12-13: weer plan ik langs het weggetje te gaan, ik hou in omdat de padjes niet helemaal lopen zoals ik dacht dat ze moesten lopen. Toch loop ik verder en plan op kompas te gaan vanaf het bochtje. Ik moet ik even corrigeren als ik de uitloper zie.



13-14: ik ga zo snel mogelijk naar de weg, op kompas tot aan de post, check bij de open plek en

nog eens bij de heuvel die ik over ga of ik nog juist ben en stuur een beetje bij.



14-15, ik ga hard door en denk voor het eerst aan de positie die ik op dit moment zou kunnen hebben. Ik heb nog geen enkele 3e loper gezien buiten Benjamin. Heb geen grote fouten gemaakt maar zeker geen perfecte race.

Ik krijg mijn positie door: 3e. 3 minuten achter Omega, 1'30" achter Asub. Asub kan ik nog pakken. Omega wordt moeilijk, maar ik bedenk dat ik al 8 minuten heb goedgeemaakt. Als ik perfect loop, wie weet?



15-16: Ik wil het paadje op naar 16, maar er loopt een ander paadje. ik kom op de weg uit en moet de omheining rond. Ik vloek en concentreer me niet genoeg. Ik stop te vroeg, bij een andere post. waar staat deze post, waar staat mijn post, dju dju. ik laat seconden liggen.



16-17: post 17 heb ik geen goed plan, en twijfel ik constant, pas op de 2e weg herken ik waar ik precies ben. Ik had hier beter op kompas hard doorgelopen tot in de inzinking (gele stippellijn).



17-18: Ik zie Debehogne nog steeds niet... zou ik nog achter hem zijn. Ik steek een tandje bij en haal bij momenten 3'30"/km. Bedoeling is schuin naar de

pad (gele stippellijn), er even oplopen en dan afslaan. Ik zit echter teveel naar rechts en gelukkig zie ik nog net de splitsing. Ik gebruik mijn kompas om naar de post te lopen. Het kamp op het heuveltje doet met heel eventjes verwarren.



18-19: ik plan langs de heuvels af te lopen, kijk in de verte of ik geen omega of asub-pakje zie. Dat is niet het geval.



19-20: 20 is niet meer moeilijk, ik trek nog eventjes door tot de aankomst. Zie nog steeds geen Asub. Maar ik ben ze voor. Met 3 minuten zelfs. Omega was echter te hoog gegrepen. Ik kom 3 minuten te kort. Volgend jaar beter.

Ik was niet helemaal tevreden, 5 keer verlies ik 20-30 seconden. Maar na enkele felicitaties kon ik niet anders dan toch tevreden zijn. Het was zeker een leuke wedstrijd met een constante uitdaging van post tot post. We kijken uit naar het BK-aflossing van volgend jaar op deze kaart.

Nog een overzichtje van de tijden.

Kolom 1: postnr

Kolom 2: tijd

Kolom 3: afstand in vogelvlucht

Kolom 4: afgelegde afstand

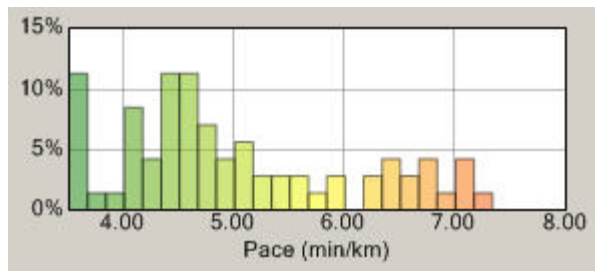
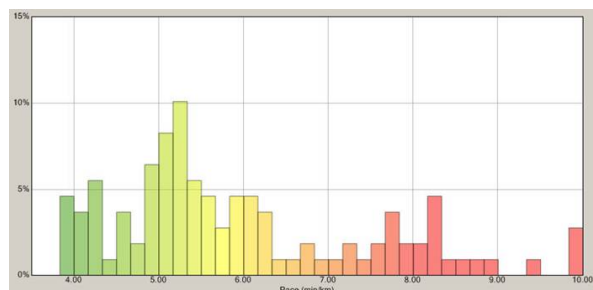
Kolom 5: kmtijd van afstand in vogelvlucht

Kolom 6: kmtijd over de afgelegde afstand

Kolom 7: percentage rond gelopen

1	3.51	545	665	7.04	5.48	21,9%
2	1.42	228	253	7.31	6.46	11,1%
3	2.02	261	309	7.48	6.37	18,1%
4	4.01	614	721	6.33	5.35	17,5%
5	1.37	273	313	5.55	5.10	14,6%
6	2.44	444	560	6.11	4.54	26,2%
7	1.32	284	297	5.26	5.12	4,6%
8	1.15	183	205	6.50	6.06	12,1%
9	1.33	263	283	5.54	5.28	7,8%
10	1.48	303	321	5.58	5.39	5,7%
11	1.58	261	327	7.32	6.00	25,4%
12	2.07	346	393	6.08	5.23	13,7%
13	2.26	325	372	7.31	6.34	14,5%
14	2.15	432	462	5.14	4.53	7,1%
15	1.07	205	221	5.27	5.04	7,7%
16	2.36	383	440	6.48	5.55	14,8%
17	1.31	193	221	7.55	6.55	14,4%
18	2.20	354	386	6.37	6.03	9,2%
19	1.32	293	319	5.16	4.51	8,6%
20	1.10	198	251	5.58	4.42	26,8%
21	0.16	97	99	2.52	2.48	2,6%
Total	41.35	6.486	7.419	6.24	5.36	14,4%

En dan nog een verdeling van de snelheid.



Dries Vanderkley

Kampioenschap NMBS

Ellen Mols en Dieter Sels

Net als vorig jaar kroonden Dieter en Ellen zich tot koningskoppel op de nationale NMBS-kampioenschappen, een curiosum dat zelfs big boss Schouppe nooit heeft weg kunnen saneren. Kreeg Ellen weliswaar een komfortae voorsprong bij elkaar gebreid - veldloopster Steffi mist de O-routine - dan kreeg Dieter heel wat meer weerwerk van vader Henri Vanbriel, die mij het perfecte excuus voor deze nederlaag mededeelde, maar dat ik je helaas Alzheimergewijs moet schuldig blijven. Kwatongen beweren echter dat Jef Mariën de echte gische kampioen is want zijn kilometertijd was beter dan die van Dieter. Jef liep echter - weliswaar leeftijdsgerechtigd - de wedstrijd van 3600 m en dat is niet alleen 2400 m minder, maar leidt wellicht ook langs andere betere of minder toegankelijke 'beentjes'. De gekkigheid van een titelstrijd mag niet al te zeer getart worden!

H:01 , 6000 m

1. SELS Dieter SASOR 0:51:19 8'33"
2. VAN BRIEL Henri H45 SASOR 0:52:12 8'41"
3. VANDE LOOCK Peter H45 SASOR 0:52:59 8'49"
4. KRISTENSEN Arne DEN H45 0:54:32 9'05"
5. MARIEN Jean-Luc H50SASOR 1:05:28 10'54"
6. PAESEN Theo H50 SASOR 1:05:40 10'56"
7. GEBOERS Fernand H55 SASOR 1:22:16 13'42"
8. DESMET Luc H50 SASOR 1:25:23 14'13"
9. DE WINDT Toon H50 SASOR 1:26:09 14'21"
10. VAN ECHELPOEL Bob H40 SASOR 1:27:48 14'3

D:02 , 3600 m

1. MOLS Ellen D21 SASOR 0:33:53 9'24"
2. VANREUSEL Julienne D50 hamok 0:42:12 11'43"
3. VAN BRIEL Steffi D-16 SASOR 0:46:50 13'00"



B.K. Sprint HE

zaterdag 18 oktober 2008
Genk 'Zillebos'

Thomas Vanderkley buigt voor Fabien Pasquasy

Met enige wrange nasmaak keken sommige hamokkers naar de 'herkansing' voor het Belgisch kampioenschap sprint. Het origineel in Lommel werd immers brutaal ontsierd door een weggenomen controlepost en dat zette toen een lelijke pad (of was het die onverdraagzame oude tante?) in de korf van onze Lommelse vedetten Dries, Jeroen en Thomas Vanderkley, Jeroen Hoekx en - vergeten we niet - baanlegger Wim Hoekx.

Was het uit respect voor het origineel dat Jeroen Hoekx afwezig bleef? We weten het niet maar Thomas moest in de ultieme herkansing nederig het hoofd buigen voor de suprematie van Fabien Pasquasy, een man die hij nochtans in de klassieke afstand zo mooi gevloerd had. Amper 51" achterstand merkte de clubsupporter in ons op, een eeuwigheid in de sprint volgens Thomas. Met een zesde en een elfde plaats wisten zijn broertjes een bijzonder mooi familieresultaat neer te zetten. Wanneer wenkt de unieke podiumstunt?

1. PASQUASY Fabien Hainaut O.C. 0:15:59 5'19"
2. VAN DER KLEIJ Thomas hamok 0:16:50 5'36"
3. FRANSSSEN Desmond TROL 0:17:08 5'42"
4. OEYEN Jan Borasca 0:17:50 5'56"
5. DE LAT Bruno K.O.L. 0:17:59 5'59"
6. VAN DER KLEIJ Jeroen hamok 0:18:02 6'00"
7. SILLIEN Nicolas C.O. Pégase 0:18:05 6'01"
8. HOFMANS Benjamin H-18 ASUB 0:18:09 6'02"
9. LEROY Simon FRA ASUB 0:18:28 6'09"
10. BASTIN Michel "ARDOC" 0:18:30 6'09"
11. VAN DER KLEIJ Dries hamok 0:18:31 6'10"
12. BERNARD Christophe ASUB 0:18:38 6'12"
13. THEISS Robert H40 N.S.V. Amel 0:18:58 6'19"
14. PEETERS Ken TROL 0:18:59 6'19"
22. SCHUTJES Stefaan hamok 0:20:29 6'49"
26. TIMMERS Ronny hamok 0:22:08 7'22"

V.K. Middle distance

12 oktober 2008
Hechtel-Eksel 'Gemeentebos'

Jeroen Hoekx en Greet Oeyen

Goud

Greet Oeyen (D open)
Martine Taffeiren (D vet A)
Daniëlle Nolens (D vet A)
Kobe Claes (H pup)
Jeroen Hoekx (H open)

Zilver

Maria Delarbre (D vet C)
Frederik Meynen (H jun)
Wim Hoekx (H vet B)

Brons

Kirsten Verstraeten (D bel)
Annemie Jansen (D vet A)
Roza Goos (D vet C)
Bart Mellebeek (H vet A)

55 hamokkers zorgden voor 12 medailles en dat is een mooi gemiddelde al genoten de medaillelozen niet minder van de milde indian summer die onze contreien toen streefde. Greet en Jeroen toonden dat ze op het einde van een zwaar seizoen nog niet uitgeblust waren en presenteerden hamok de twee hoofdvogels. Met evenveel genoegen zagen we ook de jongeren Kobe Claes en Kirsten Verstraete schitteren. Kobe rekende af met zijn omega-kwelduivels Wout Keuppens en Rob Ceulemans waar ook Gunter Verstraete (broer van) al droomt van het betere werk. Martine Taffeiren vlinderde met de Lucdoctrine naar een nieuwe titel en Wim Hoekx moest nederig het hoofd moest buigen voor ene Luc Heuninckx die in zijn gemeentebos wellicht de heuveltjes beter weet liggen dan in zijn eigen bed. En omdat Frans en François wel heel erg laat startten heeft Bart Mellebeek toch een voormiddagje mogen genieten van een 'bijna titel'.



De 'Pose Methode'

Sneller Hardlopen zonder blessures? Het is mogelijk met de revolutionaire Pose Methode, ontwikkeld door Dr Nicholas Romanov.

Niet kunnen lopen wegens falen van het systeem zet je weer even - letterlijk - met de twee voeten op de grond. Het heeft ook zijn voordelen. Naast het liggen op de massagetafel waarbij de behandelende kinesist je gal vingergewijs stimuleert omdat je rechterachillespeespijnen hebt omwille van een versleten linkerknie duik je ook met de neus in de rubriek 'oorzaak en gevolg' en remedies dienaangaande. Zo kwamen we kwansuis terecht bij de 'Pose methode', of een andere kijk op het fenomeen 'lopen'

Hardlopen - het is een van de meest natuurlijke bewegingsvormen. We worden geboren, we lopen, we rennen. Zo simpel is het, nietwaar? Nee dus. Het wordt tijd de heersende gedachte te veranderen dat hardlopen een eenvoudige beweging is, die iedereen kan doen vanaf de geboorte en iets vanzelfsprekends is. Hier komt de Pose Methode voor Hardlopen in het spel. Volg de aanwijzingen in deze serie artikelen en je zult sneller lopen, de kans op blessures verkleinen en - nog belangrijker - meer genieten van hardlopen dan ooit tevoren.

Hardlopen is een vaardigheid die je moet ontwikkelen

Voordat we dieper ingaan op de Pose Methode, moeten we ons eerst afvragen waarom deze vorm van hardlopen is ontwikkeld. De Pose Methode is in de jaren 70 van de vorige eeuw ontwikkeld door dr. Nicholas Romanov, als antwoord op de afwezigheid van een universeel en integraal wetenschappelijk model om hardlooptechniek aan te leren. Het conventioneel standpunt is dat er geen hardlooptechniek is die geschikt is voor alle lopers en dat er verschillende eisen aan de techniek gesteld worden bij verschillende afstanden en snelheden. Kort gezegd: er is geen allesomvattend holistisch model van de hardlooptechniek.

Deze benadering heeft een aantal negatieve gevolgen:

- . Het negeert de noodzaak om hardlooptechniek aan te leren als een vaardigheid, van kinds af aan. Een goede looptechniek ontstaat dan uitsluitend als gevolg van toeval of geluk.
- . Techniek wordt gezien als een onnodig onderdeel van het trainingsproces, niet als een elementaire bouwsteen.
- . Door de afwezigheid van een standaard wordt het onmogelijk de looptechniek te evalueren. De definitie van een fout is de afwijking van een standaard. Het ontbreken van een standaard maakt evaluatie, identificatie en correctie van fouten praktisch onmogelijk en afhankelijk van de eigen mening van trainer, atleet of arts over de looptechniek. Hierdoor wordt het ook onmogelijk om hardlooptechniek als een vaardigheid aan te leren en te verfijnen. Deze situatie zou ondenkbaar zijn in andere sporten zoals zwemmen, tennis, karate, enzovoorts.
- . Onjuiste looptechniek is de hoofdoorzaak van hardloopblessures. Door het gebrek aan een standaard wordt het onmogelijk om een structurele oplossing voor blessures te bieden of preventieve maatregelen te nemen.
- . De invloed van de looptechniek op de wedstrijdprestatie wordt niet onderkend, waardoor prestaties stagneren.

De laatste tijd komt in deze opvatting verandering. Het belang van techniek wordt onderkend, maar de modellen die voor looptechniek worden gebruikt zijn beschrijvend van aard en daardoor moeilijk aan te leren

Wat is de Pose Methode?

De Pose Methode is een geformaliseerde hardlooptechniek en geeft elke atleet/atlete de mogelijkheid zijn hardlopen naar een hoger niveau te brengen.

De essentie van de Pose Methode is het gebruik maken van de zwaartekracht als belangrijkste voortstuwende kracht, waarbij de andere krachten de zwaartekracht assisteren. De zwaartekracht trekt een lichaam recht naar beneden naar de aarde. Het doel van de Pose Methode is het omzetten van de neerwaartse beweging van de zwaartekracht in voortwaartse beweging.

Hiervoor moeten we de positie bepalen van waaruit het lichaam voorwaarts gaat vallen (fall). Dit

gebeurt midden in de standfase wanneer je jezelf ondersteunt (support) met één been. Deze positie noemen wij de Pose houding. Het zorgt voor een S-vorm van het lichaam waardoor je een handige eigenschap van je spieren en pezen , elasticiteit, optimaal kunt gebruiken.

Om vanuit deze positie naar voren te vallen met behulp van de zwaartekracht moet je naar voren leunen en het contact van de supportvoet met de grond verbreken. De gemakkelijkste manier om dit te doen is de supportvoet van de grond te trekken (pullen) met je hamstringspieren. Op deze manier wordt de hardlooptechniek gereduceerd tot een heel simpele volgorde: voorwaarts vallen vanuit de S-vormige Pose houding totdat je support verliest en dan de support naar het andere been brengen (om opnieuw te kunnen vallen) door de voet van de grond te pullen met de hamstrings. Het is simpelweg: Pose-Fall-Pull.

Leer Pose

De Pose Methode bestaat dus uit drie belangrijke elementen die gemakkelijk te controleren zijn. Daarnaast is het gemakkelijk om fouten te detecteren en te corrigeren. Immers als je afwijkt van de Pose standaard doe je iets fout en pas als je weet wat je fout doet, kun je je fout herstellen.



Er zijn oefeningen voor de drie elementen van de Pose Methode (Pose-Fall-Pull). De Pose is een S-vormige lichaamspositie waarbij je op één been balanceert, met gebogen knie en je lichaamsgewicht op de bal van de voet. Je kunt deze positie oefenen voor een spiegel. Als je zo comfortabel kan staan kun je een beetje huppen en zo de spierelasticiteit voelen.



De oefeningen voor het vallen kun je in het begin met twee benen doen, door op de bal van de voet te staan met de knieën gebogen, voor een muur of een partner. Leun naar voren vanuit deze positie, waarbij je je hoofd, schouders en heupen in één lijn houdt met je support op de bal van de voet [figuur 1a en 1b]. Herhaal dit een aantal maal.

Daarna kun je vanuit de Pose houding proberen je voet van de grond te trekken (pullen) terwijl je tegen de muur of je partner leunt [figuur 2]. Na de pull land je op het andere been in de Pose houding.

Onthoud dat de support voet opgetild moet worden voordat de andere voet de grond raakt. Focus al je aandacht op de support voet en pull deze van de grond met zo min mogelijk inspanning. Na elke oefening kun je een kort loopje doen (20-50 meter) in een comfortabel tempo met gecontroleerde techniek.



Krachtraining

Krachtraining is een essentieel onderdeel van Pose hardlopen. Een slecht ontwikkeld lichaam zorgt voor een slechte looptechniek. Pose hardlopen is eenvoudig (maar niet makkelijk), maar je hebt specifieke kracht nodig om de Pose goed uit te voeren.

Om de Pose hardlooptechniek te perfectioneren kun je specifieke krachtoefeningen doen voor de drie elementen. Om goed te kunnen vallen heb je heupkracht nodig die je kan ontwikkelen door heupoefeningen.

Balanceer bijvoorbeeld op twee handen en één voet en til dan je been dat niet op de grond steunt omhoog en oplaag, terwijl je je support been gestrekt houdt [figuur 3].

Doe datzelfde balancerend op slechts één voet [figuur 4].

Deze oefeningen zijn zeer belangrijk omdat de heupen vanwege hun biomechanische positie invloed hebben op het hele lichaam. Ook vangen sterke heupen de impact op de onderrug op en reduceren zo de potentiële schade van impact.

Je voet van de grond pullen vraagt om specifieke kracht en neuromusculaire patronen in de hamstring spieren. Deze kunnen worden ontwikkeld door oefeningen met rubber banden.

Spielerlasticiteit is een andere belangrijke component van het wisselen van support en wordt bereikt door

je voet van de grond te pullen. Hiervoor kun je allerlei verschillende sprongen doen, variërend van op en over boxen springen tot touwtjespringen [figuur 5].

Behalve voor het ontwikkelen van elasticiteit, zijn sprongen ook erg goed om meer gevoel te krijgen voor de plaatsing van het gewicht op de bal van de voet. Alle krachtoefeningen moeten gecombineerd worden met korte loopjes om je perceptie van de juiste lichaamshouding, het gebruik van spierelasticiteit in het lopen en het gebruik van de juiste spieren te voelen.

Onthoud altijd: Pose Hardlopen is een bewegingsvaardigheid waarbij een constante focus nodig is op de belangrijkste elementen pose-fall-pull,.

Daarnaast is flexibiliteit is een crucial onderdeel, niet alleen voor Pose hardlopen maar voor iedere sportprestatie, met als drie belangrijkste componenten:

1. Mobiliteit in de gewrichten
2. Elasticiteit in ligamenten en pezen
3. Ontspanning van spieren

Volgens de Pose Methode is de techniek universeel voor iedere snelheid en afstand en ook voor iedere sporttak.

Verbeter je vaardigheden met deze oefeningen en leg de basis voor verdere verbetering van je techniek. In het volgende artikel ga ik verder in op de training volgens de Pose Methode.

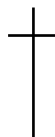
Kader

1. Pose hardlopen is het voortwaarts laten vallen van je lichaam onder de invloed van zwaartekracht.
2. Om te voorkomen dat je helemaal valt moet je wisselen van support van het ene naar het andere been door je voet vertical onder de heup te pullen met de hamstring spieren.
3. De andere krachten (inertia, grondreactiekracht, spierelasticiteit, spierkracht) ondersteunen de voorwaartse beweging met de zwaartekracht.

Voor meer informatie over de Pose Methode en trainingsmogelijkheden in Nederland kun je contact opnemen met Jacky Ledeboer <http://www.posetech.com/services/JackyLedeboer-Pronk.html> of via mail j.ledeboer@planet.nl Verder is er veel informatie in het Engels te vinden op de internationale website www.posetech.com <<http://www.posetech.com>> .

Hamokwerk

Hamfam



Moeder, als je er niet meer bent,
ben je de woorden die je sprak,
ben je de dingen die je deed.

We vernamen het overlijden van

Agnes Villez

(29 juni 1927 - 28 oktober 2008)

echtgenote van Roger Bouve en
de moeder van Luc Bouve

Langs deze weg condoleert Hamok de familie

Voorbij

**Wintercriterium te Helchteren
'Hengelhoef'
Zondag 19 oktober 2008**

Ondanks de zorgen voor zijn zieke moeder kweet Luc Bouve zich nauwgezet van zijn baanleggerstaak. Hij verkende de gedateerde kaart en kon 's zondags de fel gewaardeerde gastheer spelen op een zonovergoten Hengelhoef waar taverne "De Bosrand" gouden zaken deed. Vladimir Geldof kanaliseerde de deelnemers digitaal naar Jos en Pierre die hen het domein in katapulteerden. Daar liepen niet minder dan 62 hamokkers tussen en waren zij het talrijkst, zij zorgden ook voor de meeste overwinningen:

- D02: 1.Nancy Wenderickx
- D04: 1.Martine Taffeiren
- H01: 1.Thomas Vanderkley
2.Bart Mellebeek
3.Jeroen Vanderkley

- H02: 1.Jos Lijnen
2.Guido Timmers
- H03: 1.Luc Melis
2.Luc Cloostermans
- H04: 1.Toon Melis
- H07: 1.Gunter Verstraete
2.Kwinten Claes

Een oog- en benengetuigeverslag:

Hengelhoef

Je zou bijna denken dat het een mooie lentedag is, moesten de bossen met hun kleurenpracht het ware seizoen niet prijs geven.

De regionale cross te Hengelhoef, mooie locatie, mooi taverne maar spikes verboden.

Maakte toch niet veel uit, welk normaal mens gaat met dit weer binnen zitten!

Het springkasteel stond ook al mooi opgesteld, daar hebben menige ouders toch redelijk wat overtuigingskracht moeten gebruiken om hun kroost naar de start te sleuren, maar de aanhouder wint!



Baanlegger Luc Bouve met het weer dat hij verdiende

Op deze kaart kan een ervaren oriënteur nog eens goed doorvlammen! Is nog eens fijn want na de militaire cross Rik Thijs van vrijdag was het moreel

en zelfvertrouwen ergens in de duinen van Gruitrode achtergebleven. Desondanks heb ik daar toch veel van opgestoken, maar het kleine reliëf ziet mij nog steeds niet graag, of is het omgekeerd?!?! De kaart van Hengelhoef is redelijk divers, stukken weiden en open bos worden afgewisseld door stukken zompig moeras.

Toch nog wel een paar kemels begaan hoor maar ik troost mij met de gedachte dat ik ZEKER niet de enige was die enkele minuten aan mijn broek heeft gekregen. Kijk maar naar de splittijden.

Onze vrienden de mountainbikers maakten het traject dat we moesten afleggen er zeker niet makkelijker op! Ik wist niet dat brulapen ook met de fiets konden rijden maar blijkbaar wel! Sommigen schreeuwden al van op tientallen meters afstand om aan de kant te gaan (hoffelijkheid troef hoor!), was echt niet nodig! Terwijl anderen dan weer zeer schappelijk en vriendelijk waren.

Na afloop was er naast de cafetaria een omkleedruimte voorzien waar ik dankbaar gebruik van heb gemaakt. Ik heb mij tevens zeer hard moeten bedwingen om niet op het springkasteel te gaan rondspringen maar mijn arme beentjes voelden de kilometers toch wel zodoende ik mij maar bij de grote mensen heb begeven.

Een fijne omloop en een goede organisatie om de dag te beginnen!

Dat verzachte toch een beetje de minder fijne gedachte om straks nog ne shift te gaan kloppen!

Groetjes ,

Nancy.



Onze hamokdames zetten de mannen dik in de s(hit)chaduw want deze drie bovenstaande krakken, Greet Mols, Hilde Krols en Marijs Vandeweyer liepen samen 126.588 m oftewel drie marathons. Greet en Hilde liepen dat in

Zeeland, over duinen, duinentrappen (58!) en zandstrand. Marijs scheerde langs de boorden van het meer van Loch-Ness waar die dag opvallend veel monsters gesignaleerd werden. Achter hun tijden moet je zelf maar eens vissen. De tractatie moet je er bijnemen!



Toon Melis presteerde behoorlijk maar kon naar eigen zeggen beter op het jongste EYOC in het Zwitserse Wangen en we geloven hem.

Daar met de Belgische driekleur meemarcheren is al een geweldige belevenis Het sportief verhaal over hem en zijn kompanen lees je in de VVO-bijlage, en de hoogstpersoonlijke interpretatie van Toon kwam op de valreep nog op de redactie aan. Zie blz 20.

Gaat komen

**Zondag 23 november 2008
Hamont 'Hamont'**

Hamokcup V + gewone regionale wedstrijd

Na het stopzetten van 'Team-O-5' nog een wedstrijd waar de teams hun tanden kunnen inzetten. Maak zelf een team (zie uitnodiging) of geef je naam door aan Daniëlle zodat terelfder ure nog een peleton ploegen kunnen klaargestoomd worden.

Samenkomst (CC): Scoutslokaal Hamont
Wegaanduiding: Pijlen vanaf de weg Neerpelt - Hamont (kruispunt N71 - N748)
beperkte kleedkamers
Cafétaria

Enkele douches

Ploeg 1

start: Willy van Caelenberghe en Henri Vanbriel
computer: Bart Herremans, Vladimir Geldof en Jeroen Hoekx

Herfstwisselbeker 7 december 2008 Lommel 'Kattenbos'

De Herfstwisselbeker wordt gelopen op Orohydrokaarten, in de omlopen 1, 2, 3, 4 en 5. De categorieën worden op de zelfde manier ingedeeld als bij regionale wedstrijden. Er zijn dus 8 reeksen: Heren 1, 2, 3, 4, 5 en Dames 3, 4, 5. Een ploeg bestaat uit 5 atleten die lid zijn van dezelfde club, met 1 atleet per omloop. De uitslag wordt opgemaakt per reeks, waarbij punten worden toegekend volgens het Schotse systeem. Het ploegresultaat is de optelling van de 5 individuele resultaten.

De fanaten die nog een orgelpunt willen plaatsen op het palmares van 2008 moeten zich haasten!!!!

Vanaf 30 minuten na de start van de Herfstwisselbekerploegen kunnen de omlopen eveneens met een lof-kaart worden gelopen.

Inschrijven voor 30 november bij Daniëlle!

CC = Sporthal en basisschool te Lommel-Kattenbos, Haardstraat.

Wegaanduiding:

Vanaf kruispunt N746 Lommel-Leopoldsburg t.h.v. de spoorwegovergang

P – CC : 100 meter, CC – startplaats : 1000 m CC – aankomst : 100 m

Kantine, kleedkamers , douches

Ploeg 2

start: Willy Vandaele en Fernand Scheelen
computer: Bart Herremans en Bart Mellebeek

Gevonden: Prachtige hamokjas. Hangt nog steeds te stinken in de kleerkast van de knijper, samen met Nike pet, veelkleurige trainingsvest, Fila drinkbus en onderbroek. Er staat een pint klaar voor de opruimer.

EYOC 2008

Op woensdag 8 oktober vertrokken we naar de EYOC (Europees kampioenschap voor de jeugd) in Zwitserland. Het was mijn eerste deelname aan een groot internationaal kampioenschap. Ik was vooraf natuurlijk een beetje zenuwachtig en als enige hamokker moest ik de eer hoog houden in de categorie H-16. De wedstrijd was van ultra hoog niveau, dat bewees het aantal verschillende deelnemende landen, 29 (als topland ontbrak alleen Zweden). We vertrokken met een minibusje naar Zwitserland maar voor we in Zwitserland aankwamen, overnachtten we eerst nog in Colmar in een F1-hotel (hier hadden we afgesproken met onze anderstalige vrienden).

Donderdag 9 oktober

Na een kort autoritje kwamen we aan in het Event Center, een legerkazerne in Solothurm. We mochten direct naar onze kamer waar we samen slapen met de Denen. Na het eten was er het model event op een kaart gelijkend op die van de aflossing. Na een halfuurtje was iedereen binnen en vertrokken we terug naar de kazerne. Eerst het eten en daarna de openingsceremonie. Het begon met een wandeling samen met je landgenoten door Wangen an den Aarhe waarna we naar de saaie speech luisterden van de Duitstalige burgemeester van Wangen an den Aarhe en later naar een al even saai klassiek alpenhoornconcert.

Vrijdag 10 oktober

Eindelijk de dag waarnaar ik al maanden heb zitten uitkijken, de dag van de Lang-wedstrijd. Ik had zoveel zenuwen dat ik wel 10 keer naar het toilet ben gegaan en toen ik uiteindelijk kon starten, heb ik me zelden zo zenuwachtig gevoeld. Mijn wedstrijd was goed maar had wat beter gekund, uiteindelijk een 65e plaats niet slecht maar ook niet goed. De rest van België deed het ook goed met een opvallende 16e plaats van Elisabeth Henkens!

Zaterdag 11 oktober

De dag van de aflossing met Michael Van Baelen, Bruno Parmentiers en ik, in die startvolgorde (onze doelstelling vooraf was Denemarken te kloppen!). Toen we aan de start/aankomst kwamen, zagen we wel hoe alles tot in de putjes was

verzorgd. Een groot open terrein met een kanjer van een tent erop. Eventjes later was het tijd voor de massastart. En daarna was het wachten op de eerste lopers. We werden op de hoogte gehouden door niemand minder dan Simone Niggli-Luder en haar man Mathias.

Met een fantastische 4de plaats kwam Elisabeth Henkens door aan de aankomst en eventjes later kwam Michael door op een 17de plaats. Toen moest Bruno vertrekken en hij zag er gespannen uit. Bruno kwam goed door aan de kijkpost. Toen moest ik me klaarhouden om te vertrekken. Bruno kwam er aan op een 13de plaats, hij wenste mij een goede cross en ik was weg. Ik vertrok goed maar op een lang been een grote fout gemaakt (mede door de stress). Daarna mijn cross wat beter gelopen en uiteindelijk kwam ik binnen op een 17de plaats. Maar we hadden wel de Denen geklopt! Onze heren-18 waren 25ste.

Toen we teruggingen naar de kazerne zijn we eerst nog de sprint gaan trainen. Daarna was het tijd voor het banket en de EYOC-party. Het banket was zeer lekker met een zalig dessert waarvan Kristof 4 keer heeft genoten. Na het banket was het eindelijk tijd voor de lang verwachte EYOC-party! De meeste Belgen gingen op tijd slapen maar ik bleef toch wat langer om ervan te kunnen genieten. Maar 1 ding essentieel ontbrak om er een buitengewone party van te maken, een medaille!

Zoals mijn Deense vriend Marius zei "If you got medals, you got pussys!!". En inderdaad, hij had het allebei (niet zo leuk voor de Belgen die al slapen want hij sliep bij ons op de kamer). Verder was het een leuke party waar ik veel gelachen heb om de danstalenten van sommige landen. Het was verder nog heel plezant. Maar ook ik ben niet te laat opgebleven en ben om 12 uur gaan slapen.

Zondag 12 oktober

De laatste dag. De dag van de sprint! We werden door onze bussen allemaal in een quarantainezone afgezet. Alle landen waren daar dus het was tijd om afscheid te nemen van de vrienden die ik had gemaakt. Toen alles op de sprint. Deze sprint was een technische sprint met heel veel wegkeuzes en met de mooiste kijkpost ooit. De kijkpost was op een kasteelmuur waar veel toeschouwers stonden. Je moest er nadien van een stelling naar beneden lopen om terug in de stad te kunnen. Het was een mooie sprint waarbij de Belgen toch redelijk goed presteerden, vooral Wouter (18de plaats). Toen was het spijtig genoeg wel tijd om naar huis te gaan en deze EYOC nooit meer te vergeten. Ik hoop uit de grond van mijn hart dat ik volgend jaar nog eens mee mag naar de EYOC.

Toon Melis

Wisselbeker Rik Theys

5 oktober 2008
Hertberg

**Met madammen EEEEE
hadden we de beker meeee!**

	Heren (4/5)	Dames(2/3)	Totaal
1.Omega	3287	2000	5287
2.Hamok	3476	1618	5094
3.KOL	3543	1384	4927
4.Trol	2807	1116	3923
5.ASUB	2199	755	2954
6.Borasca	1791	966	2757

Zij zorgden voor de hamokpunten:

Jeroen Hoekx	01:15:40	1000
Henri Vanbriel	01:49:31	766
Frederik Meynen	00:59:06	1000
Greet Oeyen	00:57:42	1000
Toon Melis	01:27:01	710
An Verberne	01:50:44	618
Ian Geldof	01:32:50	542
Dames E	0	0

Slechts 5 deelnemers met 0 fouten:

Greet Oeyen (hamok)
Frederik Meynen (hamok)
Maria Hendrickx (Omega)
Anita Baerts (Borasca)
Benjamin Hofmans (ASUB)

1 Hamokker met 1 fout:

Jeroen Hoekx

Hamokkers met 2 fouten:

Ronny Timmers
Guido Timmers
Luc Cloostermans
Tuur Cloostermans

Baanleggers Miek Fabré en Sien Verdeyen leverden blijkbaar een erg competitief werkstuk af. Slechts 5 foutloze parcours en de meesten dus met een onvoldoende voor postenbeschrijvingskennis naar huis. Proficiat voor de puntenpakkers van hamok!