



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 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:779591964459 fernand.scheelen@khk.be	De knijptang Sportief	Wim Hoekx Sterstraat, 19 3920 Lommel 011/552440 hoekx.battiau@scarlet.be http://www.yucom.be/N2001.htm (regelmatigheid)
Schatbewaarder Kantine Ploegencommissie	An Verberne Hulsen, 78 2490 Balen 0476/ 755 895 REKENING: VZW HAM O.K. 458104823134 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 735-0227934-69 tel.: 011/734453 fax.:011/733611 schutjes@scarlet.be	Informatica	Ronny Timmers VVO:Sport & Kaartencommissie Sonnisstraat, 119 3530 Helchteren 0479 200 967 rti@technum.be
		Jeugd	Sofie Herremans VVOploegencommissie Groenstraat, 34/107 3001 Heverlee 0494/31.35.25 sofieher@gmail.com



Tussen berm ...

... en toog



Met het Belgische kampioenschap klassieke afstand hadden we natuurlijk weer een zware en moeilijke organisatie in huis gehaald. Baanlegger Dirk liet ons op en rond de Houterenberg alle hoeken en kanten van het zwaar te belopen terrein aandoen. Ik heb nadien alleen maar lovende woorden gehoord over de organisatie en de baanleggingen. Met drie kampioenen, Marijs, Gunther en George vielen we ook sportief nog in de prijzen. Enkel de WRE-bierkorven gingen aan onze kleuren voorbij... Andere podiumplaatsen waren voor Nancy, Gust, Martine, Roza en Wim!

Veel dank nogmaals aan de vele helpers rond het Boshuisje in Tessenderlo. Ook aan de Trolnadaropruimers... want het is er natuurlijk twee dagen redelijk laat geworden...

De geleverde inspanningen konden enkele weken later nog doorgespoeld worden op een lekkere barbecue rond het 25jarig hamokbestaan.

De dagen van Luc Cloostermans zijn ook erg gevuld deze dagen want door de organisatieproblemen in Kortenberg wachtten hem twee lastminutekaartuitbreidingen van het Aerenbergpark en de Schemmersberg.... Wie ooit al een kaart verkend heeft, weet wat dit allemaal betekent... Door dit werk kunnen wij wel twee keer lopen, zowel op 4 oktober in Leuven als op 1 november in Winterslag! In Leuven een laatste test voor het sprintkampioenschap in Namen en op de oude mijnteril kampen we voor de Vlaamse middenafstandstitels! Telkens met Luc natuurlijk als organisator en baanlegger. Vooral voorlopers mogen zich zeker melden bij Luc zelf.



Het andere kampioenschap van september was de Aflossing op het Pijnven. Heel wat van onze ploegen streden lang mee voor de titels maar een overwinning zat er dit jaar jammer genoeg niet in. Maar net dat onvoorspelbare en dikwijls verrassende is één van de aangename aspecten van onze sport. Bedankt aan iedereen die hier onze clubkleuren mee heeft helpen verdedigen en proficiat aan de vijf podiumploegen.

Ook de nationale wedstrijd op Sonnis bracht technische en zware crossen al vind ik ook dat het moeilijke windgezaaide gebied in het zuiden van de kaart stilaan weer aan een herziening toe is willen we luckycrossen vermijden daar.

Weer proficiat aan de winnaars Greet, Gunther, Georges en Phil en de andere podiumplaatsen Marijs, Martine, Roza, Gust, Kirsten, An, Godelieve, Hélène en Martin!

In oktober zijn er dertien O-organisaties... Een Vlaams O-seizoen stopt inderdaad nooit... Buiten de crossen van Luc helpen we de spoormannen en spoorvrouwen van onze club nog op hun jaarlijkse cross, dit keer op de Teunenberg in Olen.

Naast de nationale sprinttitels in Namen kunnen in oktober ook nog fietstitels behaald worden. En dat wordt zeker een zwaar weekend voor de alleslopers... De nachtaflossing op het Zilvermeer, het fietskampioenschap op zaterdag en de Vlaamse middenafstandstitels op zondag... Allemaal wedstrijden die door omstandigheden moesten verschoven worden naar hetzelfde weekend.

Tot op deze kampioenschappen,

Luc

Technische trainingen

Vanuit de VVO Ploegencommissie willen wij er alles aan doen om de technische capaciteiten van de VVO-leden (jong en minder jong) te verbeteren. Daarom gaan we in oktober van start met ons programma van één georganiseerde training per maand en dit op een normale regionale wedstrijd.

Voor oktober gaat deze training door op

zondag 18 oktober op de Boshoverheide.

Deze training zal gerelateerd zijn naar reliëfaspecten (omdat er de week daarna de Herfstwisselbeker = oro-hydrowedstrijd doorgaat).

Om de training optimaal te maken aan uw capaciteiten en om zeker te zijn dat je een trainingskaart hebt moet je wel zo snel mogelijk inschrijven via training@orientatie.org

Voor alle duidelijkheid, deze training staat open voor alle VVO-leden, niet enkel jeugdleden.

Noteer alvast in je agenda: 22/11 en 20/12, op deze data kan je deelnemen aan de andere trainingen.

Groetjes,
Sofie



Voorinschrijvingen

NMBS-kampioenschap
Zaterdag 17 oktober 2009
(SASOR/Hamok)
Olen 'Teunenberg'

3 omlopen regionale wedstrijd (4,6 en 8 km)
 3 omlopen NMBS-kampioenschap (D:4,5 km ; H:7 km ; H+60:5 km)
 Inschrijving enkel verplicht voor NMBS-lopers
 9u: initiatie voor nieuwe NMBS-lopers
 10u: eerste start
 13u: prijsuitreiking; mooie trofee voor de eerste niet-NMBS-loper in elke (eigen) reeks
 Baanlegger: Tuur Cloostermans
 Samenkomst (CC): Atletiekclub Olen, Boerenkrijglaan 51, 2250 Olen (op domein Teunenberg)
 Wegaanduiding: vanaf afrit 22 "Herentals Oost" van E313

Zondag 18 oktober 2009
Klommen OL
(Kovz)
Weert 'Boshoverheide'

Oro-hydro training als voorbereiding op Herfstwisselbeker van 25 oktober. Gelieve 14 dagen op voorhand in te schrijven via training@orientatie.org. De training zal aangepast worden aan het niveau van de deelnemers.

Baanlegger: Vincent Verstappen
Samenkomst (CC): Cafe t Blaakven, Geuzendijk 35, 6002 TA Weert
Controleur: Adrie Van Opstal
Wegaanduiding: A2 Eindhoven-Maastricht, afrit 38

Parking - CC: 600 m
CC - Start: 800 m
Aankomst - CC: 150 m
Kinder-O
Cafétaria
Geen kleedkamers of douches

Herfstwisselbeker
25 oktober 2009
(Omega)
Opoeteren 'Schootshei'
1/10.000, editie 2006

Wedstrijdformule voor de herfstwisselbeker:
 Een ploeg bestaat uit 5 atleten die lid zijn van dezelfde club, met 1 atleet per omloop.
 De verdeling van de leeftijdscategorieën over de 5 omlopen is dezelfde als bij regionale wedstrijden. Er zijn 8 reeksen: Heren A, B, C, D, E en Dames C, D, E .
 De uitslag wordt opgemaakt per reeks, waarbij punten worden toegekend volgens het "Schots systeem" (indien een individuele loper reekswinnaar is, wordt deze buiten beschouwing gelaten voor de puntenberekening). Het ploegresultaat is de optelling van de 5 individuele resultaten.

Baanlegger: Rudi Aerts
Wegaanduiding: Langs de N771 Dilsen-Opoeteren
Samenkomst: Sportzone Dorperheide, Driepaalweg, Opoeteren

Inschrijving: Ploegen (Oro-hydro) of lopers die de samenstelling van de ploegen overlaten aan 't bestuur: viaDaniëlle voor 18 oktober

Ploegensamenstelling ten laatste de dag van de wedstrijd om 9u30 doorgeven aan secretariaat
 Individueel (Oro-hydro en IOF): inschrijving ter plaatse
 Start wisselbeker: 10u00 tot 11u00
 Start regionale omlopen: 11u10 tot 11u30: start individuele oro-hydro omlopen
 11u30 tot 12u00: start IOF-omlopen
 10u00 tot 12u00: start omloop 6
 Kantine – Geen kleedkamers of douches
 Afstand wedstrijdsecretariaat • start: 600 m
 Afstand aankomst • wedstrijdsecretariaat: 800 m
 Kinder-O



**Nacht openingsaflossing
Vrijdag 30 oktober 2009
(Kol)
Mol 'Zilvermeer' (1:5000)**

Onze nachtuilen kunnen al beginnen met het afstoffen en prepareren van hun kostbare lamp voor het betwisten van de klassieke opening van het nachtseizoen.
Hamok heeft enige reputatie op dat vlak!

Ploegen van 3 lopers
Conform VVO sportreglement :
Maximum twee lopers van Cat 1 (H21, H-20, H35 en H40) en waarvan er slechts één deel uit maakt van de reeks H21.
Afstanden : +/- 5 Km, +/- 3,5 Km, +/- 6,5 Km
Opening Srt : 1800 hr ;
Ploegen aangemeld : 19.00 hr
Massastart eerste lopers : 19 .30 hr
Daginschrijvingen : onmiddellijk na massastart
Daginschrijvingen : 1 individuele omloop (4 Km),
Samenkomst : Domein Zilvermeer Te MOL,
aangeduid vanaf de baan BALEN – POSTEL N136
ter hoogte van kruispunt ten zuiden van het kanaal.

**Voorinschrijving verplicht!
Inschrijven voor 24 oktober 2009 via
Daniëlle!**

Baanleggers: Jos Bylemans Luc Heuninckx
Samenkomst (CC): Domein Zilvermeer,
Zilvermeerlaan 2, 2400 Mol
Wegaanduiding: vanaf de baan Balen-Postel (N136),
t.h.v. kruispunt ten zuiden van het kanaal

**Belgisch kampioenschap MTB-O
(Trol)
Zaterdag 31 oktober 2009
Berendrecht 'Stoppelbergen'**

Baanlegger: Charles van Aarle
Samenkomst (CC): Baseballclub Berendrecht Bears
Controleur: Walter Van Krunckelsven
Wegaanduiding: vanaf autosnelweg A12 (Antwerpen - Bergen-op-Zoom), afrit 12

Mogelijkheid tot afsputten van je fiets
Fietshelm verplicht
Deelnemers dienen zich aan de verkeersregels te houden
Voorinschrijving verplicht! Inschrijven voor **17 oktober 2009**
Nationaal NMBS-kampioenschap
kleedkamers, douches, kantine, fiets-
wasgelegenheid

reglement & omlopen overeenkomstig B.V.O.S.-
sportreglement (bijlage B)
rollo-skipas te koop ter plaatse
start van 10.00 tot 12 uur

inschrijvingen via Daniëlle voor
16 oktober 2009

H/D-18 € 6,00, < H/D-20 € 4,00
(incl. speciale verzekering)
beperkte inschrijving ter plaatse (+ € 1,00) mogelijk,
zolang de voorraad kaarten strekt
istartlijsten: 28.10.09
info 0495 52 75 42 – mark.vanbruggen@trol.be



Eenzame fietser, snorrend door 'Stoppelbergen'!



**Vlaams Kampioenschap
Middle distance
Zondag 1 november 2009
(Hamok)
Genk 'Schemmersberg' (1:10.000)**

Omlopen en afstanden bij benadering

Omloop 1: H Senioren 6,5 km 35'

Omloop 2: H Vet A, H Junioren 5,5 km 35'- 35'

Omloop 3: D Senioren 5,0 km 35'

Omloop 4: H Vet B, D Junioren, D Vet A 4,2 km 30' – 30' – 35'

Omloop 5: H Beloften, H Vet C, D Beloften, D Vet B 3,5 km 25' – 30' – 30' – 30'

Omloop 6: H Vet D, D Vet C, D Vet D 2,7 km 30' – 25' – 30'

Omloop 7: H/D Pupillen 2,0 km (technisch gemakkelijk)

Inschrijvingen:

Enkel kantine, geen kleedkamers of douches

Baanlegger: Luc Cloostermans

Samenkomst (CC)

Controleur: Peter Bleyens

Wegaanduiding: vanaf afrit 31, E314 Lummen-Maasmechelen

Parking - CC: 100 m

CC - Start: 500 m

Aankomst - CC: 100 m

Voorinschrijving verplicht!
Inschrijven voor 18 oktober 2009 via Daniëlle



Tot op het topje!

hamok-cup VI

(in combinatie met de gewone regionale wedstrijd)

te

Ham "Gerhees" op 15 november 2009

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

H21	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-O (12 km)
3. Vensterloop (4 km)
4. Zonder zwart en geel (6,5 km)
5. IOF-lang (10 km)
6. IOF-kort (4km)

+ verrassingsproef

Massastart: 10.15 u

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

Inschrijvingen: Luc Melis Oude Molse baan, 32
2490 Balen (014/816202) (luc.melis@skynet.be)
Voor 8 november 2009

R.V.: De warande, Ham (Gerhees)
Pijlen vanaf de weg Heppen-Ham
Kantine –kleedkamers en douches



Sjieke kaarten en Sauna:

Finland

(by Toon Melis)

Mijn reis naar Finland was direct na de reis naar Tsjechië. Het was maar 2 daagjes slapen voor ik naar Finland vertrok. Ik ging samen met Michael, mijn concurrent maar tevens ook goede vriend, die mij ook al vergezeld had naar Tsjechië. We gingen naar een jongen die we in Spanje op de isf kampioenschappen hadden leren kennen namelijk Otso. We kenden hem wel, maar niet zo goed. Na een aantal uurtjes vliegen kwamen we aan in de luchthaven van Helsinki. Waar Mika (vader van Otso) ons stond op te wachten samen met Otso. We reden direct naar zijn huis zo'n 30 km ten noorden van Helsinki. Toen we daar aankwamen leerden we Otso's moeder kennen, Minamari en zijn zussen Kaisla en Maaria en zijn broer Pyry (lees Puru). Het heeft een aantal dagen geduurd voor we alle namen goed konden uitspreken maar uiteindelijk lukte het toch. We zijn al direct gaan trainen ginder, de kaart begon namelijk direct in hun achtertuin en was groter dan de gemiddelde vvo kaart; en veel moeilijker. Maar al bij al viel die training nog mee kwa moeilijkheidsgraad. Maar een ding viel mij al zwaar op. Wit= groen, lichtgroen = donkergroen, donkergroen = uitblijven. Zoveel omgevallen bomen en zo, dat was niet normaal. Daarna gingen we slapen op ons verdiep van het huis dat we voor ons gekregen hadden. De volgende dag gingen we trainen op een echte typisch Finse kaart met veel details. Het was toch niet zo gemakkelijk, vooral omdat de posten blauwe lintjes waren die helemaal niet goed zichtbaar waren. Veel rotsen en rotsbodems, ideaal terrein dus waarop we veel fouten maakten. We dachten in ons zelf "amai we zijn hier op kei moeilijk terrein beland". Later zou blijken dat we op een gemakkelijk terrein van Finland aan het lopen waren. Volgende dag gingen we naar een wedstrijd wat de mensen ginder een training noemen. Een regionale bij ons maar dan met 3 x zo veel volk en natuurlijk op sjieke kaarten. Zaterdag was onze eerste competitie het Zuidfins kampioenschap lang en aflossing. Daar kwamen we mensen tegen die we ook al kenden van op isf (Jesse, Antti-Pekka, Antti en Miika). Na een redelijk moeilijk technische wedstrijd finishte ik tevreden met

een 10 de plaats en voor Otso! Na de wedstrijd tijd voor een saunatje op het cc zelf! Zalig. De dag nadien was het tijd voor de aflossing. We hadden iemand van in de buurt gevonden die met ons wou lopen, nl. Ville. Ik liep op kop tot post 1 en verloor in totaal wel wat tijd. Maar Michael verloor ook veel tijd en Ville uiteindelijk ook. Dus onze wedstrijd eindigde redelijk slecht. Nadien was het al tijd voor de school van Otso. We gingen mee naar de school en het was er heel plezant. Nl. gokmachines en gratis eten :) (het geld dat we normaal in het eten staken, zat nu dus in die automaat). Na de school werd Helsinki bezocht, wat dus eigenlijk een heel saaie stad was met als hoogtepunt een kerk die zwaar moest onderdoen voor die van Balen. Die week nog veel getraind en naar school gegaan met als hoogtepunt een training op Ktaya (de kaart waarop de Jukola volgend jaar is). Maar toen kwam het weekend waarop de familie naar hun summercottage ging (50 tal km boven Tampere). Ze hadden er een "huisje" (ter grote van de meeste huizen hier) aan een prachtig meer. Met een sauna en een pier om te vissen. Ik heb er dus heel die dag liggen vissen van 's morgens tot 's avonds. Af en toe onderbroken om te gaan oriënteren. Van de vangst aten we dan. En natuurlijk heel veel in de sauna geweest. Op zondag was het dan tijd voor de Nationale competitie in Nokia die ik in reeks E ging lopen. Dat was achteraf bekeken toch wel heel zwaar, 13 km op heel moeilijk terrein en 1/15.000ste! In het begin maakt ik weinig fouten maar naar het einde toe sloeg de vermoeidheid toe en kwamen er grote fouten. Eindtijd 2 uur 30 minuten, al bij al niet zo heel slecht. De dag later werd Michaël ziek, misschien maar goed ook want toen gingen we ultra-lang trainen. Weeral dik 2 uur in het bos. En toen het bijna tijd was om naar huis te gaan vroeg men mij om bij Rajamäen Rykmentti te komen om de u10mila te lopen volgend jaar. Hierop kon ik natuurlijk geen nee zeggen en dat zorgde er voor dat ik met een extrabrede smile huiswaarts kon vertrekken!

Toon



B.K. Aflossing

Zondag 7 september 2009
Lommel 'Pijnven-noord'

Net niet

"STOKSKE" WISSELEN OP DE HEUVELRUG VAN
PIJNVEN LEVERT GEEN TITELS OP VOOR HAMOK.

GOUD

niemand, nihil, nada

ZILVER

H-Open

(GUNTHER DEFERME, JEROEN HOEKX, DRIES
VANDERKLEIJ)

H-Veteranen B

(MARC HERMANS, LUC BOUVE, WIM
HOEKX)

H-Veteranen D

JOS DUCHESNE, GUST NIJS, TUUR
CLOOSTERMANS

BRONS

D-Open

(NANCY WENDERICKX, SOFIE HERREMANS,
GREET OEYEN)

H-Veteranen B

(BART MELLEBEEK, DIRK DEYGERS,
MARTIN BECKERS)

13 hamokploegen

Iedereen herinnert zich nog de voor HAMOK memorabele BK-aflossing op de Weyervlakte twee jaar terug. Het regende toen (ondanks de felblauwe lucht) gouden medailles voor onze club. Nadat we vorig jaar in Marche-en-Famenne ook goede prestaties lieten optekenen waren de verwachtingen opnieuw hoog gespannen nu we weer op Kempische bodem de medailles mochten bevechten. Afgaande op het beperkt aantal ingeschreven HAMOK-ploegen (slechts 13) hadden we echter vooraf beter moeten weten. Natuurlijk primeert op een BK-aflossing de homogeniteit van een equipe maar met slechts 13 ploegen (waarom welgeteld 13...) kon de oogst niet zo goed zijn als twee jaar geleden. De aanwezigen HAMOKKERS hadden er echter wel zin in en zowel bij de Heren en Dames Open en de altijd goed scorende Heren-Veteranen A en C ploeg hadden we toch potentieel vier kampioenenploegen. Helaas, viermaal helaas...alles moet meezitten op zo'n BK-aflossing en met 13 ingeschreven equipes werd het noodlot blijkbaar te zeer uitgedaagd. Resultaat: geen enkele ploeg kon de titel binnenhalen! Met 3 zilveren medailles en 2 bronzen medailles waren we wel met meer dan één derde van onze deelnemende ploegen op het podium aanwezig.



De omega-organisatie imponeerde met een brugconstructie en een megascorebord. Visuele attracties die de stressgevoelige oriënteur soms in de problemen bracht: kijkpost op de brug vergeten te knippen, lusje na de brug vergeten te maken, startpost niet te vindenen Marlon Gevaert greep als derde starter net naast de fles champagne!

Weeral net niet

Onze Heren-Open ploeg was met Gunther Deferme (jawel H35), Jeroen Hoekx en Dries Vanderkleij het dichtst bij de overwinning. Gunther liep een valabele wedstrijd, Jeroen nam gezwind over en liep wellicht één van zijn beste wedstrijden van het jaar (2de tijd overall) en Dries was tot de laatste radiopost nog in de running voor de overwinning. In de laatste lus moesten zij het echter afleggen van het Omega-team bestaande uit Wouter Leeuws, Bart Delobel en Joost Talloen die met 50" voorsprong het "Pijnven-stadium" binnenliepen. Nadat HAMOK vorig jaar door een 2/3de Frans-team van de titel gehouden werd en twee jaar terug een ijzersterk KOL-team tegenkwam was het nu Omega die hen de das omdeden. Dan houden we de Open-titel maar tegoed voor volgend jaar zeker...

In diezelfde open reeks noteerden we nog een verdienstelijke 6de plaats van het Ziekenboeg-team bestaan uit Jeroen en Thomas Vanderkleij en Benjamin Anciaux.



Gunther Deferme en Jeroen Hoekx stuurden Dries Vanderkleij met de zonnebril op de neus als tweede het bos in. Om Joost Talloen (Omega) in het vizier te krijgen moest hij dit ornament in het bos achterlaten. Het mocht helaas niet baten.

Bij de Dames-open zou het moeilijk worden voor ons team bestaande uit Nancy Wenderickx, Sofie Herremans en Greet Oeyen. De Omega-dames waren daar quasi onklopbaar. En zo geschiedde...er was enkel strijd voor de tweede plaats. Een moedige Nancy betaalde nog wat leergeld, Sofie dichtte het gat en Greet werkte af naar een 3de plaats op amper 2 minuten van ASUB. Goed gedaan dames...daar zit nog rek op.



Begrijpelijke Examenstress bij Nancy Wenderickx tussen twee grote oriëntatiemadammen Sofie Herremans en Greet Oeyen

Favorietenteam

Over naar de Heren Veteranen A. Voor twee jaar stonden daar drie HAMOK-teams te blinken op het podium en dat pikte hevig bij de andere teams. Vorig jaar waren we nog primus en daarenboven ook nog 5de. Dit jaar presenteerden we een ijzersterk favorietenteam met Bart Mellebeek, Dirk Deygers en Martin Beckers. Wie kon hen van de titel houden? Toen Bart als 1ste binnenkwam van de startlopers leek de buit al binnen. Dirk en Martin staan immers geboekstaafd als zéér constante en bovenal snelle OL-lopers.



Het team dat niet meer mocht verliezen, zeker nadat Bart Mellebeek als eerste de aflossingsarea was binnengelopen. De oriëntatiegoden (en Martin Beckers en Dirk Deygers) beslisten er anders over.



Maar een aflossing is geen wiskundige formule waaraan enige voorspelbaarheid is op te hangen. Dirk verloor onderweg wat tijd en murwde zich als derde onder de blinkende brug. Die twee varkentjes (lees Sooi Jacobs en Rudy Rooman) zou Martin echter wel eens gaan wassen. Bij de kijkpost leek er alles nog in te zitten maar bij de laatste radiopost bleef het wel erg lang wachten op de naam van Martin. De gouden medaille was vliegen en toen Martin als derde de finish-area binnenliep werd zijn bril met enig gevloek naar de HAMOK-pits gegooid. Derde niet slecht natuurlijk ...maar na de weelde van de vorige jaren hadden we op beter gehoopt. Het team met Luc Cloostermans, Koen Meynen en Vladimir Geldof eindigde verdienstelijk 8ste en Patrick Bleyen, Henri Van Briel en Marc Claes klasseerden zich nog net 10de.

Eén lusje

Bij de Heren Veteranen B werd er sinds lang opnieuw een team ingeschreven. Marc Hermans, Luc Bouve en Wim Hoekx hadden zich verenigd tot een team dat voor een podiumplek moest kunnen gaan. Behoudens een enorme blunder of diskwalificatie stond de winnaar hier vooraf echter reeds vast. KOL zette met Roger Hendrickx, Jos Gilot en Nederlander Adrie Van Opstal een onklopbaar team in. Deze drie klasse-lopers wonnen dan ook met brio en ons HAMOK-team haalde met een 2de plaats dan ook de best mogelijke positie.



“Marc Hermans had a dream” met dit team. Hij mag die nog een jaartje koesteren. Wim Hoekx en Luc Bouve zullen helpen koesteren.

Héél even had ik als slotloper nog het idee dat we voor de winst konden gaan toen ik plots uit een vreemde richting Roger Hendrickx tegenkwam. Wat bleek...hij was al aan zijn slotlus bezig terwijl ik nog op weg was naar de kijkpost. Maar je weet echter

nooit op een BK-aflossing. Jaren geleden in de omgeving van Namur klopte ik met de ex-HAMOK ploeggenoten Francis Lambrechts en Jean Stienen dit onoverwinnelijk geachte KOL-team. Toen liep Roger Hendrickx als slotloper tweemaal van me weg maar wie kwam er eerste binnen...jawel Wim Hoekx. Dit jaar, zoals hierboven gezegd, bleven we op respectabele afstand en mochten we klinken op een zilveren plek.

Dartele veulens

Ook zilver voor de Heren Veteranen D, Jos Duchesne, Gust Nijs en Tuur Cloostermans tonen nog steeds dat zij uit het goede hout gesneden zijn. Welliswaar ook op respectabele afstand van hun KOL-leeftijdsgenoten maar steeds volhardend en met ijzeren wil en véél goesting gaan zij als dartele veulens nog steeds heuvel op en af. Respect!

Bij de Heren Veteranen C hadden we ook een potentiële winnende ploeg in de wedstrijd. Jean Ooms, Phil Mellebeek en Georges Deferme is een team waar je niet naast kunt kijken. Zij hebben nog de nodige snelheid, de oriëntatie-technische bagage en de wilskracht om menig jongere looper jaloers te krijgen. Maar helaas...ook hier werd het oriëntatiespook tegen gekomen en ging het licht eventjes uit. Meer dan een 5de plaats zat er dan ook niet in.



Zag hamoks ondervoorzitter hét hier niet meer zitten of zag hij door de muts het bos niet meer?

3-1=2

Waar het licht niet uit ging was het Dames Veteranen A-team met Martine Taffeiren en Marijs Vandeweyer...en wie was die derde loopster?...die was er niet...Greta De Bock moest buiten haar wil wegens ziekte forfait geven. Jammer,jammer, jammer...want Martine kwam schitterend als 2de binnen en Marijs werkte zich bijzonder knap naar een 1ste plaats om dan met niemand te wisselen.Spijtig dat we geen reserveloopster ter beschikking hadden want hier ging een medailledroom op in het niets. Vermelden we ook nog de 4de plaats op 55" van het podium van onze Heren-junioren met Frederik Meynen, Djef Goossens en Toon Melis en de 6de plaats van Francine Mols, Julienne Vanreusel en Danielle Nolens bij de Dames Veteranen B.



Een team dat door bij de genade van Djef Goossens de wei werd ingejaagd. Frederik Meynen en Toon Melis konden het net niet afmaken



Een voorbeeld van teamspirit bij de jongeren. Ian Geldof en Kasper Claes vormden samen met Amber Herremans een 'gemengde ploeg'. Jammer van dat éne brugpostje!

Teamspirit

De HAMOK-conclusie: we waren er, we toonden ons, we gingen ervoor, maar geen goud...dat is geen zicht! Dat maken we volgend jaar goed als alle (of tenminste zoveel mogelijk) leden bereid zijn om een ploeg te vormen. Denk niet te vlug dat jij het verschil niet kan maken want een aflossing blijft onvoorspelbaar en is voor een groot stuk geënt op teamspirit en regelmaat...

Uw verslaggever terplaatse: Wim Hoekx

Verdict

	<u>Goud</u>	<u>Zilver</u>	<u>Brons</u>	<u>Totaal</u>
Omega	7	2	1	9
KOL	3	3	1	7
Trol	2	3	0	5
ASUB	1	1	3	5
Ardoc	1	1	0	2
C.O.Liège	1	0	1	2
Hamok	0	3	2	5
Amel	0	1	1	2
HOC	0	0	1	1

Het werd voor Omega niet alleen eenorganisatorische (stuntbrug, scorebord, microreportage, sponsors) maar ook een sportieve hoogdag. Zij pikten maar liefst de helft van de titels in waaronder de twee meest prestigieuze: beide open categorieën! Wij buigen respectvol het hoofd voor deze demonstratie. KOL kon zich nog enigszins handhaven door te scoren bij de oudere veteranen maar Trol en ASUB maken ons jaloers door hun jeugdscores. Van de 15 aanwezige ploegen scoorden er 7 niet. Borasca (geveld door WK-indigestie op clubweekend) was alleen vertegenwoordigd door Sam Deferme die in een gemengde hamokploeg liep. KOL was het best vertegenwoordigd met 22 ploegen! Dan volgden Omega met 20, Trol met 16 en ASUB en hamok, beiden 13. Kwaliteit is dus duidelijk gelinkt aan kwantiteit. C.O. Liège en Ardoc (beiden 8 ploegen) en Amel (5) overstegen het FRSO gemiddelde. Rest ons nog de vlijmscherpe hamokanalyse. Over de aanwezigen niets dan goed. Proficiat voor allen. Een aflossing leidt steeds een eigen bizar verhaal. Euforie en frustratie gaan hand in hand. Pijnlijk is het bij elkaar krasselen van jeugd ploegen: geen meisjesploeg, amper één (gemengde) belofteploeg en één juniorploeg bij de jongens. Als hamok een club met ambitie wil blijven moet dat beter.En diegenen die hamok bij de DvetA en HvetC bewust een titel door de neus boorden mogen zich op de borst kloppen!



B.K. Long distance

Zondag 13 september 2009
Tessenderlo 'Houterenberg'

De-ferme Vandeweyer!

Goud

Marijs Vandeweyer (D40)
Gunther Deferme (H35)
Georges Deferme (H60)

Zilver

Nancy Wenderickx (D21)*
Gust Nijs (H75)

Brons

Amber Herremans (D-16)
Martine Taffeiren (D45)
Roza Goos (D70)
Wim Hoekx (H50)

Vertellen we hier het sportieve verhaal of zetten we de woorden bij elkaar die het organsatorenzweet een parfumgeurtje geven? Geen moeilijke keuze. Laten we beginnen met het sportieve.



Kampioenen in spe met Miel Deferme midden onder: klaar om in het voetspoor van vader en grootvader te treden?

Doet hij het weer?

Graag hadden we natuurlijk dezelfde euforische ervaringen gesmaakt als Omega de week voordien: een vrucht titels in een eigen perfecte organisatie! Beide ingrediënten waren alleszins aanwezig! Het sportief potentieel op de eerste plaats. Het was hoopvol uitkijken naar de prestaties van de hamokse WOC-gangers Greet Oeyen en Jeroen Hoekx. Of Thomas Vanderkley hersteld was van alle medische problemen (knie en evenwicht) bleef een open vraag. De trainingsachterstand die hij daarbij opliep was zeker niet weg te cijferen. De titel die hij vorig jaar zo briljant had veroverd zou hij echter met hand en tand verdedigen. Bovendien werd er gelopen op de Houterenberg, het decor waarin hij zich het jaar voordien al in de kijker liep op de 'Driedaagse van Vlaanderen'. En er was ook nog Sofie Herremans, vorig jaar derde en belust op meer van dat goede. Maar de concurrentie was beslist niet van plan hamok goedschiks zijn pleziertjes te gunnen: Pasquasy, op eerherstel gesteld, Geert Simkens die

terug de neus aan het venster stak, Pieter Hendrickx -van bouwproces bevrijd - terug in goede doen, Joost Talloen in vorm, het jonge 'leeuwkje' Wouter Leeuws en dan zwijgen we nog over de Ken Peetersen van deze wereld.



Vader en zoon Deferme realiseerden een benijdenswaardige stunt: twee titels op een BK-long, georganiseerd door de eigen club!

17"

Door al deze protagonisten en mede dank zij het uitstekende microwerk van Jeroen Vanderkley beleefden de aanwezigen op de aankomstweide een uiterst spannend kampioenschap. Helaas, driewerf helaas, het Belgisch volkslied klonk omtrent de klok van drieën niet voor een hamokse eliteloper. Uittredend kampioen Thomas sleepte - de Fransman Johann Tinchant niet meegeteld - een tiende plaats uit de brand en was daar best tevreden mee. Gebrek aan trainingsvolume is in anderhalf durende wedstrijden fataal. Jeroen Hoekx - ook niet in optimale omstandigheden gestart - was een kleine twee minuten sneller en met een 8ste plaats onze beste vertegenwoordiger en de evenknie van de omegasken Wouter Leeuws en Joost Talloen. Ken Peeters, Geert Simkens en Michel Bastin streden om brons en het was de Ardoccer die het haalde met een half minuutje. Pieter Hendrickx en Fabien

Pasquasy waren echter outstanding en veroverden zilver en goud met overtuigende 3 minutenvoorsprong.

Bij de dames was het stukken spannender en eindigde het kampioenschap op een echte triller. Ook hier echter geen hamokster in de medaillestrijd. Greet Oeyen kon ook dit jaar de ban niet breken (nog nooit won zij een BK long) en bleef met lege handen achter. Zij eindigde verdienstelijk vierde voor Sofie Herremans die de come-backprestatie van het jaar voordien niet kon bevestigen. Drie omega-meisjes (met de gouden aflossingsmedaille van de week voordien om de nek?) streden voor drie podiumplaatsen en werden met slechts 17 seconden van elkaar gescheiden! De jonge Elisabeth Henkes liet de voorlaatste post de titel uit handen glippen en het was Kim Geypen die met 6 seconden Miek Fabré, de kampioene van vorig jaar, afhiel.

3 X goud



Marijs Vandeweyer speelde onze Tessenderlose gastvrouw, sleurde met nadar en tafels, verleide boeren en trollers en won goud!
Een tip voor ambitieuze hamokkers?

Drie 'Masters' zorgden voor zelf op de elitewonde. Gunther Deferme zette zijn succesreeks (overwinning H21 in de Driedaagse van de Kempen, HE op de interclub, CISM-selectie, aflossingszilver H open) verder en won goud met een straat voorsprong bij H35. Vader Georges zorgde voor het familie-evenwicht en deed hetzelfde bij H60 en vulde

weer één van die zeldzaam wordende blinde vlekken in op zijn kampioenenpalmares. De 'jonge snaken' in zijn reeks kreeg meerdere minuten aan hun been. En dan was er nog Marijs Vandeweyer. Misschien geprikkeld door de onwaarschijnlijke afknapper van de zondag voordien, misschien met de juiste opwarming de dag voordien, maar alleszins kampioene met panache in het eigenste Tessenderlo. Staat daar geen gemeentelijke kampioenviering aan te komen? Als geen ander werd zij in haar reeks omzwermd door buitenlandse concurrenten (2XFins en 1X Nederlands) maar de voorsprong op Maria Henkes (5') en Kristel Mertens (11') was indrukwekkend.



Hamokservice in het bos: Vic Vanderstraeten presenteert bier en water!

Nancy Wenderickx (D21) moest nipt de duimen leggen voor Katrien Bruyninckx en de ouderdomsdeken van onze club, Gust Nijs, hees zich als een groot man eveneens op het tweede podiumtrapje. Roza Goos wandelde naar brons, iets wat schoondochter Martine Taffeiren (D45) en Amber Herremans (D-16) meer zweet kostte. De grootste genietier stond echter op het derde podiumtrapje van H55: Wim Hoekx straalde als geen ander. Of dat nu omwille van het veroverde brons was of omdat hij twee Nederlanders een administratieve hak kon

zetten laten we in het midden.

In de holte van zijn opgestoken oksels droogden Francine Mols, Godelieve Bruynseels, Julienne Vanreusel, Toon Melis, Ian Geldof, Martin Beckers, Luc Melis en andere Bart Mellebeken - allen niet ver van het podium gevallen - hun tranen.



In de oksels van Wim Hoekx vonden Francine Mols en Jen Vanreusel enige troost



Het naspel: Bier en frieten! De nadar was al weggefeest.

4de nationale

27 september 2009

Helchteren 'Sonnisheide'

Na B.K.-leed scoort Greet

Goud

Greet Oeyen (DE)
 Gunther Deferme (H35)
 Georges Deferme (H60)
 Phil Mellebeek (H65)

Zilver

Marijs Vandeweyer (D40)
 Martine Taffeiren (D45)
 Roza Goos (D70)
 Gust Nijs (H75)

Brons

Kirsten Verstraete (D-16)
 An Verberne (D40)
 Godelieve Bruynseels (D50)
 Hélène Gielen (D65)
 Martin Beckers (H45)

Geen Kim Geypen weliswaar of Elisabeth Henkes te bespeuren, maar Greet Oeyen stond één week na een teleurstellende kampioenschapsrace weer op het hoogste podiumtrapje. Op het aartsmoeilijke terrein van Sonnisheide (wat een heidegenot!) liep ze nagenoeg de perfecte wedstrijd. Zilveren Miek Fabré (gejogd?) kwam niet in de buurt. Bart Mellebeek, die dezelfde omloop als Greet liep - en toch ook geen pannekoek - deed er 10' meer over. Verloren tijd die hij al bij de 2de post (jaja in het zuidelijke braggelgebied) in zijn zakken kon steken. En nee, Bart werd niet vierde maar 6de.

Het bekende oriëntatie-adagio "foutje gemaakt" is in de familie Deferme vooralsnog uit het leven geschrapt. Zowel Georges als Gunther liepen nagenoeg foutloos en dat kan geen toeval meer zijn. Van de 26 splittijden scoorde Gunther 17 besttijden. Straffe prestatie! Alleen in de snitsel liet hij zich als een zelfbewust winnaar uitbollen: 17". Ronny Timmers was 5" sneller!

Ook Phil Mellebeek flaneerde glunderend van trots over de aankomstweide. Het seizoen afsluiten met een overwinning in de laatste nationale is inderdaad niet iedereen gegeven en redenen genoeg dus om te stralen. Wat hij dan ook met de steeds aanwezige flair deed tot laat in de namiddag op de hamok-barbecue.

Leuk om Kirsten Verstraete na een lange warme zomer weer terug in de top drie te zien opduiken. Sofie Herremans zal het graag zien gebeuren. Zij heeft een lange koude winter voor de boeg om de jeugdbrigade op poten te zetten.



Vele jaren O-routine op een rijtje: Roza Goos, Rosa Mariën en Magda Goffin kijken filosofisch toe. De Sonnisvlakte dreigt.

Regelmatigheid 2009

Eindstand

Nationale 1	: 01-03-20089	Waterschei
Nationale MD	: 15-03-2009	Weelde
Nationale 2	: 29-03-2009	Vlessart
BK Middle	: 26-04-2009	Recht
Nationale 3	: 07-06-2009	Elsborn
Interclub	: 30-08-2009	Marche
BK Long:	13-09-2009	Tessengerlo
Nationale 4	: 27-09-2009	Helchteren

Eindstand op basis van de 6 beste resultaten van 8 wedstrijden

**Eerste prijs
voor Wim, Georges,
Greet, Martine en
Marijs!**

H-10			
1	GILLET Tibo	Omega	165
2	THIELS Liam	Omega	104
3	LOECKX Matijs	Omega	75
10	DEFERME Piet	hamok	19

H-14			
1	LEEUWS Evert	Omega	189
2	GILLET Thomas	ASUB	187
3	KEUPPENS Arno	Omega	160
4	GELDOF Ian	hamok	138
9	CLAES Kasper	hamok	71
12	CLAES Kobe	hamok	54

H-16			
1	GILLET Julien	ASUB	195
2	VAN BOUWEL Kristof	TROL	164
3	MARINUS Dieter	TROL	153
12	BLOEMEN Tristan	hamok	85

H-18			
1	MICHIELS Yannick	K.O.L.	187
2	PARMENTIER Bruno	A.S.U.B.	155
3	MELIS Toon	hamok	154
9	MEYNEN Frederik	hamok	109

HE			
1	PEETERS Ken	TROL	128
2	HOEKX Jeroen	hamok	127
3	TALLOEN Joost	Omega	122
9	VANDERKLEIJ Thom	hamok	81
13	VANDERKLEIJ Jeroe	hamok	65
28	DEFERME Gunther	hamok	30
36	VAN DER KLEIJ Dries	hamok	22
37	GELDOF Vladimir	hamok	21
45	ANCIAUX Benjamin	hamok	13

H21			
1	CLAES Gert	K.O.L.	161
2	TONNEAU Corentin	O.L.V.E	155
3	SIMKENS Geert	K.O.L.	85
14	ANCIAUX Benjamin	hamok	47
21	GEVAERT Marlon	hamok	33
29	VANDERKLEIJ Jeroe	hamok	25
31	SCHILDERMANS Bob	hamok	21

H35			
1	MAZY Alain	C.O.Lièg	140
2	VOORHOF Geert	K.O.L.	123
3	TIMMERS Ronny	hamok	114
9	DEFERME Gunther	hamok	75
10	BOS Bart	hamok	69
14	DE LAET Ivan	hamok	45
30	JIMENEZ Jean-Claud	hamok	21
35	VAN LOMMEL Tom	hamok	17

H40			
1	HENNES Michael	ARDOC	192
2	TIREZ Guy	K.O.L.	164
3	BAERT Serge	K.O.L.	150
4	MELLEBEEK Bart	hamok	147
15	FRANCET Sven	hamok	49
22	GELDOF Vladimir	hamok	37
24	VERSTRAETE Steve	hamok	30
38	HERREMANS Bart	hamok	7



H45

1	LAENEN Frans	TROL	179
2	VERDEYEN Guido	Omega	171
3	JACOBS François	Omega	170
5	TIMMERS Guido	hamok	121
6	MELIS Luc	hamok	108
7	BECKERS Martin	hamok	104
9	CLOOSTERMANS Lu	hamok	80
12	CLAES Marc	hamok	71
14	DEIJGERS Dirk	hamok	61
17	MEYNEN Koen	hamok	52
26	VAN BRIEL Henri	hamok	25
31	BLEYEN Patrick	hamok	22
34	HERMANS Luc	hamok	17
37	LISBY Henrik	hamok	15
39	LIJNEN Jos	hamok	14
43	MAES Johan	hamok	11
46	HANNES Peter	hamok	9
47	SWERTS Danny	hamok	8
51	ENGELEN Luc	hamok	5
53	LAURENT Yvan	hamok	4
68	HEYINCK Ivan	hamok	1

H50

1	HOEKX Wim	hamok	155
---	-----------	-------	-----



2	MARCHAL Pierre	C.O.Lièg	147
3	BOUVE Luc	hamok	145
22	HERMANS Marc	hamok	34
49	JAMROZIAK Richard	hamok	5

H55

1	HENDRICKX Roger	K.O.L.	185
2	BREDO Jean	O.L.V.E	155
3	GILOT Jos	K.O.L.	131
15	RENDERS Willy	hamok	61
25	AERTS Andre	hamok	35
37	HOMBROECKX J P	hamok	16
41	SCHEELEN Fernand	hamok	12
46	SCHUTJES Dominiqu	hamok	6

H60

1	DEFERME Georges	hamok	186
---	-----------------	-------	-----



2	PARMENTIER Pierre	A.S.U.B.	158
3	IN T GROEN Mike	TROL	137
7	BUKENBERGS André	hamok	110
16	THIJS Jos	hamok	61
26	VANDERSTRAETEN	hamok	31
29	WELLENS Fred	hamok	19



H65

1	NEYENS Chris	K.O.L.	187
2	RENNOTTE Georges	Herma	179
3	VAN DER CRUYS JP	A.S.U.B.	145
5	MELLEBEEK Phil	hamok	83

H70

1	CEUNEN Georges	K.O.L.	195
2	KÜPPER Willy	ARDOC	158
3	DE RIJK Adrianus	K.O.L.	154
9	CLOOSTERMANS Tuur	hamok	77

H75

1	BRÜLS Clemens	O.L.V.E	157
2	HERBRAND Klemens	ARDOC	135
3	FAGARD Joseph	Herma	111
5	NIJS August	hamok	67

D-10

1	THIELS Hannah	Omega	183
2	GILLET Magalie	Omega	175
3	AERDEN Eske	K.O.L.	117
4	GELDOF Roxanne	hamok	116
17	DEFERME Lies	hamok	12

D-16

1	TILKIN Fanny	C.O.L.G.	190
2	RAUW Luisa	ARDOC	158
3	SCHNEIDER Anabel	ARDOC	147
5	HERREMANS Amber	hamok	80
6	VERSTRAETE Kirsten	hamok	79

DE

1	OEYEN Greet	hamok	186
---	-------------	-------	-----



2	SALLAERTS Saartje	K.O.L.	143
3	GEYPEN Kim	Omega	139
7	HERREMANS Sofie	hamok	80

D21

1	STEEGEN Kim	K.O.L.	162
2	FREDERICKX An	ASUB	161
3	PUT Els	Omega	141
4	WENDERICKX Nancy	hamok	122
16	MOLS Ellen	hamok	36
25	MELIS Elien	hamok	25

D40

1	VANDEWEYER Marijs	hamok	169
---	-------------------	-------	-----



2	MERTENS Kristel	TROL	134
3	VERBERNE An	hamok	124
11	DE BOCK Greta	hamok	84
20	JANSEN Annemie	hamok	30



D45

1 TAFREIREN Martine hamok 153



2 VERCAEREN Hilde K.O.L. 152
 3 WOUTERS Leen Omega 147
 8 MOLS Greta hamok 88
 10 KROLS Hilde hamok 59

D50

1 SWINNEN Lea Omega 162
 2 SILVI Simonne K.O.L. 161
 3 HENDRICKX Liset Omega 157
 8 BRUYNSEELS Godelieve hamok 85
 17 MOLS Francine hamok 23
 19 VANREUSEL Julienne hamok 19
 22 HULSMANS Bernadette hamok 15

D55

1 EYKMANS Lisette K.O.L. 189
 2 FIALOVA Viera N.S.V.A 157
 3 BASTIN-HALMES H. ARDOC 155
 18 STEENAERTS Lydie hamok 12

D60

1 DEPAYE Anne-Marie Herma 162

2 DEFFENSE Monique Pégase 157
 3 MARIEN Gilberte K.O.L. 152
 4 DELARBRE Maria hamok 122
 5 JANSSENS Juliette hamok 94
 6 NOLENS Danielle hamok 78

D65

1 GENTEN Thérèse N.S.V.A 187
 2 RENNOTTE-CHAUVEHEID M. Herma 129
 3 VANHEES Ivonne hamok 87
 4 GIELEN Hélène hamok 37

D70

1 GOFFIN Magda K.O.L. 195
 2 GOOS Roza hamok 173
 3 LUXEN Josette Balise 1057

MEDAILLEVERDELING PER CLUB

	<u>goud</u>	<u>zilver</u>	<u>brons</u>	<u>totaal</u>
1.KOL	9	6	7	22
2.OMEGA	6	6	9	21
3.HAMOK	5	2	5	12
4.TROL	4	2	3	9
5.ASUB	3	6	2	11
6.ARDOC St.Vith	3	3	3	9
7.COLiège	3	2	1	6
8.OLVE	2	2	0	4
9.HERMA	1	3	1	5
10.NSV Amel	1	1	2	4
11.BORASCA	1	0	0	1
12 PÉGASE	0	1	0	1
13 BALISE 10	0	0	1	1

De nationale op Sonnisheide was meteen het slot van het nationaal regelmatigheids criterium. Tijdens deze laatste nationale waren er dubbele punten te verdienen. Een unieke kans voor sommige lopers om nog een flinke sprong voorwaarts te maken in het eindklassement. Marijs en Wim slaagden er in om in-extremis de sprong voorwaarts te maken. Greet en Georges waren vooraf al quasi zeker van de overwinning.

In totaal scoorden 90 HAMOKKERS punten in het criterium (27 dames en 63 heren).

Bij de H45 traden maar liefst 18 clubleden aan waarvan er 4 zich bij de eerste 10 konden rangschikken.

In de overall ranking van de behaalde medailles neemt onze club opnieuw de derde plaats in achter KOL en OMEGA.



Zoals steeds is het 'Vlaanderen boven'. 65 van de 106 uitgereikte medailles gingen naar de vijf Vlaamse clubs.

Luc Bouve eindigde knap 3de tijdens zijn wederoptreden in het burgercircuit. Ronny Timmers ging in het 1ste jaar van zijn H35 loopbaan meteen met een 3de plek lopen. De 1ste plaats van Martine Taffeiren mag met een stip genoteerd worden na haar gestage vooruitgang. Ook Marijs Vandeweyer ging (als ik goed geïnformeerd ben) voor het eerst met de 1ste plaats lopen. Voor Greet, Wim en Georges was het niet de eerste keer dat ze primus waren maar het smaakt nog altijd even goed! Toon Melis was het enige jeugdlid dat zich op het podium kon heisen. Ook hij zit in een duidelijke progressieperiode. Volhouden Toon! Jeroen Hoekx kon zijn Elite-overwinning van vorig jaar net niet herhalen. Hij werd met... één luttel puntje voorafgegaan door Ken Peeters (Trol). De beslissing viel ook hier in de laatste nationale waar Ken net één plaats voor Jeroen eindigde en hierdoor één punt meer scoorde op jaarbasis.

Alle details van de nationale regelmatigheid vind je via de link op de VVO-site onder uitslagen:

<http://home.scarlet.be/~hoba/natcrit/N2009.htm>

Volgende HAMOK atleten zullen een 'state of honours' ontvangen van het BVOS-ABSO.

GOUD

Greet Oeyen (DE)
Marijs Vandeweyer (D40)
Wim Hoekx (H50)
Georges Deferme (H60)
Martine Taffeiren (D45)

ZILVER

Jeroen Hoekx (HE)
Roza Goos (D70)

BRONS

An Verberne (D40)
Ivonne Vanhees (D65)
Toon Melis (H-18)
Ronny Timmers (H35)
Luc Bouve (H50)

Eurospar Kwaadmechelen steunt Hamok

(ontvangen van de secretaris Tuur Cloostermans)

Geachte heer, mevrouw,

Proficiat met uw inschrijving voor de sponsoractie van Eurospar Kwaadmechelen. Dit is een spaaractie om zoveel mogelijk geld te kunnen verzamelen voor uw vereniging. Je zou het kunnen vergelijken met de Spaarkas van jaren geleden, in dit geval spreken we van de Spa(a)rboom.

Aan de uitgang van onze winkel staat een hele grote Spa(a)rboom waarin elke ingeschreven vereniging een plaats krijgt. Er hangt een lijst naast de boom met de deelnemende verenigingen met daarnaast een nummer. Het vakje waar hetzelfde nummer op staat als deze van uw vereniging is uw spaarvakje.

Tot donderdag 31 december 2009 kan elk lid zijn of haar kassaticket deponeren in het vakje van uw vereniging in de Spa(a)rboom. Je doet dit door het ticketje op te rollen in het gaatje te steken.

Op het einde van de spaaractietellen we samen met u de bedragen op van al de kassatickets van alle leden van uw vereniging. Op dit totaalbedrag geeft Eurospar Kwaadmechelen dan 1% cash voor de clubkas van uw vereniging zonder tegenprestatie. Dit is dan uw spaarpot dewelke we cash uitbetalen.

Als extra sponsoring voor de ingeschreven Hamse verenigingen steekt Eurospar Kwaadmechelen alvast 20 euro in elke spaarpot.

Steun uw vereniging en verzamel al uw kassatickets in de Spa(a)rboom. Met vereende krachten kan u op deze manier een aardige cent extra verdienen voor uw vereniging.

Hoe meer kassatickets in uw spaarkas, hoe meer geld in de spaarpot van uw vereniging. Verenig u en maak gebruik van deze unieke spaaractie voor de Hamse verenigingen.

Veel succes!

Met vriendelijke groeten,
Rutger, Pum
en het hele Eurosparteam



Hamokwerk

Voorbij

**Zondag 13 september 2009
Belgisch Kampioenschap Lang
Tessenderlo 'Engsbergen' (Hamok)**

De oproep om met vereende krachten zaterdag en zondag het organisatorisch werk af te lappen werd slechts met mondjesmaat beantwoord. Gevolg: langere en zwaardere uren voor de benevool met rood-wit-zwarte harteklop. Dat Marijs Vandeweyer met haar onverdeelde charmes niet alleen de Tessenderlose ambtenarij kan verleiden om het 'Jagershuisje' ter beschikking te krijgen maar ook en passant boer & zonen kan verleiden om tractorgewijs 200 m nadar te verplaatsen was voor ingewijden misschien bekend maar voor ons een openbaring. Dat de Trollers zondagmiddag met bier om te kopen waren om diezelfde nadar terug te zetten was dan weer meer voor de hand liggend. Maar dank zij de spontane Willy's, de Godelieven, de Lucs, de Yvans, de Aertsen, de Phils, de Vics ... (help we vergeten er weer een hoop!!!!) werd het werk van de vaste ploegen (u allen wel bekend?) een peulschilletje al kloegen de 70-jarigen onder ons over eenzaam sleurwerk aan de start. (Dat ze meer dan 70 zijn is niet hun schuld!) 454 deelnemers (455 aangekomen maar die ene geven we nog krediet) genoten echter van een prachtig kampioenschap waar Hamok terecht trots op mag zijn. Het sportief verhaal is u bekend, de weerklink (door Jeroen met veel decibels de Tessenderlose contreien ingestuurd) nog lang nazinderend. Dank u zeer hamokkers, alias oriëntatiedokkers.



Baanlegger
Dirk Deygers,
een tevreden man

**Regionale wedstrijd
(Hamok)
Zondag 4 oktober 2009
Leuven 'Groot Arenberg'**

De bonuswedstrijd die door onverwachte verschuivingen toch nog op de kalender kwam kreeg dan toch nog het respect van 155 deelnemers. (Vergelijk met de ploegenwedstrijd in Poppel: 143 deelnemers) Dit was dank zij enig subtiel veelkleurig promotiewerk van kaarttekenaer, herverkener en baanlegger Luc Cloostermans op de 4de nationale in Helchteren maar ook wellicht door de sprintrijsse formule. De deelnemers kregen - één week voor het BK sprint in Namen drie sprintlusjes voorgeschoteld en dat werd alleen door de computerploeg niet gesmaakt. Toen post 166 de geest gaf en Vladi & Bart vooralsnog de meubels trachtten te redden stak Helga weer haar bekende middenvinger de lucht in zodat het deelnemersveld met niet gecorrigeerde tijden opgezadeld bleef. Een detail want het bleef mooi weer.

Jeroen Hoekx dacht na 5 jaar studiewerk alle hoeken en kanten van het Arenbergpark te kennen maar stond in het theaterhoekje (de arena, alias de vrijershoek, alias het verbodenhoekje???) toch geparkeerd. Toch één aspect van het universitair menu dat hij niet onder de knie kreeg. Maar wel de snelste tijd en samen met Tristan Bloemen de enige Hamokoverwinning van de dag. Tristan, blijkbaar genezen van de kniepijnen die hem op het BK op de Houterenberg nog tot wandelen verplichtte. Dat Ian Geldof, Wim Hoekx, Koen Meynen en An Verberne pseudo-podiums bezetten is pseudo-nieuws. Baanlegger Luc met huisassistente Martine kregen naast het reguliere herverkeningswerk en het uitbreiden van Arenberg tot 'Groot Arenberg' ook nog leuke verrassingen te verteren. Zoals een onaangekondigd circus op het parcours dat gelukkig het postennet niet verstoerde. Dat het gestel van voorloper Marc niet meer geschikt is om onder laaggetakte bomen te kruipen werd met veel begrip geregistreerd en die andere voorloper, Lucien Bosmans, was dan weer zeer tevreden dat hij vroeg de koude natte wei in mocht - zonder handschoenen - omdat hij die zondagochtend nog moest gaan werken.



Geïnspireerd oriëntatiekoppel Luc&Martine

**Indian summer
Barbecue
zondag 27 september 2009
te Stal (sporthal Molok)**

Het is niet altijd evident om 60 hoogtechnologisch geschoolde oriënteurs op het afgesproken uur op een eet- en drinkplek te krijgen. Zo dweilde André Aerts de hele regio af vooraleer hij langs de Heerbaan (de enige weg met enig aanzien in Stal) twee levensechte balisen ontwaarde (maar nog niet de wijzerplaat 'Molokhal') om via een derde balise de wapperende Hamokbanieren te ontdekken. De instincten van Marc Hermans werkten dan weer beter want hij slaagde erin om twee plaatselijke festiviteiten - ook goed voorzien van drank en vreten - met zijn aanwezigheid te vereren vooraleer zich onder het hamokvaandel te scharen. Dat vanaf 14 u de tapkransen begonnen te stromen was dan weer Ronny & An ontsnapt zodat hun degustatiemenu omstreeks de klok van vieren eerder teleurstellend mocht genoemd worden. Dat Bart Mellebeek later dan aangekondigd opdook lag dan weer aan post 2 op Sonnisheide maar daar tonen we alle begrip voor. Eigenlijk hadden we het dubbel aantal deelnemers verwacht want de aangekondigde 'Indian summer' was werkelijk verbluffend, het terras zonovergoten, de drank overvloedig, de spijzen exquisiet en het wereldkampioenschap meeslepend spannend. Met Evans als winnaar zou er zelfs in de kantine gekakt worden, maar dat hebben we niet mogen meemaken.



Exquise spijzen

Verbroedering van ouderdommen,
geslachten en andere gezinten

Familiaal candle light dinner



Gaat komen

**NMBS-kampioenschap
Zaterdag 17 oktober 2009
(SASOR/Hamok)
Olen 'Teunenberg'**

3 omlopen regionale wedstrijd (4,6 en 8 km)
3 omlopen NMBS-kampioenschap (D:4,5 km ; H:7 km ; H+60:5 km)
Inschrijving enkel verplicht voor NMBS-lopers
9u: initiatie voor nieuwe NMBS-lopers
10u: eerste start
13u: prijsuitreiking; mooie trofee voor de eerste niet-NMBS-loper in elke (eigen) reeks
Baanlegger: Tuur Cloostermans
Samenkomst (CC): Atletiekclub Olen, Boerenkrijglaan 51, 2250 Olen (op domein Teunenberg)
Wegaanduiding: vanaf afrit 22 "Herentals Oost" van E313

**Vlaams kampioenschap
'Middle distance'
(Hamok)
zondag 1 november 2009
Winterslag 'Schemmersberg'**

Het laatste Vlaams kampioenschap van het seizoen (wat had je gedacht?) en de ultieme kans om een uitnodiging voor een of andere gemeentelijke kampioenenhulde te versieren.
Zie info ook bij 'Voorinschrijvingen' in dit blad.
Kantine zonder kleedkamers of douches
Wegwijzers vanaf afrit 31 van de E313 Lummen-Maasmechelen

Baanlegger Luc Cloostermans is hiermee met zijn tweede organisatie-met-kaartverbetering van de maand aan de slag. Niemand moet er dus van overtuigd worden dat hulp zeer welkom is.
Voorlopers en postenophalers laat u niet pramen:
Luc Cloostermans - 0472/828464!!!

VVO schoenenverkoop aanwezig

Ploeg 1
computer: Ronny Timmers
start: Fernand Scheelen, Gerd Jansen, Willy Vandaele

hamok-cup VI

**Ham "Gerhees"
15 november 2009**

Een van de weinige clubklassiekers van het seizoen en daarom met respect te behandelen. De ingrediënten zijn na 5 vorige edities stilaan bekend: een voorspel, een hoofdmenu en een naspel. Naturaprijzen voor de eerste 3 ploegen en de onvervalste unieke (onzichtbare wegens kristalhelder) hamokcup trofee!
Het hoofdmenu is licht verteerbaar met de volgende ingrediënten:

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

Nu al ploegen klaarstomen en oro-hydrografisch met open venster slapen!

Ploeg 2

computer: Bart Herremans
start: Jos Duchesnes, Pierre Theunkens

**Nachtwedstrijd
Zaterdag 28 november 2009
(Hamok)
Lommel 'Balendijk'**

De eerste nachtelijke uitspatting van hamok en dientengevolge nu al te noteren. De Lommels gastheren zijn van geen kleintje vervaard!

Mailing

Uw knijptang is natuurlijk een uitputtelijke bron van informatie en daarom permitteren de bobo's van de club zich af en toe een tussentijdse mailing. Niet iedereen staat echter in dit mailbestand wegens geen mailadres of gewoonweg nog niet aangemeld. De bezitters van een mailadres die tot op heden verstoken bleven van deze sporadische hamokmails moeten zich dus dringend melden bij Jeroen Hoekx, (jeroen.hoekx@hamok.be) beheerder van deze site. Ook te lezen en te melden op de website van hamok.