



**OMEGA
ORIENTATI
E
OPEN**

BELGIE-BELGIQUE
PB
3290 DIEST
2/2685

Maandlijks tijdschrift
Afgiftekantoor DIEST
VU: Frans Van de Moortel
Grasbos 40,
3290 Diest
Omega VZW

Oriëntatieclub OMEGA: bestuur 2010

Voorzitter: Roger Aerts Com. Neyskenslaan 114, 3290 Diest ☎ 013/31.15.31 ✉ roger.aerts@scarlet.be	Karl Keuppens Gilseinde 34, 2380 Ravels ☎ 014/65.88.84 ✉ karl.keuppens@pandora.be
Ondervoorzitter: Jacques Grauls Goudfazantenlaan 20, 3001 Heverlee ✉ jacques.grauls@pandora.be (Schatbewaarder VVO-beheerraad)	Rudi Aerts Galgeveldstraat 59, 3290 Diest ✉ rudi.aerts3@pandora.be
Secretaris: François Vandervelpen Kloosterberg 47, 3290 Diest ☎ 013/31.25.06 ✉ vandervelpen.francois@scarlet.be	Jozef Den Trooster Schoorveldstraat 13, 2260 Westerlo ☎ 014/26.69.27 (en fax) ✉ jozef.den.trooster@pandora.be
Penningmeester: Albert Callens Karel Alenlaan 40, 3293 Diest ☎ 013/31.29.10 (en fax) ✉ albert.callens@telenet.be Rekeningnummer Omega: 001-1776646-70	Roel Van de Moortel Klein Broekstraat 55, 3271 Averbode ☎ 0477/50.41.71 ✉ roel.vandemoortel@telenet.be
Materiaalmeester: Willy Bosmans Postbaan 191, 3290 Schaffen ☎ 013/33.67.78 ✉ bosmans-luyten@scarlet.be	Diane Volders Karel Alenlaan 40, 3293 Diest ☎ 013/31.29.10 (en fax)
Oriëntatiekledij: Leen Wouters Kontichstraat 211, 2650 Edegem ☎ 03/289.54.49 of 0485/89.53.45 ✉ leen.wouters@kikirpa.be Rekeningnummer: 779-5961474-82	Koen Bosmans ☎ 013/67.16.87 ✉ Koen.Bosmans@olomega.be (VVO ploegencommissie + Omega jeugdbestuur)
Clubblad: Walter Van Krunkelsven Dassastraat 92 B 5, 2100 Deurne ☎ 03/322.47.64 of 0474/77.90.44 ✉ wvankrunkelsven@skynet.be (Secretaris-Generaal ABSO/BVOS) (VVO ploegencommissie)	Bart Van de Moortel Grasbos 40, 3294 Diest ☎ 013/31.22.40 ✉ bart.vandemoortel@village.uunet.be (Raadslid VVO-beheerraad) (ABSO/BVOS ploegencommissie)
Website: Jan Delobel Kammenstraat 83, 2910 Essen ☎ 03/677.13.68 of 0497/41.30.42 ✉ jan@delobel.be (VVO sport- & kaartencommissie)	Katleen Van de Moortel Gilseinde 34, 2380 Ravels ☎ 014/65.88.84 ✉ katleen.vdmoortel@telenet.be

JEUGDBESTUUR 2010

Bart Delobel ☎ 0496/85.64.55 ✉ bartdelobel@hotmail.com	Dennis Ducro ✉ dennisducro@hotmail.com
Etienne De Canne, Jan Delobel (VVO S&K commissie + hoofdbestuur Omega)	Koen Bosmans(VVO ploegencommissie + hoofdbestuur Omega)

INSCHRIJVINGEN

Nationale & buitenlandse wedstrijden:

Walter Van Krunkelsven
☎ 03/322.47.64 of 0474/77.90.44
✉ wvankrunkelsven@skynet.be

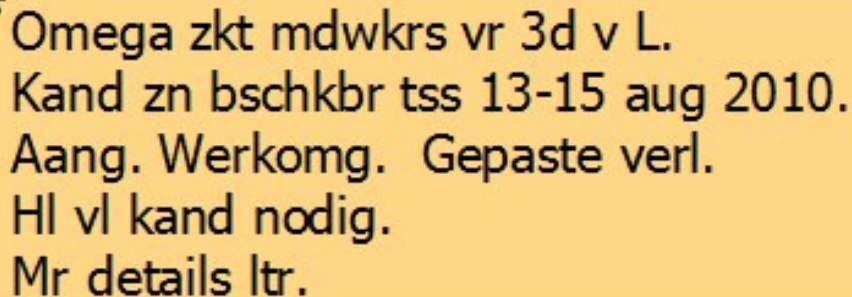
Website: www.olomega.be

E-mail: info@olomega.be

Beste vrienden,

Dit keer geen openingswoord van onze voorzitter omdat hij als compensatie voor zijn vele uurtjes, dagen ja zelfs nachten ten dienste van de oriëntatiesport in het algemeen en onze vereniging in het bijzonder zijn vrouwtje Liliane verraste met een cruise. Echter niet getreurd want Dirk, de coördinator van onze driedaagse, maakt graag van deze pagina gebruik om een oproep te doen.

Omega zoekt medewerkers voor de 3 daagse (13-15 augustus)



Omega zkt mdwkr's vr 3d v L.
Kand zn bschkbr tss 13-15 aug 2010.
Aang. Werkomg. Gepaste verl.
Hl vl kand nodig.
Mr details ltr.

Omega organiseert dit jaar weerom een meerdaagse wedstrijd. We verzamelen met zijn allen in het verre oosten van Limburg (Dilsen/Maasmechelen) van 13 tot 15 augustus. Uiteraard had je bovenstaand bericht al ontcijferd en hield je deze dagen vrij in je agenda. Fijn zo!

Om dit alles goed te doen lukken hebben we medewerkers nodig, véééél medewerkers. Op de website van Omega, bij inschrijvingen, vind je de werklíjst. Alle oranje vakjes moeten nog ingevuld worden. En dat zijn er nog heel wat. Je kandidaat stellen als medewerker doe je ook via de inschrijvingspagina op de website. Vermeld gerust welke taak je voorkeur heeft. We proberen hiermee rekening te houden. Graag reageren voor 1 mei.

Riante verloningen kunnen we niet bieden, wel voorzien we enkele gekende drankbonnetjes, een T-shirt die je op de 3-daagse draagt zodat je herkenbaar en aanspreekbaar bent en een gratis standplaats op de wedstrijdcamping als je meerdere dagen meewerkt.

Alle info over de 3 daagse vind je ook op onze website.

Dirk

Belangrijke berichten

- **It giet wer oan**

Omdat niemand zou kunnen zeggen dat hij of zij het niet wist herhalen we nog maar eens dat je voor het weekend van 3 en 4 juli geen vakantie, familie uitstap of buurtfeest kan plannen want elk Omega lid (of ze nu al 50 jaar lid zijn of pas van vorige week) wordt die dagen verwacht op het enige echte Omega clubfeest in samenhang met de betwisting van de trofee der trofeeën "De Gelukzalige Oriënteur". Veel info willen of kunnen (vul zelf maar in) we nog niet kwijt maar diegenen die het ooit al eens hebben meegemaakt weten waar ze naar kunnen uitkijken. Meer info wordt verwacht in ons clubblad van mei.

- **Nieuwe leden**

In maart mochten we de familie Brouckaert – Van Autgaerden verwelkomen in onze club. Naast mama Hilde krijgt onze jeugd versterking van Sophie (8 jaar), Kato (5 jaar) en Lies (4 jaar).

Wat was



- Op 13 maart streden 18 Omegasken in het verre Chevetogne om de titel van **Belgisch Kampioen nachtoriëntatie**.

4 onder hen (Charlotte, Leen, Arno en Michel) slaagden in dit opzet en kwamen met de gouden medaille naar huis. Elke, Katleen, Miek en Frans moesten tevreden zijn met zilver (3 van hen werden enkel voorafgegaan door een clubgenoot) terwijl Guido brons veroverde.

Proficiat aan de podiumgangers maar ook aan alle andere deelnemers.

- Dat weekend (12 tot en met 14 maart) streden de junioren ook om een plaatsje in de Belgische ploeg voor deelname aan het **junioren wereldkampioenschap (JWOC)** in Denemarken. Met Elisabeth en Wouter leveren wij de helft van de Belgische selectie want naast hen konden enkel Yannick Michiels (K.O.L.) en Jeremy Genar (TROL) voldoen aan de selectienorm. Proficiat aan deze 4 atleten en we hopen dat zij in juli in Denemarken zonder problemen hun kansen kunnen verdedigen.
- Zaterdag 20 maart was er dan de **fysieke test** voor onze seniors. Slechts 7 atleten voldeden aan de minimum eis maar daaronder toch 3 Omegasken namelijk Kim G., Miek F. en Bart D.. daarnaast ook Pieter Hendrickx (K.O.L.), Ken Peeters (TROL) en de Waaltjes Fabien Pasquasy en Michel Bastin. Hopelijk slagen er nog een aantal atleten in het herexamen op maandag 19 april.
- Op de **Nationale Middenafstand** noteerden we ook weer enkele mooie prestaties waaronder het volledige podium bij de dames Open voor Kim – Miek en Elisabeth en een tweede plaats bij de heren Open voor junior Wouter.

Graag vermelden we toch ook de overwinningen van Magalie, Elke, Leen en Evert; de tweede plaatsen van Lea, Wout en Frans alsook de derde plaats van Ems, Charlotte, Sien, Maria, Arno en Karl.

Deze prestaties samen met deze van een 50-tal anderen die deelnamen en niet gedeklasseerd werden zorgen ervoor dat Omega aan de leiding staat van de massawisselbeker ABSO/BVOS (zij het met een kleine voorsprong op onze grote concurrent K.O.L.). Massale deelname aan de wedstrijden van de Belgische kalender (nationales, Belgische kampioenschappen, 3 daagse van België blijft dus een must om deze leiding met succes te verdedigen.

- Zondag 28 maart mochten we dan nog eens organiseren in ons eigenste Diest. Om de aantrekkingskracht van een stads-OL wat te verhogen (veel atleten (???) halen hier hun neus voor op) boden we 2 wedstrijden aan en we mogen zeggen dat dit initiatief geslaagd was want niet minder dan 175 personen namen deel. Voor de baanlegging hadden Walter en Glenn VK de handen in elkaar geslagen en de meeste commentaren aan de aankomst waren zeer lovend (slechts één deelnemer klaagde dat er te veel op voetpaden en macadam moest gelopen worden). Door het feit dat alle posten 's morgens vroeg nog gezet moesten worden (en dit werd extra vroeg door de omschakeling van winter- naar zomertijd) waren er enkele misverstanden bij het plaatsen van de posten (enkele posten vergeten) maar dank zij onze voorlopers kon dit opgelost worden voor de eerste deelnemer vertrok; zij hebben hier dus niets van gemerkt. Toch nog maar eens een bewijs van het nut van de voorlopers die wij bij al onze organisaties inschakelen.

Daarnaast hadden we ook nog 16 kindjes die op de kinder-O kwamen zoeken naar Winnie, Knorretje, kabouters Plop en vele andere bekende figuren.

Wat komt



- In april hebben we geen Omega organisaties maar wel 2 wedstrijden waarvoor je op voorhand moet inschrijven.
- Zondag 18 april worden we in Bilzen verwacht voor het **Vlaams Kampioenschap Sprint**. Inschrijven via onze website en wel voor 3 april.
- De volgende wedstrijd waarvoor je op voorhand moet inschrijven is de **2^e Nationale** van zondag 25 april welke doorgaat te Sankt-Vith op de kaart Hunnert. Om te kunnen deelnemen in je eigen categorie moet je wel inschrijven voor 10 april.

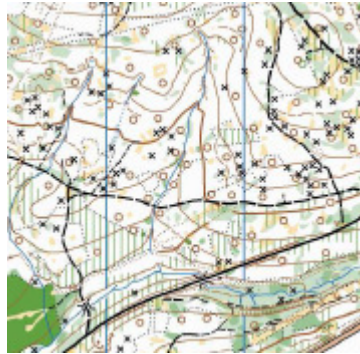


- Zondag 2 mei nodigen Jukka en Eric VdW ons uit in het **Provinciaal Domein De Schorre te Boom**. Voor hen die nog nooit in Finland geweest zijn is dit een unieke kans om kennis te maken met het Finse oriëntatielopen en misschien bevalt het je zo goed dat je direct kandidaat bent om deel te nemen aan de volgende Jukola.
- Op 8 en 9 mei hebben we dan ons **weekendje Ardennen** voor iedereen. We nemen op zaterdag deel aan het **FRSO kampioenschap middenafstand** en 's zondags aan de **3^e Nationale** te Saint-Léger. Meer info over dit weekend verder op in dit boekje. Is een weekendje te veel kan je ook alleen deelnemen aan de 3^e Nationale. Voor dit alles moet je inschrijven via onze website en wel voor 26 april.
- Van 22 tot en met 24 mei is er dan de **3 daagse van België** in de buurt van Sankt-Vith. De inschrijvingen zijn normaliter afgesloten maar voor diegenen die niet ingeschreven zijn en toch nog willen deelnemen wil ik een poging wagen om je er alsnog bij te krijgen (evenwel zonder garantie). Er blijft natuurlijk ook altijd nog de mogelijkheid om op de dag zelf in te schrijven.
- Mei sluiten we dan af met de **4^e Nationale** op de Stalleyckerheide te Leopoldsburg en dit op zondag 30 mei. Inschrijven voor dit evenement voor 15 mei.

8-9 mei 2010
Arlon



- ▶ Zaterdag 8 mei 2010
Training en
Middle Distance
- ▶ Zondag 9 mei 2010
Nationale Long Distance



Op zaterdag 8 mei trekken we met Omega richting het zuiden van het land, meer bepaald naar de schitterende terreinen en kaarten in de streek van **Arlon**. Ter plaatse kunnen we proeven van een uitgebreid oriëntatie-aanbod: training op zaterdagvoormiddag op 'La Rouge Eau', FRSO-kampioenschap Middle Distance op 'La Troup du Loup', en 's zondags deelname aan de nationale wedstrijd op 'Saint-Léger'. Logement is voorzien in het Adeps-centrum van Arlon, Hydrion.

Carpoolen vanuit Vlaanderen vanaf verschillende locaties.

Deelnameprijs: <18: 25 euro >18: 35 euro

(effectieve kostprijs: <18: 44 euro >18: 48 euro: het verschil wordt bijgepast door je favoriete club!)

Deelnameprijs omvat: logement, avondmaal en ontbijt, deelname aan training en wedstrijden. Dit weekend staat open voor jong en oud!

Inschrijving voor het volledige weekend bij Jan Delobel, of via de website (inclusief deelname aan wedstrijden). De uiterste inschrijfdatum is 26 april, maar wil je zeker zijn van een bed, kan je maar beter tijdig inschrijven!

Inschrijving voor enkel de nationale via de klassieke weg.

Inschrijvingen

Inschrijven voor nationale wedstrijden (zowel voor individuele als ploegenwedstrijd) doe je via de Omega website. Voor volgende wedstrijden moet je van tevoren inschrijven tenzij je ter plaatse voor een daginschrijving (met een beperkte diversiteit in mogelijke omlopen en aan een verhoogde deelnameprijs) opteert:

DATUM	INSCHRIJVEN VOOR	WEDSTRIJD
18/04/2010	03/04/2010	VK sprint te Bilzen
25/04/2010	10/04/2010	Nationale 2 te Hunnert
08/05/2010	26/04/2010	Weekend Ardennen
09/05/2010	26/04/2010	Nationale 3 te Saint-Leger
22-24/05/10	afgesloten	3 daagse van België te Sankt-Vith
30/05/2010	15/05/2010	Nationale 4 te Leopoldsburg
06/06/2010	22/05/2010	VK aflossing te Wilrijk

Omega Kalender 2010

Zon	02-05-10	R	Boom	De Schorre	lenteloop + sprint	Erik Vande Weyer + Jukka
Maa	28-06-10	T	Zelem	Bos van Hees	pannenkoekenavond	
Zat	03-07-10	S	Clubweekend	Maaseik		
Zon	04-07-10	S	Clubweekend	Maaseik		
Zat	24-07-10	R	Tessenderlo	Gerhagen	Bosmuseum	???
Vrij	13-08-10	R			3 daagse van Limburg	Leen Wouters
Zat	14-08-10	R			3 daagse van Limburg	Stef Thiels
Zon	15-08-10	R			3 daagse van Limburg	???
Zon	26-09-10	A	Hechtel-Eksel	Weyervlakte	BK Interclub	Jan Delobel + Jukka
Zon	07-11-10	R	Genk	Sledderlo	VK middle	Bart VdMoortel
Don	11-11-10	R	Lommel	Pijnven Zuid	Wisselbeker Rik Thys	Dirk Fabr�e
Vrij	19-11-10	N	Aarschot	Meetshoven		Miek Fabr�e?
Zon	05-12-10	R	Leopoldsburg	Kamp Beverlo	Sinterklaascross	Wouter Talloen
Don	30-12-10	R	Lommel	Pijnven Noord	Sylvester dag 5	Frederik Loeckx

OMEGA Shop

De lente is in 't land ... winterspullen worden opgeborgen ... en ja, het wordt weer heerlijk om buiten te lopen ...! ... haal je **Ω loopshirt** maar uit de kast en laat zien dat OMEGA een bruisende club is! ... wablief, heb je nog zo geen grijze Ω shirt?!! Speciaal voor jouw wordt een lentekorting toegestaan: nu voor **7 €** (volw: XS, S, M, L of XXL) of **6 €** (kind: 8, 12 of 14j) !!!!!

lente korting

Belangrijke rondvraag!!

Ook al is het lente in mei,..... toch kan een degelijk trainingspak handig zijn voor tijdens de opwarming, cooling-down of gewoon om je sportief voor te doen. Steeds vaker nemen we als club deel aan OL- of andere sportevenementen, maar dit gaat vaak ongemerkt voorbij omdat dit naar de buitenwereld niet getoond wordt. De aanschaf van een Ω trainingspak (naar kwaliteit en pasvorm te vergelijken met deze van het Belgisch team van junioren en senioren) zou onze club extra in de verf kunnen zetten. Voor het ontwerp heeft onze huisstylist Sooi Jacobs reeds toegezegd.

Hierbij wil ik peilen naar jouw interesse voor aanschaf van zulk een club trainingspak (vest en broek ook afzonderlijk mogelijk). Als we minstens 50 stuks kunnen bestellen zou de prijs aanzienlijk kunnen gedrukt worden.

Wacht niet tot morgen maar laat vandaag nog jouw mening weten!!

(leen.wouters@kikirpa.be of sms 0485 89 53 45)

Bij voldoende interesse hoop ik alles rond te hebben tegen onze 3-daagse organisatie in augustus! Het zou mooi zijn, konden we daar aantreden met ... !

Internationale kalender 2010

Deze maand geen herhaling van ons overzicht. Zoek je nog iets in het buitenland kijk dan vlug even in het boekje van vorige maand of beter nog, raadpleeg het overzicht van de buitenlandse wedstrijden bij de kalender op onze website.

Wil je inschrijven, stuur dan een mailtje naar wvankrunckelsven@skynet.be of bel me op op nummer 03/322.47.64

Hoe vaak moet ik mijn loopschoenen vernieuwen?

(artikel overgenomen uit gezondheid.be)

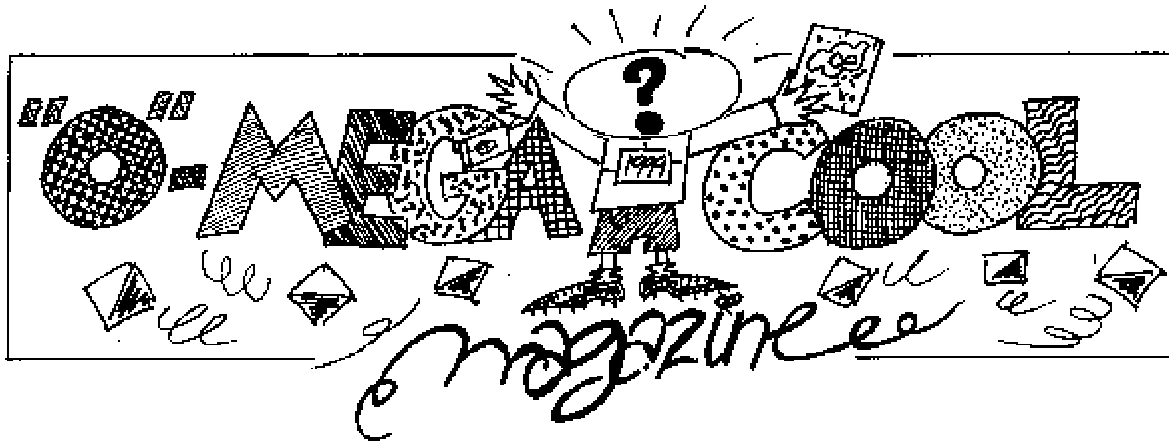
Veel mensen vragen zich af wanneer ze hun oude loopschoenen moeten vervangen. Uitwendig zichtbare slijtage is natuurlijk een belangrijk element. Wanneer de buitenzolen zijn afgesleten, wanneer de middenzool rimpels vertoont of aan één kant is samengedrukt, als je met je tenen bijna door de schoen zit, als de hielkap duidelijk vervormd is, of wanneer de schoenen niet goed meer blijven aansluiten, dan is het tijd om ze te vervangen. Maar ook schoenen die er nog perfect uitzien, kunnen aan vervanging toe zijn omdat ze onvoldoende stabiliteit of schokdemping bieden. Dat wordt vooral bepaald door het aantal gelopen kilometers.

Bij normaal gebruik geldt als vuistregel dat een loopschoen **na 1500 tot 2000 km** moet vervangen worden. Loop je 30 km per week, dan betekent dat dus dat je na één tot anderhalf jaar je schoenen moet vervangen. Loop je minder, dan moet je **toch om de drie jaar** een nieuw paar schoenen kopen.

Veel is echter afhankelijk van je lichaamsbouw (zwaardere lopers zullen hun schoenen meestal sneller verslijten dan lichtgewicht), je loopstijl, hoeveel je proneert of supineert, hoe je voeten landen, waar je loopt (op een zachte ondergrond zullen ze minder snel verslijten dan op asfalt of beton), de loopomstandigheden (wanneer je bv. veel in de regen loopt zal de levensduur verkorten), het onderhoud, enz.

Enkele tips om de levensduur van je schoenen te verlengen:

- **Laat je schoenen na een training minstens twee dagen rusten en haal eventueel de binnenzooltjes eruit. Zo kan het vocht uit je schoenen trekken en kan de dempzool zich herstellen.**
- **Wanneer je meer dan 3 keer in de week loopt, is het aan te raden om minimaal twee paar loopschoenen aan te schaffen en deze afwisselend te dragen. Dit spaart niet alleen de schoenen maar ook uw lichaam: omdat de schoenen wellicht iets van elkaar verschillen, zal de belasting op het lichaam eveneens iets variëren. Hierdoor kan overbelasting van een bepaalde lichaamsstructuur worden voorkomen. Combineer een nieuwer met een ouder paar: zo merk je vanzelf het verschil en zal je voelen wanneer het oudere paar aan vervanging toe is.**
- **Zet natte schoenen nooit bij de kachel of de verwarming, maar laat ze bij kamertemperatuur rustig opdrogen.**
- **Maak de schoenen na een training in slecht weer of op modderig terrein schoon met koud water en een afwasborstel. Haal wel de inlegzooltjes er uit en zet alles te drogen op kamertemperatuur.**
- **Stop een loopschoen nooit in de wasmachine, hierdoor zullen technische vezels die in de schoenen zijn verwerkt beschadigd of vernietigd worden.**
- **Bent u tevreden over uw huidige schoenen, koop dan opnieuw dezelfde en laat u niet verleiden door een nieuw of zogezegd beter model.**



HOLAAAA O-Cool-Chicos en O-Cool-Chicas!

Zoals vorige maand al aangekondigd nemen we u mee in de voorbereiding van één van onze elitelopers (Bart Delobel) op weg naar het EOC en de WOC. In februari kon u al lezen hoe de trainingsstage in Spanje verliep, terwijl Omega op het thuisfront een eigen training hield. Deze maand werd er uiteraard nog steeds getraind, maar de eerste wedstrijden stonden op het programma.

De eerste afspraak met de nationale top was op 28 februari in Opglabbeek. Na mijn stage in februari en de fysieke test die er vlak na kwam overheerste de vermoeidheid. Weinig fut in de snellere trainingen en de hartslag die maar niet omhoog wilde. De nationale werd dan ook een klein beetje voorzichtiger dan normaal aangepakt, om de vermoeidheid niet nog erger te maken. Het resultaat was bevredigend. Geen knalkoers, maar niet slecht, en technisch ook OK. Een geruststelling voor het hoofd.

Twee dagen ervoor werd er nog een laatste ticket voor het militair WK veldlopen uitgedeeld. Ik was bij de mogelijke kandidaten, gezien mijn 15^e plaats op het militair BK veldlopen in december 2009. Oorspronkelijk dacht ik die selectie mee te doen, want een WK veldlopen sla je niet zomaar over. Het zou een mooie ervaring zijn, en het staat niet slecht op een 'palmares'. Gert Claes (KOL) had zich eerder geselecteerd en die was op dat militair BK veldlopen achter mij, dus ik achtte mijn kans reëel. Het nuchtere verstand heeft me echter doen afzeggen voor die selectie, veldlopen is namelijk niet mijn hoofdobjectief, en de signalen van oververmoeidheid mag je niet wegdrummen met overmoedig gedrag. Geen militair WK dan maar ☺.



ENGINEERING SOLUTIONS
STETO
RODEHEIDE 68 BVBA
B-3980 TESSENDERLO

In het eerste deel van maart voelde ik me stilaan weer tot leven komen. De vermoeidheid ebde langzaam maar zeker weg en de dagen vol energie boden zich weer aan, zij het nog erg voorzichtig en sporadisch. Gelukkig maar, want ik was het beu om te rusten en trage trainingen te doen ☺. Ipv de geplande 9 à 10 trainingen en 90-105km per week hield ik het op 70-80km en beperkte intensiteit. Van 18-26 maart moest ik als sportonderrichter oriëntatielopen en kaartlezen (IGN) gaan geven aan militairen op de zandgrond van Leopoldsburg. Posten zetten en ophalen alsof het een deugd is. In die

periode moest ook de fysieke test voor de WOC gelopen worden, en in combinatie met lopen geven die namiddag kwam ik in die periode aan dagen van 23 en zelfs 28 km lopen. De fysieke test haalde ik deze keer een stuk gemakkelijker dan vorige maand en de benen recupereerden erg vlot van die inspanningen. Een stevige intervaltraining kon er zelfs nog bij. Blij als een kind was ik, nu de beentjes weer zin hadden om te lopen, en dat dan nog wel meerdere dagen op rij.

Onmiddellijk na die periode stond de eerste internationale wedstrijd op het programma, de Spring Cup (Denemarken). Ik trok erheen samen met Wouter Leeuws, om er een sterk team met onze Finse ploegmakers van IF Brahe te vormen. Eén van onze twee beren uit Finland werd deze winter echter geveld door een ziekte en een vervanger zag zijn kans. Jon is de naam. We kenden hem al, en volgens Fredric, de snelle junior die op de laatste Sylvester nog het vuur aan de schenen van thuisloper Pieter Hendrickx legde, heeft Jon het record in Brahe in de discipline 'om ter langst in bos blijven'. Een ander niveau dan de geplande Daniel dus. Zaterdags liepen we de lange afstand. Wouter zette een heel



knap resultaat neer (17^e op 77) in H20E (6' na de winnaar), hoewel hij niet 100% tevreden was (die zit goed op schema, ons talent van eigen stal). Ikzelf verloor aan weinig posten tijd, maar teveel tijd om een goed resultaat te behalen. Met 11' na de winnaar (H21E2) kon ik niet tevreden zijn. Een resultaat halfweg het deelnemersveld was mijn deel, en in het eerste kwart had het moeten zijn om tevreden te zijn. Fredric Portin, onze ploegmaker liep in diezelfde reeks een heel knappe wedstrijd en eindigde 5^e op 2' van de winnaar (als eerstejaars H21!!). Joost Talloen liep voor de Belgian Allstars en eindigde na een gemiste start een 3-tal minuten na mij. Daarmee was hij wel nog de beste van die befaamde Belgian Allstars.



Op zondag werd de aflossing betwist, en het belofde een spannende strijd te worden tussen IF Brahe (50% Omega-50% Brahe) en de Belgian Allstars (25% Omega met

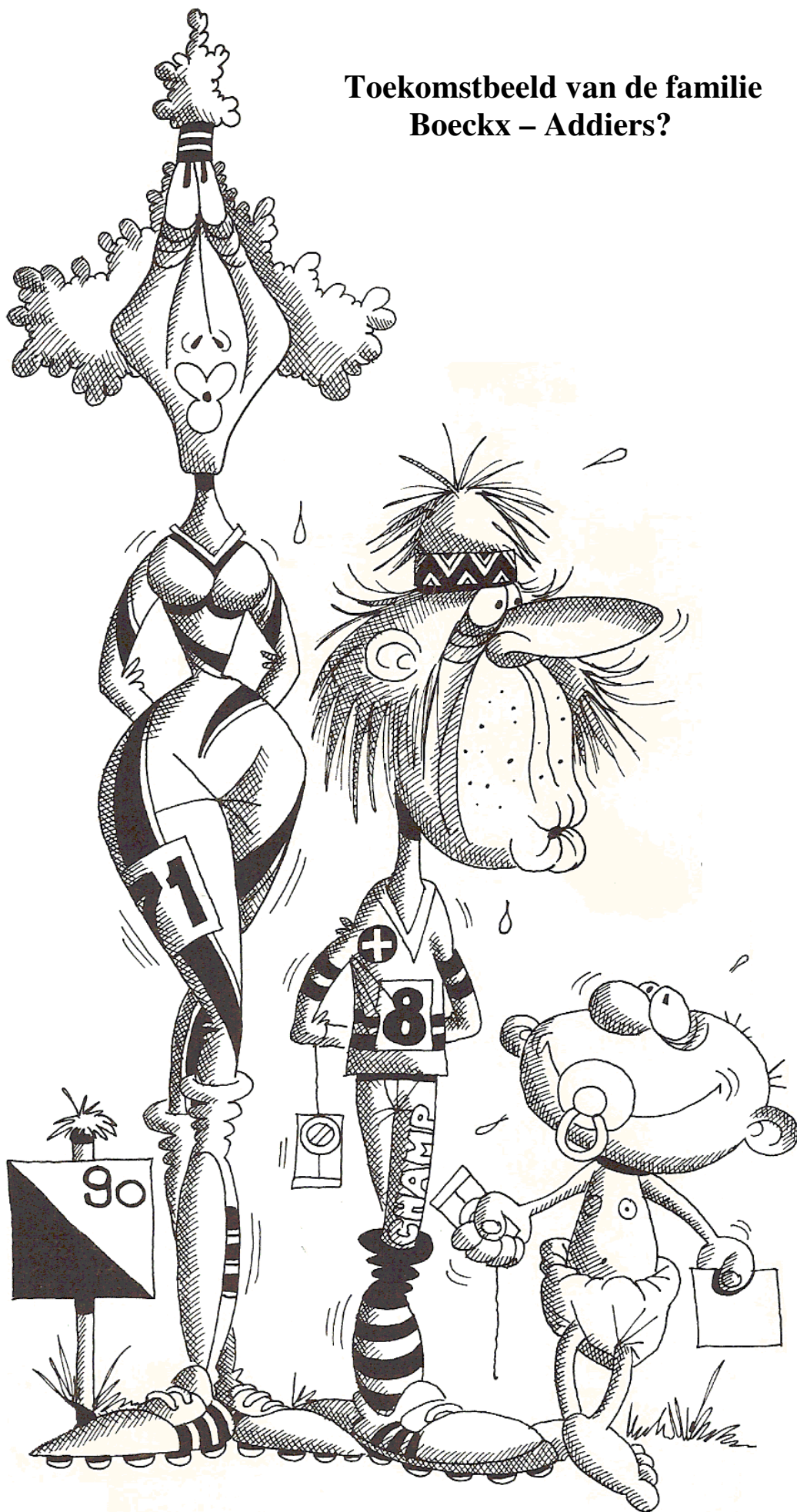
Joost en 75% HamOK met de 3 Van der Kleys). Wouter liep alweer een dijk van een wedstrijd en stooft de bosrand uit op nauwelijks 2' van de leider. Onze juniorklepper leidde de achtervolgende trein, net voor de loper van Halden 2 (voor de leken, Halden is in het oriëntatielopen wat FC Barcelona in het voetbal is, dé grootste), en even verderop volgde ex-wereldkampioen (WOC 2001, middle) Pasi Ikonen. **En dan weten dat Onze Wouter nog junior is!!!** Directe concurrent en ploegmaat van de gouden ploeg (aflossing 2009) Joost Talloen kon Wouter net niet in zijn gezichtsveld houden, maar liep ook een fantastische wedstrijd, maar ... de snelste Omegabenen van het moment staan onder Wouter z'n lijf. Joost verloor iets meer dan een minuut op Wouter. Ikzelf moest als 2^e loper de kloof zien uit te diepen, aangezien Jon het 3^e been zou lopen. Jeroen Van Der Kley zette voor de Allstars de jacht in, samen met Jeremy Genar, die tevens voor een Finse club loopt (ook Ken Peeters zou later als 4^e loper in die ploeg aantreden). Ik kon, ondanks 2 fouten van 1'-1'30" de kloof vergroten tot zo'n 4', maar liep wel 4' trager dan startloper Wouter. Jon liep voor wat zijn leven waard was om Fredric niet buitenspel te zetten in de strijd IF Brahe-Belgian Allstars-Sibbo Vårgarna (met Ken en Jeremy). Hij werd voorbijgesneld door de twee jagers en slotlopers Thomas VDK en Ken Peeters kregen 4' krediet om De Meteoriet van Jakobstad (Fredric Portin) achter zich houden. Blok Beton on speed Fredric naderde met rasse schreden. En net voor het einde had hij de kloof van 4' gedicht. Hiervoor had hij echter zo diep in zijn krachtenarsenaal moeten tasten dat de jongste van der Kley hem in de loodzware

schnitzel toch nog achter zich kon houden. Ken, die daags voordien een heel knap resultaat in H21E1 had neergezet had eerder in de laatste kilometer zijn meerdere al moeten erkennen in beide windhonden. Een puik resultaat voor deze Brahe-Omega-ploeg met hun twee youngsters, één iets mindere god en één oudgediende en een knappe prestatie van Omega-Allstar Joost om te onthouden.

Een bijzonder opmerkelijke prestatie werd ook geleverd door de snelste hinde van het bos dezer dagen, u allen bekend onder de naam **Kim Geypen**. Dat ze een tandje meer kan steken dan een ander wisten we intussen al. Op de springcup liep zij als 'gastloopster' in een vreemde ploeg die ze van een 21^e plaats terug naar een 7^e plaats loodste. Dit deed ze door de **6^e tijd** van de 2^e loopsters te lopen. 2 Zweedse wereldtoppers liepen 42'30, 3 anderen kleppers hadden 45'30" tot 46'55" nodig en daarna was het onze eigen Kim die er 47' over deed.

In de aanloop naar de grote internationale kampioenschappen stel ik vast dat er voor mij nog werk aan de winkel is, maar de mindere periode van eind februari - begin maart is voorbij en we kunnen er dan ook weer volop in vliegen. In april volgen nog twee stages, het selectieweekend voor de WOC en de Tiomila (1 mei). Tijd om kleur te bekennen dus, maar ondertussen zal ik toch nog kracht moeten bijwinnen en liefst ook nog wat snelheid (of de twee samen ☺)

Toekomstbeeld van de familie Boeckx – Addiers?





Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten v.z.w.

H. Van Veldekesingel 150/77
3500 Hasselt
Tel: 011/87.08.28
Fax: 011/87.08.26
E-mail: vvo@orientatie.org
www.orientatie.org
Bankrelatie: 853-8815680-61

Openingsuren secretariaat:
Ma/Wo/Vr: van 10.00u - 12.00u
Di/Do: van 12.00u – 16.00u

hamok



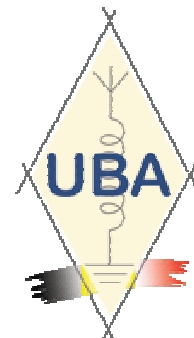
OMEGA



BORASCA



K.O.V.Z. Verbroederde club



Kantoor Van Erum
Stationstraat
3970 Leopoldsburg



V.V.O. vzw

- Voorzitter:** Luc Heuninckx 011/34.89.02
- Ondervoorzitter:** Karl Vervoort 03/309.90.06
- Secretaris:** Jan Van Hees 014/81.27.50
- Schatbewaarder:** Jacques Grauls 0496/52.65.79
- Bestuurders:** Noël Nijsten 0495/90.00.60
Bart Van de Moortel 013/31.22.40
Kurt Smet
- Ploegencommissie:** voorzitter: Koen Bosmans
Programma en stages VVO-jeugd, junioren en seniors
Controle F-omloop
- S&K-commissie:** voorzitter Jan Delobel
Opmaak en controle wedstrijdkalender
Opmaak en controle reglementering
Evaluatie wedstrijden
Controle Medisch Verantwoord Sporten
- Sporttechnisch Coördinator:** Mireille Vanoosterhout (werkt op ma-do-vrij) 0497/46.46.21
Nancy Teunckens (werkt op ma-woe-vrij)
Aanvragen Agentschap Natuur en Bos, aanvulling kalender, kaartenkadaster
Website
Tussenpersoon RVB en S&K-commissie
Cursus Vlaamse Trainersschool
Opstellen beleidsplan
Jeugdsport: - realisatie permanente parcours - initiaties
Verkoop OL-schoenen
- Sporttechnisch Coördinator voor de recreatie:** Sonia Goossens 0499/15.00.95
Druk OL-kaarten
Wedstrijdmateriaal
Promotie
Opstellen beleidsplan
Tussenpersoon RVB en Ploegencommissie
Jeugdsport : - Realisatie permanente parcours - initiaties
Verkoop OL-schoenen
- Administratief Coördinator:** Lutgart Vanhees (50%) (werkt op ma-di-woe) 011/87.08.28
Facturatie
Financiën
Boekhouding
Verkoop OL-schoenen
- Administratief Coördinator:** Greet Claes (50%) (werkt op woe-do-vrij) 011/87.08.28
Organisatie administratieve bijscholing
Ledenbestand
Verzekering
VVO-bijlage
Verkoop OL-schoenen
- Limburgse Afdeling:**
Voorzitter: Jean Huygens
Secretaris: Lutgart Vanhees

Bericht van VVO

Beste Oriëntatielopers,

Het eerste weekend van maart vond de Interland plaats.

Van harte gefeliciteerd aan de interland ploeg!!!! Nog nooit was het zo nipt als dit jaar. Wij eindigden knap tweede op amper 8 punten van de favoriet Engeland.

Hetzelfde scenario bij de jeugdcup. Met amper 6 punten minder zitten we Engeland op de hielen.

Heel wat VVO-ers wisten zich op het podium te lopen.

Elke Verdeyen werd 3de bij de D-14. De D21 waren opper machtig in hun reeks. Miek Fabré ging lopen met de overwinning. Saartje Sallaerts eindigde knap derde en Greet Oeyen maakte de top 4 volledig. Bij de D50 won Els Put het zilver en bij de D60+ wist VVO veel punten te sprokkelen met een zege voor Lieve Geens en het brons voor Gilberte Mariën.

Bij de jongste heren was het brons voor Wout Keuppens en bij de H-17 kaapte Kristof Van Bouwel ook het brons weg. Yannick Michiels won knap goud bij de H-20. Ook Gunther Deferme wist het goud binnen te halen bij de H40, waar François Jacobs het podium vervolledigde. Het zelfde succes bij de H50 met Martin Beckers als nummer 1 en Bart Van de Moortel als derde.

We danken de volledige ploeg en trainers voor hun inspanning. Volgend jaar zullen onze vrienden uit Westphalen de interland organiseren.

Sportieve groeten

Greet

Bericht van de Ploegencommissie

De Ploegencommissie wil langs deze weg iedereen bedanken die de voorbije weken van onze wafeltjes gekocht heeft. Wij zullen de opbrengst goed besteden. Neen niet aan een etentje voor de leden van de Ploegencommissie maar wel aan materiaal dat kan gebruikt worden tijdens de activiteiten van de Ploegencommissie.

- **Technische trainingen:**

De technische training van april gaat door in de Mosten op 11 april en wordt een vensterloop. Drie afstanden worden aangeboden 8 km, 5,5 km en 3 km met natuurlijk ook de moeilijkheidsgraad aangepast aan het technische kunnen van de deelnemers. Dit keer moet je wel weer inschrijven (en wel voor 4 april) om te kunnen deelnemen zodat we de juiste kaarten kunnen laten drukken. Voor onze beloften: opgelet dit is de laatste training waar je een punt kan behalen voor de zomerstage (zie verder).

- **Pupillen/beloften:**

Van 12 tot 15 april trekken we met een 14-tal 14 en 16 jarigen naar de Oostkantons voor een intensieve reeks van technische trainingen op enkele van de mooiste kaarten uit die buurt. De begeleiding zal hier verzorgd worden door Jos, Julien, Koen en Lisette.

Ook onze 10 jarigen zijn we niet vergeten en speciaal voor hen is er een weekendstage in juni te Zichem. Meer info vind je verder in deze bijlage.

Tot slot wil ik onze 14 en 16 jarigen nog wijzen op de zomerstage waarvoor we naar Tsjechië trekken om onder andere deel te nemen aan een 5-daagse. We zullen er verblijven in een sporthotel in de buurt van Doksy. Denk er wel aan dat we selectiecriteria hanteren om te kunnen deelnemen en de belangrijkste zijn dat je tussen begin januari en eind april aan de helft van de weekendwedstrijden moet hebben deelgenomen alsook aan 2 van de 4 technische trainingen die de ploegencommissie in deze periode organiseert. Het volledige reglement kan je terugvinden op onze website.

- **Junioren:**

In het weekend van 12 tot 14 maart werden de selectiewedstrijden gelopen voor deelname aan de JWOC in Denemarken. 10 FRSO-ers en 11 VVO-ers namen deel met wisselend succes. De volledige uitslag is terug te vinden op onze website. Proficiat aan Elisabeth, Yannick, Wouter en Jeremy die de selectienorm behaalden en dan ook mee mogen naar de JWOC. Maar ook bij de anderen waren er hoopgevende prestaties die, mits blijven trainen, in de toekomst tot positieve resultaten zullen leiden (voor onze 18-jarigen kan dit al een selectie zijn voor de EYOC).



Van 12 tot 17 april trekken onze junioren op stage naar Denemarken. Alhoewel tijdens deze stage natuurlijk een groot deel van de aandacht zal gaan naar de voorbereiding op de JWOC, omdat we op gelijkaardige terreinen kunnen trainen, staat deze stage open voor alle junioren die deel uitmaken van de kern. Diegenen die spijtig genoeg niet geselecteerd zijn mogen gerust zijn dat zij hier ook aan hun trekken zullen komen en weer

het nodige bijleren in de verdere evolutie van hun oriëntatiekennis.

Vergeet echter ook niet dat er nog 2 wedstrijden, namelijk de 2^e Nationale (25 april) en de 3^e Nationale (9 mei), meetellen als selectiewedstrijden voor deelname aan het EYOC in Spanje. Een aantal onder hen staan er goed voor en moeten enkel nog consolideren tijdens deze wedstrijden om een ticket richting Spanje te verdienen; voor de anderen kunnen 2 goede prestaties volstaan om ook mee op de vlieger te kunnen. Dit punt telt niet enkel voor de 18 jarigen maar ook voor onze 16-jarige beloften.



- **Seniors:**

De fysieke test van zaterdag 20 maart kende een wisselend succes. Kim, Miek, Pieter, Ken en Bart mogen reeds beginnen met het pakken van hun koffers voor het WOC selectieweekend dat doorgaat op 24 en 25 april in de Auvergne. De anderen moeten nog vlug even een herexamen doen op maandag 19 april te Oudergem. We zijn er van overtuigd dat nog een groot aantal van onze atleten hier met glans zal slagen en dat we dus met een grote groep zullen deelnemen aan de selectiewedstrijden voor de WOC.

Tussenin (van 5 tot 9 april) hebben we ook nog een trainingsweek in de buurt van Fontainebleau. Onder begeleiding van Patrick nemen hier een elftal seniors aan deel.

Flyer Sylvester

Ga jij dit jaar naar een buitenlandse oriëntatiewedstrijd?

VVO is op zoek naar lopers die enkele flyers van de 'Sylvester' willen mee nemen ter promotie.

Interesse? Graag een seintje aan mireille.vanoosterhout@orientatie.org

Bedankt, het sylvesterteam.

Nieuw televisiekanaal

GEZOCHT: beeldmateriaal over de oriëntatiesport!!!

VVO werkt mee aan een proefproject voor een gloednieuw televisiekanaal over sport.

ONZE TV is een nieuw digitaal sportkanaal waarop de kijker met zijn afstandsbediening kan kiezen welke filmpjes hij bekijkt. Wie thuis geen digitale televisie heeft, kan ook kijken via de website.

Sportverenigingen kunnen op dit nieuwe sportkanaal hun sport promoten of er zelfgemaakte videofilmpjes opzetten over wedstrijden, activiteiten, de sport in het algemeen, de historiek van de vereniging, speciale verhalen, ... zolang het maar over de sport gaat.

VVO kan video's opladen op volgende sportkanalen van Onze TV: Antwerpen, Limburg, Vlaams-Brabant, Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen.

Beschik je over beeldmateriaal over oriëntatietrainingen, -wedstrijden en andere oriëntatie-activiteiten, dat mag opgeladen worden op deze sportkanalen of wil je meer info hierover, geef dan een seintje aan [Sonia Goossens](mailto:sonia.goossens@orientatie.org): sonia.goossens@orientatie.org.

Bijscholing OCAD

Op zaterdag 8 en 15 mei 2010 wordt een bijscholing Ocad gegeven.
Het zijn drie modules waarvoor apart kan ingeschreven worden.

De modules zullen plaatsvinden op:

Module 1 "Tekenen, de basis": zaterdag 8 mei 2010 van 9u tot 12u

Module 2 "Tekenen, masterclass": zaterdag 8 mei 2010 van 14u tot 17u

Module 3 "Baanlegging": zaterdag 15 mei 2010 van 14u tot 17u

Locatie: Officenter, zaal A en B (gelijkvloers) , Hendrik Van Veldekesingel 150, 3500 Hasselt

Lesgever: Jos Bylemans

Inschrijven kan via nancy.teunckens@orientatie.org of telefonisch op 011/87.08.28.

Voor meer informatie over de cursus kan je steeds terecht bij Nancy Teunckens of Jos Bylemans (info@kempen-ol.be).

VVO-Ploegen: D/H -10 11-13 juni 2010



- ☺ Hou jij van oriëntatielopen?
- ☺ Ben jij een jongen/meisje dat loopt bij D/H-10?
- ☺ Heb jij al enige ervaring (vb. Allerheiligenstage) en durf je alleen het bos in?
- ☺ Zie jij het zitten om een weekend op stage te gaan en te slapen in een tent?

→ *Schrijf je dan als de bliksem in voor de niet te missen weekendstage. Enkel en alleen D/H-10 zijn toegelaten!!!*

- ☼ We slapen in tenten, in de tuin van Nancy Teunckens en Joachim Vermeir, in Zichem
- ☼ Van vrijdagavond 11 juni (rond 18u30) tot en met zondag 13 juni (rond 16u)
- ☼ Voor alle D/H-10 die alleen in het bos durven
- ☼ Inschrijvingsgeld: **€ 30,00**
te storten op VVO-rekeningnummer: *853-8815680-61*
vermelding: je naam + JE_204
Inbegrepen: het verblijf en de maaltijden, trainingen, nevenactiviteiten

- ☼ *Inschrijven gebeurt op de volgende manier:*
 - *onderstaande inschrijvingsstrook **voor 20 april 2010** mailen naar Sonia Goossens: vvoploegen@orientatie.org of opsturen naar: VVO - Hendrik Van Veldekesingel 150/77, 3500 Hasselt*
 - *inschrijvingsgeld overschrijven **ten laatste op 5 mei 2010.** (dan is je inschrijving pas officieel)*
- ☼ *Na je inschrijving ontvang je begin juni een briefing met meer info.*

INSCHRIJVINGSSTROOK: **Weekendstage te Zichem, 11-13 juni 2010**

Naam:.....Voornaam:.....
Straat:.....Nr:.....
Postnr.:.....Gemeente:.....Emitnr:.....
Club:.....VVOnr:.....
Geboortedatum:.....Categorie:.....
Tel.ouders:.....GSM ouders:.....
E-mail:.....

VVO Wintercriterium 2009 / 2010-03-29

Eindstand opgemaakt op 23 mrt 2010 op basis van de beste 14 van 18 wedstrijden

D-10

1	Lotte WILLEMS	OMEGA	8255
2	Lene ELSÉN	OMEGA	7987
3	Lisse CEULEMANS	TROL	4179

D-12

1	Lisa ELSÉN	OMEGA	10337
2	Roxanne GELDÖF	hamok	8998
3	Magalie GILLET	OMEGA	6741

D-14

1	Elke VERDEYEN	OMEGA	11300
2	Claudia ROOMAN	TROL	1981

D-16

1	Charlotte THEYS	OMEGA	13383
2	Jill DEIJGERS	OMEGA	5362
3	Flore WEYLER	TROL	540

D-18

1	Kirsten VERSTRAETE	hamok	4958
2	Nele PUT	OMEGA	767

D-20

1	Sien VERDEYEN	OMEGA	6689
2	Ines DAEMS	K.O.L.	4008
3	Nathalie LIMBORGS	OMEGA	300

D21

1	Nancy TEUNCKENS	TROL	11544
2	Kim STEEGEN	K.O.L.	9360
3	Nancy WENDERICKX	hamok	7512

D35

1	Leene JESPERS	TROL	9218
2	Bieke VAN ELSACKER	OMEGA	5213
3	Els SPILLEBEEN	OMEGA	4194

D40

1	An VERBERNE	hamok	9911
2	Marijs VANDEWEYER	hamok	8116
3	Greta DE BOCK	hamok	7250

D45

1	Betty DE MEYER	TROL	10924
2	Hilde VERCAEREN	K.O.L.	8945
3	Hilde KROLS	hamok	8835

D50

1	Els PUT	OMEGA	12650
2	Martine TAFFEIREN	hamok	12392
3	Anita BAERTS	BORASCA	8249

D55

1	Godelieve BRUYNSEELS	hamok	9567
2	Liset HENDRICKX	OMEGA	7455
3	Paulette BLOMMEN	OMEGA	7197

D60			
1	Lieve GEENS	TROL	11065
2	Maria HENDRICKX	OMEGA	9276
3	Maria DELARBRE	hamok	5061
D65			
1	Gilberte MARIEN	K.O.L.	7094
2	Elizabeth VANDEN ABEELE	OMEGA	4709
3	Hélène GIELEN	hamok	1814
D70			
1	Magda GOFFIN	K.O.L.	3741
2	Roza GOOS	hamok	1825
D75			
1	Joanna GRAULS	OMEGA	938
H-10			
1	Liam THIELS	OMEGA	7366
2	Matijs LOECKX	OMEGA	6594
3	Thomas KNOOPS	hamok	6147
H-12			
1	Wout KEUPPENS	OMEGA	7775
2	Sverre BUYTAERT	TROL	4730
3	Dimitry KNOOPS	hamok	4170
H-14			
1	Rob CEULEMANS	OMEGA	2600
2	Kobe CLAES	hamok	1782
3	Michaël HANNAN	K.O.L.	300
H-16			
1	Ben VERVOORT	TROL	11180
2	Ian GELDOF	hamok	10594
3	Dieter MARINUS	TROL	8782
H-18			
1	Jeroen THEYS	OMEGA	10292
2	Toon MELIS	hamok	10284
3	Kristof VAN BOUWEL	TROL	4872
H-20			
1	Frederik MEYNEN	hamok	7410
2	Yannick MICHIELS	K.O.L.	3100
3	Hans PEETERS	TROL	2098
H21			
1	Jeroen HOEKX	hamok	10064
2	Wim BRIES	K.O.L.	9920
3	Kristof DAEMS	K.O.L.	9879
H35			
1	Frank BUYTAERT	TROL	13653
2	Frederik LOECKX	OMEGA	7904
3	Ronny TIMMERS	hamok	6140
H40			
1	Patrick VANHAEREN	K.O.L.	11574
2	Jukka KOTILEHTO	OMEGA	10050
3	Johan SWINNEN	K.O.L.	9002

H45			
1	Luc CLOOSTERMANS	hamok	11723
2	Peter HANNES	hamok	11556
3	Henri VAN BRIEL	hamok	11389
H50			
1	Willy HOEKX	hamok	12592
2	Herman JANSSEN	TROL	8058
3	Marc LEERS	TROL	7848
H55			
1	Jean Paul HOMBROECKX	hamok	11314
2	Luc HEUNINCKX	K.O.L.	9095
3	Roger BOCKX	K.O.L.	8585
H60			
1	Ivo TIMMERMANS	K.O.L.	13221
2	Georges TIMMERMANS	K.O.L.	12119
3	Frans WENS	TROL	10675
H65			
1	Fred WELLENS	hamok	8449
2	Bert GEUDENS	K.O.L.	8411
3	Jean OOMS	hamok	4820
H70			
1	Michel OOMS	OMEGA	9710
2	Georges CEUNEN	K.O.L.	4744
3	Henri VANDENBERK	K.O.L.	4133
H75			
1	Frans VAN DE MOORTEL Bonaventur	OMEGA	10958
2	CLOOSTERMANS	hamok	8357
3	Adrianus DE RIJK	K.O.L.	6712
H80			
1	Denis REYNDERS	K.O.L.	3663
2	August NIJS	hamok	1328
3	Louis WOUTERS	K.O.L.	600

Wist je dat ...?

...sporten en drinken onontbeerlijk is om je sportprestaties te verhogen?

Drinken tijdens het sporten is belangrijk. Drinken tijdens het sporten is zelfs onontbeerlijk om je prestatievermogen op peil te houden.

Vocht (water) is ongetwijfeld het belangrijkste bestanddeel in ons lichaam, het is het hoofdbestanddeel van bloed, urine en zweet. Ongeveer 60% van ons lichaam bestaat uit water. We verliezen gemiddeld 2 liter vocht per dag via urine, ontlasting, uitademing en zweet. Water vervult een belangrijke rol bij de spijsvertering, en zorgt voor het transport van voedingsstoffen (energie), zuurstof, en voor de afvoer van afvalstoffen en lichaamswarmte. Door invloed van warmte of lichamelijke inspanning stijgt de lichaamstemperatuur. Om deze warmte af te voeren, gaan we transpireren om zo de lichaamstemperatuur weer te laten dalen tot zijn normale waarden.



Dit natuurlijke proces heeft echter ook nadelen

Door vochtverlies gaat het bloed dikker worden, waardoor ons hart harder moet gaan werken om het bloed met de nodige zuurstof en energie voor de spieren rond te krijgen. Dit zorgt voor een verhoogde hartslag, waardoor we in de meeste gevallen het tempo of de intensiteit genoodzaakt moeten terugschroeven.

De hoeveelheid vochtverlies tijdens het sporten is sterk afhankelijk van de omgevingstemperatuur, de luchtvochtigheidsgraad, de gedragen kleding, de duur, de aard en de intensiteit van de inspanning.

Bij een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht (1,5 liter voor iemand van 75 kg) neemt het prestatieniveau al duidelijk af. Bij een vochtverlies van 5 à 7% worden prestatieverminderingen vastgesteld tot 30% en meer.

Bij vochttekort kunnen er verschillende symptomen optreden, gaande van dorst, krampen, rillingen, tot hoofdpijn, misselijkheid, braken enz...

Hoe voorkomen?

Als er dorstgevoel optreedt is het voor een sporter eigenlijk al te laat, en is er reeds sprake van dehydratie. Om dit te voorkomen moeten we dus voldoende en geregeld kleine hoeveelheden drinken om ervoor te zorgen dat de vochtbalans op peil blijft.

De hoeveelheid die tijdens het sporten moet gedronken worden is dan weer afhankelijk van meerdere factoren, maar de algemene aanbeveling is 150-250ml per kwartier.

Wat drinken?

Bij matige of intensieve inspanningen, drinken we bij voorkeur een sportdrink, omdat sportdrink niet alleen voor het nodige vocht zorgt, maar ook voor aanvulling van nieuwe energie (koolhydraten) en van mineralen (zouten) die verloren gaan bij het transpireren.

Wanneer welke sportdrink gebruiken?

We onderscheiden drie soorten sportdrink:

- Hypotone (dorstlesser)
- Isotone (dorstlesser)

- Hypertone (energiedrank)

Hypotone sportdrank

De hypotone drank is door zijn samenstelling normaal minder geschikt, en komt daardoor ook minder voor. Sponser Sport Food, fabrikant van sportvoeding uit Zwitserland, is er echter in geslaagd een hypotone sportdrank te maken met de energiewaarde van een isotone sportdrank.

In dit geval dus een hypotone sportdrank die uitermate geschikt is om koolhydraten en vocht aan te vullen.

Isotone sportdrank, ook wel dorstlesser genoemd, zal vooral bij warm weer gebruikt worden om uitdroging als gevolg van grote vochtverliezen te voorkomen en om de verbruikte koolhydraten en mineralen weer aan te vullen.

Isotone sportdrank wordt door zijn samenstelling die gelijk is aan het bloedplasma, het beste door ons lichaam opgenomen en komt daardoor onmiddellijk in de bloedbaan terecht.

Hypertone sportdrank, ook wel energiedrank genoemd, is bij warm weer minder geschikt. Door zijn hogere concentratie (osmolariteit) aan suikers gaan we eigen lichaamsvocht toevoegen (Isotoon maken) tot de drank gelijk is aan de samenstelling van het bloed. Hierdoor duurt het langer voor deze wordt opgenomen en gaat er onnodig eigen lichaamsvocht verloren. Hypertone sportdranken worden dan ook vooral in de winterperiode gebruikt, waar de aanvulling van vocht minder nodig is door de geringere transpiratie. Hypertone sportdranken worden dan ook niet gebruikt als dorstlesser.

Een drank met hoge osmolariteit kan vooral bij warm weer, als er veel moet gedronken worden, voor maagproblemen zorgen. Om dezelfde reden zijn dan ook frisdranken en fruitsap ongeschikt en te vermijden. De osmolariteit van deze dranken is veel te hoog.

Belangrijk:

- Compenseer zweetverlies door voldoende te drinken.
- Wacht niet tot je dorstig bent, dan is het eigenlijk al te laat.
- Vanaf inspanningen langer dan 90 minuten moet je koolhydraten aanvullen, ongeveer 1gr per kg lichaamsgewicht per uur.

Deelnemers Kinder-O

07/03/2010 Hechtel "Hechtelse Duinen"

	Naam	Geboortejaar
1	Bosmans Sofie	2005
2	Bosmans Tom	2007
3	De Smul Mats	2006
4	De Smul Siel	2001
5	De Smul Tille	2004
6	Elsen Rube	2007
7	Keuppens Kato	2002
8	Maes Stan	2007
9	Maes Tuur	2004
10	Mazy Arnaud	2006
11	Op De Weegh Emma	2001
12	Op De Weegh Kimi	2006
13	Silver Merle	2004
14	Van Opstal Tobias	2006
15	Vandecaveye Jonas	2005
16	Vanheusden Renske	2003
17	Vanheusden Yente	2000
18	Willemsens Jonas	2004



E.H.B.O. cursus

Op zaterdag 5 juni 2010 van 9u00 tot 12u00 organiseert de Ploegencommissie een EHBO cursus.

Docent: Dokter Frank Buytaert

Locatie: Officenter – H. Van Veldekesingel 150 – 3500 Hasselt



Inschrijven kan tot 30 april 2010 bij Sonia Goossens: sonia.goossens@orientatie.org of telefonisch op 011/87.08.28.

Onderwerpen die je graag behandeld ziet, mag je melden bij je inschrijving.

Uitnodiging

1/3 Cy-Kamp BEVERLO organiseert op 02 Apr 10 voor de ZESTIENDE maal de wedstrijd
"Wisselbeker Oriëntatielopen Kamp BEVERLO".

1. RV: depot VLASMEER
Wegaanduiding vanaf de baan HECHTEL – LOMMEL
2. Start: van 0900 Hr tot 1300 Hr
3. Kaart: IOF kaart HELCHTERENBOS Schaal 1/7.500 Voorjaar 2008
4. EMIT: er wordt gebruik gemaakt van het EMIT systeem. De mogelijkheid bestaat een EMIT kaart in leen te krijgen tegen afgifte van de burgeridentiteitskaart.
5. Omlopen: 1: 9050 m 2: 8000 m 3: 7150 m 4: 5700 m 5: 4730 m
6. Inschrijvingen: verplicht VOOR 30 Mar 10 met het Doc in Bijl A - per Email:
TO: Francis.Haex@mil.be
CC: Alain.Vandercammen@mil.be
7. Prijs Burgers: € 4
8. Reglement wisselbeker:
Dit jaar is er ook een wisselbeker voor de eerste burgerclub, uitsluitend samengesteld uit burgerdeelnemers.
 - a. De wisselbeker wordt uitgereikt aan de eenheid (club) met de beste tijd die bekomen wordt door optelling van de tijden van telkens de best geklasseerde loper van de eenheid (club) in de omlopen 1, 2 en 3.
 - b. Om in aanmerking te komen voor de wisselbeker moet de eenheid (club) deelnemen aan de volgende proeven:
1: H21 en H35 2: H40 3: H45, H50, H55 en Dames.
Men mag lopen in een lagere leeftijdscategorie.
 - c. De wisselbeker gaat definitief naar de eenheid (club) die vijfmaal wint vanaf 2010.
9. Prijsuitreiking:
De prijsuitreiking is voorzien rond 1400 Hr.
De winnende ploeg (Club), de drie eersten per omloop (1, 2 en 3) evenals de drie eerste dames van de omloop 3 ontvangen een prijs.
10. Kl I: In de kantine worden hot-dogs, soep en taart te koop aangeboden.
11. Er zijn kleedkamers en stortbaden voorzien.

Kalender

Vr 02/04	1/3cy-kamp Beverlo	Militair Helchterenbos (Hechtel-Eksel) Samenkomst: Depot Vlasmeer Wegaanduiding: vanaf de baan Hechtel-Lommel Baanlegger: Francis Haex Controleur: Luc Bouve Info: Wisselbeker Oriëntatielopen Kamp BEVERLO 2010 Ook de burgerclubs komen in aanmerking voor de wisselbeker. Start tussen 9u en 13u Inschrijven verplicht, met vermelding van omloop 5 omlopen: 4730m, 5700m, 7150m, 8000m, 9050m Deelnameprijs: militairen= 3 euro, burgers= 4 euro Wisselbekerwedstrijd: Cafétaria - Douches - Kleedkamers Inschrijven voor 30 maart 2010!
Ma 05/04	Hamok	Regionale Baekelandt (Leopoldsburg) Samenkomst: Militaire visvijvers Patria Wegaanduiding: vanaf de baan Leopoldsburg - Hechtel-Eksel, N73 Hechtelsesteenweg Baanlegger: Sven Francet Info: Paascross Kinder-O - Cafétaria
Zo 11/04	Trol	Regionale De Mosten (Hoogstraten) Samenkomst: Visclub op de Mosten, Hoogeind 132, Hoogstraten Wegaanduiding: vanaf de N146 Meer-Zundert Baanlegger: Mike in t Groen & Monica Roeling Info: Er wordt een training voorzien die open staat voor iedereen. Vensterloop ineem gestoken door Peter. Omloop 1: 8110m, venster 100m op 100m Omloop 2: 5440m, venster 100m op 100m Omloop 3: 3150m, venster 80m op 80m Inschrijven ten laatste 1 week op voorhand via training@orientatie.org met vermelding van de afstand. De training zal aangepast worden aan het niveau van de deelnemers.
Za 17/04	Uba	Radio-T Kolisbos (Neerpelt) Samenkomst: coördinaten N 51, 19796° E 5, 46921, Info: Routebeschrijving
Zo 18/04	Kol	VK Sprint Stad Bilzen (Bilzen) Samenkomst: Markt van Bilzen Wegaanduiding: vanaf uitrit 31 Bilzen van de E313 Antwerpen-Luik Baanlegger: Jean-Pierre Kellens & Simonne Silvi Controleur: Karl Vervoort Info: OPGELET: inschrijven bij je eigen club vóór 04 april 2010!! Na 12u: recreatieve oriëntatiewandeling & initiatie en geocach event Kinder-O - Douches Inschrijven voor 4 april 2010!
Wo 21/04	Hamok	Lenteloop Galbergen (Mol) Samenkomst: MS-kliniek De Witte Mol Wegaanduiding: vanaf de baan N18 Mol-Dessel, Turnhoutsebaan t.h.v. Hobbyland Baanlegger: Luc Melis Info: Nieuwe kaart!! OPGELET: de MS-kliniekkantine is geen kleedkamer!! Wegens de rust van de bewoners, niet parkeren op het terrein De Witte Mol, maar op de parkings van nabijgelegen handelszaken. Cafétaria
Zo 25/04	Nsv Amel	Nationale 2 Hunnert (Sankt Vith) Samenkomst: Reithalle Recht, An den Weinhern Baanlegger: Freddy Genten Info: OPGELET: inschrijven bij je eigen club vóór 10 april 2010!! Cafétaria - Kleedkamers Inschrijven voor 10 april 2010!

Wo 28/04	Slok	Lenteloop Arenberg Park (Leuven) Samenkomst: Sportcentrum KULeuven, gebouw De Nayer, Tervuursevest 101, Heverlee Wegaanduiding: Afrit 15 op de E314 Baanlegger: Wouter Leeuws Cafétaria - Douches - Kleedkamers
Do 29/04	Kmilo	Militair onbekend (omgeving Eupen) Info: Wisselbeker Autmans
Za 01/05	Trol	Regionale Stad Turnhout (Turnhout) Samenkomst: KSJ Slachthuisstraat, 2300 Turnhout Wegaanduiding: vanaf afrit 23 centrum Turnhout op de E34 Baanlegger: Peter Bleyens Info: Volledig nieuw stuk van het centrum van Turnhout.
Za 01/05	Uba	Radio Stad Turnhout (Turnhout)
Zo 02/05	Omega	Lenteloop De Schorre (Boom) Kinder-O
Wo 05/05	Hamok	Lenteloop Schoterse Bossen (Tessengerlo)
Za 08/05	Asub	Regionale Lagland-Trou du Loup (Vance) Samenkomst: Centre sportif de Chantemelle Wegaanduiding: vanaf kruispunt van Vance, N83 Arlon/Florenville Baanlegger: Julien Gillet Controleur: Jean-Baptiste Colomb Info: OPGELET: inschrijven bij je eigen club vóór 26 april 2010!! FRSO-kampioenschap Middle Distance Er is een overnachtingsmogelijkheid. Kinder-O - Cafétaria
Zo 09/05	Asub	Inschrijven voor 26 april 2010! Nationale 3 Saint-Leger (Saint-Léger (Lux.)) Wegaanduiding: N82 Arlon-Virton, tussen Châtillon en Saint-Léger Baanlegger: Gilles Delmée Controleur: Edgard Fortemps & Jean-Noël Debehogne Info: OPGELET: inschrijven bij je eigen club vóór 26 april 2010!! Kinder-O – Cafétaria – Inschrijven voor 26 april 2010

FRSO:
11/04: Elsenborn
18/04: Nismes-Dourbes
24/04: Bouillon