



**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,

Wie het heeft over Boom aan de Rupel denkt eveneens aan onze Boomse baksteen waarvan de talrijke kleiputten in de omgeving de getuigenissen zijn. Begin mei heeft het domein De Schorre de lopers van onze wedstrijd daar zeker ook aan herinnerd. De pittige steile hellingen waren met de regen bijzonder glad en het klimwerk was bijna onmogelijk voor dezen met schoenen zonder grip. **Erik** en **Jukka** hadden het bijzonder lastig gemaakt met veel posten en enkele problemen van wegkeuze; slechts twee lopers waren in staat om onder de zeven minuten te duiken. De regen en de “afgelegen” ligging hadden velen echter afgeschrikt zodat de opkomst laag was. Diegenen die wel waren komen opdagen vonden het wel de verplaatsing waard.

De driedaagse van België werd dit jaar gelopen in de bossen van de Oostkantons. Het prachtige weer en het groot deelnemersveld, vooral van het buitenland, maakten ze tot een succes. Het was voor onze talrijke delegatie de gelegenheid om de uitdaging aan te gaan met een internationaal gezelschap. Velen waren dan ook benieuwd naar hun resultaat. In de strijd voor het podium werden in de meeste categorieën geen uitschuiers getolereerd. Wie een minder goede dag kende met slechts een vijfde of zesde plaats moest de twee andere dagen uitstekend presteren om niet van het podium te vallen. Aan de top heeft België merkkelijk veel beter gescoord bij de heren dan bij de dames. Ons sterk geslacht legde beslag op de helft van het aantal podiumplaatsen terwijl de dames niet verder dan een vijfde kwamen. De beste prestaties voor onze club werden geleverd door **Magalie** met een mooie eerste plaats en **Kim**, **Maria** en **François** met een derde plaats. Zeker nog te vermelden dat **Veerle**, **Leen** en **Bart** nipt het podium hebben gemist. Proficiat.

Tijdens de laatste algemene vergadering werd de aandacht van de Raad van Bestuur gevestigd op het feit dat onze leden wel met een mooi looppak zijn uitgerust voor de wedstrijd maar daarbuiten over niets anders beschikken dan de zwarte fleece waarvan de populariteit eerder is gedaald. Leen is daarom op zoek gegaan naar een nieuw trainingspak en dit met de hulp van François. De voorbereidende procedure is nu afgerond en een eerste bestelling werd gedaan. Binnen enkele maanden zullen wij weer meer OMEGA zien voor en na wedstrijden.

Deze maand moeten onze studenten al hun energie steken in de examens; de gedane studies zijn immers bepalend voor de toekomst. Wie deze doorkomt zonder herkansingen, wacht een vakantie zonder zorgen. Ik wens hen allemaal veel succes.

Roger Aerts
Uw voorzitter

Belangrijke berichten

- **3 daagse van Limburg**

Deze organisatie nadert met rasse schreden en ons coördinatieteam heeft dan ook de handen vol met de verdere voorbereiding van dit grootse evenement. We blijven echter met het probleem zitten dat we nog steeds helpende handen tekort komen tijdens de 3 daagse zelf om er voor te kunnen zorgen dat iedereen ook kan zelf kan lopen. Heb je je naam nog niet doorgegeven en je ziet kans om te helpen (ook al is het maar voor één dag), geef dan nog vlug je naam door aan Dirk Fabré of via onze website.

- **De "Gelukzalige Oriënteur" en het Omega Clubfeest**

Tot mijn grote verrassing moet ik vaststellen dat er nog maar 26 personen hebben ingeschreven voor dit uitzonderlijke evenement. De anderen hebben nog tot 20 juni om alsnog hun naam door te geven. Ook diegenen die nog niet zo lang bij onze club zijn aangesloten en deze activiteit dus niet kennen kan ik alleen maar aanraden om de stap te nemen en hun naam toe te voegen aan de deelnemerslijst. Voor de prijs hoeft je het zeker niet te laten want nergens vind je iets gelijkaardigs voor die prijs zeker nu we van alle faciliteiten van de Beachclub kunnen genieten.

- **Ziekenboeg**

Langs deze weg willen we Myriam de paardenfluisteraar, Jef Den Trooster en Wouter Leeuws een spoedig herstel toewensen. We hopen hen zo snel mogelijk terug in de bossen of op de heide te mogen begroeten.



- **Tip van Arno**

Hoe breng je je concurrenten in verwarring?

Kom gewoon de dag ervoor exact één uur te laat aan de start, iedereen spreekt er over tot zelfs tijdens de wedstrijd waardoor ze hun concentratie verliezen en in de mist gaan. Voor je zelf is dit een motivatie om er eens goed tegen aan te gaan en het resultaat: een 1^e plaats op de 3^e Nationale en een selectie voor de EYOC.

- **Massawisselbeker ABSO/BVOS**

Na de 3 daagse van België zijn we halverwege in deze wisselbeker en we staan terug boven aan de rangschikking zij het met een zeer kleine voorsprong. De strijd is nog nooit zo spannend geweest met regelmatige omwisseling tussen K.O.L. en Omega voor de leidersplaats maar ook de derde in de stand (TROL) volgt redelijk dicht bij en zal van de kleinste misstap van één van de anderen profiteren om hen voorbij te steken.

Tussenstand na de 3 daagse van België:

1.	Omega	375 pt.
2.	K.O.L.	370 pt.
3.	TROL	334 pt.

We rekenen op jullie allemaal om bij de volgende wedstrijden die meetellen voor deze massawisselbeker (Belgische Kampioenschappen) om massaal deel te nemen zodat we op het einde van het jaar "Omega" mogen laten bijgraven als winnaar 2010.

- **Clubblad op onze website**

Sinds enkele weken is uw favoriete lectuur ook terug te vinden op het internet en wel op de Omega website. Een tiental leden hebben ons ondertussen ook al laten weten dat zij hun clubblad liever langs deze weg raadplegen dan in de gedrukte vorm. Dat dit voor uw club een financiële bonus geeft (minder druk- en verzendingskosten) is bijkomstig als we een extra service kunnen verlenen aan onze leden. Indien er nog andere leden zijn die ook hun gedrukt exemplaar niet meer willen ontvangen mogen zij hun naam altijd aan Walter doorgeven.

Wat was



- Op 8 en 9 mei hadden we ons **weekendje Ardennen**. Het aantal deelnemers voor het volledige pakket was redelijk beperkt waarschijnlijk door communiefeesten, open deurdagen op school of andere verplichtingen maar diegenen die erbij waren hebben kunnen genieten ondanks het iets mindere weer op zondag maar dat werd dan weer goed gemaakt door de verjaardag van Elke.



Na afloop konden we terugblikken op 5 eerste plaatsen: Lotte, Magalie, Charlotte, Leen en Arno. Tweede plaatsen waren er voor Virpi, Kim, Tibo, Jan en Jukka (ja onze Finnen beginnen te scoren); terwijl Evert en Guido een derde plaats in de wacht sleepten.

- De **3 daagse van België** kende een reuze succes met ongeveer duizend deelnemers. Vooral de buitenlanders waren sterk vertegenwoordigd en dit niet alleen in aantal maar ook in kwaliteit waardoor er niet zo veel plaatsen overbleven op het podium voor de Belgen. Proficiat aan Magalie die gans bovenaan stond maar natuurlijk ook aan Kim, Maria en Sooi met hun derde plaats. Enkele anderen verspeelden een podiumplaats in het gokwerk in het moeras op de derde dag.

Pechvogel van dienst was echter Tibo die op dag 1 een foute post prikte; dit ook besepte en wist waar zijn juiste post wel stond maar niet wist dat hij een foutieve prik kon vervangen door het prikken van de juiste post. Hij liet echter blijken dat hij de sterkste was door de volgende 2 dagen overtuigend te winnen. Positieve noot bij dit alles is dat hij dit lesje nooit meer zal vergeten.



- Zondag 30 mei keerden we dan terug naar de Vlaamse terreinen om op de Stalleyckerheide de 4^e Nationale te betwisten. Ze zullen het geweten hebben want we vonden niet minder dan 9 Omegasken terug op het bovenste trapje van het podium: Ems, Magalie, Elke, Charlotte, Sien, Kim, Tibo, Wout en Sooi. Een trede lager stonden dan Miek, Ellen, Lea, Liam, Evert en Frans terwijl op het laagste trapje (maar toch nog altijd op het podium) we Lene, Lisa, Jill, Els, Els, Maria, Matijs, Arno, Jeroen en Bart terugvonden. De aandachtige lezer heeft natuurlijk gezien dat onze jeugd weer voor het merendeel van deze podiumplaatsen gezorgd heeft maar de dubbelslag bij de dames elite met Kim en Miek mag er toch ook zijn.

Wat komt

- Het weekend van 4 tot 6 juni trekken een 15-tal clubleden naar Herbeumont al waar ze naar jaarlijkse traditie gaan helpen bij de organisatie van de **ORES – EANDIS Trophy**. Uit naam van het bestuur moet ik al deze vrijwilligers nogmaals bedanken voor hun inzet.
- Zondag 6 juni is er dan ook het **Vlaams Kampioenschap aflossing** en nog wel in mijn achtertuin (het Rivierenhof te Deurne). De inschrijvingstermijn is afgesloten maar als je dit boekje nog op tijd te lezen krijgt kan je altijd nog naar het Antwerpse trekken voor een daginschrijving.
- De **pannenkoekenavond** die voorzien was voor 28 juni komt te vervallen omdat dit te dicht aanleunt tegen ons fantastisch clubweekend dat doorgaat op het weekend er na (voor meer info zie verder in dit boekje).



- Juli beginnen we met het weekend der weekends. Iets waar menig Omegask sinds jaar en dag naar uitkijkt: het **Omega weekend** met de kans om eeuwige roem te vergaren door het winnen van de trofee der trofeeën "De Gelukzalige Oriënteur". Denk er aan "Velen voelen zich geroepen maar weinigen zijn uitverkozen". Laat deze kans echter niet voorbij gaan en schrijf vliegensvlug in (het kan nog tot 20 juni) voor het te laat is.
- In dezelfde periode trekken een aantal van onze jongeren ook naar het Spaanse Soria om deel te nemen aan het **Europees Jongeren Kampioenschap (EYOC)**. Charlotte, Evert en Arno zijn onze vertegenwoordigers op dit EK. We wensen hen alvast veel succes op dit kampioenschap dat hopelijk een eerste is in een lange rij.
- Ook onze junioren zitten op dat ogenblik in het Deense Aalborg alwaar ze zich opmaken voor deelname aan het **Junioren Wereldkampioenschap (JWOC)**. Ook hier hebben we 2 vertegenwoordigers in de Belgische selectie namelijk Elisabeth en Wouter. Zij hebben al iets meer ervaring op dit niveau maar kunnen toch onze morele steun gebruiken om voor een laatste keer te schitteren op een jeugd WK. We zullen duimen, onze vingers kruisen, een kaarsje branden, te voet naar Scherpenheuvel gaan of wat er ook nodig is om jullie te steunen.
- Op zaterdag 24 juli is er dan onze traditionele **oriëntatiecross aan het Bosmuseum**. Vader en zoon Aerts (Roger en Rudi) slaan andermaal de handen in elkaar om de voorbereidende werkzaamheden uit te voeren (herverkenning, baanlegging, prebalizen en posten zetten). Met zo'n duo kunnen we er van op aan dat alles weer pico bello in orde zal zijn zodat de oriënteur maar 2 zaken moet doen: oriënteren en lopen.
- De dag erna is er de al even traditionele **Wagener**. Dit is een wedstrijd voor ploegen van 3 deelnemers die doorgaat in de buurt van Sankt-Vith. Aangezien dit een ploegenwedstrijd is betaalt Omega het inschrijvingsgeld voor de deelnemers aan de Wagener. Wil je hier van profiteren moet je je naam doorgeven voor 10 juli via de website. Traditiegetrouw zorgt Bart VdM voor de samenstelling van de ploegen.
- Medio augustus is er dan onze **3 daagse van Limburg** in de buurt van Maaseik. Het coördinatieteam komt stilaan onder volle stoom om alles in goede banen te leiden en de baanleggers (Leen, Stef en Chris) zijn ook volop bezig want ze moeten voor elke dag toch een 12-tal omlopen in elkaar knutselen. Wil je deelnemen (en we rekenen er op dat ieder Omegalid deelneemt) moet je wel inschrijven voor 17 juli en als je daarnaast ook je club nog wat wil steunen door een handje toe te steken kan je ook hiervoor je naam nog opgeven via onze website.



Dringende oproep

Half augustus organiseert Omega de 3 daagse van Limburg.

Omega heeft een naam hoog te houden wat goede organisatie betreft. Hiervoor hebben we medewerkers nodig, véél medewerkers.

Na de vorige oproep puzzelden we met het coördinatieteam al aan de taakverdeling. Heel wat gaatjes werden al opgevuld, maar we hebben nog helpende handen nodig!

Op onze club-site vind je bij "Inschrijvingen" het nieuwe overzicht. Voor de vakjes die oranje gekleurd zijn zoeken we nog helpers.

Uiteraard hanteren we het principe dat we er proberen voor te zorgen dat iedereen die wenst ook kan meelopen.

Dirk

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
06/06/2010	afgesloten	VK aflossing te Wilrijk
25/07/2010	10/07/2010	Wagener te Schlommefurt
13-15/08/10	17/07/2010	3 daagse van Limburg te Maaseik
29/08/2010	14/08/2010	BK lang te Stoumont
05/09/2010	21/08/2010	BK aflossing te La Roche
12/09/2010	28/08/2010	VK lang te Houthalen-Helchteren

Omega Kalender 2010

Zat	03-07-10	S	Maaseik		Clubweekend	De 4 prettig gestoorden
Zon	04-07-10	S	Maaseik		Clubweekend	De 4 prettig gestoorden
Zat	24-07-10	R	Tessenderlo	Gerhagen	Bosmuseum	Rudi en Roger Aerts
Vrij	13-08-10	R	Dilsen	Dilsenerbos	3 daagse van Limburg	Leen Wouters
Zat	14-08-10	R	Maasmechelen	Saenhoeve / Maasvallei	3 daagse van Limburg	Stef Thiels
Zon	15-08-10	R	Maasmechelen	Vierveld / Maasvallei	3 daagse van Limburg	Chris Addiers
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

Internationale kalender 2010

Voor de internationale kalender verwijzen we naar ons vorig boekje of naar onze website.

Wil je alsnog deze groepen vervoegen of heb je iets anders gekozen, kan je steeds je inschrijving aan mij doorsturen door middel van een mailtje naar wvankrunckelsven@skynet.be of bel me op op nummer 03/322.47.64

Waarom opwarmen voor sport?

Artikel overgenomen uit www.gezondheid.be

Een inspanning leveren zonder opwarmen is zondigen tegen één van de meest elementaire principes van de sportletselpreventie.

Opwarming heeft tot doel de fysieke prestaties te verbeteren en sportletfels te vermijden. Opwarmen moet dan ook regelmatig en correct gebeuren. Nadelen zijn er alleen als de opwarming niet goed wordt uitgevoerd (te intensief, te lang) waardoor de eigenlijke sportbeoefening negatief wordt beïnvloed.

- Een aantal fysiologische processen verbeteren bij een hogere lichaamstemperatuur.

De bloeddorstrooming naar de spieren verbetert. Door de verwijding van de bloedvaten krijgt de spier meer zuurstof, zodat de aërobe energielevering overweegt en er minder afvalstoffen (melkzuur) gevormd worden. De spier krijgt het warm en wordt zo klaargemaakt voor de arbeid die ze tijdens de training of wedstrijd moet leveren. De stofwisselingsprocessen verlopen sneller, waardoor de spieren makkelijker beschikken over de nodige energie.

Er is een toename van de gevoeligheid van de zenuwreceptoren en een stijging van de zenuwgeleidingssnelheid.

Andere onderdelen van het lichaam die voordeel halen uit de verhoogde temperatuur: het hart (het aantal slagen per minuut moet opgedreven worden, en per slag wordt er meer bloed rondgepompt) en de longen (die worden beter geventileerd, want dankzij de grote hoeveelheid bloed die langs stroomt, kan het bloed in de longen meer zuurstof opnemen).

- Een goede opwarming heeft niet alleen een positieve invloed op de kracht, maar ook op de snelheid, de lenigheid en het uithoudingsvermogen.
- Actieve opwarming voorkomt blessures, stretchen alleen niet. Studies toonden aan dat de toename van de weefseltemperatuur de gevoeligheid voor sportletfels doet dalen. De elasticiteit van de spieren neemt toe naarmate ze beter doorbloed zijn. De gewrichtsbeweeglijkheid neemt toe waardoor de rekbaarheid van pezen, ligamenten en ander bindweefsel ook verbetert.
- Een goede opwarming kan helpen bij de mentale voorbereiding.





Haaidelihooow Coooooooooleeeeeerssss!



Examens... 't is maar hoe je het bekijkt!

De maand is weer voorbijgevlogen, althans, hier op de redactie aan de Costa Brava toch. Voor jullie, arme stakkers zal de maand mei tergend traag verlopen zijn vanwege het vele studeren ☺ Niet??? Dan hebben jullie onze goede raad van het vorige boekje niet goed opgevolgd? Wat zeg je, voorbij gevlogen met al die verlengde weekends vol apenkuren? Als dat maar goed komt met het rapport over enkele weken. We zullen jullie nog snel wat helpen met de elementaire kennis waarmee je op elk examen slaagt: neem de cosinus van 60° en één vierde van de tangens van 45° en doe die in een groot vat. Voeg daarbij de sinussen van 2 eeneiige fruitvliegjes – haal er eerst de darmkanaaltjes uit. Laat vervolgens 4 eieren naar beneden vallen van een valhoogte die nodig is om de eitjes een snelheid van 85km/u te geven, met de valversnelling 9.81m/s^2 volstaat dat om de eitjes voldoende kinetische energie te geven om ze in één klap ook geklutst te hebben. Mixen doe je door er met je turnpantoffels wat in te springen, dat geeft overigens een extra sterke smaak. Versnipper enkele blaadjes Claus/Hemmerechts/Van Ostaeyen en voeg toe bij het geheel. Geen O-Mega-Coolblaadjes, dat geeft een knaleffect. Zet het geheel vervolgens een tijdje opzij,

zodat het kan rijzen/reizen langsheen de Franse revolutie, de verlichting, de gulden sporenslag en de 80-jarige oorlog, uiteraard allemaal in 1789 ☺. Bak het goedje op een stuk ijzerzandsteen, 40 minuten op 220°C . 220°C , hoeveel is dat nu weer in Kelvin? 2400 seconden later is het klaar. Overgiet het geheel nog met het slijm van de Rode Reuzeslak, die enkel leeft op La Réunion, een Franse kolonie onderaan Africa. Zorg bij het verstrooien voor een goede spreiding, volgens het model van de Gausscurve. Dien op in de leraarskamer net voor de aanvang van de examens met je beste muts op je hoofd en maak de leraarskamer tot je eigen Speaker's Corner. "Beste leerkrachten, ziehier de mix van wat u me door de jaren heen heeft aangeleerd. Mijn hele schooltijd zit erin verwerkt. Ik wil u nog danken om mij al deze levensnoodzakelijke kennis te verschaffen, vanaf nu kan ik alleen verder. Proeft en eet hiervan Gij allen, want dit is de stof die Gij mij gegeven hebt. Ik pak mijn rugzak, mijn O-Mega-Cool en trek de weide wereld in, en nog dit: De Gustibus Non Disputandum Est, smakelijk, adios en de kost.... Jieehaaah ☺☺☺"

Wouter en Elisabeth naar de JWOC in Denemarken

Begin juli trekken de aller-, allerbeste junioren van ons land naar Denemarken om er op het WK voor junioren, de JWOC, ons landje te verdedigen. Wij van Omega mogen apetrots zijn, want bij dat selecte groepje blitse grieten en snelle jongens zitten er liefst 2 die onze kleuren verdedigen, namelijk Elisabeth Henkes en Wouter Leeuws. Zelden hebben onze junioren zo fanatiek naar een JWOC getraind en geleefd, dus de verwachtingen zijn ernaar. Laten we hopen dat onze stoutste verwachtingen mogen uitkomen. Omega's all over the World, duimen duimen duimen maar!

Boekentassensmijtdag

Jongens en meisjes, dat er binnenkort examens zijn, dat weten jullie maar al te goed. Eikes!! Dat het daarna vakantie is, weten jullie nog veel beter. Joepiieejee! Maar hej, sommigen vergeten wel eens dat er ook een speciale dag is om de overgang tussen die Eikes en Joepiejee gestalte te geven. Boekentassensmijtdag! Het is de dag van je laatste examen. Je zou alles nog netjes uit je tas kunnen halen, klasseren en netjes opbergen, opdat je het indien nodig ooit nog netjes kan terugvinden. Echte O-Mega-Coolerds doen hier niet aan mee. Wat doen wij wel? Wij maken een nutteloze hoek in de kamer vrij, zoals die achter de deur bijvoorbeeld, die is daar echt ideaal voor ☺. Maak 'm netjes leeg, zodat er niets onder je boekentas komt te liggen dat je nog zou kunnen nodig hebben. Neem vervolgens je camera en maak een kort filmpje van uw boekentassengesmijt. Hopsakee, recht die hoek in. Ligt ie niet mooi recht waar je 't wou, niet erg, gewoon laten liggen, zo hoort het. Raak de tas vervolgens niet meer aan tot 31 augustus. Stuur het filmpje op naar de O-Mega-Cool redactie, of zet het op facebook, youtube, twitter, of waar dan ook. Joooeehow aan boekentassmijtdag!!

Op naar het Europese kampioenschap



Terwijl je dit leest zit de EOC er misschien al op. Bij het ter perse gaan van het clubblad zullen de beruchte 5 bliepjes herhaaldelijk weergalmen over de Zwarte Zee.

De laatste maand voor wat de eerste piek van mijn seizoen moet worden, was er eentje die uitpilde van de wedstrijdjjes. Het begon met het selectieweekend voor de WOC eind april, waar we op 2 dagen 3 wedstrijden liepen. De voorafgaande fysieke test had veel stof doen opwaaien, maar de keuze van het terrein voor deze selecties was volgens mij op zijn minst even betwistbaar. De kaart Vulcania is een immens groene, supergedetailleerde kaart waar de grond bezaaid is met lavagesteente. Quasi onbeloopbaar. Ikzelf viel al na 4 posten samen met Pieter H en Jeroen H. Nooit eerder in mijn leven heb ik zoveel gewandeld, gepraat en over wegkeuzes overlegd met 3 (ja, zelfs met bij elkaar op de kaart aanduiden wat we zouden doen) en zelfs gelachen. Van vermoeidheid was na 2 uur geen sprake. Als je 2 uur in een bos gelopen hebt en je kruipt nadien

800km in een busje, dan zijn krampen bij de haltes nooit veraf. Deze keer was er echter geen sprake van, want we hadden amper gelopen. Nochtans was dat tempo voldoende voor een selectie, want Pieter, de laatst gestarte van ons kletsteam mag naar Noorwegen. Tijdens die eerste 3 posten hadden Jeroen en ik al te veel tijd verloren. Verder moet ik er niet over uitweiden, het was de plezantste

oriëntatietocht in jaren, en al dat lachen en samenwerken leek ons meer op teambuilding dan op een selectie. Ik wil anderzijds wel de geselecteerden, waaronder Kim G en Miek F, feliciteren met hun resultaten.



Vier dagen na het selectieweekend werd er om de wisselbeker Autmans gestreden, een prestigieuze militaire aflossing, en dus moesten de benen ingesmeerd worden. Nog eens drie dagen later stond ik, samen met **Wouter Leeuws** in Zweden om met onze Finse ploeg ons aandeel op ons te nemen in de Tiomila. Ze moeten daar erg tevreden zijn over de fysieke paraatheid van de twee Omegasken, want de twee langste omlopen (17km!!) lieten de Finnen aan ons. Wouter presteerde een halve stunt door met kapotte hoofdlamp in de schijn van andermans lamp zijn

omloop tot een goed einde te brengen. Ik vreesde de lange afstand een beetje, maar mijn voorzichtige start bleek een goede keuze. Na twee uur voelde ik me nog kwiek genoeg om er probleemloos een sprintje uit te persen om nog een plaatsje te winnen. Een opsteker. Alweer 3 dagen later was het weer prijs, schifting voor het Belgisch militair kampioenschap. Aangezien ik het militair kampioenschap niet kan meedoen (valt tijdens de EOC) en aangezien de trainer het militair kampioenschap als halve selectie ziet, had hij me gevraagd door te lopen. De benen draaiden goed, al hield ik een klein beetje in, ik mag me niet opbranden op dergelijke kleine wedstrijdjes. Het weekend dat erop volgde was er de middel en de nationale lange afstand in Arlon. Vermits de laatste maand voor de EOC van begin tot einde gevuld zou zijn met enkel wedstrijden en loslopen mocht er van mij gerust een wedstrijdje wegvallen, zodat ik nog enkele trainingen kon doen om eventuele zwakke puntjes proberen weg te werken. De wedstrijd in Arlon begon slecht en al snel besloot ik om een deel van het parcours als training te doen zonder te forceren en op die manier nog enkele dagen te winnen in de komende week. In de week die volgde deed ik nog wat intervaltraining, looptechniek en heuvelinterval. Die trainingen had ik niet kunnen doen als ik 's zondags tot op het bot zou gegaan zijn.

10 dagen voor de EOC volgde nog een stage met de militaire ploeg in Slovenië, waar we op 6 dagen 5 wedstrijden en 3 trainingen liepen. De wedstrijden waren hoofdzakelijk korte wedstrijdjes. Een korte middel van amper 25', gevolgd door een jachtstart sprint in het bos, op 1/10.000 en daags erna een sprint-aflossing, nu wel op 1/4.000. In het weekend deden we mee aan het Sloveens kampioenschap en daar kregen we een lange afstand en een aflossing van middellange afstand voorgeschoteld. Door het korte en explosieve karakter van deze wedstrijdjes op wel erg zwaar terrein was dit een ideale voorbereiding wat wedstrijdritme betreft. De week eindigde wel in mineur wat mij betreft. De laatste dag, met de aflossing, ben ik na een sprong van een kleine rots geland op een stuk stok dat zich dwars door schoenzool, inlegzool, sok en huid boorde. Het stuk hout heb ik er 100m later uitgetrokken. Tijdens de wedstrijd bleef de pijn nog wat achterwege, maar in de komende dagen voelde ik een ernstige kneuzing aan mijn hiel. Steunen op mijn hiel doet vooralsnog veel pijn, zeker als ik loop. Bij dit schrijven resten me nog 2 nachten voor de sprint van start gaat. De eerste training (model event) op de EOC zit er intussen al op en er zal de komende 30 uren veel moeten veranderen om zorgeloos en zonder pijn aan de start te komen. Laten we hopen dat het toch nog goed komt...

nvdr: na dergelijke voorbereiding kan het niet anders of de resultaten zullen er ook zijn. Bartie, alle Omega's (cool of niet) duimen voor jou.





hamok



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

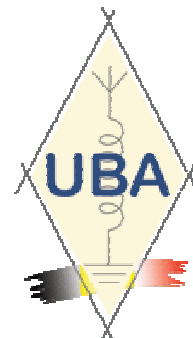
Bankrelatie: 853-8815680-61

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

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	03/777.37.60
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
	Financiën	
	Boekhouding	
	Subsidiedossiers	
	Loonadministratie	
	Verkoop OL-schoenen	
Administratief Coördinator:	Greet Claes (50%) (werkt op woe-do-vrij)	011/87.08.28
	Organisatie administratieve bijscholing	
	Ledenbestand	
	Facturatie	
	Betalingen	
	Verzekering	
	VVO-bijlage	
	Verkoop OL-schoenen	

Bericht van VVO

Beste Oriëntatieleiders,

Afgelopen maand hebben we de 3-daagse van België gehad, wat een volk!! Die datum is duidelijk goed gekozen.

Op zaterdag 12 juni 2010 om 10u vindt de volgende fysieke training plaats.

Samenkomst: parking aan de terril van Beringen, zuidoosten van de terril.

Thema: heuvelloop

Ouders die de kinderen vergezellen, kunnen eveneens deelnemen aan de training.

Omwille van de verkiezingen wordt de wedstrijd van zondag 13 juni op Park van Boom verplaatst naar zondag 20 juni. Kies allemaal voor de goei, zodat de economie terug op gang geraakt en er zich terug investeerders aanbieden. Als de economie terug begint te draaien kunnen we ook op zoek gaan naar nieuwe sponsors. Dus ge ziet, een goed draaiende economie komt iedereen ten goede!

Voor al de vrijwilligers onder ons: op de website van VVO staat er een nieuwe lay-out van de onkostennota (onder VVO – informatie voor vrijwilligers). Gelieve in de toekomst deze onkostennota te gebruiken.

Sportieve groeten

Greet

Bericht van de Ploegencommissie

- **Trainingen:**

Na de technische trainingen is het nu de beurt aan de fysieke trainingen voor onze jeugd. Een eerste training ging reeds door; de volgende is gepland voor zaterdag 12 juni op de terril van Beringen. Uitzonderlijk mogen de ouders die hun kinderen vergezellen ook deelnemen aan deze training. Meer info op de VVO website.

- **Pupillen/beloften:**

Voor de weekendstage voor onze 10 jarigen in Zichem (11 – 13 juni) hebben we finaal niet minder dan 14 deelnemers. Nancy en Joachim zijn hun keukens reeds aan het verbouwen zodat deze hongerige wolven niets te kort zullen komen. Ook voor de oefeningen en andere activiteiten ligt alles nu vast maar we houden dit geheim zodat het een verrassing blijft voor de deelnemers.

Op zomerstage naar Tsjechië (2 – 9 augustus) gaan dan weer 9 beloften mee. Ook hier zijn de voorbereidingen volop aan de gang; de deelnemers worden langs deze weg al zeer ruim op tijd verwittigd dat we, traditiegetrouw op een beloftenstage, van hen een avondactiviteit verwachten die degelijk is voorbereid (en geen paaseieren zoeken of een spelletje UNO).

- **Junioren:**

De voorbereidende stages voor de JWOC in Denemarken liggen nu achter de rug. Onze atleten kunnen zich even concentreren op de examens maar kunnen best de ontspanningsperiodes tijdens het blokken gebruiken om even bij te trainen.

- **Seniors:**
Geen nieuws te vertellen van dit front. Trainer en atleten zijn op zoek naar de meest geschikte datum om nog een groepstrainingsweekend te plannen.

Gezocht: juniortrainer

Gezocht: juniorentrainer die Stefan Thiels wil opvolgen vanaf september 2010!!

Ben je geïnteresseerd in deze taak en/of wil je meer info, geef dan een seintje aan Sonia Goossens of aan iemand van de VVO Ploegencommissie.

Flyer Sylvester

Ga jij dit jaar naar een buitenlandse oriëntatiewedstrijd?

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

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

Bedankt, het sylvesterteam.

Opleiding Helga

Datum: zaterdag 26 juni 2010 van 13u45 tot +/-18u00

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

Doelgroep: gebruikers van Helga (kennis en ervaring vereist). De opleiding staat open voor VVO en FRISO leden.

Meebrengen: PC met huidige versie van Helga

Deelnameprijs: € 10,00 per club (2 personen)
€ 5,00 per bijkomende persoon

Programma:

13u45: installatie PC en Helga JUNI 2010

14u00: wat is nieuw, ervaring 3 daagse ARDOC, start: Helga-o portal, herlezen van MTR, inschrijvingen online, verwijdering tabel runner, modificaties speciale categorieën, FTP transfer

15u00: analyse inhoud badge

15u45: oefening Helga .cfg

16u15: toepassing vlinder vanaf Ocad tot resultaten

17u15: vragen

Inschrijven: vóór 14 juni 2010

via e-mail: nancy.teunckens@orientatie.org

telefonisch via het VVO secretariaat: 011/87 08 28

ter plaatse te betalen

Wist je dat ...?

...lichamelijke inspanning een gunstig effect heeft op de lichaamsconditie?

Hoe begin ik met sport?

Met het zomerse, aangename weer besluit veel mensen de zin om 'aan sport te gaan doen'. Daarbij wordt nogal eens onbesuisd van start gegaan, wat verkeerd kan uitpakken. Er is de stijfheid na de inspanning, men ziet geen vorderingen en in het slechtste geval krijgt men last van peesontstekingen of gewrichtsklachten. Het oorspronkelijke enthousiasme neemt dan snel af en vaak wordt het grote plan wat later met stille trom begraven. Dit dossier biedt een aantal cruciale richtlijnen om zonder nodeloos afzien een behoorlijk activiteitsniveau te bereiken. Hij is een handreiking aan iedereen die langdurig en comfortabel wil kunnen bewegen en daar bovendien nog veel plezier aan wil beleven ook.



Lichamelijke inspanning heeft een gunstige invloed op de lichaamsconditie. Ze verbetert de kwaliteit van het leven en doet het risico op ernstige chronische aandoeningen dalen. Met een beetje extra beweging kan men ervoor zorgen dat men in conditie blijft en dat het lichaam op een aangenaam niveau

blijft presteren zodat men niet teveel hinder krijgt van 'de oude dag'. U hoeft dus geen specifiek doel voor ogen te hebben om met sport te beginnen, maar dat kan. Sommige mensen nemen op een dag het besluit dat ze ooit nog eens een hele of halve marathon willen lopen. Of ze beginnen met beweging om overgewicht te verliezen. Of ze willen zich gewoon beter voelen. Al deze mensen worden echter geconfronteerd met dezelfde vraag: "Hoé moet ik beginnen?" Deskundigen op gebied van sport en beweging leveren duidelijke richtlijnen die een beginnende sporter moet respecteren. Deze richtlijnen zijn echter niet goed bekend. Integendeel zelfs, er bestaan nogal wat foutieve opvattingen waardoor de inspanning meer schade berokkent aan lichaam en geest, dan voordeel op te leveren. Vooraleer we met die praktische richtlijnen kunnen beginnen, moet echter eerst toegelicht worden op welke typische manier het lichaam reageert op inspanning.

Reactiecyclus op inspanning

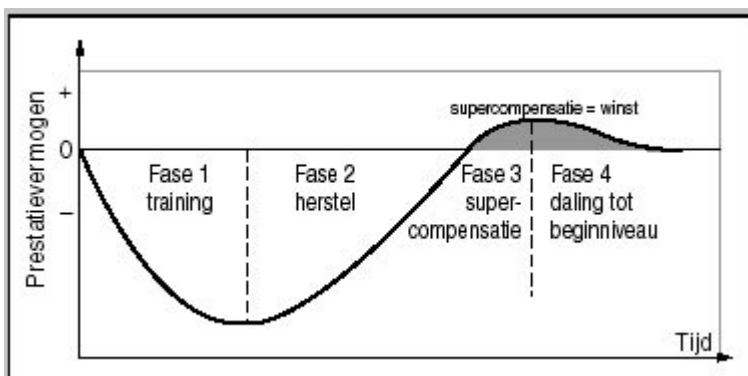


Fig 1: Het lichaam reageert op een specifieke manier op inspanning. Deze reactie kan men in 4 stappen opdelen.

- **Fase 1 : vermoeidheid**

Tijdens de inspanningsfase worden diverse mechanismen in het lichaam aangesproken, zoals de levering van energie, de afvoer van afvalstoffen, enz. Een ongetraind lichaam raakt al snel overbelast door de inspanning en dit uit zich als vermoeidheid. De vermoeidheid neemt stelselmatig toe en de activiteitsreserve daalt steeds verder.

- **Fase 2 : herstel**

Na de inspanning duurt het een tijd vooraleer de normale werking van het lichaam hersteld is. De energievoorraden in het lichaam moeten immers opnieuw aangevuld worden. De afvalstoffen die in de spieren achtergebleven zijn, moeten afgevoerd worden en eventuele schade, bv. aan overbelaste spiervezels moet hersteld worden. Het prestatievermogen is tijdelijk lager dan normaal.

- **Fase 3 : supercompensatie**

Het herstel na de inspanning blijft nog even aanhouden nadat het lichaam de oorspronkelijke toestand bereikt heeft. Het lichaam versterkt dus een aantal functies zodat het beter gewapend is voor toekomstige inspanningen. Deze verbetering wordt het trainingseffect genoemd. Tijdens deze fase kan men meer inspanning aan dan oorspronkelijk.

- **Fase 4 : daling tot beginsituatie**

Wanneer er geen inspanningen geleverd worden, daalt de opgebouwde reserve geleidelijk aan weer tot het oorspronkelijke niveau.

Kinder-O

Deelnemers Kinder-O

02/05/2010: Boom: "De Schorre"

	Naam	Geboortejaar
1	Kotilehto Ville	2006
2	Kuzmin Andrey	2006
3	Smet Joris	2004

3 Daagse van Limburg 2010 13 – 15 augustus



- Organisatie: Omega vzw
- Wedstrijdcentrum CC: Sportcentrum De Borg, Neeroeteren (Maaseik)
Open vanaf vrijdag 13 augustus 12u00 tot zondag 15 augustus 17u00.
Alle wedstrijden zijn op minder dan 15 km van het CC.
- Wedstrijden: Drie individuele wedstrijden, met algemene rangschikking na 3 dagen.
De 3^{de} dag is er jachtstart.
- Kaarten: Volgens IOF-normen, schaal 1/10.000.
- Starttijden: Dag 1: van 17u00 tot 19u30
Dag 2 en 3: van 09u30 tot 12u00
- Punching: Het EMIT-systeem
E-cards kunnen gehuurd worden aan:
1 euro per dag voor H/D geboren in 1992 en later
2 euro per dag voor H/D geboren voor 1992
- Categorieën: H/D 12/14/16/18/20/21E/21A/21B/35/40/45/50/55/60/65/70/75
H/D10: omloop afgebakend met lintjes
Kinderomloop
Wanneer er te weinig deelnemers zijn in een categorie, kan de organisatie beslissen om categorieën samen te voegen.
- Prijzen: Prijzen voorzien per categorie voor de eerste in het eindklassement.
- Inschrijving: Belgische clubs via de clubverantwoordelijke voor 17 juli 2010 via OLCO naar 3daagse@olomega.be.
Alle anderen voor 17 juli 2010 via deze link orienteringonline.net
- Deelnameprijs: 20,00 euro (7,00 euro per dag) voor H/D geboren in 1992 en later.
30,00 euro (10,00 euro per dag) voor H/D geboren voor 1992.
Kinderomloop: 1,00 euro per dag.
Inschrijvingen zullen pas geboekt worden na volledige betaling, op rekening 001-1776646-70, Omega, Karel Alenlaan 40, Diest
IBAN BE60 0011 7766 4670 BIC GEBABEBB
- Daginschrijving: Er zijn 2 aparte omlopen (kort en lang) voorzien voor daginschrijvingen, zonder eindklassement.
Prijs: 7,00 euro per dag voor H/D geboren in 1992 en later
10,00 euro per dag voor H/D geboren voor 1992
- Kinderopvang: Er is gratis kinderopvang voorzien in de aankomstzones van de etappes.
- Verzekering: De deelnemers zorgen zelf voor hun verzekering.
- Accommodatie: In het Competitiecentrum CC: camping, caravan, mobilhome: 8,00 euro (5,00 eur >= 1992) per persoon.
5,00 euro extra voor elektriciteitsaansluiting.
Lijst van hotels via VVV Maaseik, Markt 45, B-3680 Maaseik,
Tel +32 89 56.63.72 toerismelimburg.be of onder [accommodatie](#) op deze site.
- Informatie: Dirk Fabré, Boterstraat 7, 3390 Tielt, Tel 016 64 06 56
E-mail: 3daagse@olomega.be

Kalender

Zo 06/06	Trol	VK Aflossing Rivierenhof (Deurne (Antwerpen)) Samenkomst: Korfbalclub Riviera - Hooftvunderlei (tegenover Sterckshof) Wegaanduiding: vanaf rondpunt Wommelgem (uitrit 18 van E313 Hasselt - Antwerpen) Baanlegger: Rudy Rooman en Kristel Mertens Controleur: Luc Melis Info: Wisselbeker Gilbert Staepelaere omlopen LE, SE inschrijvingen ter plaatse Cafétaria - Douches Inschrijven voor 24 mei 2010!
Wo 09/06	Kol	Lenteloop Kazerne Helchteren (Houthalen-Helchteren) Samenkomst: Kwartier Helchteren (2A) Wegaanduiding: vanaf de baan Helchteren-Meeuwen N719 Baanlegger: Jackie van Dyck Info: Cafétaria - Douches
Zo 20/06	Trol	Regionale Park van Boom (Boom) Samenkomst: Gemeentelijk openluchtzwembad Boom, Acacialaan, 2850 Boom Wegaanduiding: vanaf de afrit Boom van de A12 Antwerpen-Brussel, ten noorden van de Rupeltunnel Baanlegger: Danny Marinus Info: Gratis toegang tot zwembad op vertoon van VVO-borstnummer. Douches enkel mogelijk als je gaat zwemmen. Cafétaria - Douches - Kleedkamers
Vr 25/06	Hamok	Regionale Gerhees (Ham) Samenkomst: Warande Sport, De Warande, 3945 Ham Wegaanduiding: vanaf N141 tussen Oostham en Heppen Baanlegger: Ian Geldof Info: Finse aflossing Aansluitend BBQ Cafétaria - Douches - Kleedkamers
Zo 27/06	Trol	Kajak-bike-run Hoge Mouw (Kasterlee) Samenkomst: Kastelse kayakclub Wegaanduiding: vanaf de baan Kasterlee-Geel N19 Baanlegger: Wiet Laenen Info: Cafétaria - Douches - Kleedkamers Inschrijven voor 20 juni 2010!
Wo 30/06	Kovz	Lenteloop onbekend (onbekend) Info:
Za 10/07	Uba	Radio Marche-en-Famenne (Marche-en-Famenne) Info: Voorinschrijving verplicht via de UBA-website en dit vóór 10 juni.
Zo 18/07	Trol	Regionale Het Eilandje (Antwerpen) Baanlegger: Lieve Geens Info:
Za 24/07	Omega	Regionale Gerhagen (Tessengerlo) Info: Kinder-O
Za 24/07	Uba	Radio Gerhagen (Tessengerlo)