

**OMEGA**

**Maandijks tijdschrift**

BELGIE-BELGIQUE  
PB  
3290 DIEST  
2/2685

Maandijks 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

**Ondervoorzitter:** Jacques Grauls  
Goudfazantenlaan 20, 3001 Heverlee  
✉ jacques.grauls@pandora.be  
(Schatbewaarder VVO-beheerraad)

**Secretaris:** François Vandervelpen  
Kloosterberg 47, 3290 Diest  
☎ 013/31.25.06  
✉ vandervelpen.francois@scarlet.be

**Penningmeester:** Albert Callens  
Karel Alenlaan 40, 3293 Diest  
☎ 013/31.29.10 (en fax)  
✉ albert.callens@telenet.be  
Rekeningnummer Omega: 001-1776646-70

**Materiaalmeester:** Willy Bosmans  
Postbaan 191, 3290 Schaffen  
☎ 013/33.67.78  
✉ bosmans-luyten@scarlet.be

**Oriëntatiekledij:** Leen Wouters  
Kontichstraat 211, 2650 Edegem  
☎ 03/289.54.49 of 0485/89.53.45  
✉ leen.wouters@kikirpa.be  
Rekeningnummer: 779-5961474-82

**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)

**Website:** Jan Delobel  
Kammenstraat 83, 2910 Essen  
☎ 03/677.13.68 of 0497/41.30.42  
✉ jan@delobel.be  
(VVO sport- & kaartcommissie)

Karl Keuppens  
Gilseinde 34, 2380 Ravels  
☎ 014/65.88.84  
✉ karl.keuppens@pandora.be

Rudi Aerts  
Galgeveldstraat 59, 3290 Diest  
✉ rudi.aerts3@pandora.be

Jozef Den Trooster  
Schoorveldstraat 13, 2260 Westerlo  
☎ 014/26.69.27 (en fax)  
✉ jozef.den.trooster@pandora.be

Roel Van de Moortel  
Klein Broekstraat 55, 3271 Averbode  
☎ 0477/50.41.71  
✉ roel.vandemoortel@telenet.be

Diane Volders  
Karel Alenlaan 40, 3293 Diest  
☎ 013/31.29.10 (en fax)

Koen Bosmans  
☎ 013/67.16.87  
✉ Koen.Bosmans@olomega.be  
(VVO ploegencommissie + Omega jeugdbestuur)

Bart Van de Moortel  
Grasbos 40, 3294 Diest  
☎ 013/31.22.40  
✉ bart.vandemoortel@village.uunet.be  
(Raadslid VVO-beheerraad)  
(ABSO/BVOS ploegencommissie)

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](http://www.olomega.be)  
E-mail: [info@olomega.be](mailto:info@olomega.be)

Beste vrienden,

Voor zeer veel leden is het oriëntatielopen centraal blijven staan tijdens deze verlofperiode. Begin juli zorgden **Karl, François, Dick** en **Bart** voor een geslaagde tweedaagse *Gelukzalige* in een prachtig kader en met een uitstekende infrastructuur aan de boorden van de Limburgse Maas. In de finale wist **Dennis** zich een betere “adventure kampeerder” te tonen in het aanmaken van vuur en won de trofee. Het was de vorige kampioene **Leen** die hem de trofee overhandigde.

Onze *3 daagse van Limburg* had plaats in dezelfde regio. Bij de keuze van de kaarten bleek al vlug dat er weinig of geen vaste infrastructuur zou kunnen gevonden worden en dat een organisatie onder tenten de enige overblijvende optie was. Het organiserend comité onder leiding van **Dirk** met **Albert, Bart, Chris, Koen** en **Rudi** was zich daarbij van bewust dat dit meer eisen zou stellen wat betreft materiaal, transportmiddelen en werkkrachten. Aan de hand van een uitstekend regieboek zijn zij er in geslaagd alle nodige materiële componenten te verzamelen, aan elkaar te koppelen en ook tientallen vrijwilligers te motiveren om dit geheel operationeel te maken. De moeilijke operaties van de competitie zijn goed verlopen. De verhuis na de eerste wedstrijd was geen sinecure, was zeer vermoeiend maar alles was op tijd klaar voor de volgende dag. Ook de jachtstart van de laatste dag is goed verlopen. Het is een formule die wij nog niet hadden uitgevoerd en waarbij geen fouten mogen gemaakt worden; zo niet is het risico groot dat gans de uitslag ongeldig moet verklaard worden. Maar zover is het niet gekomen. Een tegenvaller was de afbraak in de pletsende regen na een toch geslaagde prijsuitreiking. Maar gelukkig had iedereen daarvoor toch nog de moed om even op de tanden te bijten. In naam van de raad van bestuur bedank ik het organiserend comité van Dirk en alle vrijwilligers die zich voor dit evenement hebben ingezet. Dit opzet heeft onze leden zeker dichterbij elkaar gebracht.

Uw voorzitter had vaandelvlucht gepleegd tijdens de 3 daagse en bevond zich op de wereldkampioenschappen in Trondheim. Het is veel jaren geleden dat België nog een damesploeg had laten deelnemen omdat er ofwel kandidaten afhaakten ofwel het vereiste niveau niet behaalden. Na veel touwtrekken is het dan toch zover. En wat zien we. Onze **Miek, Kim** en **Greet Oeyen** van Ham OK halen allen drie een A-Finale en doen het stukken beter dan de heren. Proficiat aan deze dames voor het prachtige resultaat. Ik hoop dat de ABSO/BVOS Ploegencommissie ook de juiste les daaruit zal trekken.

September is de maand van de kampioenschappen. Deelnemen moet de regel zijn.

Roger Aerts  
Uw voorzitter

# Belangrijke berichten

- **8, 9 en 10 oktober: Electrabel Trophy**

Naar jaarlijkse gewoonte assisteert onze club ook dit jaar weer bij de organisatie van de Electrabel Trophy. Dit jaar gaat deze door niet in het voorjaar maar wel op 8, 9 en 10 oktober in het Nederlandse Vaals (= drielandpunt België – Nederland – Duitsland) en dit om te kunnen genieten van de prachtige herfstkleuren. Diegenen die in het verleden kwamen helpen zijn reeds aangeschreven (en een 15-tal heeft reeds positief geantwoord) doch ook dit jaar hopen we dat er weer een aantal leden zich opgeven om te komen helpen zodat onze kern wordt uitgebreid want, zoals het ook was op onze 3-daagse "vele handen maken het werk licht". Wil je een keertje komen helpen (in ruil voor kost en inwoning) geef dan zo snel mogelijk je naam door aan Walter. Alvast bedankt.

## Wat was

- **3 en 4 juli: de Gelukzalige Oriënteur** door Chris Addiers



Dennis Ducro nam in de Beach Club van Maaseik de trofee "De Gelukzalige Oriënteur" over van Leen Wouters, die vanop een vlot het fel begeerde kunstwerk van Sooi aan haar opvolger overhandigde. De strijd om de Gelukzalige was dit jaar slopend. Verspreid over 2 dagen onder loodzware temperaturen en



met de legendarische onvoorsp(t)elbare proeven, schotelden de 4 musketiers alweer een 5-sterren editie voor. Dennis Ducro: "15 jaar geleden hadden de 4 musketiers volgens mij niet zo'n slecht karakter als nu!" 😊 **Bad dad.....** 😊

Met een inauguratiesprint op de nieuwe kaart van het Sportcentrum Aldeneik, keurig in kaart gebracht door Bart Van de Moortel, opende de editie 2010 van de Gelukzalige Oriënteur. "Correcte controles MOET je knippen, ontbrekende controles KAN je niet knippen, valse controles MAG je niet knippen" was de rode draad in deze editie. Na de middag werden de Robinson-teams gevormd met kampen en vlaggen inclusief. Het BMX-parcours zorgde onmiddellijk voor de "Ongelukzalige oriënteur". Els Spillebeen kwam pijnlijk ten val. Even werd gevreesd maar dat was buiten Els gerekend. Snel wat oplapwerk en kranig terug op pad, waar ze door de brandweer van Maaseik nog eens extra verzorgd werd. Sterke prestatie!

Kan"O" in de mangroves van de Maas, Run en Beik rond Aldeneik, Spele"O", Geo Cache en piste "O"bstacle kleurden de namiddag tot laat in de vooravond zodat de stads-OL in Maaseik diende afgelast. De echte slechte karakters toonden hun waar gelaat met een "echte" valse post aan een fietswrak in het midden van de Maas. Wel een balise, geen controletang. Jukka, Steven, Mattias, Rudi, Jan, ... zwommen de Maas over maar dienden onverrichterzake terug te keren. 😊

Na de proclamatie van de amuletten, werden 3 teams van de 6 geselecteerd voor de Eilandraad. De "mOOST exciting team" viel uit de boot. Letterlijk en figuurlijk. 😊

Zondagvoormiddag verplaatste de Robinsons zich richting Weert voor de etappe: "**Moet er nog zand zijn**". De OCAD-varianten gingen niet meer ver genoeg. Met Paint Shop werden de kaarten vervormd dat het een lieve lust was. Met kaarten als Kleurenblind, Bubbels, Windkracht 4, Windkracht 6 en Runawaytrack werd iedereen, gewapend met een bekertje om wit zand in te doen, de Weerterbergen ingejaagd met een voevoezela.

Een stevige BBQ om de finale in te gaan. Hier toonde Dennis Ducro zich de beste firestarter en kroonde zich met zijn magnesiumstick als de "one and only" Gelukzalige 2010. Dennis zal het komend jaar moeten bewijzen dat hij geen eendagsvlieg is maar zal moeten aantonen dat het behalen van deze trofee niks te maken heeft met geluk van de dag of louter op basis van toeval in de wacht kan worden gesleept. Niks is minder waar!

Ik alvast wil niet meer horen van de 4 musketiers. Het zijn 4 Daltons: ondeugend, niet te schatten, ze slaan toe op een moment dat je het niet verwacht, in staat om overal twijfel te zaaien en iedereen de stuipen op het lijf te jagen. Het zijn begenadigde creatievelingen: Dick, Sooti, Karl en Bart. We hebben weerom 2 gelukzalige dagen meegemaakt.

- Op het **Europees Jongeren Kampioenschap (EYOC)** in het Spaanse Soria konden Charlotte, Evert en Arno een eerste keer kennismaken met een groot internationaal kampioenschap. Van de resultaten onthouden we vooral de A-finale op de sprint van Evert maar het is duidelijk dat ze alledrie het potentieel hebben om het nog ver te schoppen mits ze verder blijven gaan met de uitbouw van hun conditie en hun technisch vermogen.



- Op zaterdag 24 juli hielden we dan onze traditionele **oriëntatiecross aan het Bosmuseum**. Vader en zoon Aerts (Roger en Rudi) hadden samen de voorbereiding gedaan zodat we met een gerust gemoed de deelnemers konden ontvangen. Met meer dan 130 deelnemers en 13 kindjes op de kinder-O mogen we toch weer tevreden terugkijken op deze organisatie.



- Op het Wereldkampioenschap (WOC) hadden we 2 vertegenwoordigers die het allebei zeer goed deden en dit ondanks het feit dat het voor beiden een eerstedeelname was op dit niveau. Miek haalde een A-finale op de Sprint terwijl Kim haar nadeed met een A-finale op de lange afstand. Ook tijdens de finale wedstrijden lieten onze dametjes zich van hun beste kant zien. Hopelijk zijn deze resultaten een extra motivatie om verder te gaan want volgend jaar mogen ze de concurrentie verwachten van Elisabeth.



- Medio augustus was er dan onze **3 daagse van Limburg** in de buurt van Maaseik. Sinds september vorig jaar was het coördinatieteam onder leiding van Dirk bezig met de praktische uitwerking en tijdens de 3 daagse zelf bleek, met de hulp van een zeventigtal helpers (groot en klein; jong en minder jong), alles vlot te verlopen. Enkele kleine probleempjes werden vlot opgelost dank zij de inventiviteit en de flexibiliteit van onze leden en dit voordat de deelnemers hier iets van ondervonden. Zoals onze voorzitter reeds gesteld heeft in zijn voorwoord, andermaal een organisatie waar we fier op mogen zijn.



Hebben jullie ook onze nieuwe banieren gezien om start, finish en podium mee te versieren? Strak en sober maar toch ook fris en modern. Ja, Sooi heeft de eigenschappen van onze club prachtig in beeld gebracht. Bedankt.

- Zondag 29 augustus zijn we dan begonnen aan een reeks kampioenschappen. Als eerste stond het **Belgisch Kampioenschap lange (=klassieke) afstand** op het programma. De medailleoogst was iets lager dan wat we gewoon zijn maar met 13 medailles mogen we toch best tevreden zijn.

Een gouden medaille en de titel van Belgisch kampioen werd behaald door Hannah (D12), Charlotte (D16), Lea (D50), Rob (H14) en Evert (H16).

Zilver was er voor Siel (D10), Kim (DE), Tibo (H10) en Bart (H50), terwijl Leen (D45), Els (D50), Miek (DE) en Wout (H12) brons behaalden.

Graag vermelden we toch ook nog de zege van Karl (H75) doch door het feit dat hij in Duitsland woont kon hij geen Belgisch kampioen worden.

## Wat komt

- De eerste zondag van september gaan we dan met zijn allen naar La Roche om deel te nemen aan het **Belgisch Kampioenschap aflossing**. Een 16-tal ploegen zijn ingeschreven.
- De volgende zondag (12 september) is het dan geen Belgische maar een Vlaamse titel die op het spel staat en wel het **Vlaams Kampioenschap lang**. Hiervoor moeten we naar Masy (Houthalen-Helchteren). Ook hier zijn de inschrijvingen afgesloten en tellen we een 40-tal Omegaleden die gaan meestrijden voor de Vlaamse titels. Diegenen die niet ingeschreven zijn kunnen natuurlijk altijd ter plaatse nog inschrijven voor een dagomloop.



- **Opgelet nieuwe datum en plaats.** Zaterdag 18 september organiseert FRSO het **Belgisch clubkampioenschap** en wel te Grandvoir (in de buurt van Neufchateau). Dit is een aflossingswedstrijd voor ploegen van 6 deelnemers die aan zeer complexe criteria moeten voldoen (een aantal dames, een aantal jongeren, een aantal masters, ... en deze criteria mogen gecombineerd worden). Om het mogelijk te maken met meerdere ploegen aan de start te komen rekenen we er op dat jullie massaal inschrijven via onze website tegen uiterlijk 12 september. Meer info volgt via onze website en waarschijnlijk nog wel via een mailtje.

Normaal zou deze wedstrijd eind oktober georganiseerd worden door TROL doch door problemen met het Agentschap Natuur en Bos moest TROL forfait geven. FRSO is bereid gevonden om op korte termijn deze organisatie over te nemen en, om hen hiervoor te bedanken, wil het Omega bestuur zijn leden extra motiveren door het inschrijvingsgeld te betalen.

- De dag erna is er de wedstrijd georganiseerd door de **VVO Ploegencommissie**. Je kan hier wel geen medaille behalen maar door je deelname (en het drinken van één of meerdere pintjes) steun je wel de werking van de Ploegencommissie. Dus ook hier allen massaal naar toe.
- De laatste zondag van september organiseren wij dan zelf het **Belgisch Kampioenschap Interclub** en dit op de Weyervlakte. De baanlegging wordt verzorgd door Jan D. en Jukka dus daar kunnen we gerust in zijn. Waar we echter wel op rekenen (en dit niet allen voor deze wedstrijd maar voor alle BK's) is jouw deelname en die van alle andere Omega's om onze kansen op het behalen van de massawisselbeker gaaf te houden. Inschrijven dus voor 11 september.



- Zondag 3 oktober is er het **Vlaams Kampioenschap middenafstand** in de Lommelse Sahara. Wil je voor de verandering een Vlaamse medaille behalen, moet je inschrijven voor 18 september.

- Voor de snelheidsduivels onder ons is er dan op zondag 17 oktober het **Belgisch Kampioenschap sprint** in Eupen. De inschrijvingen hiervoor sluiten af op 2 oktober. Let op: dit is jullie laatste kans om Omega te helpen om de massawisselbeker te behalen. Deelnemen en niet gedeclasseerd worden is hiervoor voldoende maar natuurlijk rekenen we op massaal eremetaal om het jaar goed af te sluiten.

- Het laatste BK van dit jaar is het **Belgisch Kampioenschap-fiets-O** dat doorgaat op zaterdag 30 oktober in de buurt van Huldenberg. Om een kansje te maken op deze titel moet je wel inschrijven voor 15 oktober.



# 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
05/09/2010	afgesloten	BK aflossing te La Roche
12/09/2010	afgesloten	VK lang te Houthalen-Helchteren
18/09/2010	12/09/2010	Belgisch clubkampioenschap
26/09/2010	11/09/2010	BK Interclub op de Weyervlakte
03/10/2010	18/09/2010	BK middel op de Lommelse Sahara
17/10/2010	02/10/2010	BK Sprint te Eupen
30/10/2010	15/10/2010	BK fiets-O te Huldenberg

## Omega Kalender 2010

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 Fabré
Vrij	19-11-10	N	Aarschot	Meetshoven		Miek Fabré?
Zon	05-12-10	R	Leopoldsburg	Kamp Beverlo	Sinterklaascross	Wouter Talloen
Don	30-12-10	R	Lommel	Pijnven Noord	Sylvester dag 5	Frederik Loecx

## Internationale kalender 2010

Voor dit jaar staat er nog weinig op de internationale kalender. Ben je nog op zoek naar een wedstrijdje, kijk dan even in een vorig boekje of op onze website.

Naar 2011 toe zijn we begonnen met het verzamelen van gegevens; een eerste deel vind je reeds terug via onze website maar volgend boekje zal hier ook een eerste overzicht komen.

Voor een inschrijving kan je nog steeds bij mij terecht door middel van een mailtje naar [vvankrunckelsven@skynet.be](mailto:vvankrunckelsven@skynet.be) of bel me op op nummer 03/322.47.64



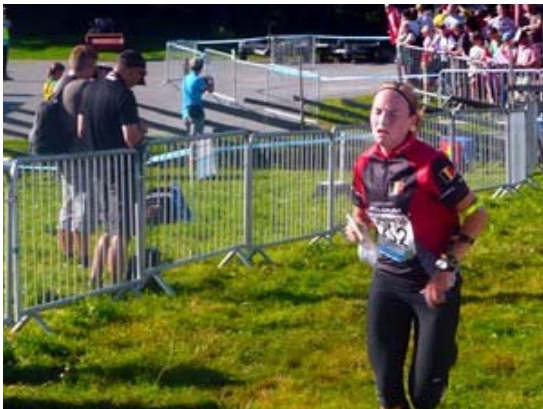
## O-Mega-Cool heerst over de hele O-wereld

We beginnen deze maand uiteraard met het ultramegabelangrijke en vooral supertoffe nieuws dat de vakantie gedaan is... dat wisten jullie uiteraard al. En we beginnen uiteraard ook met de nog ultrasupercoolere mededeling dat tal van onze O-Mega-Coolerds het in binnen- en buitenland weer fantastisch goed gedaan hebben. Wij zijn daar uiteraard **apeblj en reuzetrots** mee, of was het **reuzeblij en apetrots**? Of het nu bij de jongens of bij de meisjes was, jong of oud, Tsjechië, Frankrijk of Limburg, overal waren onze Omegakids aan het feest. Daarom, beste O-Mega-Cool-kids, **zijn wij zóóó blij dat jullie bij Omega zijn. Gefeliciteerd!! Doe zo verder!**

## Kim en Miek schitteren op het WK

Omega stuurde deze zomer zijn twee snelste en schoonste gazellen naar het Wereldkampioenschap in Trondheim, Noorwegen. Voor aanvang heerste een beetje het gevoel waarmee onze Rode Duivels beter mee het voetbalveld zouden betreden, meerbepaald met het gevoel van: "Dit is niet ons terrein, zouden we er wel wat kunnen gaan doen?" Waar de Rode Duivels zich dat ten onrechte NIET afvragen, hebben onze oriënteurs zich dat ten onrechte WEL afgevraagd. Met liefst 4 (VIER!!) A-finales keerde de ploeg terug, en jawel, Kim en Miek hadden elk 1 van die A-finales op zak. Jongens en meisjes, beste lezers, eerder dit jaar werd er nog gezegd dat we ons als Belg niet langer hoeven te richten op een A-finale. Het algemene niveau stijgt internationaal, er komen meer profs, en om als eenvoudige Belg een A-finale te halen zou misschien te hoog gegrepen zijn. Niet dus!

Miek gaf op de sprint het voorbeeld door zich netjes naar een A-finale te lopen, en in die A-finale bracht ze het er ook ontzettend knap vanaf. **Geen kat op de aardbol die zou geloven dat het haar eerste WOC was.** Kim deed later dat kunstje nog eens dubbel en dik over, en wel op de nog steeds meest prestigieuze afstand, de lange afstand. **In die finale liep Kim zich naar een bijzonder knappe 27<sup>e</sup> plaats.** Een nooit eerder gezien resultaat voor de Belgische vrouwen. Her en der gaan er weliswaar snel stemmen op dat Kim haar beresterke conditie heeft gebruikt om aan te pikken bij wereldtoppers. Dat kan zo hard kloppen als u maar wil, beste criticasters, maar uiteindelijk is het het resultaat dat telt. Kijk op eender welk groot internationaal kampioenschap en er worden treintjes gevormd bij de vleet. Op het jongste militair WK kwamen 3 lopers uit de top 5 (Gueorgiou, Sirmais, Kowalski) samen over de meet.



Op de finale van de middle van een WOC (2004 of 2006, al schiet je me dood) leidde

Gueorgiou een treintje van wel 5 lopers. Weet er over 10 jaar nog iemand of Nederland op de wereldbeker voetbal in 2010, toen ze de finale haalden, minder aanvallend en minder mooi speelde dan in 2006, toen ze geen finale haalden? Het resultaat blijft hangen, en dat is wat telt. Wie het wil nadoen mag altijd eens proberen, in de mannen- of vrouwenreeks aanpikken bij iemand uit de top 20 ☺.



Overigens willen we niet enkel onze eigen meisjes feliciteren, uiteraard ook **Fabien Pasquasy (FRSO) en Greet Oeyen (HAM OK) die elke een A-finale behaalden.** Wie er niet van overtuigd is dat deze 4 atleten in de geschiedenisboeken van het Belgische oriëntatielopen moeten worden opgenomen, moet maar eens een kijkje nemen naar de kaarten van die wedstrijden. Het lachen zal u vergaan! Onze welgemeende felicitaties gaan ook naar hun **coach, Omegask Patrick Wallaert.** In zijn eerste jaar als seniorcoach heeft hij onverhoopte resultaten geboekt. Ik zou er niet van verschieten als ze vanuit het buitenland komen aankloppen met gigantische bedragen om hem voor een topclub in te lijven ☺



Wij van de O-Mega-Cool-redactie vinden trouwens dat we hier in ons eigen magazine een eigen mening mogen neerpennen. Ondanks de knappe prestaties van Miek en Kim (wat een talenten, en zo jong!!) willen we Greet Oeyen toch prijzen met haar A-finale. Jarenlang greep zij op verschillende WOC's net naast die zo fel begeerde A-finale. Ze liep telkens heel goed, maar bleek altijd net te trage benen te hebben om door de schiftingen te geraken. Ze kampte soms met de vraag of het wel zin had, of ze het wel in haar had om het ooit te halen. Jaar na jaar trainde ze meer en harder. Dit jaar was ze bijna de wanhoop nabij toen de limieten voor de fysieke test werden verscherpt, maar ze trainde nog harder en in een tweede poging haalde ze de limiet. Het jarenlange labeur en haar doorzettingsvermogen heeft haar in Trondheim haar felbegeerde A-finale opgeleverd. Moesten wij en alleen wij mogen beslissen over het Gouden Kompas 2010, dan was het voor Greet Oeyen, enkel en alleen voor het voorbeeld voor de jeugd (jaja O-Mega-Coolers, voor jullie) dat zij is. Proficiat Greet.

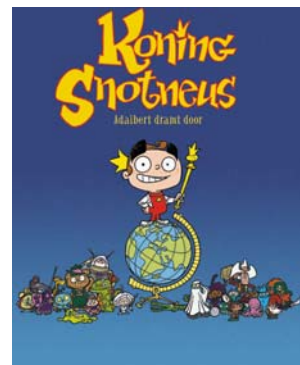
## Prinsessen in de O-Mega-Cool-orde

Beste O-Mega-Coolers, vanaf nu worden Miek en Kim dan ook geslagen tot Prinses (aangezien meisjes geen ridder kunnen zijn) in de Orde van O-Mega-Cool. Wat houdt dat in? Wel, beste O-Mega-Cool-kids, als Kim of Miek vraagt om haar schoenen te binden of uit te doen, dan is dat geen opdracht maar een cadeau. U antwoordt simpelweg met:” **Dank u wel Prinses, alles wat U maar wenst, U vraagt het,” bijgestaan door een eerbetuigende kniebuiging.** Lang leve de O-Mega-cool-prinsessen!

# SNOTNEUS

## En toen was het weer... MUTSWEER!!!

Het is weer zover, beste kindertjes, kids, kerels, gasten, miekes, juffertjes, kortom, binken en deernes van het grote woud,  
de zomer is voorbij en voor je't weet is't weer bitter koud.  
Tijd om je allertofste en warmste mutsen weer uit de kast te halen  
en je lieve snoet of knappe kop te beschermen tegen allerlei kwalen.  
We blijven het herhalen tot in den treuren,  
maar liever dat dan enkele snotneuzen die aan onze kop komen zeuren.  
Over snottepieten, hoesten en niezen,  
moet je bij ons niet komen kniezen.  
Er zit werkelijk maar één ding op,  
die muts, die moet op je kop!!  
Joeepiieejee!!!



## De eerste post ...

### ...begint vóór de eerste biep

De vijfde biep gaat. Ik pak m'n kaart en zet het op een drafje. Een drafje? Een rotvaart. Ik smijt er direct een hoog tempo tegenaan, langsheen de lintjes tot aan de driehoek, een bliksemsnelle voorstart die getuigt van héél véél motivatie. Een snelle blik op de kaart, een doorsteek tot een kruispunt en van daar schuinweg in wat lichtgroen, 150m, put. Makkie. Ik passeer een beetje naast het kruispunt. Geen erg, 't is min of meer de juiste richting, ik heb het kruispunt overigens gezien, en van daaruit zal de put ook wel vinden. Eerst het groen. Verdorie, dat is wel wat anders van vorm precies, en erg donker. Geen ramp, ik moet dat groen in, en wel als de bliksem, de klok tikt immers, en in dat groen moet het zijn. Ik storm erin. Sh\*t, geen put, geen post gezien en ik ben nu toch al wel erg ver in dat groen. Ik ga wat naar links kijken, daar is nog iemand daar zal het misschien zijn, of neen, naar rechts? Moet ik terug, of wat verder, paniekerig schiet ik in het rond. De tijd, de tijd... de tijd tikt, ... de tijd tikt weg... tikt en tikt... waar ben ik? Hier ben ik al eens geweest, ja toch? En toch moet het hier ergens zijn. F\*ck!! Ik spurt met 7 mijlslaarzen terug naar het kruispunt. Ik bekijk deze keer beter mijn richting om door te steken, en wel vanaf het kruispunt, niet van 50m ernaast. Fluitje van een cent, daar staat mijn post, open en bloot, duidelijk zichtbaar. Verdorie, hoe kon ik dat missen!! "OK, vanaf nu van nul beginnen, 1° post vergeten en nu concentreren, kom op, je kan het!"

Iedereen heeft het al wel eens meegemaakt, de misser aan de eerste post die je wedstrijd om zeep helpt. Zeker op kampioenschappen. Elke post is belangrijk, elke post opnieuw moet je er van begin tot eind bij zijn met je hoofd. Ook naar de dikwijls gevaarlijke voorlaatste post, en zelfs nog naar de laatste post soms. Maar die godverdomse eerste post. Dát is de gevaarlijkste. De post zelf is zelden gevaarlijk, het ben jijzelf die de post omdoopt tot een gevaarlijke post. Je vliegensvlugge start, je hoge tempo. Tuurlijk, je wil vooruit, en wel snel, tot aan de aankomst, te beginnen van de start.

FOUT! Het moet net omgekeerd. Die eerste post moet net omgekeerd. Die eerste post moet je rustig aanpakken. Storm niet naar de voorstart en dan als een ongeleid projectiel dwars door het bos. Neem naar je eerste post de moeite om ietsje trager te lopen, langsheen een gemakkelijke en zekere volgweg. Langs paden, grachten, bermen, ..., maar niet los door alles heen. Kies een duidelijk aanvalspunt en stoplijn. Duik niet onbesuisd dat groen in, maar kijk uit je doppen. Als je je eerste post goed vindt, zonder geluk, gewoon recht erop omdat je WEET dat hij daar zal zijn, dan krijg je vertrouwen, en net dat vertrouwen heb je nodig om het beste uit je wedstrijd te halen. Verschillende Europese en wereldkampioenen staan erom bekend om hun eerste 100m heel traag te lopen, als het ware om een echte kaartstudie uit te voeren, en dan, als een racewagen weg te stuiven.

Om die eerste post verstandig aan te pakken staat er je welgeteld 1 (EEN) ding te doen, je **even concentreren voor de start**. Al is het maar de laatste minuut in de startbox. Geen gezwets en gezwans meer tegen andere mensen aan de start. **Herhaal enkele keren tegen jezelf: rustig starten; “zekerheid, niets dan zekerheid naar de eerste post; aanvalspunt, niet min of meer, langs daar, maar exact daar zal ik passeren en exact dat punt is mijn aanvalspunt; tot aan de voorstart loop ik traag, aan de driehoek gekomen moet ik exact gezien hebben hoe ik die eerste post zal doen, niet half-half, niet ongeveer.”** Houd die gedachte vast tot de vijfde biep, en voer uit. Nu komt het erop aan om je aan je voornemen te houden, het als het ware constant in je hoofd te laten afspelen, maar zonder je van je kaart te doen wegdromen. De snelste tussentijd naar de eerste post is niet belangrijk, meer zelfs, het kan zelfs het kenmerk van onbezonnen lopers zijn.

Probeer het! Iedereen met een oriëntatiehart wil zo weinig mogelijk fouten maken, hoe snel of hoe traag de benen zijn. Wel, dan is er maar één methode om die foutloze wedstrijd na te streven, en dat is door al van net voor de start bij de zaak te zijn. Bij je volgende wedstrijd weet je dus wat gedaan.

Succes!



hamok



**Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten v.z.w.**



BORASCA

H. Van Veldekesingel 150/77  
3500 Hasselt

Tel: 011/87.08.28

Fax: 011/87.08.26

E-mail: [vvo@orientatie.org](mailto:vvo@orientatie.org)

[www.orientatie.org](http://www.orientatie.org)

Bankrelatie: 853-8815680-61

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



K.O.V.Z.  
Verbroederde club



Kantoor Van Erum  
Stationstraat  
3970 Leopoldsburg



# V.V.O. vzw

<b>Voorzitter:</b>	Luc Heuninckx	011/34.89.02
<b>Ondervoorzitter:</b>	Karl Vervoort	03/309.90.06
<b>Secretaris:</b>	Jan Van Hees	014/81.27.50
<b>Schatbewaarder:</b>	Jacques Grauls	0496/52.65.79
<b>Bestuurders:</b>	Noël Nijsten	0495/90.00.60
	Bart Van de Moortel	013/31.22.40
	Kurt Smet	03/777.37.60
<b>Ploegencommissie:</b>	voorzitter: Koen Bosmans	
	Programma en stages VVO-jeugd, junioren en seniors	
	Controle F-omloop	
<b>S&amp;K-commissie:</b>	voorzitter Jan Delobel	
	Opmaak en controle wedstrijdkalender	
	Opmaak en controle reglementering	
	Evaluatie wedstrijden	
	Controle Medisch Verantwoord Sporten	
<b>Sporttechnisch Coördinator:</b>	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	
<b>Sporttechnisch Coördinator voor de recreatie:</b>	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	
<b>Administratief Coördinator:</b>	Lutgart Vanhees (50%) (werkt op ma-di-woe)	011/87.08.28
	Financiën	
	Boekhouding	
	Subsidiedossiers	
	Loonadministratie	
	Verkoop OL-schoenen	
<b>Administratief Coördinator:</b>	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 Oriëntatieleipers,

Nu de vakantie ten einde is en velen onder jullie ongetwijfeld weer heel wat buitenlandse oriëntatiewedstrijden hebben opgezocht, is het weer tijd voor de **Vlaamse en Belgische kampioenschappen** in éigen land. Hopelijk heeft iedereen genoten van een deugddoende vakantie en kunnen we er weer tegenaan gaan.

Op **zondag 3 oktober** zal VVO aanwezig zijn met een **verkoopstand** tijdens het BK Middel in **Lommel** met onder meer schoenen, kompassen, getten, e-cards, postenbeschrijvinghouders,... Noteer alvast deze dag in je agenda.

Er zijn **nieuwe borstnummers** geleverd. Deze zullen eerst nog voorzien worden van een naametiket en daarna aan de desbetreffende club bezorgd worden. Eind september kan je dan bij je eigen club terecht om je versleten borstnummer te vervangen.

Ik wil nog even de atleten die deelgenomen hebben aan de EYOC, JWOC, WOC en WMOC feliciteren met hun mooie prestaties. De verslagen van de kampioenschappen evenals het verslag van de zomerstage vind je verder in deze bijlage.

Sportieve OL-groeten

Nancy

## Bericht van de Ploegencommissie

**De voorbije maanden waren er de grote internationale kampioenschappen waaraan diverse van onze atleten deelnamen. We kunnen dan ook niet anders beginnen dan met een korte bespreking hiervan.**

- **Europees Jongeren kampioenschap (EYOC):**

Dit kampioenschap ging door in het Spaanse Soria onder de begeleiding van Sofie. Voor een aantal van onze deelnemers was dit een eerste kennismaking met dit soort van groot internationaal kampioenschap en, uitgaand van hun feedback, was dit een enorme ervaring en zeker een stimulans om verder te gaan en nog meer te trainen.

Wat de resultaten betreft valt de A-finale van Evert op de sprint het meest in het oog met er bovenop een B-finale op de lang. Daarnaast vermelden we graag de B-finales van Tristan (zowel lang als sprint), Michael op de sprint en Toon op de lang.

- **Wereldkampioenschap voor Junioren (JWOC):**

Door het spijtige forfait van Wouter trok Stef slechts met 3 junioren naar het Deense Aarhus, maar ondanks deze zeer beperkte delegatie keerden ze toch naar huis met schitterende resultaten. Yannick behaalde een A-finale in elk onderdeel: sprint (20/153), lang (21/156) en middle (7/52). Enkel op de finale van de middle distance ging het iets minder vlot. Ook Jeremy behaalde een A-finale op de sprint (43/153) en daarnaast nog 2 B-finales. Elisabeth tenslotte haalde iets minder goede resultaten dan we van haar gewend zijn (ten gevolge van een verstoorde voorbereiding?) maar met B-finales op de middle en de lang heeft ze toch niet volledig ontgoocheld.

- **Wereldkampioenschap (WOC):**

Voor de Belgische ploeg hadden zich 5 VVO atleten geselecteerd en we keken dus vol verwachting richting Trondheim (Noorwegen) om van coach Patrick te horen wat ze er van terecht gebracht hadden.

De eerste dag kregen we reeds een eerste zeer positief verslag want Miek had zich op de sprint weten te plaatsen voor de A-finale. Kim had de pech dat ze in een zeer zware reeks uitgeloot was en mag toch ook trots zijn op haar 20<sup>e</sup> plaats. Ook Pieter (24<sup>e</sup>) en Ken (29<sup>e</sup>) lieten zich van hun beste kant zien. Later op de dag verbaasde Miek iedereen door in de finale naar een onverhoopte 31<sup>e</sup> plaats te lopen.

Op dag 2 waren het de kwalificaties voor de middle distance en andermaal mochten de coaches juichen want dit keer behaalden we 2 A-finales. Bij de dames eindigde Greet 10<sup>e</sup> in haar reeks en Fabien zelfs 7<sup>e</sup>. Als gevolg van een slechte baankeuze op het lange baan kreeg Miek enkele minuten aangesmeerd, voldoende om haar een A-finale te laten missen (uiteindelijk nog 18<sup>e</sup>). Ook Michel (23<sup>e</sup>) en Pieter (24<sup>e</sup>) kwamen te kort voor een A-finale.

Tijdens de finale enkele dagen later startte Greet redelijk goed doch de omloop was niet in haar voordeel (weinig technisch en fysiek heel zwaar) waardoor ze geleidelijk aan plaatsen verloor en tenslotte eindigde op een 42<sup>e</sup> plaats.

Ook onze 3<sup>e</sup> vertegenwoordigster wist een A-finale te behalen. Met een knappe 9<sup>e</sup> plaats verzekerde Kim zich van een plaatsje in de finale van de lange afstand. Met een 19<sup>e</sup> plaats voor Greet en een 20<sup>e</sup> voor Miek kunnen ook zij tevreden terugkijken op deze kwalificatierace. Bij de heren liep het iets minder voor Michel (29<sup>e</sup>) en Ken (30<sup>e</sup>); Fabien liet zich vloeren in de eindspurt en eindigde alzo op een 16<sup>e</sup> plaats, slechts 6 seconden verwijderd van een tweede A-finale.

Tijdens de finale race liep het voor Kim net andersom dan voor Greet. Kim startte zeer slecht; maakte enkele fouten en slechte wegkeuzes zodat ze iets voor halfweg met een 41<sup>e</sup> tijd genoteerd stond. Daarna liep het iets vlotter zodat zij geleidelijk aan plaatsen inwon en dankzij haar sterke fysiek kon ze op het einde, toen de heuvel van de skischans nog moest beklommen worden, ook nog wat winst boeken op de directe concurrentie zodat ze finaal eindigde op een knappe 27<sup>e</sup> plaats.

Na vele jaren hadden we eindelijk nog eens een damesploeg aan de start van de aflossing. Startloopster Kim finishte als 15<sup>e</sup> en Greet kon deze plaats behouden; Miek maakte enkele kleine foutjes maar deze worden op dit niveau zwaar afgestraft zodat ze enkele plaatsen moest prijsgeven en finaal eindigde op een 18<sup>e</sup> plaats. Onze heren verging het iets minder goed want Michel – Ken en Fabien eindigden op een 25<sup>e</sup> plaats.

- **5 daagse van Tsjechië:**

Onze beloften trokken naar Tsjechië (2 – 9 augustus) om deel te nemen aan de 5 daagse aldaar en ze hebben daar een positief naamkaartje achtergelaten. Charlotte ging bij D16A met de eindzege aan de haal dank zij 6 heel regelmatige wedstrijden. In de reeks H16A was er een tweede plaats voor Evert alsook een derde plaats voor Dieter. Ook derde werd Elke bij de D14A. Vier podiumplaatsen op 9 deelnemers is zeker niet slecht om niet te zeggen heel goed zeker als je weet dat de terreinen technisch redelijk moeilijk waren.

Ook Tristan (5<sup>e</sup>) en Arno (8<sup>e</sup>) presteerden naar behoren maar een extra vermelding verdient zeker en vast Stefan die voor zijn eerste deelname aan een grote buitenlandse wedstrijd dag na dag zijn resultaten zag verbeteren en finaal eindigde op een 17<sup>e</sup> plaats.

- **Planning:**

Vanaf eind augustus begint de periode van de kampioenschappen en we wensen iedereen veel succes.

Zondag 19 september organiseert uw ploegencommissie haar jaarlijkse regionale wedstrijd en wel op de Lilse Bergen. We rekenen erop dat iedereen, jong of oud deelneemt aan deze wedstrijd waar we zelfs 2 speciale omlopen hebben voorzien.

Voor de junioren die zich wisten te selecteren is er van 22 tot en met 25 september de JEC in Perth (Schotland) en tenslotte is er voor iedereen nog onze beroemde Allerheiligenstage die dit jaar doorgaat in Hechtel en wel van 1 tot en met 5 november. Hiervoor kan je reeds inschrijven via het inschrijvingsformulier in deze bijlage.

Vanaf september starten we opnieuw met de technische trainingen. De eerste technische training zal plaatsvinden tijdens de ploegenwedstrijd op zondag 19 september op de Lilse Bergen. De omlopen van 5km en 8km zijn een combinatie van slang, venster en oro. De omloop voor de kleinsten bedraagt 3km en is een lijnenloop met heuvelverkenning. Inschrijven bij Sofie Herremans via [training@orientatie.org](mailto:training@orientatie.org) vóór 12 september met vermelding van omloop.

## 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](mailto:mireille.vanoosterhout@orientatie.org).

Bedankt, het Sylvesterteam.

## Bijscholing Helga

Het VVO organiseert een bijscholing Helga op:

- o Zaterdag 13 november van 9u tot 13u: Helga voor beginners
- o Zaterdag 27 november van 9u tot 13u: Helga voor gevorderden

Lesgever: Jan Delobel

Locatie: Officenter, H. Van Veldekesingel 150/77, 3500 Hasselt

Inschrijven vóór 1 november via [nancy.teunckens@orientatie.org](mailto:nancy.teunckens@orientatie.org).

### Lesinhoud

## Helga voor Beginners

- Installatie wedstrijd-pc
  - o Hardware
  - o Software
  - o systeemvereisten
- Inrichten van een regionale wedstrijd
  - o Wisselwerking met ocad
  - o Resultaten aanmaken
  - o Resultaten + splittijden aanmaken voor internet
  - o Diskwalificaties behandelen
  - o Joker-controls
  - o Een oversteek
- FAQ
- Tips & tricks



## Helga voor gevorderden

- Een wedstrijd met voorinschrijving
- Een aflossing
- Vlinder-omlopen
- Een meerdaagse wedstrijd
- Achter de schermen
- Een wisselbeker
- FAQ
- Tips & tricks

## Verslag Zomerstage Tsjechië (2-9 augustus)

Chronologie van een zomerstage: Tsjechië augustus 2010

Verslag bijeen gesprokkeld door de deelnemers.



De selectie voor deze stage werd samengesteld uit twee groepjes, eentje dat had deelgenomen aan de O-Ringen en dus vanuit Zweden kwam en een ander dat van België richting Tsjechië vertrok. Doel van de reis: deelnemen aan de "CZECH 5 DAYS O 2010".

De groep uit Zweden kwam als eerste, licht gehavend van de uitspattingen tijdens de O-Ringen, aan in het hotel in Doksy. De "Belgische bende" werd de volgende dag in de vooravond verwacht. De reis vanuit Ham leek vlotjes te verlopen tot na de maaltijd het minibusje ergens halverwege de rit niet meer wou starten. Een aantal vriendelijke (ze bestaan) Duitse truckers boden hun hulp aan, maar ook zij konden het busje niet terug aan de praat krijgen. Dan maar wachten op de pechdienst. Gelukkig had Dieter een bal bij zodat we konden voetballen tijdens het wachten. Snel echter verdween de bal tussen de struiken en tot op vandaag is hij nog steeds als vermist opgegeven. Om een lang verhaal kort te maken: het busje werd afgesleept naar een garage waar het wel terug gestart kon worden, maar waar de oorzaak van het probleem niet gevonden werd. Met een paar uur vertraging en een bang hartje werd de reis dan maar verder gezet.

Bij aankomst in Doksy kregen we een goede maaltijd en na de kamerverdeling en het uitpakken was er nog tijd voor een snelle duik in het zwembad. Na nog wat zeveren op de kamer waren de begeleiders zo moe dat ze vonden dat het bedtijd was.

Dinsdag, trainingsdag: Na een lekker stevig ontbijtbuffet allen het busje in en op naar het "Event centre" om de inschrijving te regelen en trainingskaarten te kopen. De gratis training aangeboden door de organisatie zag er zo matig uit dat voor een alternatieve oplossing werd gekozen. In een wisselvallig weertje (van droog tot stevige regen) werd er voor de middag per twee op twee aan elkaar grenzende kaarten getraind. De alternatieve kaarten zagen er prima uit, rijk aan reliëf en een

paar mooie rotspartijen. Tijdens de eerste training viel Tristan naar eigen zeggen bijna van een rots en kon zich enkel als bij wonder in echte "James Bond stijl" redden. Na het lunchpakket dat bestond uit broodjes, fruit en muesli-repen werden de kaarten gewisseld en werd een tweede training afgewerkt. Terug in het hotel de natte spulletjes uittrekken, beurtelings onder de douche en eventjes vrije tijd tot aan het avondeten. Na het avondmaal, dat zeer lekker was, kregen we gelukkig????? nog een kleine droogtraining, daarna nog een potje pool en zo zat de eerste volledige dag van onze stage er al snel op.

Woensdag, eerste wedstrijddag: We vertrokken rond 10:00 uur naar de wedstrijdzone dus stond er voor de middag niet echt iets op het programma. Omdat de start 2800 m ver was, stuurde de leiding iedereen ruim op tijd op pad. De start was echter nog een stuk verder dan gezegd. Gelukkig was de organisator zelf ook te laat met de kaarten aan de start, zodat alles met een kwartier opschoof en er al bij al niets aan de hand was. De eerste etappe was een lange afstand met vrij veel hoogteverschil. De kaart leek goed op sommige gedeelten van de trainingskaart. Op het einde van deze pittige race waren de resultaten (twee eerste en een tweede plaats) van de VVO-ploeg behoorlijk goed. Tegen dat iedereen terug binnen was en we terug naar het hotel konden, was er nog juist genoeg tijd om te douchen voor het avondeten. Na het eten moesten we snel weer naar het CC voor de overwinningssceremonie voor Elke en Charlotte. Geert Simkens was winnaar van de H21A, maar kon niet naar de ceremonie komen, dus heeft Stefan fier als een gieter zijn plaats ingenomen. Terug in het hotel: de verplichte kaartbespreking en dan gelukkig ook tijd voor een spel Trivial Pursuit onder leiding van Stefan. Het slimste team deze avond bleek te bestaan uit Ian en Charlotte.

Donderdag, tweede wedstrijddag: Direct na het ontbijt op weg want vandaag staat een middellange afstand op de tabellen. De kaart was heel plezant, veel reliëf en veel rotsen, maar de schaal was wel even aanpassen 1/4000. De resultaten waren ook een ietsje minder dan gisteren (geen ceremonie vandaag). Na het lunchpakket had de leiding een oriëntatie-activiteit aan de andere kant van de weg voorzien. Op de weg daar naartoe stonden we opeens voor een gesloten bareel en blijkbaar was het te voet te ver weg. Iedereen vond dat erg (deuh), in de plaats konden we gaan zwemmen in het meer (toch wel een heel klein beetje leuker). Lekker zwemweer en kabel om aan te slingeren, meer was niet nodig om er een fijne namiddag van te maken. Na het eten weeral kaartbespreking. Op het avondprogramma stond ook nog een moeilijke, maar best leuke droogtraining. Voor de avondactiviteit werd de eetzaal omgebouwd tot een casino en werd er duchtig gepokerd, Tristan had de beste pokerface.

Vrijdag, sprintdag: Dubbele sprint, dubbel plezier, dat hadden we toch gehoopt tenminste. Voor de middag ging niet alleen het weer, maar ook de organisatie volledig de mist in en kwamen er meisjes (niet de onze) huilend over de finish. Op de meeste omlopen klopte de postenbeschrijving niet met de kaart. De jury heeft dan maar beslist om alle wedstrijden waar fouten in zaten, niet te laten meetellen in de einduitslag. In de omloop van H16A was gelukkig alles in orde en daar ging Tristan met de overwinning lopen. Omdat het de hele tijd regende en er zeer veel tijd tussen de twee sprints zat, zijn we tussendoor naar het hotel gegaan om even te rusten, terug op te warmen en droge kleren aan te trekken. Na de middag een totaal andere en leuke sprint. Zeer korte afstand met relatief veel hoogte, nauwe doorgangen en spleten tussen de rotsen. Kaart 1/3000. Het was superplezant, maar geen echte topprestaties deze keer. Spijtig genoeg was de wedstrijd zo laat gedaan dat we geen tijd hadden om en te eten en naar de ceremonie te gaan, de winnaar van de dag en de leiding hebben dan maar voor het eten gekozen. Na de verplichte kaartbespreking was het aan Evert en Arno om de avond te vullen. Om kort te zijn dit was hilarisch, maar deels niet voor publicatie vatbaar. Wil je meer weten, contacteer de deelnemers en vraag eventueel belastende foto's op of vraag eens aan Elke hoe ze iemand een kl... aftrekt.

Zaterdag vierde wedstrijddag: Na weer eens een heerlijk ontbijt stond ons vandaag terug een middellange afstand te wachten. Het water is hier sinds gisteren met bakken uit de lucht gevallen en het zou vandaag niet meer beteren. In de VVO-tent werd heftig gerekend om zo lang mogelijk onder dak te kunnen blijven en toch op tijd aan de start te geraken. Weer was het de organisatie gelukt om het startuur 00:00 met een kwartier op te schuiven zodat we strontnat konden vertrekken, gelukkig

was het niet echt koud. Iedereen kwam als een verzopen kiekebier terug aan de tent, maar had zich enorm goed geamuseerd. Ditmaal waren Charlotte en Dieter aan het feest met een eerste plaats. Na de wedstrijd in de reeks H16A stonden de Belgen drie, vier en vijf met nog zicht op plaats twee. Met een spannende jachtstart in het vooruitzicht zou dat morgen knokken worden voor de podiumplaatsen. Na de middag was er een aflossing voorzien, maar door het slechte weer hadden zich slechts drie ploegen ingeschreven. U raadt het: drie VVO teams. De organisatie heeft dan gevraagd of ze ons geld terug mochten geven en de wedstrijd mochten schrappen. Gejuich alom bij de jeugd, niemand had bij dit weer zin in de aflossing. Terug in het hotel kregen we warme thee en werd de verwarming opgezet zodat onze spullen konden drogen. Na de douche en het diner was er weer voldoende tijd om de ceremonie voor de winnaars mee door te pikken. Weer moesten twee Belgische winnaars vervangen worden. Ditmaal ging Tristan op het podium als H21A. In de plaats van Frans Van de Moortel ging zijn kleinzoon Arno. Het regende hard, maar hoe die Tsjechen dat verschil niet gezien hebben, snappen we niet. De avond werd deze keer gevuld met een activiteit door Elke en Charlotte. Lachen geblazen, de jongens moesten verkleed als gladiatoren (of waren het baby's?) een aantal geestige proeven afleggen. Ook de andere gasten in het hotel konden een lachje niet onderdrukken.

Zondag, laatste en beslissende dag: Eindelijk kwam het zonnetje nog eens piepen. Voor de laatste etappe was gekozen voor een kaart zonder reliëf. De kaart was moeilijker dan eerst ingeschat. Door de vele regen stond een groot gedeelte, inclusief paden onder water. Met bijna tien minuten had Charlotte voldoende voorsprong op de concurrentie, dit moest lukken. Mits een goede wedstrijd kon Elke nog tweede worden. Bij de jongens was het echt spannend. Dieter mocht 15 seconden na zijn Franse concurrent starten, Evert nog eens 39 seconden later. Na het startsein viel Dieter de Fransman direct op de nek en ook Evert had een paar posten later die twee te pakken. Voor ze in de eindzone kwamen hadden de twee Belgen hun Franse tegenstander afgeschud. Aan de aankomst liet Dieter met een bewonderenswaardig staaltje van sportiviteit de tweede plaats aan Evert. Na de race bleek zelfs dat Evert en Dieter een kleine acht minuten hadden goed gemaakt op de winnaar en bijna nog met de eerste plaats gingen lopen. Met de eindzege voor Charlotte, een tweede plaats voor Evert en derde plaatsen voor Dieter en Elke kunnen we enkel maar tevreden zijn. Ondertussen had het zonnetje zijn werk gedaan en kon de VVO-tent droog ingepakt worden. Na een eindeloos lange prijsuitreiking lieten we het event centre voor de laatste keer achter ons. Een laatste maal kaartbespreking, dit verslagje schrijven en als afsluiter even nakaarten op een terrasje in het pittoreske Doksy.

Maandag, terugreis: Ons busje moest nog een laatste keer kuren krijgen. Zonder er ook maar aan te komen of er naar te wijzen, sprong op zondagavond de radio elke tien minuten terug aan. Resultaat: maandagmorgen platte batterij. Na een dag training en zes stevige wedstrijden in de benen stonden we scherp als een mes, dus met een beetje duwwerk waren we zo vertrokken. Onderweg van Doksy naar de Duitse grens kregen we een klein beetje te zien van wat de overstromingen in Tsjechië hadden aangericht. Verder verliep de terugreis vlot en waren we zoals gepland rond 18:00 uur terug in Ham.

Samengevat:

Dit was een heel plezierige stage. In het hotel werden we goed verzorgd door de zwangere gerante en het eten was meestal zeer lekker. Sommigen beweerden zelfs dat de leiding goed was.

VVO hartelijk bedankt.

## Verslag EYOC Spanje (30 juni-5 juli)

Terwijl we vol spanning de resultaten van het Belgische team afwachten op de Middle Distance te JWOC, zijn de jongeren uit de leeftijdscategorieën D/H -16 en -18 sinds het begin van deze week terug van hun Europees Jeugd Kampioenschap (EYOC) in Spanje. Een verslag van hun wedstrijden....

VVO werd er vertegenwoordigd door Charlotte Theys (D-16) , Evert Leeuws (H-16) , Arno Keuppens (H-16) ,Tristan Bloemen (H-16) en bij de H-18 door Michaël Van Baelen en Toon Melis.

Het kampioenschap ging van start met een *Long Distance* op vrijdag 2 juli. Meteen de zwaarste wedstrijd. Na de Model Event van de dag ervoor begon iedereen vol goede moed aan deze wedstrijd, maar al gauw bleek dat het wedstrijdterrein toch nog van een niveau hoger was dan het terrein dat ons op de Model Event voorgeschoteld werd.

Voor sommige atleten speelden de zenuwen hun daarnaast toch ook wel parten. Een eerste maal op een groot internationaal kampioenschap, als allereerste het bos in, een trac trac GPS systeem op je rug die al je bewegingen nauwgezet volgt... niet min voor een -16-jarige!

Over het algemeen liepen de Belgen hier een zwakke wedstrijd en werden er té veel fouten gemaakt, waardoor er weinig atleten tevreden konden terugblikken op hun eerste wedstrijd. Het terrein was absoluut niet gemakkelijk technisch, met veel rotspartijen en bovendien ook nog fysiek enorm veeleisend met steile hellingen en een stenige ondergrond. Sommige onder onze atleten konden dan ook van heel dichtbij kennis maken met deze ondergrond.

Thomas Gillet liep wel een erg degelijke wedstrijd en eindigde als 22e. Toon Melis was op weg naar een heel mooie prestatie, maar een rots onderweg besliste er anders over en hij eindigde uiteindelijk op een, nog steeds verdienstelijke, 53e plaats.

Een dag later stond de *aflossing* op het programma. Hier stonden de Belgen met 3 teams aan de startlijn, een H -16 en H-18 ploeg, en de 3 meisjes (waarvan 2 nog maar -16) vormden een D-18 ploeg.

In de **H-18** reeks verraste Toon ons door rond de 10e plaats de 'stok' door te geven aan Michaël. Deze wist ook een vrij stabiele wedstrijd te lopen. Jammer genoeg had Julien vandaag niet zijn beste dag en de ploeg eindigde uiteindelijk als 17e.

Ook in de **H-16** namen de Belgen een goede start, met een 15e plaats na de 1e loper Thomas Gillet. Tristan breide er een mooi vervolg aan en loste als 13e ploeg af aan Evert. Wat begon als een uitstekende wedstrijd voor Evert, eindigde in mineur vlak voor de kijkpost. Bij het oversteken van een vrij diepe rivier net voor deze post glipte Evert's kaart uit zijn handen. Hij heeft tevergeefs enkele minuten gezocht naar zijn kaart maar moest uiteindelijk de strijd staken en heeft zijn parcours niet kunnen afmaken. Zulke dingen kunnen gebeuren, maar dat dit nu net op dit kampioenschap gebeurt is wel heel jammer....

Bij de **meisjes -18** wisten hadden we geen grote verwachtingen, zij moesten immers in een hogere categorie lopen en voor 2 loopsters was dit een eerste ervaring op dit niveau. Hun doelstelling was vooral technisch een goede wedstrijd lopen en ervaringen opdoen voor de toekomst.

Die avond konden de atleten wat socializen met de andere land enop de **EYOC party**, maar dit was slechts van korte duur want op maandag, tevens de laatste wedstrijddag, stond er nog een *sprint* op het programma in het stadscentrum van Soria.

Bij velen werden de benen toch wel wat vermoeid na reeds 2 slopende dagen, maar iedereen ging zich nog een laatste keer voor de volle 100% geven.

Op een sprint worden kleine foutjes echter afgestraft . Een verkeerde wegkeuze kon al snel een tijdsverlies van een 20" à 30" opleveren in dit terrein. Enkel Julien Gillet kon een vrijwel foutloos parcours afleggen en werd knap 14e in de H-18, een mooie revanche voor de teleurstelling op de aflossing. Verder behaalde Evert ook nog een erg mooie 27e plaats in de H-16.

Na de sprint was er nog tijd voor een ontspannende namiddag aan het zwembad en een avondje uit in Soria. De volgende dag vertrokken we, moe maar alweer een ervaring rijker, terug naar ons Belgenland.

## Verslag JWOC Denemarken (3-11 juli)

Verslag van de juniorentrainer tijdens de aanloop en na de wedstrijden.

### Vóór aanvang van de eerste wedstrijd

Vandaag is het eindelijk zover. Twee jaar hebben we toegewerkt naar deze JWOC en nu staan we aan de start van het hoogtepunt van het jaar. De voorbereiding is intens en lang geweest en het enige wat we nu nog kunnen hopen is dat Dame Fortuna ons niet in de steek laat tijdens de komende week.

De voorbije maand hadden we ze alvast niet mee en dan zijn onze gedachten natuurlijk bij Wouter. Eerst een onvoorzichtige chauffeur die hem opschepte bij het fietsen en als dat niet voldoende bleek om hem thuis te houden, was er 2 weken geleden een lichte hersenbloeding. Twee volle jaren toegeleefd naar wat het hoogtepunt moest worden van de juniorjaren, 3 stages in Denemarken, krachttraining, voedingsschema's gevolgd en dan gebeurt er zoiets. Het was niet alleen voor hem een zware slag maar ook voor het hele team. De heenreis verliep daardoor ook wat met gemengde gevoelens. We zullen de nuchtere kijk en gedrevenheid van onze "Vaider" moeten missen. Vooral de aflossing zal daardoor ook in mineur verlopen want die hadden we dit jaar toch aangekruist in onze agenda.

De hulp van Dame Fortuna kunnen we dus best de volgende dagen goed gebruiken. Vraag dat trouwens maar aan de Nederlanders op het WK voetbal (alhoewel ze dat niet zullen toegeven). Twee seconden geluk is in onze sport ook enorm van belang, zeker op een onderdeel als de sprint. In het verleden hebben we die twee seconden geluk al wel eens gemist. Hopelijk staat de befaamde Dame deze week wel eens aan onze kant. En degene die vandaag nog in Scherpenheuvel passeert mag evengoed nog een dikke kaars voor ons branden.

### Na wedstrijddag 1: de sprint

Vandaag werd op de terreinen van de universiteit van Aalborg de JWOC-sprint gelopen. Een wedstrijd die al 2 jaar het doel is van Yannick. D-day dus voor hem vandaag en hij kon het nog waarmaken ook.

De JWOC voor de Belgen werd geopend door Elisabeth. Na enkele foutjes in het begin van de wedstrijd was de veer bij haar al snel gebroken en besloot ze om de wedstrijd rustig uit te lopen. We weten dat sprint niet zo haar ding is en zeker niet het type sprint dat we vandaag voor de kiezen kregen. Jeremy was de volgende en na de training van gisteren wou hij toch al eens testen of de benen wat snelheid bezaten. De tactiek van 90% snelheid en geen fouten proberen te maken loonde en uiteindelijk eindigde hij op een zeer mooie 43e plaats, beter dan wat we verwacht hadden. En die prestatie deed de verwachtingen over Yannick nog stijgen. Maar was het geluk wel aan onze zijde. De start liet alvast niets goeds vermoeden want door een wat onstuimige start raakte Yannick verstrikt in de wat al te smalle startcorridor en sloeg al direct tegen de grond. Gelukkig zonder veel

erg zodat Yannick snel zijn weg kon verder zetten. Hij klokte af op een schitterende 14'05" een minuut na de winnaar en goed voor een erg knappe 20e plaats! Een JWOC-starten met 2 A-

finales (of toch het equivalent ervan) dat hebben we nog niet meegemaakt en smaakt natuurlijk naar meer.

De winnaars vandaag kwamen trouwens allebei uit Denemarken. Bij de meisjes liet favoriete Emma Klingenberg het volledig afweten door een post te vergeten maar haar landgenote Ida Bobach knalde onweerstaanbaar naar de winst. Ook bij de mannen was Denemarken aan het feest. Lange tijd werd het podium volledig bezet door Zweden maar uiteindelijk was het Rasmus Hansen die nog een verbazende 20" sneller was dan de 2e.

### Na wedstrijddag 2: de Long Distance

Nadat hij gisteren al een erg knappe 20e plaats behaalde op de sprint, heeft Yannick vandaag alles en iedereen verrast door op de long distance een 21e plaats te behalen. Een fantastische prestatie van de poulain van trainer Julien Linten, behaald op een loodzware omloop aan de Deense kust.

Iedereen die al een JWOC heeft meegemaakt, weet wat het is om de long distance te lopen. Je moet door een sportieve hel waarvan je het bestaan enkel maar kon vermoeden. Ook vandaag was dat weer het geval. Van enig voordeel omwille van het "Vlaamse terrein" was geen sprake. Baanleggers Jan Moller en Claus Samsø prepareerden een loodzware omloop gekruid met metershoge zandduinen, veel "groen", moeilijk beloopbaar terrein en last but not least "de muur van Svinklov", een 60m-hoge duinenrug aan het strand. Vele lopers strompelden dan ook volledig uitgeput over de finishlijn en Duitser Felix Späth moest zelfs afgevoerd worden naar het ziekenhuis. Het was zo'n typische race waar je kost wat kost in het ritme moest blijven ondanks de zware loophinder. Lukte dat niet dan verloor je minuten. Zelfs de Zweedse favoriet Albin Ridefelt ondervond dat aan den lijve. Supersnel gestart en beste tijd aan de eerste radiocontrol maar dan een fout en weg was de JWOC-medaille. Jeremy die als eerste was gestart van de Belgen onderging hetzelfde scenario. Na een goed begin waarbij hij al 3 lopers die voor hem gestart waren inhaalde, stakte de machine na enkele foutjes. Met de middle in het achterhoofd werd de motor op halve kracht gezet. Afspraak donderdag. Ook Elisabeth verging het niet goed. Zelfde verhaal als bij Jeremy. Enkele foutjes die je op dit terrein uit de "flow" halen en dan is het onherroepelijk over. Ook van haar verwachten we een revanche donderdag.

En dus was het wachten op Yannick. Goede start in het technische stuk tot aan de eerste coachingzone, vlekkeloos door de vlinder en blijkbaar goede wegkeuzes. "Flow" houden is één zaak maar dan moet je ook nog eens voorbij je grenzen en zelfs dat lukte! Bijna verraste hij ons aan de 2de coachingzone toen hij er sneller passeerde dan we verwacht hadden. Nog een laatste energie-gel en een slok water kwamen goed van pas voor een pittig laatste stuk. Het was nog even bang afwachten aan de finish maar Yannick bleef cool en kwam compleet stuk over de finish na 1 uur en 29 minuten, goed dus voor een fenomenale 21e stek. De, toch wel verrassende, winnaar werd de Tsjech Pavel Kubat. Hij gaf, de gouden medaillewinnaar van 2 jaar geleden, Johan Runesson lijk op stuk. Bij de vrouwen was het andermaal Ida Bobach die iedereen het nakijken gaf en zo haar 2de gouden medaille op de schouw kan zetten. We hebben nu 48 uur om de batterijen op te laden en hopelijk kunnen we dan ons doel voor deze JWOC bereiken.

### Na wedstrijddag 3: de Middle Distance

Vandaag werd de kwalificatie van de middle distance gelopen op de kaart Kollerup. In tegenstelling tot dinsdag nu wel "Vlaams terrein" vandaag in een bos met veel paden en een zandduinenreliëf. Yannick blijft in bloedvorm want ook vandaag wist hij zich vrij makkelijk te plaatsen voor een A-finale.

Deze keer was Yannick de eerste van de Belgen om te starten. Een dikke 20' later merkte de speaker van dienst "a new fastest time for Yannick Mikkels from Belgium" op. Wat later kwam Yannick weer als een trein uit het bos gestoven. Yanni zweeft op een wolk van zelfvertrouwen en verbeterheid om het

alsmaar beter te doen en alles lukt hem nu. De grotere fouten blijven uit en zijn wegkeuzes zijn perfect op zijn maat gesneden. Morgen loopt hij dus voor de knikkers in de A-finale. Een ijsbadje, nog wat loslopen, wat eten en dan steken we hem om 8.00u in bed. We durven ondertussen niet meer voorspellen wat er dan morgen weer gaat uitkomen.

Lukt alles bij Yannick, dan werd het weer net niet voor Elisabeth en Jeremy. Als het vertrouwen niet 100% is dan krijg je door wat twijfel weer altijd die dekselse fatale fout die op dit niveau medogenloos hard wordt afgestraft. Niet dat het slecht was want beiden lopen morgen de B-finale. De vorige jaren waren we daar al meer dan tevreden mee maar succes went snel en beiden hadden op meer gehoopt.

### Na de laatste wedstrijden

Met de finale van de middle distance en de aflossing kwam er een einde aan deze JWOC. Met 4 A-finales en 4 B-finales mogen we zeker tevreden zijn over deze editie. Alhoewel er natuurlijk altijd net iets meer in zat.

Geen verhoopde topplaats voor Yannick tijdens de finale van de middle distance op Kollerup. In tegenstelling tot de dag ervoor nu wel een heel technische start en die werd noodlottig voor een zeer gretige Yannick. Hij was trouwens niet de enige die op de dool was bij de aanvang van de race en de foutenanalyse op het terrein achteraf, toonde aan dat deze eerste post wel heel "tricky" was. Volgende keer hopelijk meer geluk. Het was deze keer Elisabeth die voor de uitschieter van de dag zorgde door een mooie vijfde plaats weg te kapen in haar B-finale.

De aflossing van vandaag werd dan weer gelopen op het compleet ander soort terrein van Rebild Bakker. Een sterk heuvelend landschap begroeid met heide en dat alles onder een loden zon was het strijdtoneel van vandaag. De baanlegger van dienst was blijkbaar een aandachtig toeschouwer op het BK aflossing in Pijnven want hij zorgde voor lange loopstroken in de arena, een kaartwissel en jawel ook een brug. Eerst waren de meisjes aan de beurt en degene die op een spannende strijd had gehoopt, kwam van een kale reis terug. Thuisloopster Emma Klingenberg liep alle frustratie van een, toch mislukte, JWOC uit het lijf en liep alle concurrentie in de prak. De maar half fitte Ida Bobach en Signe Klinting konden met de vingers in de neus de twee andere legs afwerken. Elisabeth liep een heel solide wedstrijd en gaf als 18e de stok door aan de Franse loopster Amandine Montferrat.

Dan was er bij de heren toch iets meer spanning alhoewel het daar een onderonsje werd tussen de Scandinavische toppers uit Denemarken, Zweden en Noorwegen. Even leek een kleine Belg wat roet in het eten te gooien want bij post 11 knipte onze Yanni nog net voor Olle Bostrom. Spijtig genoeg liep het toen fout. Met een tikkeltje meer ervaring en branie dringt hij de kop op aan de Zweedse topper en haakt hij zijn wagentje gewoon aan. De verrassing bij de toeschouwerspost zou dan nog iets groter geweest zijn dan nu toen Yannick na de ongenaakbare 3 als 4de een lang treintje leidde. Uiteindelijk brak de veer nog bij hem maar toch legde hij nog beslag op een knappe 14de plaats. Ook Jeremy deed het goed en moest enkel in het laatste deel enkele toplanden, die na hem gestart waren, laten voorgaan. En nogmaals, spijtig dat we hier Wouter moesten missen want anders had er een mooi resultaat in gezeten. De overwinning ging naar de Noren die erin slaagden om de Zweedse favorieten nog voorbij te gaan in de laatste leg. thuisland Denemarken legde beslag op de bronzen medaille.

Straks sluiten we een geslaagde en hoopgevende JWOC af met een grote party maar zoals de traditie het wil zal u daar geen verslag van lezen.

Stefan Thiels

## Verslag WOC Noorwegen (6-16 augustus)

Verslag van de seniortrainer.

### Dag 1

Eerste A finale is binnen

De eerste A-finale is binnen met een schitterende prestatie van Miek. Maar first things first : de kwalificaties. Deze werden gelopen op een terrein 70 % bos, 30% stad. Alhoewel, dit werd ons meegedeeld tijdens de briefing maar bleek in werkelijkheid niet echt zo te zijn. Voor de vrouwen wachtte Kim een zeer moeilijke taak. De lottrekking was haar niet gunstig gezind. Zij was ingedeeld in de A-reeks, die uitzonderlijk goed bezet was. Bovendien bracht één slechte wegkeuze haar resultaat op een twintigste plek. De uitzonderlijke bezetting bleek later tijdens de finale toen Céline Dodin die de finale slechts wist te halen met een vijftiende stek in de A-reeks met 1 seconde, later tijdens de finale lange tijd de eerste tijd behield en uiteindelijk 24<sup>e</sup> finishte. Miek liep een sterke koers en werd officieus 14<sup>e</sup> afgeroepen, dus iedereen kei blij. Later werd het officieel 15<sup>e</sup> maar "who cares" taak volbracht : een A-finale.



De jongens gingen het wat minder af. Pieter miste de nodige snelheid in het bos en finishte in zijn reeks 23<sup>ste</sup>. Ken ging in de fout bij de eerste post, verloor de moraal en eindigde uiteindelijk 28<sup>ste</sup>. De finale dan. Een imposant gebeuren. De start en aankomst was beiden op het "Town Square" midden in het centrum van Trondheim met vrij veel publiek. Twee grote schermen waar je wedstrijd mooi kon op volgen, de nodige motiverende muziek, kortom indrukwekkend zeker voor iemand die voor het eerst een WOC meedoet. Bij de dames liep Miek een prachtwedstrijd en eindigde uiteindelijk 31<sup>e</sup> op 45 deelnemers. Ze deed haar wedstrijd goed in,

vertrok niet TE snel en had nog een sterke finish ondanks het voor haar gevoel niet echt vlot liep. De toplady's hielden het uitermate spannend maar uiteindelijk wist Simone Niggli de eerste plaats binnen te rijden voor Johansson met een voorsprong van 0,7 seconden. De derde plaats ging naar de Noorse Andersen. De heren hielden het uitermate spannend. De verschillen gingen hier over seconden. Zwitserland vierde hoogtij want na de overwinning bij de dames konden zij ook hier de eerste, en tweede plaats wegkapen met Mueller en Hertner (op 2,3 sec.) De verrassende Fransman Tranchand werd derde op 2,4 sec. Morgen de middle qualification.

### Dag 2

Twee A-finales bij de middle distance qualification

Gelukt !!! ditmaal twee keer een A-finale op de middle-distance met Fabien en Greet

Opnieuw delen we vandaag in de prijzen en kunnen twee van onze atleten deelnemen aan de A-finale. Voor Greet het realiseren van een droom, voor Fabien het bevestigen van zijn oriëntatieskills. Twee dames namen deel aan de selecties. Ditmaal had Miek geen geluk met de indeling van de races. Maar één fout van meer dan drie minuten in een lang been maakte dat ze uit de A-finale viel. Nochtans liep ze de rest zeer behoorlijk en eindigde op een 18<sup>de</sup> stek. Voor Greet ging die lang gehoopte droom in vervulling. Een zeer degelijke wedstrijd (ondanks de vele stress) met een 10<sup>de</sup> plaats en het zo belangrijke ticket voor de A-finale als beloning. Voor de jongens startten Pieter, Michel, en Fabien. Pieter begon zeer rustig aan zijn wedstrijd, liep een behoorlijke wedstrijd, haalde concurrenten in maar ging (samen met de concurrentie) in de fout op de derde laatste post en

verloor hier drie minuten. Uiteindelijk finishte hij 24ste. Michel miste de nodige speed en finishte 23ste. Fabien liep een super wedstrijd wat resulteerde in de 7de plaats en opnieuw A-finale. De vedetten spaarden zich tijdens de kwalificaties en zullen hun kunnen bewijzen in de finale. De stemming in het team is behoorlijk goed met goede hoop op morgen tijdens de kwalificatie long-distance.

### Dag 3

Het vierde ticket voor de A-finale is binnen met de selectie van Kim in de Long-Distance.

Opnieuw een heuglijke dag voor de Belgische delegatie met een vierde A-finale voor Kim op de kwalificatie voor de Long Distance. Zes leden namen deel aan deze kwalificatie. Miek startte als eerste. Wij, supporters, stonden juist op de uitkijk of Miek zou binnenkomen toen we op het grote scherm het team-outfit zagen verschijnen. Maar de loopstijl tijdens de schnitzel liet blijken dat niet Miek maar Kim reeds binnenkwam. Verbazend, want zij was 8 minuten na Miek vertrokken. Zij had dus een zeer goede wedstrijd gelopen, hetgeen uiteindelijk resulteerde in een 9de plaats in haar reeks. Miek had tijdens haar wedstrijd toch wel verschillende foutjes gelopen wat haar resultaat bracht tot de 20ste plaats. Zowel Greet als Fabien bleken hun selectie voor de Middle Distance nog niet verteerd te hebben. Beiden hadden niet het goed gevoel in de benen en voelden zich vermoeid tijdens de wedstrijd. Greet eindigde 19de en Fabien miste nipt de A-finale met slechts 6 seconden. (16de). Michel en Ken hadden moeite met het Noorse terrein en finishten respectievelijk 29ste en 30<sup>ste</sup>. Voor sommigen van onze atleten waren de resultaten moeilijk te verteren, maar het resultaat is wel weer een A-finale ; de vierde wat eigenlijk onze deelname aan de WOC tot één van de beste maakt van de laatste jaren. Onze vrouwen ; alle drie bereikten ze de A-finale ; Miek de sprint, Greet de middle en uiteindelijk Kim de long distance. Ladies at the top !!!!! Morgen is er een verdiende rustdag alvorens donderdag de finales beginnen aan het skistadion van Granasen.

### Dag 4



Super prestatie van Kim in de finale Long Distance!!!!

Vrij ontspannen vertrok Kim naar de start van de A-finale in de Long. Zij kreeg een parcours voorgeschoteld van 9,88 km met 530 m. hoogteverschil. Kim startte vrij slecht aan haar wedstrijd. Ze maakte een fout aan controlepost 3 van bijna twee minuten, en nam daarna op het lange been van 4 naar 5 een niet al te beste wegkeuze. Hierdoor kwam zij bij haar eerste tussentijd na ongeveer 4 km door als 41ste. Ze bleef rustig en daarna ging het alsmaar beter. Aan post 8 kwam er dan een "forking" die ze heel goed doorstond. Na de forking waren er nog enkele

posten tot aan de tussentijdse controle in het "Granasen"stadion. Vanaf de forking kwamen er vele loopsters samen waardoor er zich treintjes vormden. De doortocht in het stadion was indrukwekkend door de aanwezigheid van het talrijke publiek en de ongelofelijke ambiance die er heerste.

Hier volgde dan een kaartwissel voor de laatste 1,5 km. Niet lang meer, maar fysiek bijzonder zwaar daar ze de heuvel van de skischans nog op moesten. Kim kon dit vanwege haar uitstekende conditie goed aan waardoor ze zelfs nog enkele plaatsjes kon winnen. Bij de doortocht in het stadion merkten we op dat ze heel wat van haar achterstand had goedgemaakt. Bij haar aankomst wisten we toen nog niet welke plaats dit zou opleveren, omdat er nog heel wat goede loopsters moesten aankomen. Toen alle toppers binnen waren en de definitieve uitslag op het scherm verscheen, waren we heel fier te constateren dat ze uiteindelijk de 27ste plaats had behaald op 45. Dit is zonder twijfel één van de beste prestaties van een Belgische vrouw op de Long Distance. Bij de toppers van de vrouwen stak de Zwitserse Simone Niggli er toch nog wat bovenuit aangezien zij won met een voorsprong van 2min13 op de Noorse Marianne Andersen, die nipt de Zweedse Emma Claesson versloeg met 5 sec.

Bij de mannen werd het een Noorse feestdag met een eerste plaats voor Olav Lundanes, die de 15,1 km. met 730 m hoogteverschil aflegde in 1u32'41". Dit is een kmtijd van 6min08!!! Tweede werd landgenoot Anders Nordberg op 40 sec en derde Thierry Gueorgiou die toch al een achterstand had van 3min40sec.

#### Dag 5

Opnieuw mooie prestaties tijdens de finale Middle Distance.

Vandaag was het de beurt aan de finale middle-distance. Greet en Fabien hadden zich hiervoor gekwalificeerd. Greet startte goed tot op de vierde controlepost maar maakte daarna enkele foutjes. De weinig technische maar zwaar fysieke omloop was niet echt in haar voordeel. Dit leverde haar op het einde een 42ste plaats op. Fabien liep een zeer behoorlijke wedstrijd, maakte onderweg een paar foutjes van 30 a 40 sec maar voelde zich wel fysiek zeer goed. Hierdoor eindigde hij op een toch wel zeer mooie 28ste plaats. Bij de toppers werd Simone Niggli voor het eerst verslagen door de Finse Mina Kauppi. De Noorse Andersen vervulde het podium. Ook voor haar het derde podium. Bij de mannen opnieuw een Noorse overwinning met Carl Waaler Kaas. Tweede werd de Zweed Peter Olberg en twee bekende namen stonden samen op de derde plaats, nl. Hubman en Georgiou. Geen goud voor Thierry deze keer.

Alle individuele wedstrijden zijn nu achter de rug en we kunnen niet anders dan tevreden zijn. Vier A finales !! Alle vier de finalisten behaalden de beste Belgische plaatsen aller tijden !! Miek 31ste in de Sprint vrouwen. Kim 27ste in de Long Distance vrouwen. Greet 42ste in de Middle Distance vrouwen. Fabien 28ste in de Middle Distance heren.

Morgen nog de aflossing en de WOC 2010 zit erop.

#### Dag 6

Goed en minder goed tijdens de aflossing

Laatste dag van de WOC 2010 hier in Trondheim. Traditioneel de dag van de aflossingen. België had sinds lange tijd opnieuw een ploeg bij zowel de dames als de heren. Eerst was het de beurt aan de dames. Kim nam de start voor haar rekening en deed dat opnieuw schitterend. Op het grote scherm konden we zien dat ze na het eerste controlepunt met camera op een 10é plaats lag. Fantastisch. Bij de volgende kijkpost had ze enkele plaatsjes verloren maar nog steeds op een zeer mooie 15é plaats. Aan de aankomst kon ze deze plaats behouden en alzo kon Greet vertrekken als 15é. Ze moest wel een langere omloop afleggen dan Kim (5,8 Km) Greet maakte een fout in het begin van de wedstrijd waardoor ze aan de eerste camerapost als 19é doorkwam. Even vreesden we dat ze misschien wat teveel stress had maar toen ze doorkwam in het stadion had ze alweer 3 plaatsen goedge maakt. Bovendien gaf ze fysiek een veel betere indruk dan tijdens de finale van de Middle. Bij aankomst won ze nog een plaats waardoor ze Miek ook weer op een 15é plaats het bos instuurde. Miek maakte enkele foutjes in de cirkel waardoor ze terugviel naar een 18é plaats. Toch weer een schitterend resultaat. Ons doel was binnen de 20 eersten en dat is bij deze goed gelukt. Als je ziet dat er maar een goede 2'30" tussen ons en de 13é plaats is dan hebben onze dames alweer super gepresteerd. Dit belooft voor de toekomst. Bij de heren ging het wat minder vlot. Michel liep een vrij behoorlijke wedstrijd. Hij kwam binnen als 21é tussen al dat internationaal geweld. Daarna vertrok Ken. Op de tussenstanden konden we al zien dat het hem niet echt goed verging. Hij verloor gestaag enkele plaatsen en kwam uiteindelijk als 28é binnen. Off day, maar dat kan iedereen overkomen natuurlijk. Fabien heeft nadien nog een drietal plaatsen kunnen goedmaken waardoor we als 25é zijn geëindigd. Ook hier hadden we een plaats rond of net onder de top 20 gehoopt maar dit is helaas niet gelukt. Het kan niet altijd bingo zijn natuurlijk. Bij de topploegen werd het een spannende bedoening. In de dames categorie won Finland voor Noorwegen en Zweden (Skandinavië aan de top !!). En bij de heren was er een drama voor de Franse ploeg met Thierry Georgiou. Hij liep als laatste man van de ploeg op een tweetal Km voor het einde aan de leiding samen met een Rus maar liep van post 17 naar 19. Toen hij dit beseftte moest hij terugkeren en was het kalf verdronken natuurlijk. De Russen wonnen verbazend voor Noorwegen en Zwitserland.

Hierdoor kwam er een einde aan een mooie WOC voor ons Belgen met vier A finales en een mooie plaats voor de meisjes aflossingsploeg. De sfeer in de ploeg is de hele week opperbest geweest en het was een plezier voor mij om als nieuwe coach deze mensen te mogen begeleiden. Volgend jaar gaan we er opnieuw tegenaan en gaan we natuurlijk trachten deze resultaten nog wat te verbeteren. We maken het gat met de topploegen wat kleiner en dat is toch wel positief.

## DAS-Beurs Gent 24 & 25/06 & 28/06

Sportoriënteringsbeurs voor kinderen van het 6de leerjaar, basis- en buitengewoon onderwijs, uit de Oost-Vlaamse scholen. Het is de bedoeling dat de leerlingen zicht kunnen oriënteren in een waaier van aangeboden sporttakken en hen op een speelse manier laten kennismaken met verschillende sporten zodat de leerlingen gemakkelijker de kloof kunnen overbruggen tussen school- en clubsport. Oriëntatiesport was ook van de partij dankzij de inzet van Norbert Beelaert, Lia De Kerf en Georges Vonck. Dank je wel!



## Oproep kandidaten MTB-O

Hoewel in het najaar weer enkele mooie fiets-O wedstrijden op de agenda staan, blijft deze discipline het kleine broertje in het Belgisch oriëntatiewereldje. Dat is spijtig want de internationale kalender voor 2011 oogt mooi en het potentieel om daar mooie resultaten te rijden, lijkt er in Vlaanderen en België te zijn. Vandaar deze oproep om de koppen eens bij elkaar te steken over wat mogelijk zou zijn in de komende jaren.

In het MTB-O staat voor 2011 een World Cup geprogrammeerd die Hongarije aandoet in april, Zweden in juni (tevens Masters WOC), de WOC in Noord-Italië op 't eind van augustus en tenslotte trekt het peloton naar Rusland voor het EOC in september. Daarnaast zijn er heel wat World Ranking Events in verschillende Europese landen. Om je op deze wedstrijden voor te bereiden, is er van 6 tot 10 april bovendien ook een MTB-O camp in Denemarken dat elk jaar de moeite bleek te zijn.

Als je ambitie hebt om naar deze wedstrijden - en eventueel het MTB-O camp - te gaan, stuur dan een mailtje naar [jef.boeckx@gmail.com](mailto:jef.boeckx@gmail.com).

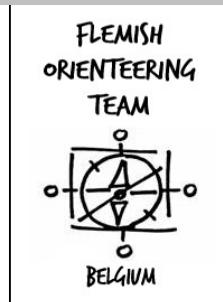
Ik zal vanaf dit najaar het Internationale MTB-O coördineren voor VVO. Als een eerste stap lijkt het dus aangewezen een oproep te lanceren om na te gaan wie interesse heeft om internationaal actief te zijn in het MTB-O. Heb je nog andere wedstrijden in je hoofd of goeie ideeën rond het MTB-O in Vlaanderen, laat me die zeker ook weten. Op basis van die eerste rondvraag zullen we nagaan hoe VVO dit in de praktijk kan ondersteunen. Laat dus zeker van je horen!

Jef Boeckx

## Uitnodiging Allerheiligenstage

# Allerheiligenstage 2010

## De enige stage waarop elke VVO' -er/-ster welkom is!



De VVO Ploegencommissie organiseert van **maandagmorgen 1 november tot en met vrijdagmiddag 5 november 2010** een oriëntatiestage die openstaat voor elk VVO-lid.

De stage gaat door in Hechtel en omstreken. We logeren in het Jeugd- en Vakantiecentrum, Lupinestraat 1 in Hechtel. Het aantal deelnemers is beperkt tot 50 waaronder maximaal 5 volwassenen, geselecteerd in volgorde van inschrijving.

Er is een aangepast programma voor elke deelnemer:

- De allerjongsten krijgen leuke oefeningen, om deel te nemen moeten ze wel al een beetje oriëntatie-ervaring bezitten.
- De volgende groep kan zelfstandig een technisch eenvoudig parcours afleggen. Een betere beheersing van de basistechnieken (kaartcontact, afstanden inschatten, enz.) wordt aangeleerd.
- Een derde groep (gevorderden) krijgt oefeningen om technische en tactische facetten van het oriëntatielopen op te steken.
- De vierde groep krijgt oefeningen met hogere technische en fysieke moeilijkheidsgraad.

De prijs bedraagt **€ 90,00/pp**.

Zorg dat je er zo snel mogelijk bij bent door onderstaand inschrijvingsstrookje in te vullen en op te sturen t.a.v. Sonia Goossens naar: V.V.O. v.z.w., Hendrik Van Veldekesingel 150/77 - 3500 Hasselt of een e-mail te sturen naar [voploegen@orientatie.org](mailto:voploegen@orientatie.org) en je bijdrage van € 90,00 over te schrijven op rekeningnummer 853-8815680-61 op naam van V.V.O. v.z.w. met als mededeling:

"Naam - JE\_206". De eerste 50 betalenden mogen meel!

**!!! Uiterste inschrijvingsdatum is 26 september 2010 of tot we 50 inschrijvingen hebben !!!**

---

### INSCHRIJVINGSSTROOK

**Allerheiligenstage voor allen van 1 november tot en met 5 november 2010 – JE\_206**

Naam: ..... Voornaam: .....

Straat: ..... Nr.: .....

Postnr.: ..... Gemeente: .....

Geboortedatum: ..... Club: ..... V.V.O.nr.: .....

E-mail: ..... Tel. of GSM ouders.....

Vegetariër: ja / neen

## Wist je dat...?

...op een hoogtestage minder zuurstof in de longen kan worden opgenomen?

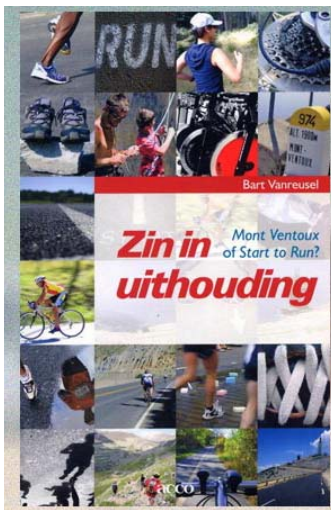
Zeer veel atleten bouwen in hun trainingsschema een hoogtestage in. Door een verblijf van een paar weken op hoogte (plaatsen als Font Romeu, Sankt Moritz, Davos ... zijn vaak bezochte oorden) denken zij hun latere prestatie op zeeniveau te kunnen verbeteren. *Wat zijn de aanpassingen in het lichaam als iemand van zeeniveau naar het gebergte gaat en daar verblijft? En wat zijn de effecten daarvan op de fysieke prestaties?*

Hoe hoger men gaat, hoe meer de luchtdruk daalt. Waar de luchtdruk op zeeniveau 760 mm Hg bedraagt, bedraagt hij op 1.000 meter hoogte nog slechts 680 mm Hg. Door die verminderde luchtdruk kan minder zuurstof opgenomen worden in de longen (door de gedaalde partiële zuurstofdruk). Het lichaam past zich hieraan aan, om de opname, het transport en het gebruik van zuurstof te vergemakkelijken. Deze aanpassingen worden meestal in twee verschillende perioden opgesplitst

1. Directe aanpassingen die zeer snel optreden (na enkele seconden of minuten).
2. Chronische aanpassingen die pas na uren, dagen of zelfs jaren (mensen die op grote hoogte leven) optreden.

Bij de **directe aanpassingen** vallen voornamelijk de hyperventilatie (de ademhalingsfrequentie verhoogt) en de verhoogde submaximale hartfrequentie (voor eenzelfde inspanning zal de hartfrequentie op hoogte duidelijk hoger liggen dan op zeeniveau) op. Bij de chronische aanpassingen zien we, naast de nog steeds aanwezige hyperventilatie, een negatieve invloed op het cardiovasculair stelsel : de maximale hartfrequentie en het maximaal hartdebiet dalen, wat betekent dat per minuut minder bloed kan rondgepompt worden in het lichaam. Dit is natuurlijk nadelig bij maximale inspanning (er kan minder zuurstof vervoerd worden van de longen naar de spieren).

Op hematologisch vlak (wat de samenstelling van het bloed betreft) zien we daarentegen een positieve invloed een stijging van het hematokriet, de hemoglobineconcentratie en het totaal aantal rode bloedcellen. Dit is natuurlijk positief voor de maximale zuurstofopname vermits per liter bloed meer zuurstof kan vervoerd worden (want de rode bloedcellen zorgen voor het zuurstoftransport).



Tot slot treden er ook ter hoogte van de spieren aanpassingen op die het uithoudingsvermogen zouden verbeteren. Deze aanpassingen treden echter pas op na een zeer lang verblijf op grote hoogte.

Ook is men het erover eens dat de uithoudingstijd, de duur dat een bepaalde inspanning kan volgehouden worden, duidelijk verbetert na een verblijf van een aantal weken op hoogte. Dit geldt zowel voor goed-als voor niet-getrainden. Dit zou te wijten zijn aan een verminderde melkzuurproductie in de spieren na hoogteacclimatisatie.

De prestatie (tijd over een bepaalde afstand) op zich verbetert bij weinig of niet-getrainden aanzienlijk na acclimatisatie.

Bij goed-getrainden is de verbetering van de prestatie veel minder uitgesproken. Dit heeft te maken met het feit dat het lichaam reeds aanpassingen heeft ondergaan ten gevolge van de uithoudingstraining (b.v. verhoogde spier- capillaritasie, aërobe enzymenstijging, enz.) die nog moeilijk kunnen opgedreven worden op hoogte. Overigens is het

altijd veel gemakkelijker om een duidelijke verbetering vast te stellen bij iemand die van nul vertrekt, in vergelijking met iemand die al zeer hoog scoort vanaf het begin.

Toch moet ook voor goed-getrainden als voorbereiding op een wedstrijd op hoogte een acclimatisatieperiode worden voorzien.



## Kinder-O

### Deelnemers Kinder-O

24/07/2010: Tessenderlo "Gerhagen"

	<u>Naam</u>	<u>Geboortejaar</u>
1	Schrans Ewoud	2006
2	Schrans Joren	2008
3	Maes Stan	2007
4	Nijst Kiara	2007
5	Metten Helena	2003
6	Metten Willem	2005
7	Bosmans Sofie	2005
8	Bosmans Tom	2007
9	Jansen Thomas	2008
10	Smet Joris	2004
11	Germeys Fraukje	2002
12	Germeys Charlotte	2003
13	Germeys Anne-Fleur	2006



### Deelnemers Kinder-O

14/08/2010: Dilsen-Stokkem: "Dilsenerbos"

	<u>Naam</u>	<u>Geboortejaar</u>
1	Aerden Torben	2007
2	Barcelo Alba	2003
3	Broeckaert Kato	2004
4	Broeckaert Lies	2006
5	Broeckaert Sophie	2001
6	Ceulemans Wout	2000
7	De Baere Eline	2006
8	De Baere Thomas	2008
9	De Smul Mats	2006
10	De Smul Tille	2004
11	Demits Wolf	2004
12	Elsen Lene	2001
13	Elsen Lisa	1999
14	Elsen Rube	2007
15	Geenen Jarno	2006
16	Geenen Lena	2004
17	Gerhard Nils	2006
18	Hendrickx Liene	2006
19	Hendrickx Lucas	2006
20	Loré Alba	2005
21	Loré Eric	2003
22	Maes Stan	2007
23	Maes Tuur	2004
24	Martinez Manta	2005
25	Martinez Manuel	2003
26	Mohn Nicolas	2007
27	Nijst Kijara	2007
28	Rathje Felix	2007
29	Rooman Sarah	2005
30	Thonissen Lene	2002
31	Thonissen Willem	2007
32	Tiesters Hanne	2005
33	Tiesters Lotte	2003
34	Tiesters Mette	2006
35	Toelen Flore	2003
36	Toelen Fran	2007
37	Toelen Lene	2002

38	Toelen Simon	2005
39	Van Boven Ben	1998
40	Van Boven Stef	2000

Deelnemers Kinder-O

15/08/2010: : Eisdan "De Saenhoeve"

	<b>Naam</b>	<b>Geboortejaar</b>
1	Aerden Torben	2007
2	Barcelo Alba	2003
3	Broeckaert Kato	2004
4	Broeckaert Lies	2006
5	Broeckaert Sophie	2001
6	Ceulemans Rob	1997
7	De Smul Mats	2006
8	Geenen Jarno	2006
9	Geenen Lena	2004
10	Gerhard Nils	2006
11	Hendrickx Liene	2006
12	Hendrickx Lucas	2006
13	Huys Matthias	2008
14	Keyen Wout	2008
15	Loré Alba	2005
16	Loré Eric	2003
17	Maes Stan	2007
18	Maes Tuur	2004
19	Martinez Manta	2005
20	Martinez Manuel	2003
21	Mohn Nicolas	2007
22	Omblets Thijn	2007
23	Rathje Felix	2007
24	Rooman Sarah	2005
25	Seghers Heleen	2006
26	Seghers Maarten	2007
27	Thonissen Lene	2002
28	Tiesters Hanne	2005
29	Tiesters Lotte	2003
30	Tiesters Mette	2006



## Uitnodigingen Clubs

LA ROCHE-EN-ARDENNE  
Chpt de Belgique de relais – BK Aflossing – B.Meisterschaft  
05/09/2010

Carte – Kaart - Karte: La Roche IOF – 1/10.000\*

Traceur – Baanlegger - Bahnleger : Luc Derenne  
Controleur / Kontrolle : Jean-Noël Debehogne  
Catégories ABSO – BVOS categorien / Klasse

Inscriptions – Inschrijvingen – Einschreibungen :

- Nombre d'équipes – Antaal ploegen – Anzahl Team : 15/08
- Equipiers – Lopers – Laufern : 01/09

> 15/08 : 150 % !!!!!

Frais d'inscription – Inschrijvingkosten – Einschreibungen

- < D & H - Juniors : 9 euros per Team (Emit 1 €)
- > H & D Open : 15 euros per Team (Emit 2 €)

Parcours sur place / Inschrijvingen ter plaatse – Einschreibungen vor  
Ort: SE, SD, LE, LD – 3 & 5 euros – Start : 10 :00 -> 11 :30

Horaire – Tijdschema – Zeitplan :

- secrétariat 08:30
- 1 ste massa start 10 :00

Parking -> CC : 1.000 m, + 100 m ↑

Balisage – Bahnlegging Ausschilderung La Roche en Ardenne /  
croisement N89 et N820

Infos : BUVETTE – BARBECUE – WC – pas de vestiaires

Contact : Stéphane Willemsens  
087/44.82.50 – [rachel.stephane@skynet.be](mailto:rachel.stephane@skynet.be)



**VLAAMS KAMPIOENSCHAP LANGE AFSTAND**  
**12 september 2010**

Kaart: Masy noord, 1/10.000  
Toestand: najaar 2009  
Baanlegger: Julien Linten  
Event advisor : Rudi Aerts  
Categorieën: H/D-10 H/D 80+ ( GEEN H/D 21 E en B)  
+ 2 omlopen met inschrijving ter plaatse : SD en LD ( kostprijs 3 € of 5 €)  
+ **KINDER-OL**

Inschrijving : **VOOR 01/09/2010**

Via club aan Jos Bylemans; Kruisblokken 20, 2491 Olmen [Jos.bylemans@kempen-ol.be](mailto:Jos.bylemans@kempen-ol.be) of via [info@kempen-ol.be](mailto:info@kempen-ol.be)

Gebruik OLCO-systeem a.u.b.

Deelnemingskosten : < H/D-18 : 2,5 € ( +1 € ecard) > H/D-20 : 4 € (+2 € ecard)

Laattijdige inschrijvingen = + **25 %**

Rekening – Compte – Konto : 860 – 0091689 – 06, Kol vzw, Slagveld 68 A, 3945 Oostham

**TIMING**

0900 hr : secretariaat open

1000 hr : eerste start,

1400 hr : prijsuitdeling

**VERZAMELPLAATS**

Lutgardhof, Donderslagweg 3, 3670 Meeuwen, aangeduid vanaf de baan Genk – Meeuwen N 76 :

**PARKING** – CC: 0 m – 400 m

CC >> Start: 1700 m ; Aankomst >> CC = 1500 m CC

Cafetaria – WC

---

# 19é Wisselbeker Rik Thys

**Aflossingsorientatieloop met ploegen van 3 deelnemers van dezelfde eenheid of club waarvan minimum één deelnemer 40 j of ouder moet zijn.**

**Datum : Vrij 24 Sep 10**

**Start : 10u30**

**Inschrijving voor 15 Sep 10**

Inschrijving bij sportdienst  
TrgC Para  
Patrick.wallaert@mil.be  
Militairen : Gratis  
Burgerploegen : 10 € per ploeg.

Samenkomst : Opglabbeek .  
Oude camping aan Laerhof.  
Wegaanduiding vanaf kerk  
Opglabbeek en baan  
Opglabbeek—Gruitrode  
( N730 )

Meer info : website  
[www.rlkthys.be](http://www.rlkthys.be)

**Organisatie  
TrgC Para**



## **PRIJZEN**

Eerste drie Militaire ploegen.  
Eerste burgerploeg.  
Eerste damesploeg  
Individueel beste looptijden -40j, +40j en beste dame



**Contact : Patrick Wallaert : 0498/298092  
Bart Bos : 0495/440342  
Sportdienst : 013/353018**

# BK Interclub

26 september 2010  
De Weyervlakte - Hechtel Eksel



<b>Kaart - Carte - Karte</b>	De Weyervlakte, zomer 2010 IOF 1/10.000
<b>Baanlegger - Traceur - Bahnleger</b>	Jan Delobel, Jukka Kotiletho
<b>Event advisor ABSO-BVOS</b>	Jos Bylemans
<b>Categorieën, Catégories, Laufklassen</b>	ABSO / BVOS H/D-10 H/D 80+ ( H/D 21 E, A,B) + 4 omlopen met inschrijving ter plaatse, + 4 parcours avec inscription sur place + 4 Strecken mit Meldung am Ort + KINDER-OL
<b>Inschrijving - Inscription - Meldung</b>	Via club voor 12/09/2010 aan: inschrijving@olomega.be voorkeur - préférence : OLCO
<b>Deelnemingskosten - Frais d'inscription - Startgebühren</b>	<u>Voorinschrijving:</u> < H/D-18 : 3 € (+1 € ecard) > H/D-20 : 5 € (+2 € ecard) Laattijdige inschrijvingen - inscriptions tardives = + 25 % 001-1776646-70, Omega, Karel Alenlaan 40, Diest IBAN: BE60 0011 7766 4670 BIC: GEBABEBB <u>Daginschrijving:</u> < H/D-18 : 4 € (+1 € ecard) > H/D-20 : 6 € (+2 € ecard) Kinder-OL: 1 €
<b>Startlijst - Liste de départ - Startliste</b>	<a href="http://START.helga-o.com">http://START.helga-o.com</a> (deelnemers - participants: >16/09/2010; Startlijst: >21/09/2010)
<b>Tijdschema - Horaire - Zeitplan</b>	09u00: secretariaat open / secrétariat ouvert / Sekretariat geöffnet 10u00: eerste start / premier départ / erster Start 12u00: laatste start / dernier départ / letzte Start 14u00: prijsuitreiking / remise des prix / Preisverteilung
<b>Wegaanduiding vanaf - Balisage à partir de - Ausschilderung ab</b>	Hechtel centrum (crossing N715 - N73)
<b>Verzamelpaats - Rendez-vous - Treffpunkt</b>	Will be announced later (www.olomega.be)
<b>Extra info</b>	Kantine/Cafétaria/ Kaffee Parking → CC: 0- 500m / CC → Start: ± 1200m (onder voorbehoud)



**Belgisch kampioenschap, Belgische Meisterschaft Championnat de**  
**Belgique,**  
**MIDDLE DISTANCE**  
**03 - 10 - 2010**

Kaart, Carte, Karte: Lommel Sahara, 1/7500 , 2 m Winter/ hiver 2009 - 2010

Baanlegger, traceur, Bahnleger : Luc Heuninckx

Event advisor: Peter Bleyens

Categorieën, catégories, Laufklassen: ABSO / BVOS H/D-10 H/D 80+ ( H/D 21 E, A,B)

+ 4 omlopen met inschrijving ter plaatse, + 4 parcours avec inscription sur place

+ 4 Strecken mit Meldung am Ort + **KINDER-OL**

Inschrijving – Inscription – Meldung : **VOOR 21/09/2010**

Via club aan / à / an Jos Bylemans; Kruisblokken 20, 2491 Olmen

[Jos.bylemans@kempen-ol.be](mailto:Jos.bylemans@kempen-ol.be) of via [info@kempen-ol.be](mailto:info@kempen-ol.be)

Gebruik OLCO-systeem a.u.b. ; brauchen sie OLCO-systeem bitte; travaillez avec le système OLCO s.v.p.

Deelnemingskosten – Frais d'inscription – Startgebühren :

< H/D-18 : 3 € ( +1 € ecard) > H/D-20 : 5 € (+2 € ecard)

Laattijdige inschrijvingen – inscriptions tardives = + **25 %**

Rekening – Compte – Konto : 860 – 0091689 – 06, Kol vzw, Slagveld 68 A, 3945 Oostham

**TIMING**

0900 hr : secretariaat open, ouverture du secrétariat

1000 hr : eerste start, premier départ, erster Start

13.45 hr : prijsuitdeling, remise des prix, Siegerehrung

**VERZAMELPLAATS – RENDEZ VOUS – TREFFPUNKT**

Aangeduid vanaf de baan, balisé à partir de , Ausschilderung ab :

Baan , route Lommel – Luyckgestel N **746** vanaf voetbalterrein Lommel, à partir du terrain de foot de Lommel

**PARKING – CC: 10 0 m – 400 m**

CC >> Start - Départ : 1700 m ; Aankomst, Ziel, Arrivée = CC

Cafeteria – WC

Douches : sporthal de Soeverien ( op 400 m, à 400 m)

**CLUBTENTEN NIET VERGETEN !! N'OUBLIEZ PAS LES TENTES DES CLUBS !!**





Belgisch Kampioenschap  
Championnat de Belgique  
Belgische Meisterschaft



i.s.m. Borasca

zaterdag / samedi / Samstag

30-10-2010

Fiets-O / VTT-O / MTB-O  
Sint-Joris-Weert



nieuwe kaart / nouvelle carte / neue Karte

IOF De Drie Valleien, 1/20000, 5m  
(2007 MTB-O standards)  
Jef Boeckx

baanlegger / tracour / Bahnleger

Walter Van Krunckeloven

event advisor

bijeenkomst / rendez-vous / Treffpunkt

Scoutslokaal, Beekstraat 11a, 3051 Sint-Joris-Weert  
kloedkamers / vestiaires/ Gardarobe  
kantine / buvette  
bike wash

Wegwijzers / balisage / Ausschilderung

kruispunt / croisement / Kreuzung N25 - N251

reglementen on parcours / règlement et parcours /  
Regeln und Laufklassen

ABSO BVOS bijlage / annexe B (HD Bel-Esp, Jun, Open,  
Vet-A, Vet-B, Vet-C, Vet-D)  
Fietshelm verplicht / casque obligatoire / Fahrradhelm  
verplichtet  
Ski-pass te koop ter plaatse / en vente sur place / Verkauf  
im Ort

start / départ / start

10:00 – 12:00  
CC-start – 3000m  
startlijst / liste des départs / Startliste < 26-10-2010

inschrijving / inscription / Meldung

via club voor / avant 17-10-2010 aan  
jef.boeckx@gmail.com  
> HD-18 € 6,00, < HD-20 € 4,00  
(incl. speciale verzekering / assurance spéciale comprise /  
Inklusive Versicherung)  
beperkte inschrijving ter plaatse (+ € 1) mogelijk,  
zolang de voorraad kaarten strekt en buiten  
kampioenschap / inscription sur place (+ € 1) possible  
mais limitée selon disponibilité des cartes et hors  
championnat / Meldung am Ort möglich (+ € 1) solange der  
Vorrat reicht und ausserhalb der Meisterschaft

extra info

jef.boeckx@gmail.com - 0494 895520

## Kalender september - oktober 2010

Datum Club	Omschrijving
Zo 29/08 Co Liège	BK Lang <b>Stoumont</b> (Stoumont) <b>Samenkomst:</b> Maison Saint Edouard <b>Wegaanduiding:</b> N606-N633 centrum Stoumont <b>Baanlegger:</b> Pierre Marchal & Jacques Silvestre <b>Controleur:</b> Wilfried Halmes & Eric Hully Kinder-O – Cafétaria – Douches
Vr 03/09 Hk 1bde 8/9 Li	Militair <b>Hoge Vijvers</b> (Arendonk) <b>Samenkomst:</b> Duitse Basis Arendonk, kaart 9-3, Coord476906 <b>Wegaanduiding:</b> vanaf de N139 Arendonk-Reusel <b>Baanlegger:</b> Paul Corthauts <b>Controleur:</b> Nico Schrans <b>Info:</b> Uitbreiding naar Duitse Basis (lente 2010). 5 omlopen (van 4800m tot 9500m) + SE Start: van 9u tot 13u Initiatie: van 9.30u tot 11u Vooraf inschrijven met vermelding van omloop vóór 1 september 2010, ook voor de initiatie via <a href="mailto:dirk.hollants@mil.be">dirk.hollants@mil.be</a>
Zo 05/09 Hermathenae	BK Aflossing <b>La Roche</b> (La Roche-en-Ardenne) <b>Wegaanduiding :</b> La Roche en Ardenne, kruising van N89 en N820 <b>Baanlegger:</b> Luc Derenne <b>Controleur:</b> Jean-Noël Debehogne Cafétaria - Daginschrijving
Zo 12/09 Kol	VK Lang <b>Masy Noord</b> (Houthalen-Helchteren) <b>Samenkomst:</b> Lutgardhof, Donderslagweg 3, 3670 Meeuwen <b>Wegaanduiding:</b> vanaf de baan Genk-Meeuwen N76 <b>Baanlegger:</b> Julien Linten <b>Controleur:</b> Rudi Aerts <b>Info:</b> Inschrijven bij je eigen club vóór 01 september 2010. Kinder-O – Cafétaria – Daginschrijving
Zo 19/09 Ploegen	Regionale <b>Lilse Bergen</b> (Lille) <b>Samenkomst:</b> Chirolokalen, Malpertuus, Hemeldonk, 2275 Lille <b>Wegaanduiding:</b> vanaf afrit 22 op de E34 <b>Baanlegger:</b> Tom Vervoort <b>Info:</b> Wedstrijd ten voordele van de VVO-ploegen Technische training – Kinder-O
Vr 24/09 Trg C Para	Militair <b>Opglabbeek</b> (Opglabbeek) <b>Samenkomst:</b> Oude Camping Laerhof <b>Wegaanduiding:</b> vanaf kerk Opglabbeek en N730 Opglabbeek-Gruitrode Bree <b>Baanleggers:</b> Patrick Wallaert & Bart Bos Cafétaria – Kleedkamers – Douches <b>Info:</b> Wisselbeker Rik Thijs
Zo 26/09 Omega	BK Interclub <b>De Weyervlakte</b> (Hechtel-Eksel) <b>Wegaanduiding:</b> Hechtel centrum, kruising van N715 en N73 <b>Baanlegger:</b> Jan Delobel & Jukka Kotiletho <b>Controleur:</b> Jos Bylemans <b>Info:</b> Inschrijven via je eigen club vóór 12 september 2010!!! C.O. Sports zal aanwezig zijn met een verkoopstand. Je kan reeds vooraf je bestelling plaatsen via <a href="mailto:info@co-sports.be">info@co-sports.be</a> Kinder-O – Cafétaria – Daginschrijving
Za 02/10 Trol	Fiets-O <b>De Watermolens</b> (Kasterlee) <b>Samenkomst:</b> Kastelse Kajak Klub Houtem, Kasterlee <b>Baanlegger:</b> Marc Meeuwssen Cafétaria – Kleedkamers –Douches

- Zo 03/10 Kol BK Middel **De Sahara** (Lommel)  
**Wegaanduiding:** vanaf de baan Lommel-Luyksgestel N746, vanaf voetbalterrein Lommel  
**Baanlegger:** Luc Heuinckx  
**Controleur:** Peter Bleyens  
**Info:** Deze wedstrijd telt mee voor het VVO-wintercriterium.  
VVO zal aanwezig zijn met een schoenenverkoop.  
Inschrijven via je eigen club vóór 21 september 2010!!!
- Za 09/10 Borasca Fiets-O **Kloosterberg** (Diest)  
**Samenkomst:** Zaal Sint-Jan, Tulpenstraat, Diest  
**Wegaanduiding:** vanaf rotonde N10, R26, Leuvensesteenweg  
**Baanlegger:** Johan Claes  
Fietshelm verplicht, verplicht wegcode te volgen  
Cafétaria
- Zo 10/10 Kovz Klompen-OL **Weerterbergen** (Weert)  
**Samenkomst:** Taverne het Blaakven, Geuzendijk, Weert  
**Wegaanduiding:** vanaf uitrit 38 op de A2 Eindhoven-Weert of uitrit Weert-Noord op de A2 Weert-Eindhoven  
**Baanlegger:** Eelco Muller en Peter Bleyens  
**Info:** Deze wedstrijd telt mee voor het VVO-wintercriterium.