

Oriëntatieclub OMEGA: bestuur 2010

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

JEUGDBESTUUR 2010

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

INSCHRIJVINGEN

Nationale & buitenlandse wedstrijden:

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

Website: www.olomega.be

E-mail: info@olomega.be

Beste vrienden,

De maand september is altijd de meest drukke periode voor nationale en regionale kampioenschappen. De lange sperperiode in Vlaanderen en enkele andere imperatieven maken het niet mogelijk om daar een grotere verspreiding aan te geven.

Het BK Lang van Stoumont werd op een terrein gelopen dat alle mogelijkheden te bieden had. De oogst voor de club was wel erg mager met maar vier titels: bij onze jeugd met **Hannah, Charlotte, Rob** en **Evert** en een eerste plaats zonder titel voor **Karl Mols**.

Het BK Aflossing kende eenzelfde verloop met de titel voor onze **Pupillen, Beloften** en **Open** van de dames en de **Beloften** van onze heren. Velen van de ouderen categorieën hebben aan deze twee wedstrijden gemengde gevoelens over gehouden. Bij de eerste werd de loper te dikwijls naar de weg of pad verwezen en had de uitdaging meer technisch mogen zijn terwijl bij de aflossing de afstand te lang was voor het te overwinnen hoogteverschil en werd een te zware inspanning gevraagd. Een wedstrijd heeft twee componenten, enerzijds de fysieke inspanning van het lopen en anderzijds de bedrevenheid in het kaartlezen en de navigatie. Het vinden van het juist evenwicht tussen beiden resulteert in een mooie wedstrijd. Dat evenwicht is niet hetzelfde voor alle leeftijdscategorieën en moet aangepast worden. Vandaar dat het moeilijk is van jongere en oudere categorieën samen te brengen op eenzelfde omloop met een bepaalde lengte.

Een kampioenschap lange afstand is nog altijd de wedstrijd bij uitstek waarbij de echte groten op het podium komen. Naar het Vlaams kampioenschap op Mazy kwamen echter maar 220 deelnemers aan de start en bij de helft van de leeftijdscategorieën waren ze met minder dan vijf voor de titelstrijd. De kaart is zeker geschikt voor het vereiste niveau. Heeft het moeilijk terrein sommigen afgeschrikt om deel te nemen of is er een te groot aanbod aan kampioenschappen in de laatste weken? De weersomstandigheden waren erg slecht vooral voor diegenen die gedoemd zijn een bril te gebruiken; velen hebben het zonder moeten doen wat natuurlijk tot frustratie leidde. Voor de club werd het ditmaal wel een succes met liefst 13 maal goud, 8 maal zilver en 3 maal brons. Proficiat.

Roger Aerts
Uw voorzitter

Belangrijke berichten

- **Ontgoochelde hoofdredacteur**

Beste lezers,

De taak van een hoofdredacteur bestaat er niet in om quasi alle artikelen van het magazine zelf te schrijven. Eerder ergens een voorwoord en dan voor de rest een selectie maken uit de ingezonden artikelen en hier via wat modelling en lay-out een aantrekkelijk tijdschrift van te maken.

Als ik dan ook nog eens de clubbladen van de andere clubs onder de ogen krijg is het helemaal om er de brui aan te geven. In zowel de clubbladen van Hamok, K.O.L. en TROL staan ettelijke artikels waarin de sportieve (en andere) belevenissen in het buitenland beschreven staan. Bij ons jammerlijk genoeg niets en dan te weten dat we de voorbije zomermaanden deelnemers hadden in Italië, Oostenrijk, Frankrijk, Zweden, Noorwegen, Tsjechië en Groot Brittanië.

Een clubblad is er niet enkel voor jullie maar ook door jullie want over jullie belevenissen kan ik weinig zinnigs vertellen.

Hopelijk krijg ik toch wat respons van jullie (over de vakantiebelevenissen, over een wedstrijd, ...) want anders zal ons boekje dunner en dunner worden want mijn duim is bijna leeggezogen.

- **Lidgeld 2011**

Het jaar loopt stilaan op zijn laatste benen en dus wordt het stilaan tijd om te denken aan het lidgeld van het volgende jaar. Diegenen waarvan ik een E-mailadres heb zullen in de loop van oktober van mij een persoonlijke mail krijgen met de vriendelijke vraag om zich in regel te stellen met hun lidgeld; de anderen (waar ik dus geen E-mailadres van heb) kunnen een overschrijvingsformuleir verwachten in ons volgend clubblad. Mogen we jullie vragen om dit dan niet te laten liggen zodat we tegen het einde van het jaar deze administratieve (maar voor de club toch belangrijke) taak kunnen afsluiten.

- **Nieuwe borstnummers**

Bij velen onder ons was het borstnummer versleten. Onze sponsor Nokia heeft voor nieuwe exemplaren gezorgd. Walter zal deze geleidelijk aan verdelen op de volgende wedstrijden. Spreek hem hier over aan want soms is hij met zo veel andere zaken bezig dat hij het een en ander vergeet.

Gelieve deze nummers dan ook te dragen van zodra je deze gekregen hebt.

Wat was

- De eerste zondag van september trokken we met 18 ploegen naar La Roche om deel te nemen aan het **Belgisch Kampioenschap aflossing** waar vooral onze jongeren zich van hun beste kant lieten zien. Maar ook op onze elite dames stond geen maat.



Bij de dames pupillen ging het goud naar de ploeg Ems - Magalie - Hannah maar ook onze jongere en iets minder ervaren ploeg met Lisa - Lene en Siel trokken knap hun streng en eindigden tweede.

Bij de jongens pupillen ging Wout zeer sterk van start en kwam met ruime voorsprong als eerste door. Liam en Tibo moesten echter de duimen leggen voor de sterkere en vooral meer ervaren ploegen van CO Liège en KOL. Het was voor hen echter een hele prestatie om de moeilijke omloop af te leggen. Volgend jaar zijn ze iets sterker en meer ervaren en dan gaan ze zeker voor de titel.

Bij de dames beloften stond er geen maat op Charlotte - Jill en Elke en ook hun mannelijke collega's Arno - Nelis en Evert gingen terug naar huis met het goud.



Bij de dames Masters-B was er een derde plaats voor het trio Jeanne - Liset - Maria, prestatie die geëvenaard werd door Ollie - Sooi en Guido bij de Masters-A.

Het trio Kim - Elisabeth -Miek was bij de dames-open ook een maatje te groot voor de concurrentie. Gezien hun jeugdige leeftijd hopen we aan dit drietal nog veel plezier te hebben en dit niet alleen op Belgische wedstrijden maar ook internationaal.

- Vervolgens namen we deel aan het **Vlaams Kampioenschap lange afstand** dat doorging op Masy (Houthalen-Helchteren). Wat de opkomst van de Omega leden betreft mogen we zeker niet klagen; het waren vooral de jongeren van de andere clubs die verstek lieten (schrik voor een nederlaag op het moeilijke terrein?). Voor ons echter niet getreurd want met of zonder tegenstand, onze jeugd gaat altijd naar huis met een groot aantal medailles.

Dit keer was er goud voor Ems, Magalie, Elke, Charlotte, Virpi (een eerste Vlaamse titel?), Leen, Liset, Tibo, Wout, Tobias, Wouter, Guido, Bart en Frans.



Het zilver was er voor Siel, Hannah, Kim, Marina, Liam, Jukka en Sooi, terwijl het brons dan ging naar Maria en Matijs.

- Zaterdag 18 september trokken we dan naar het verre Grandvoir (zoek maar even op in je atlas als je het niet weet liggen) om er deel te nemen aan de **Belgische clubaflossing**. Dit was de tweede uitgave van dit evenement dat op termijn zou moeten kunnen uitgroeien tot "DE" wedstrijd van het jaar in België.

Jammer genoeg was er van Vlaamse kant weinig (om niet te zeggen geen) respons van de andere Vlaamse clubs want enkel TROL was aanwezig met een halve ploeg (om dit te compenseren hebben ze alledrie wel 2 maal gelopen). K.O.L., Hamok en Borasca schitterden door hun afwezigheid. Wij zelf hadden 3 ploegen aan de start doch door de afwezigheid van onze toppers waren onze verwachtingen niet al te hoog gespannen.

In het eerste been namen onze beloften Evert en Arno echter een geweldige start. Evert kwam als eerste over de streep op een 5-tal minuten gevolgd door Arno als tweede. Zowel Jean-Marc als Jan konden deze positie niet behouden en vielen terug naar respectievelijk een 5^e en een 10^e positie. Onze jeugdige dametjes liepen dan weer de pannen van het dak waardoor Elke opschoof naar een 3^e stek en Charlotte naar de 7^e plaats. Roger en Els verloren elk een plaatsje op het 4^e been. Leen maakte echter terug een plaatsje goed zodat Rudi op de 3^e plaats kon starten. Tegen stoomtrein Julie Gillet was hij echter niet opgewassen zodat deze Omegaploeg net het podium miste en eindigde op de 4^e plaats. Bij het andere team verloor Els ook nog een plaatsje zodat Jeroen pas als 9^e het bos in mocht. Hij deed het echter zeer goed en won nog 2 plaatsjes in zodat deze ploeg als 7^e finishte. Voor onze 3^e ploeg waren de afstanden en de technische moeilijkheidsgraad echter iets te hoog maar ze deden hun best om de Omegakleuren te verdedigen en zeker Magalie en Tibo mogen tevreden terugblikken om deze, voor hen toch aartsmoeilijke, omloop met succes te beëindigen.

- De laatste zondag van september organiseerden we dan zelf het **Belgisch Interclub kampioenschap** op de Weyervlakte. Ondanks de inzet van alle leden konden we de beker niet heroveren want de oude rakkers van K.O.L. laten nog steeds de balans in hun richting overslaan. Ter illustratie: bij de Heren 60 haalt K.O.L. 30 punten tegen 8 voor Omega en bij de Heren 55 is de verhouding 27 tegen 6. Haal 1 van deze reeksen er uit en beide clubs staan nagenoeg gelijk maar ja, dit is het concept van het BK Interclub en we zullen er nog een tijdje mee moeten leven en hopen dat ook andere clubs meer jeugd op de been brengen zodat in deze reeksen er ook meer te verdienen valt dan één of twee puntjes voor de winnaar.

Eindstand:	1.	K.O.L.	164 pt.
	2.	Omega	137 pt.
	3.	TROL	88 pt.
	4.	Hamok	70 pt.
	5.	ASUB	59 pt.
	6.	C.O.Liège	36 pt.
	7.	O.L.G. Ardoc	27 pt.
	8.	C.O.Pégase	17 pt.
	9.	N.S.V.Amel	11 pt.
	10.	Hermathenae	7 pt.
		O.L.V.Eifel	7 pt.
	12.	Les Raptors	6 pt.
	13.	Altair	1 pt.
		Borasca	1 pt.

In de stand om de ABSO/BVOS wisselbeker hebben we nog steeds een kleine voorsprong op onze grote concurrent (K.O.L.) met nog 2 wedstrijden te gaan. De eerste gaat door in het hol van de leeuw en dus zullen we waarschijnlijk nog wat van onze voorsprong moeten inboeten zodat alles zal ebslist worden in de spurt namelijk het BK Sprint van zondag 17 oktober in Eupen dus ...

Wat komt

- 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 geklasseerd worden is hiervoor voldoende maar natuurlijk rekenen we op massaal eremetaal om het jaar goed af te sluiten.
- Zondag 24 oktober staat er geen wedstrijd op de kalender en dus profiteren wij er van om een **technische training** te houden voor onze leden. Frederik zal er voor zorgen dat onze pupillen (= tot 12 jaar) een reeks aangepaste oefeningen voorgeschoteld krijgen; voor de iets (of veel) ouderen zorgt Rudi voor de samenstelling van oefeningen die geest en lichaam op e proef zullen stellen maar dit aangepast aan ieders vermogen. Ook de ouders van onze jeugdleden zijn van harte welkom om eens een keertje zelf te genieten van de oriëntatiesport (en dit terwijl hun kindjes vakkundig worden bezig gehouden). Mogen we wel vragen dat iedereen die wenst deel te nemen inschrijft via onze website en dit voor 17 oktober.

Enkele praktische gegevens: samenkomst om 9:15 aan café de Spuyse Tervuursevest 101 te Heverlee en iedereen brengt schrijfgierief mee (rode stift).

- 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.
- Zondag 31 oktober is er dan de **Herfstwisselbeker** op de Witte Bergen in Lichtaart. Meer gegevens zijn momenteel nog niet beschikbaar en zullen dus via de mail of onze website doorgegeven worden.
- Tot slot ook nog vermelden dat er ergens een **technische training** van de VVO Ploegencommissie zal tussenzitten (waarschijnlijk 10 oktober in Weerterbergen) maar ook hier wachten we nog op additionele informatie.



- November beginnen we met het laatste kampioenschap van het jaar namelijk het **Vlaams Kampioenschap middenafstand** in Sledderlo. Deze wedstrijd is een organisatie van uw club en dus rekenen we ook hier op jullie massale opkomst. Baanlegger van dienst is Bart VdM. dus kunnen jullie er van op aan dat de specifieke vereisten van een wedstrijd middenafstand volledig aan bod zullen komen of m.a.w. diegenen die fysiek niet sterk genoeg waren voor de lange afstand of die niet snel genoeg waren voor de sprint komen nu volledig aan hun trekken en kunnen hier de felbegeerde titel behalen.
- 
- Donderdag 11 november staat er dan de volgende Omega organisatie op de kalender namelijk onze prestigieuze **wisselbeker Rik Thys**. Deze wedstrijd heeft als speciale eigenschap dat er op de postenbeschrijving geen postenummers staan en dat er meerdere posten dicht bij elkaar kunnen staan (soms op minder dan 1 meter uit elkaar). Het is aan de loper om aan de hand van de kaart en de postenbeschrijving te definiëren welke de juiste post is. Foutieve posten knippen leidt niet tot diskwalificatie maar tot een tijdspenalisatie zodat hier nog meer dan anders de combinatie hoofd – benen getest wordt. Om deze organisatie in goede banen te leiden hebben we een zwaargewicht onder onze baanleggers gekozen t.t.z. Dirk F.
 - Op 14 november is er de Hamok-klassieker de **“Hamok-cup”** in Waterschei. Deze wedstrijd die gelopen wordt in ploegen van 6 mannen of vrouwen volgens een ingewikkelde puntentelling waar de diverse teamleden een specifieke kaart krijgen (oro-hydro, zwart, fiets-o, ...). Omdat het bestuur ook deze wedstrijd belangrijk vindt als uitstraling voor onze club wordt het inschrijvingsgeld voor de deelnemers aan de Hamok-cup betaald door de club. Wel inschrijven via de website voor 7 november.

Naast deze speciale omlopen kan je natuurlijk ook deelnemen aan de klassieke regionale omlopen.

- Vrijdag 19 november is er de **eerste nachtwedstrijd** van het nieuwe seizoen en dit wordt de derde organisatie van uw club in november. Dit keer is het aan Miek om de banen uit te tekenen en de posten op hun juiste plaats te zetten. Als terrein heeft ze Meetshoven uitgekozen. Deze nachtwedstrijd is een ideale voorbereiding voor de **openingsnachtaflossing** welke een week later doorgaat (26 november).

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
03/10/2010	afgesloten	BK middel op de Lommelse Sahara
17/10/2010	02/10/2010	BK Sprint te Eupen
24/10/2010	17/10/2010	Technische training in Arenbergpark te Leuven
30/10/2010	15/10/2010	BK fiets-O te Huldenberg
31/10/2010	???	Herfstwisselbeker op de Witte Bergen (Lichtaart)
7/11/2010	23/10/2010	VK midden te Sledderlo
14/11/2010	7/11/2010	Hamok-cup te Waterschei

Omega Kalender 2010

Zon	24-10-10	T	Arenbergpark	Leuven	Technische training	Frederik + Rudi
Zon	07-11-10	R	Genk	Sledderlo	VK middle	Bart VdMoortel
Don	11-11-10	R	Lommel	Pijnven Zuid	Wisselbeker Rik Thys	Dirk Fabr�
Vrij	19-11-10	N	Aarschot	Meetshoven		Miek Fabr�
Zon	05-12-10	R	Leopoldsburg	Kamp Beverlo	Sinterklaascross	Wouter Talloen
Don	30-12-10	R	Lommel	Pijnven Noord	Sylvester dag 5	Frederik Loeckx

OMEGA Shop

Trainings toegekomen!

....met een vertraging van 1 maand zijn ze eindelijk daar! Een fout in de productie, overstroming in China... allerlei hindernissen zijn genomen!

Wil je dat deze "running jacket+pants" deel uitmaakt van jouw uitrusting (natuurlijk!), dan aarzel je beter niet te lang, want de voorraad is beperkt (totaal 55 vesten en 50 broeken) en er zijn er al heel veel gereserveerd! De vest en broek zijn afzonderlijk te verkrijgen.

Kinderen hebben steeds een streepje voor ... ja, ook voor hen is het mogelijk om in een echte OMEGA training voor de dag te komen. Al het mogelijke is gedaan om voor de kinderen een extra korting te verkrijgen.

Overzicht beschikbare maten en overeenkomstige prijs:

	maat	Prijs €
Vest , kind	130cm, 150cm, XXS	50
Vest, volw	XS, S, M, L, XL, XXL	59
Broek, kind	130cm, 150cm, XXS	36
Broek, volw	XS, S, M, L, XL, XXL	38

PS: aandachtige lezers van het Omega-boekje hebben gemerkt dat de vesten nog een extra korting hebben ! Profiteer ervan.

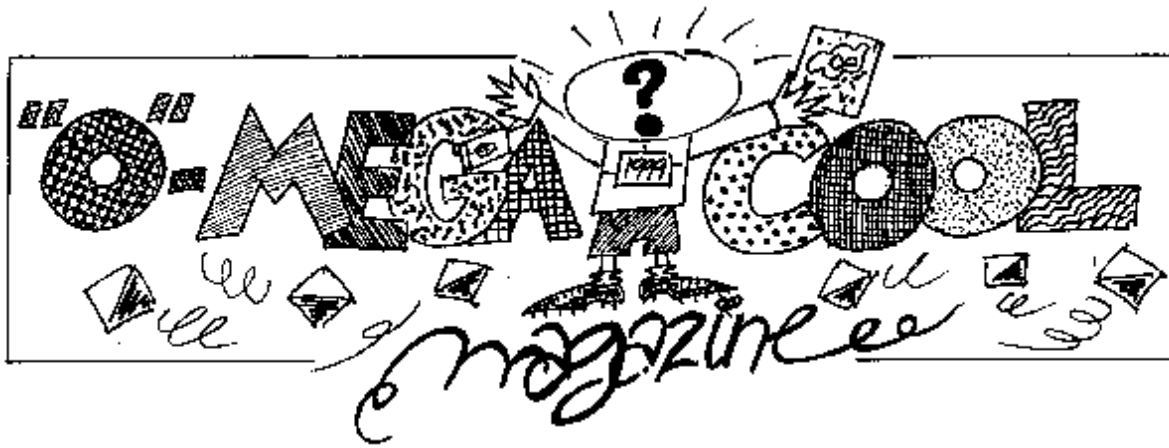
Internationale kalender 2010

Ondertussen zijn we ook weer begonnen met het verzamelen van info rond mogelijke buitenlandse wedstrijden voor volgend jaar. Voorlopig is de keuze nog beperkt; veel federaties (net zoals VVO) zijn maar pas begonnen met de voorlopige samenstelling van hun kalender en zoals overal moeten ze wachten op goedkeuring van diverse partijen vooraleer men zijn kalender voor het volgende jaar kan publiceren.

Toch maar al eens aandachtig naar deze lijst gekeken want zoals steeds zijn er ook voor volgend jaar weer enkele wedstrijden waar je nog dit jaar moet inschrijven wil je gebruik maken van het goedkoopste tarief.

Voor een inschrijving kan je nog steeds bij mij terecht door middel van een mailtje naar wvankrunckelsven@skynet.be of bel me op op nummer 03/322.47.64

Datum (2011)	Land	Plaats	Event	Afsluiten
5 - 8 mrt	Portugal	Portalegre	Portugal O-meeting	19/2/2011
21 - 23 april	Denemarken	Viborg	Paskelob	
22 - 25 april	Noord Ierland	Down county	Jan Kjellstrom	23/1/2011
22 - 25 april	Frankrijk	Mulhouse	Pacques en Elsave	24/1/2011
28 - 30 mei	Groot-Brittanië	Ludlaw	Springtime in Shropshire	
23 - 26 juni	Tsjechië	Jindrichuv Hradek	EYOC	
28 juni - 10 juli	Hongarije	Pecs	WMOC	24/10/2010
2 - 8 juli	Polen	Wejherowo	JWOC	
2 - 8 juli	Polen	Wejherowo	JWOC public event	22/2/2011
3 - 8 juli	Finland	Kuhmo	Kainuu orienteering week	
10 - 16 juli	Oostenrijk	Wiener Neustadt	6 daagse van Oostenrijk	24/1/2011
13 - 17 juli	Croatië	Delnice	Croatië open	
23 - 29 juli	Zweden	Soderhamn	O-ringen	24/4/2011
30 juli - 6 aug.	Zwitserland	Chur	Swiss orienteering week	24/1/2011
31 juli - 6 aug.	Schotland	Oban	6 daagse van Schotland	
3 - 7 aug.	Tsjechië	Novy Bor	Bohemia cup	
12 - 14 aug.	Zwitserland	Baden	3 daagse van Aargau	
12 - 20 aug.	Frankrijk	Chambéry	WOC	
14 - 20 aug.	Frankrijk	Chambéry	WOC public event	24/12/2010
17 - 21 aug.	Hongarije	Szeged	Hungaria cup	24/5/2011



O-Mega-Cool

Jongens en meisjes, coolers en coolerinnen, deze maand zal er uitzonderlijk geen uitgebreid super cool magazine verschijnen aangezien onze redacteur aan het zwembad in onze Spaanse villa aan de Costa genen Bal hopeloos zit te wachten op jullie artikels. Hij had al zijn postduiven naar jullie uitgestuurd en ze zijn ook allemaal (met uitzondering van ééntje) teruggekomen maar zonder dat jullie er een artikeltje hadden aan afgegeven. Waarschijnlijk zit die ene duif die nog ontbreekt aan jouw bureau te wachten op een artikeltje dus, spring supersnel achter je bureau en kruip in de pen (moet wel een grote pen zijn) en schrijf een artikel als bijdrage voor het super mega Omega coolmagazine.

Dat onze redacteur zich zit in te smeren met zonnebrandolie en dergelijke meer wil niet zeggen dat hij jullie niet in de gaten houdt want net als die goed heilig man die ook nu nog in Spanje zit heeft hij helpers die hem over alles en nog wat op de hoogte houden. Dus volg zijn trainingstips en raadgevingen van de voorbije maanden (als je ze niet meer kent zoek dan snel tussen je spulletjes om ze nog eens na te lezen in een van de vorige boekjes).

En vergeet vooral nu muts is cool en zeker dag koud is, is een na een sportieve



niet zijn supertip: een nu als het nog niet heel de muts onmisbaar voor en inspanning.



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

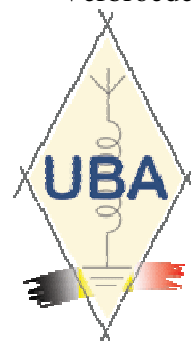
E-mail: vvo@orientatie.org
www.orientatie.org

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

Voorzitter:	Luc Heuninckx	011/34.89.02
Ondervoorzitter:	Karl Vervoort	03/309.90.06
Secretaris:	Jan Van Hees	014/81.27.50
Schatbewaarder:	Jacques Grauls	0496/52.65.79
Bestuurders:	Noël Nijsten	0495/90.00.60
	Bart Van de Moortel	013/31.22.40
	Kurt Smet	03/777.37.60
Ploegencommissie:	voorzitter: Koen Bosmans	
	Programma en stages VVO-jeugd, junioren en seniors	
	Controle F-omloop	
S&K-commissie:	voorzitter Jan Delobel	
	Opmaak en controle wedstrijdkalender	
	Opmaak en controle reglementering	
	Evaluatie wedstrijden	
	Controle Medisch Verantwoord Sporten	
Sporttechnisch Coördinator:	Mireille Vanoosterhout (werkt op ma-do-vrij)	0497/46.46.21
	Nancy Teunckens (werkt op ma-woe-vrij)	
	Aanvragen Agentschap Natuur en Bos, aanvulling kalender, kaartenkadaster	
	Website	
	Tussenpersoon RVB en S&K-commissie	
	Cursus Vlaamse Trainersschool	
	Opstellen beleidsplan	
	Jeugdsport: - realisatie permanente parcours - initiaties	
	Verkoop OL-schoenen	
Sporttechnisch Coördinator voor de recreatie:	Sonia Goossens	0499/15.00.95
	Druk OL-kaarten	
	Wedstrijdmateriaal	
	Promotie	
	Opstellen beleidsplan	
	Tussenpersoon RVB en Ploegencommissie	
	Jeugdsport : - Realisatie permanente parcours - initiaties	
	Verkoop OL-schoenen	
Administratief Coördinator:	Lutgart Vanhees (50%) (werkt op ma-di-woe)	011/87.08.28
	Financiën	
	Boekhouding	
	Subsidiedossiers	
	Loonadministratie	
	Verkoop OL-schoenen	
Administratief Coördinator:	Greet Claes (50%) (werkt op woe-do-vrij)	011/87.08.28
	Organisatie administratieve bijscholing	
	Ledenbestand	
	Facturatie	
	Betalingen	
	Verzekering	
	VVO-bijlage	
	Verkoop OL-schoenen	

Bericht van VVO

Beste VVO-ers,

Een brug, een tunnel, Antwerpen geraakt er maar niet uit. Vlaanderen, Wallonië, België, allemaal verdeelde meningen, de nieuwe regering geraakt maar niet gevormd. Priesters, paters, mogen ze nu trouwen of niet, de Paus beslist.

Wat een geluk dat de oriëntatiesport een klare en duidelijke sport is waarbij de reglementen bepalen wat er mag en niet mag zodat je weet wat je kan verwachten☺.

De afgelopen maanden hebben onze atleten niet stil gezeten in het buitenland. Proficiat aan de Masters in Zwitserland, de Seniors op de WOC in Noorwegen en de juniors op JWOC in Denemarken!!

Veel leesplezier!

Greet

Bericht van de Ploegencommissie

September ligt achter ons en dus zijn er reeds een heleboel titels uitgereikt zoals die voor de Belgische Kampioenschappen lange afstand en aflossing alsook die voor het Vlaams Kampioenschap lange afstand. Omdat we geen vergissingen willen begaan feliciteren we langs deze weg alle laureaten met de behaalde resultaten. Diegenen die naast een medaille gegrepen hebben (nipt of met wat meer verschil) moeten niet treuren en bij de pakken gaan zitten maar zich in oktober eens dubbel inspanssen want dan wordt er nog gestreden om de Belgische titels op de middenafstand, de sprint alsook in de fiets-oriëntatie. En zelfs in november kan er nog een Vlaamse medaille behaald worden op de middenafstand.

VVO kernen seniors en junioren

Langs deze weg willen we de kandidaten voor de Belgische ploeg van zowel junioren als seniors er aan herinneren dat ze hun naam moeten doorgeven aan Sonia Goossens (voor de junioren) en Patrick Wallaert (voor de seniors) indien ze in 2011 deel willen uitmaken van de nationale kern. Wij moeten deze namen ook doorgeven aan de nationale federatie (ABSO/BVOS) en enkel personen die op deze lijsten staan kunnen geselecteerd worden voor wereldkampioenschappen (WOC en JWOC), Europese Kampioenschappen (EOC, EYOC en JEC) alsook voor de World Cup wedstrijden. Dus denk er aan 15 oktober is de uiterste datum om dit te doen.

Teambuilding weekend

Van 5 tot en met 7 november (gewijzigde datum!) gaat in Hechtel het teambuildingweekend voor de junioren en seniors door. Wil je hieraan deelnemen, geef dan voor 15 oktober je naam door aan Sonia Goossens.

Allerheiligenstage

Voor de Allerheiligenstage die doorgaat van 1 tot en met 5 november in de buurt van Hechtel zijn er nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Wil je nog deelnemen aan deze stage waar elke VVO-er en VVO-ster welkom is moet je wel supersnel je naam doorgeven aan Sonia Goossens.

Ploegenwedstrijd

Op onze jaarlijkse wedstrijd georganiseerd door de Ploegencommissie waren een 200 deelnemers aanwezig. Langs deze weg willen we hen bedanken maar in de eerste plaats willen we iedereen bedanken die zijn of haar steentje heeft bijgedragen in de organisatie. Namen noemen doen we niet

graag uit schrik van iemand over het hoofd te zien maar toch maken we graag een uitzondering voor Tom en Nick Vervoort. Jongens bedankt voor al het werk dat jullie hierin gestoken hebt en te horen aan de feedback van de deelnemers was jullie werk ook af. Op deze wedstrijd zijn we ook terug begonnen met onze technische trainingen en de eerste was een daverend succes met niet minder dan 47 deelnemers. Uit de gesprekken achteraf (zowel de nabespreking met de jongeren als deze aan de toog) bleek dat iedereen tevreden was. Voor ons is dit een morele steun om verder te gaan op de ingeslagen weg.

Planning 2011

Nu we stilaan het laatste kwartaal van het jaar naderen, zijn wij ook volop bezig met het samenstellen van ons programma voor volgend jaar. De zwaartepunten zullen natuurlijk liggen bij de WOC in Frankrijk voor de seniors, de JWOC in Polen voor onze junioren en daarnaast ook de EYOC in Tsjechië maar ook de jongeren worden vast en zeker niet vergeten. Een meer volledig overzicht zal jullie zo snel mogelijk gepresenteerd worden maar eerst moeten we dit natuurlijk voorleggen aan de Raad van Bestuur omdat het toch gaat over een heel pak euro's die we van VVO moeten loskrijgen om deze stages/deelnames voor jullie aan een zo voordelig mogelijke prijs aan te bieden.

De ploegencommissie organiseert technische trainingen op:

Zondag 10 oktober: Weerterbergen Weert TROL

Zondag 28 november: De Lietteberg Zutendaal BORASCA

Zondag 19 december: Hengelhoef Genk HAMOK

Zondag 30 januari: Bos van Hees Halen OMEGA

Zondag 13 februari: Keclhterhoef Houthalen-Helchteren KOL

De trainingen staan open voor iedereen. Voor de pupillen en beloften wordt een nabespreking voorzien.

Inschrijven 1 week op voorhand bij [Sofie Herremans](#).

Ooproep junioren en seniors 2011

Junioren en seniors die volgend seizoen tot het nationaal team willen behoren, dienen hun kandidatuur **vóór 15 oktober** door te geven:

Voor junioren aan Sonia Goossens: sonia.goossens@orientatie.org

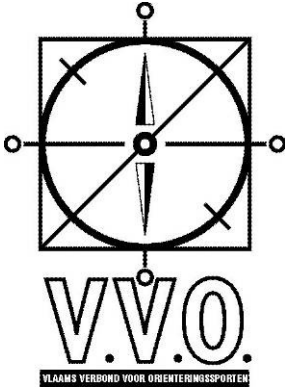
Voor seniors aan Patrick Wallaert: wallaert.patrick@telenet.be

Vermeld hierbij eveneens of je deelneemt aan het teambuildingsweekend dat doorgaat in Hechtel van vrijdagavond 5 november 2010 tot en met zondagnamiddag 7 november 2010.

VK Lang - medailles

De niet afgehaalde medailles van het VK Lang van 12 september kunnen bekomen worden door een mailtje te sturen naar nancy.teunckens@orientatie.org

Wafelverkoop



Wafelverkoop

Steun onze ploegen!!!

Voor de tweede keer organiseert de Ploegencommissie een wafelverkoop ten voordele van de VVO-atleten en dit tijdens de eerste dag van de Sylvester 5-daagse op zondag 26 december 2010 te Houterenberg, Tessenderlo.

Vanillewafels: 4 individueel verpakte wafels per pak
Half chocolade-vanillewafels: 4 individueel verpakte wafels per pak

We vragen 2 euro per pak.

U kan uw bestelling doorgeven tot zondag 19 december 2010. Indien er tijdens de Sylvester 5-daagse nog wafels over zijn, kan u er ook dan nog kopen. De bedeling en betaling gebeuren op de eerste dag van de Sylvester 5-daagse. Indien u niet aanwezig kan zijn tijdens de Sylvester, zal een ander verdeelmoment afgesproken worden. Dit kan u best vermelden bij uw bestelling.

Spreek ook uw familie, vrienden, kennissen en burens aan!!

Stuur het invulstrookje ingevuld terug naar V.V.O., H. Van Veldekesingel 150/77, 3500 Hasselt of geef het af aan iemand van de ploegencommissie tijdens een wedstrijd. U kan ook de gevraagde gegevens sturen naar nancy.teunckens@orientatie.org.

Alvast bedankt voor de steun.
De Ploegencommissie

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

Aantal pakken vanillewafels:	X 2 euro =	euro
Aantal pakken chocoladewafels:	X 2 euro =	euro
Totaal:			euro

Flyer Sylvester

Ga jij dit jaar naar een buitenlandse oriëntatiewedstrijd?
VVO is op zoek naar lopers die enkele flyers van de 'Sylvester' willen meenemen ter promotie.
Interesse? Graag een seintje aan mireille.vanoosterhout@orientatie.org.

Bedankt, het Sylvesterteam.

Administratieve Bijscholing

In het najaar organiseert het VVO samen met de wandelfederatie twee administratieve bijscholing op:

Donderdag 14 oktober om 19.30u: Google Docs

Donderdag 18 november om 19.30u: Web 2.0

Locatie: Officenter Hasselt

Inschrijven bij Greet Claes: greet.claes@orientatie.org

Snel reageren is de boodschap want het aantal plaatsen is beperkt!

Bijscholing Helga

Het VVO organiseert een bijscholing Helga op:

Zaterdag 13 november van 9u tot 13u: Helga voor beginners

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.



Lesinhoud

Helga voor Beginners

- Installatie wedstrijd-pc
- Hardware
- Software
- systeemvereisten
- Inrichten van een regionale wedstrijd
- Wisselwerking met ocad
- Resultaten aanmaken
- Resultaten + splittijden aanmaken voor internet
- Diskwalificaties behandelen
- Joker-controls
- 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

Cursus Baanlegging

Het VVO organiseert op zaterdag 11 december 2010 van 10u tot 12.30u een cursus baanlegging.

Lesgever: Nico Schrans

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

Inschrijven vóór 1 december via nancy.teunckens@orientatie.org.

World Anti-Doping Agency (WADA)

2009 Statistieken van de World Anti-Doping Agency (WADA)

Zopas heeft de WADA haar statistieken van vorig jaar gepubliceerd over haar strijd tegen doping. De erkende laboratoria hebben in het totaal 434 analyses uitgevoerd binnen onze oriëntatiewereld. Het waren allen urinetesten en bij 6 daarvan werden verboden producten gevonden (4 Adverse analytic findings en 2 Atypical findings). Deze hebben niet geleid tot een overtreding van de Code. Een reden daarvoor kan zijn het bestaan van een Therapeutic Use Exemption (TUE) voor het gebruik van een product met die bepaalde substantie.

Kinder-O

Deelnemers Kinder-O

12/09/2010: Meeuwen: "Donderslag"

	Naam	Geboortejaar
1	Aerden Torben	2007
2	Brouckaert Kato	2004
3	Brouckaert Lies	2006
4	Ceulemans Lisse	2002
5	De Smul Mats	2006
6	Elsen Rube	2007
7	Hunt Alexander	2009
8	Hunt Sam	2006
9	Janssens Keo	2008
10	Janssens Lana	2006
11	Keuppens Kato	2002
12	Kotiletho Ville	2006
13	Loeckx Annelies	2005
14	Loeckx Kato	2002
15	Loeckx Matijs	2001
16	Maes Stan	2007
17	Maes Tuur	2004
18	Put Eva	
19	Rooman Sarah	2005
20	Van Opstal Naomi	2003
21	Van Opstal Tobias	2006

Deelnemers Kinder-O

19/09/2010: Lille: "Lilse Bergen"

	Naam	Geboortejaar
1	Hendrickx Lucas	2006
2	Keuppens Kato	2002
3	Rooman Sarah	2005
4	Van Boven Lotte	2004
5	Van Gelder Janne	2002
6	Van Gelder Nisse	2004
7	Van Hout Daan	2006
8	Van Hout Tijs	2007
9	Van Nysten Corneel	2006
10	Van Nysten Pepijn	2004
11	Van Opstal Tobias	2006

Deelnemers Kinder-O
26/09/2010: Hechtel-Eksel: "Weyervlakte"

	Naam	Geboortejaar
1	Aerden Torben	2007
2	Amerijckx Gaël	2003
3	Baerts Gitte	2005
4	Baerts Kobe	2007
5	Bosmans Sofie	2005
6	Bosmans Tom	2007
7	Broeckaert Kato	2004
8	Broeckaert Lies	2006
9	Ceulemans Lisse	2002
10	De Smul Mats	2006
11	Debaere Eline	2006
12	Debaere Thomas	2008
13	Hendrickx Lienne	2006
14	Hendrickx Lucas	2006
15	Henrikson Lukas	2009
16	Janssens Keo	2008
17	Janssens Lana	2006
18	Kotilehto Ville	2006
19	Krekels Julia	2002
20	Loeckx Matijs	2001
21	Oeyen Wout	2008
22	Rooman Sarah	2005
23	Van Opstal Naomi	2003
24	Van Opstal Tobias	2006
25	Verduyckt Lander	2007
26	Verduyckt Lotte	2004



KEMPISCHE ORIËNTATIELOPERS vzw
Berkenbos, 36
2490 Balen

www.kempen-ol.be
info@kempen-ol.be

NMBS-KAMPIOENSCHAP & regionale wedstrijd **Zaterdag 16 oktober 2010**

Kaart : Koersel 't Fonteintje 1/7500

Toestand : najaar 2009

Baanlegger : Luc Heuninckx

Inschrijving : VOOR 13/10/2010

Voor NMBS-kampioenschap via jackie.vandijck@b-rail.be

Voor regionale wedstrijd via lucHeuninckx@skynet.be met vermelding van omloop !!

3 omlopen : 8,2 km, 6,4 km, 4 km

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

TIMING 0900 hr : secretariaat open

1000 hr : eerste start,

VERZAMELPLAATS

Parochiaal centrum, Fonteintjesstraat 21, te Koersel. Volg pijlen 't Fonteintje vanaf centrum Koersel.

PARKING – CC : 0 m – 200 m

CC >> Start en Finish : 300 m

Cafeteria – WC

**Championnat de Belgique
Belgische Meisterschaften
Belgisch Kampioenschap Sprint
17/10/2010**

Kaart : IOF ISSOM 1/4000 2010 - Eupen
Baanlegger: Alain Vandercammen
Controleur ABSO: Genten Albin

Categorieën: ABSO-BVOS
1 seul parcours du jour avec inscription sur place

Inschrijving per club vóór: 03.10.2010

Deelnamekosten : <D&H-18: 3€ Emit: 1€ >D&H-20: 5€ Emit: 2€ Non Affiliés: + 50%

Rekening: OLVE, BE22 3480 6669 5547

Starttijden : online 13.10.2010 sur www.frso.be

Tijdschema : 09.00 –11.00 : Opening Sekretariaat

10.00 : Eerste Start

13.00 : Prijsuitreiking

Samenkomst : wegaanduiding vanaf afrit N°38 van E40 (Eupen) rondpunt N67 - N61

P > CC=0 - 800m, CC=Start= 100m, CC=Finish

Infos : Held Klaus, Email : klaus.held@swing.be + 080/548451

Vestiaires –Douches –Toilettes - Buvette + petite restauration

***** Vestiaire obligatoire pour tous au CC !!!! *****



ABSO • BVOS



Belgisch Kampioenschap Championnat de Belgique Belgische
Meisterschaft

**zaterdag / samedi / Samstag
30-10-2010**

Fiets-O / VTT-O / MTB-O

i.s.m. Borasca

Sint-Joris-Weert



Nieuwe kaart: IOF De Drie Valleien, 1/20.000; 5 m. (2007 MTB-O standard)
Baanlegger: Jef Boeckx
Event adviser: Walter Van Krunkelsven
Bijeenkomst: Scoutslokaal, Beekstraat 11a, 3051 Sint-Jorios-Weert
Kleedkamers – kantine – bike wash
Wegwijzers: kruispunt N25 – N251
Reglementen en omlopen: ABSO/BVOS (H/D Bel; Jun; Open; Mast.A; Mast.B; Mast.C en Mast.D)
Fietshelm verplicht – skipass te koop ter plaatse
Start: 10:00 – 12:00
CC – start = 3.000m
Startlijst: <26-10-2010
Inschrijving: via club voor 17-10-2010 aan jef.boeckx@gmail.com
H/D >18 = € 6.00; H/D < 20 = € 4.00 (incl. sociale verzekering)
Beperkte inschrijving ter plaatse mogelijk (+ € 1.00) zolang de voorraad
kaarten strekt en buiten kampioenschap
Extra info: jef.boeckx@gmail.com - 0494/89.55.20



Herfstwisselbeker 31 oktober 2010 Witte Bergen – Lichtaart

De Herfstwisselbeker is een ploegenwedstrijd, gelopen op oro-hydrokaarten, met 5 lopers per ploeg, lid van dezelfde club.

V.V.O.-reglement Herfstwisselbeker

- 6.8.1 beschrijving
De Herfstwisselbeker is een ploegenwedstrijd die in het najaar plaatsvindt. De wedstrijd wordt gelopen op oro-hydro kaarten, in de omlopen 1-2-3-4-5.
De wisselbeker is eigendom van VVO.
- 6.8.2 samenstelling van de ploegen en puntentelling.
De categorieën worden op dezelfde manier ingedeeld als bij regionale wedstrijden (Art 4.6.1.1). Er zijn dus 8 reeksen: Heren 1 t.e.m. 5 en Dames 3 t.e.m. 5. Een ploeg bestaat uit 5 atleten die lid zijn van dezelfde club, met 1 atleet per omloop. De uitslag wordt opgemaakt per reeks, waarbij punten worden toegekend volgens het "Schots systeem". Indien een individuele loper reekswinnaar is, wordt deze buiten beschouwing gelaten voor de puntenberekening. Het ploegresultaat is de optelling van de 5 individuele resultaten.
- 6.8.3 tijdschema
1000 – 1100: start oro-hydro ploegen
1110 – 1130: start individuele oro-hydro omlopen
1130 – 1200: start IOF-omlopen (omlopen 1-5, identiek aan oro-hydro)
1000 – 1200: start omloop 6 (IOF)
- 6.8.4 inschrijving
Inschrijving aantal ploegen per club: 1 week voor de wedstrijd. De starttijden van de ploegen worden 4 dagen vooraf bekendgemaakt. De clubs zullen de lijst met de ploegensamenstellingen ten laatste de dag van de wedstrijd om 09.30 uur aan het wedstrijdsecretariaat bezorgen. De ploegen worden gelijkmatig gespreid over de starttabel. Ploegen van dezelfde club mogen niet na elkaar geplaatst worden.

kaart Witte Bergen - IOF 1/10 000

baanlegger Michael Van Baelen

omlopen

Omloop 1 :	8630 m	ORO-HYDRO voor de ploegen
Omloop 2 :	8000 m	ORO-HYDRO voor de ploegen
Omloop 3 :	7200 m	ORO-HYDRO voor de ploegen
Omloop 4 :	5570 m	ORO-HYDRO voor de ploegen
Omloop 5 :	4360 m	ORO-HYDRO voor de ploegen
Omloop 6 :	2410 m	Gewone omloop 6 op IOF 5-kleuren
Omloop 7 :	8600 m	ORO-HYDRO voor individuele lopers
Omloop 8 :	8000 m	ORO-HYDRO voor individuele lopers
Omloop 9 :	7200 m	ORO-HYDRO voor individuele lopers
Omloop 10 :	5560 m	ORO-HYDRO voor individuele lopers
Omloop 11 :	4360 m	ORO-HYDRO voor individuele lopers
Omloop 12 :	8630 m	Gewone omloop op IOF 5-kleuren
Omloop 13 :	8020 m	Gewone omloop op IOF 5-kleuren
Omloop 14 :	7210 m	Gewone omloop op IOF 5-kleuren
Omloop 15 :	5570 m	Gewone omloop op IOF 5-kleuren
Omloop 16 :	4390 m	Gewone omloop op IOF 5-kleuren

Wegwijzers: vanaf de N123 Herentals – Lichtaart, ong. 500 m ten ZW van rondpunt met N 134

Inschrijvingen: **aantal ploegen: door de clubs aan wimvervoort1@telenet.be voor 24 oktober, reeds met vermelding van zoveel mogelijk namen per ploeg**
namen van de ploegensamenstelling: vrijdagavond 29 oktober voor 21 uur
laatste wijzigingen zondag 31 oktober voor 9.30 uur

**7 november 2010 - Genk Sledderlo
Vlaams Kampioenschap
Midden afstand**



Kaart: Sledderlo, 2010, IOF 1/10.000

Baanlegger: Bart Van de Moortel

Controleur VVO: Sam Deferm

Omlopen (art 6.4 uit het VVO sportreglement)

Omloop 1 :	H Seniors	6,5km	35'
Omloop 2 :	H Juniors, H Masters A	5,5km	35'
Omloop 3 :	D Seniors	5,0km	35'
Omloop 4 :	H Masters B, D Juniors, D Masters A	4,2km	30' – 30' – 35'
Omloop 5 :	H Beloften, H Masters C, D Beloften, D Masters B	3,5km	25' – 30' – 30' – 30'
Omloop 6 :	H Masters D, D Masters C, D Masters D	2,7km	30' – 25' – 30'
Omloop 7 :	H/D Pupillen	2,0km	technisch gemakkelijk

Omlopen daginschrijvingen:

Kinderomloop (1 Euro)
LD (Long Difficult, 7km), SD (Short Difficult, 4km)

Inschrijving: via club < 24-10-2010
Bij voorkeur via OLCO-systeem (Helga)
inschrijving@olomega.be

Startlijst: <http://www.helga-o.com/start> (> 2-11-2010)

Deelnemingskosten: D/H18 en jonger: 2,50 Euro; anderen: 4,00 Euro
nr. 001-1776646-70, Omega vzw (via klub)

Verzamelaarsplaats: FC Bregel, Meistraat, Genk
Wegaanduiding vanaf het kruispunt van de Oosterring N750 met de N77 Genk-Zutendaal

Tijdschema: 09u00: secretariaat open
10u00: eerste start
12u00: laatste start
13u00: prijsuitreiking

Parking → CC: ± 100m / CC → Start: ± 1050m / Finish → CC: ± 200m
Kantine / Kledkamers / Douche

nodigt u allen uit op
hamok-cup VII
(in combinatie met de gewone regionale wedstrijd)
te Waterschei "Waterschei" op 14 november 2010

hamok

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

H21	20 p
H-20,H35	18 p
H40	16 p
H18, H45 en D21	15 p
H50 en D20	14 p
H16, D18 en D35	13 p
H14 en H55	12 p
D16 en D40	11 p
H12, H60, D14 en D45	10 p
H65, D12 en D50	9 p
H70 en D55	8 p
H10, H75+, D10 en D60+	7 p

De maximumpuntenscore mag niet meer zijn dan 92!

De omlopen:

Verrassingsstart

1. Oro-hydro (3,5 km)
 2. MTB-O (12 km)
 3. Vensterloop (4 km)
 4. Zonder zwart (5,5 km)
 5. IOF-lang (7 km)
 6. IOF-kort (3 km)
- + verrassingsproef

Massastart: 10.15 u

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

Inschrijvingen: Luc Melis Oude Molse baan, 32, 2490 Balen (014/816202) (luc.melis@skynet.be)
Voor 7 november 2010

R.V.: Schutterij As (Meeuwerweg)
Pijlen vanaf de kerk van As

Kantine –geen kleedkamers of douches

- Za 02/10 Trol Fiets-O **De Watermolens** (Kasterlee)
Samenkomst: Kastelse Kajak Klub Houtem, Kasterlee
Wegaanduiding: vanaf de baan Geel-Kasterlee N19 ongeveer 1 km ten zuiden van Kasterlee
Baanlegger: Marc Meeuwssen
Cafétaria – Kleedkamers –Douches
- Zo 03/10 Kol BK Middel **De Sahara** (Lommel)
Samenkomst: Weide achter de jeugdlokalen in Lommel
Wegaanduiding: vanaf de baan Lommel-Luyksgestel N746, vanaf voetbalterrein Lommel
Baanlegger: Luc Heuninckx
Controleur: Peter Bleyens
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
Deze wedstrijd telt mee voor het VVO-wintercriterium.
- Do 14/10 1/3 L Militair
Samenkomst:
Wegaanduiding:
Baanlegger: Chistian Stoffels
- Za 16/10 Sasor/Kol NMBS + Regionale **Koersel Fonteintje** (Koersel)
Samenkomst: Parochiaal centrum, Fonteintjesstraat 21, Koersel
Wegaanduiding: vanaf N772 aan het rondpunt centrum Koersel
Baanlegger: Luc Heuninckx
Inschrijven vóór 13 oktober voor regionale wedstrijd via lucheuninckx@skynet.be met vermelding van omloop, voor NMBS-kampioenschap via jackie.vandijck@b-rail.be
3 omlopen: 8.2km, 6.4km, 4km
GPS-coördinaten CC: O 5° 19' 21" / N 51° 5' 0"
- Zo 17/10 Olve BK Sprint **Ville Eupen** (Eupen)
Samenkomst:
Wegaanduiding: vanaf afrit 38 (Eupen) van de E40 en rondpunt N67-N61
Baanlegger: Alain Vandercammen
Controleur: Albin Genten
Inschrijven via je eigen club vóór 03 oktober 2010!!!
Daginschrijving – Cafétaria – Kleedkamers –Douches
- Za 23/10 Borasca Fiets-O **Wechelderzande**
Samenkomst: voetbalkantine Pulsebaan
Wegaanduiding: vanaf afrit 21 op de E34, Wechelsebaan
Baanlegger: Johan Claes
Cafétaria – Kleedkamers –Douches
Omlopen: 22.4km, 18.4km, 14.9km
Fietshelm verplicht, verplicht wegcode te volgen
Liefst op voorhand inschrijven met vermelding van naam en omloop bij Johan Claes
claesbaerts@hotmail.com
Coördinaten CC: 51°14'56.15"N, 04°46'26,32"O
- Za 30/10 Borasca BK Fiets-O **De Drie Valleien** (Huldenberg)
Samenkomst: Scoutslokaal, Beekstraat 11a, 3051 Sint-Joris-Weert
Wegaanduiding: vanaf het kruispunt van de N25 en de N251
Baanlegger: Jef Boeckx

Controleur: Walter Van Krunckelsven
Fietshelm verplicht
Mogelijkheid om je fiets te wassen
Inschrijven via je eigen club vóór 17 oktober 2010!!!
Cafétaria – Kleedkamers

- Zo 31/10 Trol Regionale **Witte Bergen** (Lichtaart)
Samenkomst:
Wegaanduiding:
Baanlegger: Michaël Van Baelen
Deze wedstrijd telt mee voor het VVO-wintercriterium.
Herfstwisselbeker
- Zo 07/11 Omega VK Middel **Sledderlo** (Genk)
Samenkomst: FC Bregel, Meistraat, 3600 Genk
Wegaanduiding: vanaf het kruispunt van de Oosterring N750 met de N77 Genk-Zutendaal
Baanlegger: Bart Van de Moortel
Controleur: Sam Deferm
- Do 11/11 Omega Regionale **Den IJzeren Paal** (Lommel)
Samenkomst:
Wegaanduiding:
Baanlegger:
Rik Thys