

KATERN B

April 2011



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

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

**Openingsuren:
secretariaat:**
Ma/Wo/Vr: van 10u - 12u
Di/Do: van 12u - 16u



**K.O.V.Z.
Verbroederde club**



V.V.O. vzw

Voorzitter: Noël Nijsten 0495/900060
Ondervoorzitter: Paul Bolsens 03/7769917
Secretaris: Jan Van Hees 014/812750
Penningmeester: Jacques Grauls 0496/526579
Bestuurders: Bart Van De Moortel 013/312240
 Jos Thys 011/421097
 Kurt Smet 03/7773760
 Simonne Silvi 0497/228216

Ploegencommissie: Voorzitter Koen Bosmans
 Programma en stages VVO-jeugd, junioren en senioren
 Controle omloop 7

S&K-commissie: Voorzitter
 Opmaak en controle wedstrijdkalender
 Opmaak en controle reglementering
 Evaluatie wedstrijden
 Controle Medisch Verantwoord Sporten

Sporttechnisch Coördinator

Mireille Vanoosterhout (werkt op ma-do-vrij) 0497/464621
 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: 0499/150095

Druk OL-kaarten
 Wedstrijdmateriaal
 Facturatie
 Promotie
 Opstellen beleidsplan
 Tussenpersoon RVB en Ploegencommissie
 Jeugdsport : -realisatie permanente parcours - initiaties
 Verkoop OL-schoenen

Administratief Coördinator Lutgart Vanhees 50%:(ma-di-woe) 011/870828

Financiën
 Boekhouding
 Subsidiedossiers
 Loonadministratie
 Verkoop OL-schoenen

Administratief Coördinator Greet Claes 50%:

(woe-do-vrij) 011/870828
 Organisatie administratieve bijscholing
 Ledenbestand
 Facturatie
 Betalingen
 Verzekering
 VVO-bijlage
 Verkoop OL-schoenen

Limburgse Afdeling:

Voorzitter: Jean Huygens
Secretaris: Lutgart Vanhees

Inhoudsopgave

Bericht van VVO	pg 3
Bericht uit de ploegencommissie	pg 3
Verslag selectieweekend	pg 4
Verslag winterstage	pg 5
Uitnodiging zomerstage	pg 6
Promotie Sylvester 2011	pg 7
Interland 2011	pg 7
Tarieven CO-Sports	pg 8
Wist je dat...?	pg 9
Wist je dat...?	pg 10
Kinder-O	pg 10
Uitnodigingen clubs	pg 11
Uitslagen	pg 12
Kalender	pg 23
Sponsors	pg 25

Bericht van VVO

Beste Oriëntatielopers,

Op de website van VVO staat het wedstrijdreglement en het administratief reglement. Deze reglementen zijn opgesteld en met de jaren aangepast en verbeterd naargelang de ervaringen in de praktijk.

Eén puntje in het reglement is het dragen van uw borstnummer. Iedere loper is verplicht zijn/haar borstnummer te dragen. Mag ik jullie vragen hier extra aandacht aan te geven?

Volgende verkoopdag van VVO is op 22/05 in Luyksgestel.

Sportieve groeten

Greet

Bericht van de Ploegencommissie

Maart:

Op de eerste fysieke test voor onze seniors (zaterdag 12 maart) namen Miek Fabré, Hans Talloen, Benjamin Anciaux en Jeroen Hoekx deel en allen slaagden ze met glans in deze test. Ook junior Tristan Bloemen liet zien dat hij fysiek bijna op punt staat.

In het weekend van 18 tot en met 20 maart werden de selectiewedstrijden voor JWOC en EYOC gehouden. Volgende atleten selecteerden zich voor de JWOC in Polen: Yannick Michiels, Toon Melis, Michaël Van Baelen en Tristan Bloemen. Voor de EYOC in Tsjechië selecteerden zich Evert Leeuws, Charlotte Theys, Wouter Hus en Kristof Van Bouwel.

Wij wensen hen bij deze een dikke proficiat en veel succes!!

In maart waren er ook de nachtkampioenschappen. Langs deze weg willen we alle laureaten nog eens feliciteren met de behaalde resultaten.

April:

Voor onze seniors zijn er nog 2 data voor hun fysieke test namelijk 2 en 9 april. (Het is wel zo dat men maximaal 2 pogingen mag ondernemen). Net zoals op de vorige test zijn ook onze junioren welkom om deel te nemen. Denk er wel aan om je trainer te informeren wanneer je aan de test deelneemt.

Op 9 april vertrekken de geselecteerde JWOC junioren samen met de FRSO geselecteerden op stage naar Polen.

Een dagje later (10 april) vertrekken zowel de EYOC geselecteerden op stage naar Tsjechië (ook samen met FRSO). De seniors vertrekken eveneens op 10 april op stage naar de Savoie (Frankrijk) om de WOC voor te bereiden.

Als gevolg van de zeer beperkte interesse (slechts 3 deelnemers) moeten wij de Paasstage in de Ardennen van 17 tot 22 april annuleren.

Als compensatie stellen wij de stage in Westelbeers (Nederland) ook open voor al onze beloften (= D/H 14 & 16).

Tenslotte is er op het einde van de maand (30 april) het selectieweekend voor de WOC voor onze seniors. Dit weekend gaat door in nauwe samenwerking met FRSO.

Mei:

Van 6 tot en met 8 mei organiseren we een stage voor onze 10-jarigen in Lummen. In dit zelfde weekend vindt ook de stage in het Nederlandse Westelbeers plaats die open staat voor de D/H-12 tot -16. Inschrijven voor deze stage kan nog tot 15 april.

Onze junioren alsook de EYOC-geselecteerde beloften kunnen deelnemen aan het sprintweekend van 14 (Marche-en-Famenne) en 15 (Ham) mei.

Van 19 tot 22 mei is er dan de 2^e stage in Polen voor onze JWOC geselecteerden.

Zomerstage:

Verder in dit boekje vind je een uitnodiging voor de zomerstage voor onze beloften. Deze gaat door van 15 tot en met 22 augustus en dit keer trekken we naar Hongarije om ook eens een keertje kennis te maken met dit soort van terreinen. Opgelet: er moet ingeschreven worden voor eind april omdat we anders niet kunnen genieten van het goedkoopste inschrijftarief.

Verslag selectieweekend Engreu

Vrijdag 18.03.2011 om 18.00 uur werd er verzameling geblazen op de carpoolparking in Lummen . Ik zou voor de eerste maal meegaan met de junioren en beloften naar het selectieweekend, voor JWOC en EYOC, dat dit jaar werd ingericht door FRSO. Plaats van afspraak is het Adeps sportcentrum in Engreu. Aankomst omstreeks 20.00 uur in het centrum dat gelegen is op het einde van een doodlopende straat en bijna aan de Ourthe. Zelfs in het donker zien wij links en rechts van ons steile hellingen. Sommige jongeren worden er stil van en allen beseffen dat het fysiek zeker niet makkelijk zal zijn .

Na het verdelen van de slaappleatsen, per vier in een mooi driehoekig gebouw worden de jongeren verwelkomd door Jean-Noel die de eerste briefing verzorgd. Omstreeks 22u30 zijn alle jongeren stilletjes vertrokken en ook in de hutjes is het donker en zeer stil. Zelf ook gaan slapen.

Zaterdag 7 uur bijna letterlijk appel aan bed. Als ik en Roger de deur openen van het chalet liggen er enkele militairen op een paar meter van onze deur met de wapens gericht op ons gebouw. Onze jongeren werden eveneens getrakteerd op een zelfde situatie.

Wat bleek later? Een peloton van, ik vermoed ardeense jagers, waren in de loop van de nacht via de bossen en na een overtocht van de Ourthe, met bootjes, het Adeps centrum binnen gevallen om dit te beveiligen en uit te kammen op zoek naar terroristen.

Voor ons was de pret vlug over, toilet maken en gaan eten. Roger zou vlug de sprint omloop voorlopen, 2100 meter . Sofie en ik en de Franstalige begeleiders zorgden er intussen voor dat alle deelnemers van het selectie weekend om 09u15 op de startplaats aanwezig waren. Kwestie van oefening voor JWOC – EYOC. Om 10u00 werd de start gegeven door Sofie. Ik stond aan de aankomst om handtijden te noteren. Kwestie van niets aan het toeval over te laten. Voor de volledige uitslag verwijs ik naar de VVO site. Wel werden er enkele veelbelovende tijden gelopen. Yannick, als eerste gestart, loopt 12'23" op een parcours van 2.100 meter, een parcours deels bos en deels adepscentrum. Tristan en Wouter, de jongste junioren (17 jaar – Yannick 20) verrasten ons met zeer goede tijden 13'01" voor Tristan en 13'11" voor Wouter. De andere jongeren liepen normale en behoorlijke tijden. Na de sprint wat verfrissen en zo veel als mogelijk rusten. Om 12u00 eten en kort na 13u bracht Roger mij naar de start van de lang. Ik ging de helft van de posten controleren .

Al vlug merkte ik dat het hier niet alleen op fysiek zou aankomen. De vernieuwde kaart van Compogne is eveneens een zeer technische kaart . Steile flanken met rotspartijen, duidelijke en minder duidelijke grenzen , kortom een prachtige oriëntatiekaart .

Voor onze jongeren , eerste start om 15.00 uur. Aangezien er 4 verschillende omlopen waren werd er gestart met een interval van 5' tussen iedere loper van dezelfde omloop .

Onze Vlaamse jongeren lieten hier ook weer zien dat zij duidelijk niet onder hoeven te doen van hun Franstalige – Duitstalige vrienden(innen) .

Charlotte D-16 wint met 11' voorsprong. Evert H-16 wint zijn reeks met 5' voorsprong en Yannick wint met 8' voorsprong op Toon en 9' op Michael Vanbaelen. Hier ook weer bewijzen onze jongste junioren

Tristan en Wouter dat zij uit het goede hout gesneden zijn, zij eindigen op 13' van Yannick die hier werkelijk een ongelooflijke race heeft gelopen. Jean-Noel had voorspeld dat er niemand onder het uur zou lopen.

De andere jongeren hebben gelopen voor wat zij waard zijn en liepen allen behoorlijke tijden.

Na de laatste aankomst enkele posten opgehaald en vlug gaan eten. Na het eten briefing voor de volgende dag en afspraken voor de verplaatsing naar Matagne, 130 km verwijderd van Engreu.

Opstaan om 07u30, logement leeg en proper, vlug gaan eten en om 09.15 uur verplaatsing naar Matagne. Eerste start voor ons om 12.45 uur en dit na het FRSO kampioenschap dat werd gelopen op de zelfde kaart.

Op een technisch zeer moeilijke kaart, rotspartijtjes – inzinkingen – heuveltjes, zeer onduidelijke grenzen maar door onze atleten werden weer opmerkelijke tijden gelopen. Toon Melis wint bij de heren, zowel junioren als beloften lopen dezelfde omloop, in een zeer goede tijd van 30.17 gevolgd door Michael 30.21 – Tristan 31.45 en Yannick 31.53. Charlotte eindigt in haar reeks tweede net achter de 18-jarige Schneider. Evert H-16 liep een meer dan behoorlijke wedstrijd en is 2^{de} H-16. De overige atleten presteerden eveneens behoorlijk.

Na een rit van 2 uren, moe maar tevreden thuis.

Wat mij tijdens het selectie weekend vooral blij heeft verrast is het feit dat alle deelnemende jongeren zich zeer professioneel hebben gedragen. Het was, voor wat mij betrof, een plezier om een dergelijke groep jongeren te mogen begeleiden.

Aan alle geselecteerden: drie maanden hard en gericht trainen en hopelijk goede resultaten op JWOC of EYOC en aan alle niet-geselecteerden: hou de moed er in, blijf trainen en dan lukt het zeker volgend jaar.

Dank eveneens aan Roger en Sofie voor de goede samenwerking en aan FRSO voor de goede organisatie.

Julien

Verslag winterstage

Begeleiding: Ariane Decramer, Dries van der Kleij, Jeroen Hoekx, Sofie Herremans

Vrijdag

De winterstage begon met een nachtwedstrijd. Iedereen kwam samen om 7 uur om dan af te spreken wat er te gebeuren stond. De oudsten hadden gewoon hun parcours gelopen en de jongsten hebben in groepen gelopen onder begeleiding van Sofie en Ariane. Het was een leuke wedstrijd en iedereen had goed zijn best gedaan. Iedereen gedoucht, dus konden we vertrekken naar de slaappleats. We sliepen in het Bloso centrum van Genk. De kamers waren zeer mooi en luxueus. We gingen allemaal op tijd slapen om klaar te staan voor de volgende dag.

Charlotte

Zaterdag

We hadden het geluk dat we verbleven op een oriëntatiekaart, zodat we ons niet te ver moesten verplaatsen om te beginnen met de trainingen.

Onze eerste training was 'zonder zwart'. Redelijk technisch maar minder fysiek, wat wel goed was na een nacht-oriëntatie.

Na enkele uurtjes en blunders werd het tijd om onze magen terug te vullen. Lekkere boerenkost, alleen niet zo goed verteerbaar wat wel een nadeel was als de volgende training sprintjes zijn.

Ook het weer kon wel beter, vanaf de middag begon het te regenen waardoor we ook wat vertraging opliepen.

Dan was het uitkijken om als eerste te gaan douchen!

Na het avondeten en enkele spelletjes poker stond er ons een kaartbespreking en avondactiviteit te wachten. Een avondactiviteit die we niet elke stage krijgen voorgeschoteld en ook niet snel zullen vergeten. De jongsten moesten al na de kaartbespreking en een partijtje 'Galgje' gaan slapen, De -14/-16 kregen een presentatie over "Hoe word ik wereldkampioen" en ineens zagen we het al

allemaal voor ons... wereldkampioen!

Maar als snel werd het ons duidelijk dat het niet zo simpel is als het lijkt, alle tips voor wat we eten, zowel voor, tijdens en na het lopen, hoe we ons konden voorbereiden, zowel mentaal, fysiek en technisch. En dat zijn nog maar enkele voorbeelden maar we hebben er vooral veel van opgestoken.
Elke

Zondag

Zondagochtendi, (heel) vroeg, stonden we op, om onze rugzakken en valiezen te pakken en onze kamers proper achter te laten na dit zalige en vermoeiend weekend. Volgens sommige van onze ouders konden we lucifers (stekskes in het mooi Vlaams) gebruiken om onze ogen wat beter open houden. Na het ontbijt begaven we ons naar de regionale wedstrijd te Schemmersberg, waar we werden geschaduwd door een andere (oudere/meer ervaren) loper. Een reuze terril stond op ons te wachten, het beloofde een zware wedstrijd te worden. Na de wedstrijd volgde de bespreking om ons op kleine en/of grote fouten te wijzen, waar we op moeten letten om een betere loper te worden.

Veel dank aan de schaduwlopers (Rudi, die pint heb je nog te goed) en begeleiding van het weekend.
Nelis

Uitnodiging zomerstage 2011



Zomerstage 2011 – Hongarije 15 – 22 augustus 2011

Beste belofte,

Dit jaar trekken we tijdens de zomervakantie op stage naar Hongarije. Je zal er deelnemen aan de 5-daagse "Hungaria Cup on Homokhat" van 17 – 21 augustus (meer info: www.hungariakupa2011.maccabi.hu).



Voorlopige informatie (meer details zijn er nog niet daar we nog volop bezig zijn met de praktische uitwerking).

- **Vertrek:**

maandag 15 augustus: vertrek in de vroege namiddag (onmiddellijk na de 3 Daagse van Vlaanderen).

- **Terug:**

maandag 22 augustus: 's avonds

- **Logement:**

Waarschijnlijk zullen wij het logement dat de organisatie aanbiedt, reserveren.

- **Inschrijvingsgeld: € 250,00**

- inclusief: vervoer, verblijf, maaltijden, inschrijving 5 daagse, trainingen en nevenactiviteiten

• **Hoe inschrijven?**

vóór 30 april 2011 (we sluiten zo vroeg af omdat we van het goedkoopste inschrijvingstarief voor de 5-daagse willen genieten):

- onderstaande **inschrijvingsstrook terugsturen**

naar: sonia.goossens@orientatie.org

- **€ 250,00 overschrijven** op de VVO-rekening: 853-8815680-61 met vermelding: je naam + BE_207

Begin juli ontvang je nog een briefing met meer concrete informatie.

Sportieve groeten
Sonia Goossens

INSCHRIJVINGSTROOK: **zomerstage in Hongarije, 15-22 augustus 2011 (BE 207)**

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

VVO nr.:..... SI nr.:.....

Geboortedatum:.....Categorie:.....

GSM ouders:..... E-mail:.....

Promotie Sylvester 2011

Promotie Sylvester 5-daagse 2011

Als jij dit jaar naar een buitenlandse oriëntatiewedstrijd gaat, geef dan een seintje aan nancy.teunckens@orientatie.org. Het zou fijn zijn als je flyers meeneemt van de Sylvester 5-daagse om in het buitenland promotie te maken.

Interland 2011

De VVO-ers zetten hun beste beentje voor in Lübbecke (Duitsland). Van harte bedankt aan de atleten, trainers en trouwe supporters voor hun deelname!

Ook dit jaar wist topfavoriet Groot-Brittannië de verwachtingen in te vullen en haalde de overwinning binnen. VVO stelde met duidelijke cijfers de tweede plaats veilig.



Resultaat:

1.	Groot-Brittannië	252 punten
2.	VVO	212 punten
3.	FRSO	146 punten
4.	WTB	124 punten
5.	LNPCCO	99 punten
6.	NOLB	41 punten

VVO sleepte heel wat medailles in de wacht. Els Put, Wouter Hus, Yannick Michiels en Frank Buytaert behaalden knap de overwinning in hun reeks. Het zilver was voor Elke Verdeyen, Miek Fabré, Lieve Geen, Tristan Bloemen, Toon Melis, Dirk Goossens en Roger Hendrickx. Lisette Eykmans en Wout Keuppens vervolledigden het podium.



Tarieven CO-Sport 2011

CO-Sports - Tarief 05.02.2011

Bakens & tangen

Baken Silva 30 x 30 cm – normen I.O.F.	5,00 €
Baken Silva 6 x 6 cm – voor auto's	3,50 €
Baken O-Produce 15 x15 cm	4,00 €
Tangen Silva zonder koord 10 stuks	46,00 €
Tangen O-Produce zonder koord 10stuks(serie A,B,C,)	31,00 €
Koorden 10 stuks	3,50 €

Kompassen

Silva Field 7 plat kompas voor beginners	15,00 €
Silva Ranger 3 plat basis kompas	19,00 €
Silva 2NL plat kompas klassiek model	24,00 €
Silva 1S-360° plat kompas met dik vergrootglas	45,00 €
Silva 1S Jet plat kompas voor competitie + vergrootglas	70,00 €
Silva 5 Jet plat kompas competitie zonder vergrootglas	70,00 €
Silva 6 Nor duimkompas klassiek	45,00 €
Silva 6 Nor Spectra duimkompas klassiek gekleurd	50,00 €
Silva 6 Jet Spectra duimkompas competitie – links	75,00 €
Silva 6 Jet Spectra duimkompas competitie - rechts	75,00 €
Silva 19L kompas voor fietsplaat	15,00 €
Siva 54 kompas voor verkenning	75,00 €
Moscow duimkompas model 2 Fast links (2L)	39,00 €
Moscow duimkompas model 2 Fast rechts (2 R)	39,00 €
Moscow plat kompas model 3 Stable (3 C)	39,00 €
Moscow plat kompas model 2 Fast(2 C)	39,00 €
Moscow duimkompas competitie links	39,00 €
Moscow duimkompas basis links model 11 L	31,00 €
Moscow duimkompas basis rechts model 11 R	31,00 €
Kompasdoos Silva 28 kompassen7 NL	450,00 €
Kompasdoos Silva 28 kompassen 3 NL	575,00 €
Vergrootglas Silva Spectra voor duimkompas (L & R)	40,00 €

Beenbeschermers

Beenbeschermers Trimtex zwart of blauw (maat XS-XL)	25,00 €
Beenbeschermers Vapro zwart (maat S tot XL)	25,00 €

Kleding

Vest	30,00 €
Vest Trimtex	40,00 €
Broek	25,00 €
Broek Trimtex	35,00 €

Steunverband

Leucotape 3,75cm x 10 cm	6,50 €
--------------------------	--------

Schoenen

VJ Integrator XM zonder pinnen	90,00 €
VJ Falcon Stud – Integrator Stud met pinnen	90,00 €
VJ Twister Stud met pinnen	95,00 €
VJ Supra Stud met pinnen	99,00 €
VJ Sarva Grip met pinnen voor raid	90,00 €
VJ Sarva Xero Grip met pinnen voor raid	90,00 €
VJ Integrator High met pinnen en hoge schacht	105,00 €

Diversen

Houder postenbeschrijving stijf middel model	4,00 €
Houder postenbeschrijving groot model (stijf of soepel)	6,00 €
Houder postenbeschrijving groot model velcro soepel	6,00 €
Houder postenbeschrijving groot model velcro diagonaal	6,00 €
Enkelvoudige klip(voor controlekaart)	2,50 €
Antidamp vloeistof voor bril	5,00 €
Vizier: protectie tegen de regen, regelbaar	10,00 €
Oriëntatie brillen halve maan + vloeistof anti damp	16,00 €
Oriëntatie brillen met montuur en brillendoos	16,00 €
Oriëntatie brillen met houder	16,00 €

Oriëntatie brillen sport model	22,00 €	Sweat-shirt FRSO	10,00 €
Brillenhouder in neopreen	3,00 €	T- Shirt Silva	10,00 €
Schaallatjes voor kompas	1,00 €	Lampen	
Hoofdband Silva breed	4,00 €	Frontaal lamp Silva model 480-478	280,00 €
Hoofdband Vapro smal	2,50 €	Lamp model XCL(lamp +batterij+tas)	325,00 €
Pet Silva	5,00 €	Lampje 6 watt, 10 watt, 20 watt	7,00 €
Kousen Trimtex (maat 36-40 of 41-45)	15,00 €	Rugzak met plooibare stoel	
Hechting voor Emit plaat	1,50 €	Zak van 40 liters	55,00 €
Veiligheid voor Emit of Sport Ident	1,50 €	Zak van 60 liters	65,00 €

Wist je dat....

...er een nieuwe club ontstaan is in Oost-Vlaanderen?

EPOS staat voor Educatief Project voor Oriëntatiesporten en beoogt de promotie van de oriëntatiesport in al zijn facetten naar het brede publiek toe.



De club kent zijn oorsprong binnen de opleiding Lichamelijke Opvoeding en Bewegings-wetenschappen van de Universiteit Gent (Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen). Een 3-tal ondernemende studenten (Dieter Coen, Bram Vyncke en Pieter Leus) die zich specialiseren in de oriëntatiesport binnen hun opleiding tot Master in de LO & Bewegingswetenschappen, hebben zich geëngageerd om in het kader van hun stageproject een nieuwe clubwerking met brede visie op te starten. Dit onder begeleiding en toezien oog van Hans Van Boven (lector oriëntatie en klimmen aan de Ugent) en in beperktere mate Liesbeth Mazyn (lector LO & Adventure Howest). De club kent zijn opstart als onafhankelijke vzw met logistieke steun van Vzw Trol en het VVO, maar wil op termijn uitgroeien naar een volwaardige en volkomen onafhankelijke club.

De hoofddoelstelling van EPOS is om oriëntatiesport in al zijn facetten te promoten en meer bekendheid te geven in Oost- en West-Vlaanderen. Op deze manier wenst zij de drempel tot het oriënteren te verlagen en een zo breed mogelijk publiek aan te spreken: van jongeren op school of in het verenigingsleven, via de werkende mens die op een alternatieve manier de gejaagdheid van elke dag van zich af wil/kan zetten, tot zelfs medioren en ouderen die op een rustgevende wijze en in nauw contact met de natuur hun fitheid op peil willen houden. De club wil zich hoofdzakelijk onderscheiden van de reeds bestaande clubs in Vlaanderen en Wallonië door los te komen van de zuivere competitiesport en zich voornamelijk te richten naar initiaties in vormen van oriënteren voor beginners.

Als 2de belangrijke doelstelling beoogt EPOS evenzeer het organiseren van alternatieve oriëntatievormen, –spelen, trainingen en wedstrijden, los van de zuivere competitiesport, die meer toegankelijk moeten zijn voor de recreatieve oriënteerder en voor het grote publiek.

Daar de mogelijkheden tot deelnemen aan oriëntatielopen in Oost- en West Vlaanderen tot op heden eerder beperkt zijn, engageert de club zich uiteraard ook om jaarlijks een aantal oriëntatieloopwedstrijden in competitieverband en in samenspraak met de federatie, in deze regio's in te richten.

Elke donderdagavond organiseren ze een training. Hiervoor spreken ze af om 20.00 uur aan de Europabrug (vlakbij de watersportbaan) in Gent. Iedereen is welkom, zowel EPOS-leden als niet leden (wel tegen een kleine vergoeding). Waaraan mag u zich verwachten? De eerst en de derde week van de maand werken we vooral op conditie. Ze gaan in groep gaan lopen en onderweg doen we enkele orientatiespecieke conditioefeningen. Tijdens de tweede en de vierde week van iedere maand zal de training meer orienteringsgericht zijn. Je kan je verwachten aan kaartleesoefeningen, schaduwlopen, orientatiespelletjes, ...

Ze gaan van start op **donderdag 3 Maart** met een lichte conditietraining! Afspraak om 20.00 uur.

Wist je dat....

.... er voortaan op elke Trol-wedstrijd een initiatie voorzien wordt?

Op de algemene vergadering van Trol werden de mogelijkheden besproken om meer buitenstaanders aan het oriënteren te krijgen. Reden waarom we, onder leiding van **Peter Bleyens**, voortaan op elke Trol-wedstrijd om **10.30 u** een initiatie voorzien. Men zegge het voort!



Kinder-O

Deelnemers Kinder-O 13/03/2011

Arendonk

	Naam	Geboortedatum
1.	Addriaenssens Ferre	2008
2.	Aerden Torben	2007
3.	De Baere Eline	2006
4.	De Baere Thomas	2007
5.	Maes Stan	2007
6.	Rooman Sarah	2005
7.	Schrans Ewoud	2006
8.	Schrans Joren	2008
9.	Van Lommel Rhune	2004
10.	Vantichelt Jules	2005



Uitnodigingen clubs

hamok

Kaart
Baanlegger:
Controleur:

nodigt u allen uit:
Vlaams Kampioenschap Sprint
Issom "Kwaadmechelen"
15.05.2011

ISSOM , 1/4000, hoogteverschil 1 m, lente 2011
Luc Cloostermans
Frans Laenen

Omlopen en afstanden bij benadering:

Omloop 1: H Seniors 3.1 km 15'
Omloop 2: H Junioren, H Masters A 2.8 km 15'
Omloop 3: H Masters B, D Seniors 2.5 km 15'
Omloop 4: H Beloften, D Junioren, D Masters A 2.2 km 15'
Omloop 5: H Masters C, D Beloften, D Masters B 2.0 km 15'
Omloop 6: H Masters D, D Masters C, D Masters D 1.6 km 15'
Omloop 7: H/D Pupillen 1.5 km (techn. gemakkelijk)

Inschrijvingen:

per club, via OLCO, ten laatste op 01.05.2011
e-mail ` inschrijvingen@hamok.be `

Rekening 458-1048231-34 **hamok vzw**

Starttijden : online 11.05.2011 - " www.orientatie.org "

Deelnamekosten :

< D & H -18: 3 Euro > D & H -20: 5,00 Euro Late inschrijvingen + 25%

Eveneens daginschrijving voor omlopen LD en SD

Iedereen die aan de sprintwedstrijd deelneemt, kan bijkomend een "gewone" extra iof-omloop in daginschrijving meelopen.

CC: Sporthal 't Vlietje, Sportlaan Ham

Wegaanduiding: vanaf de kerk van HAM-KWAADMECHELEN op de N73 Dorpsstraat

! VERPLICHT de afpijling vanaf de N73 naar het CC te volgen (rond de competitiezone)!

P – CC : 100 meter, CC – startplaats : 300 m CC – aankomst : 300 m

kantine, kleedkamers en douches



nodigt u allen uit:
Belgisch Kampioenschap Sprint
Sint-Truiden
29-05-2011

kaart – carte – Karte
baanlegger – traceurs – Bahnleger
controleur - Kontrolle
categoriën – catégories – Laufklassen

Sint-Truiden
Sam Deferm
Chris Addiers
ABS0-BVOS

EMIT

voor alle deelnemers – pour tous les participants – für alle Teilnehmer

Inschrijvingen – inscription – Einschreibung

met OLCO-files aan bksprint@borasca.info < 15.05.2011

Tijdschema – horaire – Zeitplan

09.00 secretariaat open – secrétariat ouvert – Sekretariat geöffnet

10.00 eerste start – premier départ – erster Start

13.00 prijsuitreiking – remise des prix – Preisverteilung

Startlijst – liste des départs – Startlist

www.orientatie.org - 23.05.2011

Samenkomst - rendez-vous – Treffpunkt

Slachthuis Sint-Truiden

Speelhoflaan 2 – 3800 Sint Truiden

Wegwijzers: samenkomst N722 en N80

Balisage: croisement N722 et N80

Ausschilderung: Kreuzung N722 und N80

Kantine, petite restauration, Kantine: ✓

Kleedkamers, vestiaires, Umkleidungsräume: ✓

Douches, douches, Duschen: ✗

P – CC 50m

CC – START 1 500 m

FINISH – CC 500 m

Randanimatie:

Biathlon OL – Biathlon – Geocaching