

KATERN B

September 2011



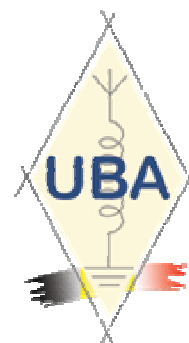
**Vlaams Verbond voor
Oriënteringssporten
v.z.w.**

**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 Moort 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 Luc Melis

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

Subsidedossiers

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	
Woordje van het secretariaat	pg 3
Woordje van de Ploegencommissie	pg 3
Uitnodiging Allerheiligenstage	pg 5
Opleiding voor clubbestuurders	pg 6
Weet je wat...?	Pg 6
Kinder-O	pg 9
Uitnodigingen clubs	pg 10
Resultaten	pg 13
Kalender	pg 22

WOORDJE VAN HET SECRETARIAAT

Beste oriëntatielopers,

De wisselvallige zomermaanden zijn weeral voorbij, de boekentassen staan terug klaar en de regelmaat neemt het weer over. Voor sommige onder ons hoognodig dat er terug regelmaat is, voor andere is het alweer hunkeren naar de volgende verlofperiode.

Spijtig dat ook de 3-daagse van Vlaanderen 2 dagen de weergoden tegen hadden. Gelukkig heeft de 3^{de} dag veel goed gemaakt!

In het woordje van de Ploegencommissie kan je lezen welke resultaten onze atleten tijdens de verschillende kampioenschappen in de maanden juli en augustus behaald hebben.

De komende maand staan er verschillende kampioenschappen op het programma zoals BK aflossing, BK Interclub en BK Lang. VVO wenst iedereen veel succes en dat de beste mogen winnen!!

Op **11 september** kom ik langs op het BK Lang met **een verkoopstand van VVO**. Buiten schoenen breng ik ook e-cards, getten, postenbeschrijvingshouders en kompassen mee.

Tot binnenkort!

Met georiënteerde groeten
Greet

WOORDJE VAN DE PLOEGENCOMMISSIE

EYOC:

Eind juni namen Elke V., Charlotte T., Evert L., Wouter H. en Kristof V.B. deel aan de EYOC in Tsjechië. Voor enkelen onder hen was het een allereerste kennismaking met wedstrijden van dit niveau, de anderen hadden dit reeds een of zelfs meerdere keren meegemaakt maar voor allen moeten we het vooral bekijken als een mogelijkheid om ervaring op te doen voor de komende jaren.

- Sprint: zeer knappe prestatie van Evert (4^e) alsook van Elke (13^e) en dit ondanks het verlies van 1 minuut naar haar eerste post.
- Lang: ook hier een mooie prestatie van Evert (nog wat kracht bijwinnen en dan kan hij ook op deze afstand met de besten mee.
- Aflossing: andermaal was het Evert die een goede prestatie neerzette.

JWOC:

Begin juli namen Tristan B., Michael V.B., Toon M. en Yannick M. deel aan het junioren wereldkampioenschap in Polen. Yannick behaalde 2 A-finales. Daarnaast ook nog 6 B-finales (2 voor Michael en Tristan; nog 1 voor Yannick en 1 voor de aflossing); Toon kwetste zich in de allereerste wedstrijd en moest noodgedwongen de rest van de JWOC vanuit de tribune volgen.

- Sprint: Yannick (46^e) maakte enkele grote fouten waardoor zijn droom op een podiumplaats uiteenspatte; desondanks toch het equivalent van een A-finale. Voor Michael was een 85^e plaats goed voor een B-finale.
- Lang: de 64^e plaats van Yannick en de 99^e plaats van Tristan zijn beide equivalent aan een B-finale.
- Middel: hier wist Yannick zich te plaatsen voor de A-finale waarin hij finaal een 22^e plaats behaalde. Zowel Tristan als Michael waren goed voor een equivalente B-finale.

- Aflossing: goede globale prestatie waarin de Belgen finaal op de 20^e plaats (van 32 deelnemende landen) eindigden.

WOC:

Half augustus gingen Miek F., Jeroen H., Tomas H. en junior Yannick M. naar Frankrijk om deel te nemen aan het Wereldkampioenschap. Zoals verwacht werden het zeer zware wedstrijden op moeilijke terreinen.

- Kwalificatie lang: zowel Jeroen als Tomas kwamen fysiek te kort om zich te selecteren voor de A-finale.
- Kwalificatie middle: bij Jeroen ging het een pak beter dan op de lange afstand maar een 28^e plaats was onvoldoende voor een A-finale. Miek liep deze wedstrijd vooral om wedstrijdritme op te doen en een keertje te snuiven van de sfeer op deze WOC. Met een 20^e plaats eindigde ze ook buiten de limiet voor een A-finale.
- Kwalificatie sprint: Miek liep naar een 8^e plaats en behaalde zo de beoogde selectie. Yannick en Tomas maakten iets te veel foutjes om een A-finale te behalen.
- Finale sprint: Miek liep weer een goede wedstrijd zodat ze finaal eindigde op een knappe 28^e plaats.
- Aflossing: globaal genomen een goede prestatie met als eindresultaat een 28^e plaats op 40 deelnemende landen.

Voor al deze wedstrijden zijn er meer gedetailleerde verslagen terug te vinden op de VVO website geschreven door onze reporters ter plaaste.

5-daagse van Hongarije.

Half augustus was er voor onze beloften ook een stage met deelname aan de 5-daagse van Hongarije. Charlotte T., Elke V., Nelis F., Evert L. en Wout K. alsook Roger VA waren onze vertegenwoordigers. De eerste 2 dagen hadden we te maken met aanpassingen aan het terrein en de hitte (meer dan 30° in de schaduw) maar daarna ging het dag na dag beter. Dag 3 ging Elke met de dagzege lopen, dag 4 was het zowel Elke als Evert die op het hoogste trapje van het podium stonden en op de slotdag werd dit duo aangevuld met Roger. Dit alles resulteerde in het eindklassement in een 1^e plaats voor Evert; een 2^e plaats voor Elke en een 4^e voor Roger. Ook de 3 anderen verdedigden zich naar behoren.



Wat komt:

- allereerst zijn er de diverse Belgische en Vlaamse kampioenschappen waarbij we iedereen veel succes toewensen.
- half september is er de JEC (het Europees kampioenschap voor de junioren) in Oostenrijk. De selectie gaat/ging door op het BK Interclub.
- op zondag 30 oktober organiseren de leden van de Ploegencommissie, ondersteund door meerdere atleten uit onze diverse selecties, een wedstrijd in Gerhagen en dit ten voordele van hun werking. We rekenen er op dat iedereen komt deelnemen om ons te steunen.
- aansluitend op deze wedstrijd is er de Allerheiligenstage. De uitnodiging is opnieuw terug te vinden in deze VVO bijlage. De inschrijvingen zijn open en tot nu toe hebben zich reeds een 20-tal jongeren aangemeld (lijst is terug te vinden op de ploegen website).

ALLERHEILIGENSTAGE

Allerheiligenstage 2011



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

De VVO Ploegencommissie organiseert van ***zondagmorgen 30 oktober tot en met donderdagnamiddag 3 november 2011*** een oriëntatiestage die openstaat voor elk VVO-lid.

De stage gaat door in Tessenderlo en start op zondag met de Ploegenwedstrijd op de kaart "Gerhagen". We logeren in het Jeugdkampeercentrum Jagershuis, gelegen midden in het natuurpark "Gerhagen". Het aantal deelnemers is beperkt tot 50 waaronder maximaal 5 volwassenen, geselecteerd in volgorde van inschrijving.

Er is een aangepast programma voor elke deelnemer:

van leuke oefeningen waarbij je op een speelse manier de beginselen van de oriëntatiesport aanleert, gaande naar oefeningen voor een betere beheersing van de basistechnieken (kaartcontact, afstanden inschatten, enz.) tot het oefenen van technische en tactische facetten van de oriëntatiesport.

We zullen met het ganse team onze uiterste best doen zodat iedereen zo maximaal mogelijk zijn oriëntatievaardigheden kan verbeteren.

De prijs bedraagt **€ 90,00/pp.**

Inschrijven doe je 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 sonia.goossens@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 - PU_104". De eerste 50 betalenden mogen mee!

!!! Uiterste inschrijvingsdatum is 15 september 2011 of tot we 50 inschrijvingen hebben !!!

De deelnemerslijst kan je raadplegen op de website van de Ploegen: www.vvoploegen.sohosted.com

INSCHRIJVINGSSTROOK

Allerheiligenstage voor allen van 30 oktober tot en met 3 november 2011 – PU 104

Naam: Voornaam:

Straat: Nr.:

Postnr.: Gemeente:

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

E-mail: GSM ouders:

Vegetariër: ja / neen

OPLEIDINGEN VOOR CLUBBESTUURDERS

Zoals elk jaar organiseert VVO samen met de Vlaams Wandelfederatie 2 bijscholingen met als doelgroep de clubbestuurders. Dit jaar hebben we voor de volgende onderwerpen gekozen:

- Donderdag 29/9/2011 – Vergadertechnieken – om 19.30 uur
- Donderdag 24/11/2011 – Omgaan met conflicten – om 19.30 uur

Deze opleidingen zijn gratis en gaan telkens door in het officcenter te Hasselt. Inschrijven kan via email naar greet.claes@orientatie.org of via telefoon naar 011/870828.

WEET JE WAT....

.....een dopingcontrole inhoudt? Hieronder vind je 10 belangrijke aandachtspunten over doping.

1. Wat is doping?

Het gebruik van verboden stoffen of methoden door een sporter om zijn trainings- en sportresultaten te verbeteren.

Voorbeelden van verboden stoffen:

- spierversterkende middelen (steroiden)
- opwekkende middelen
- hormonen (groeihormonen, epo)
- vochtafdrijvende middelen
- verdovende middelen
- cannabis,...

Voorbeelden van verboden methoden:

- bloedtransfusies
- genetische doping,...

Andere vormen van dopingpraktijk:

- weigering om een dopingcontrole te ondergaan
- poging om tijdens een dopingcontrole te knoeien
- het bezitten, verhandelen, toedienen van verboden stoffen of methoden



2. Waarom sport je?

- voor het plezier?
- Voor je gezondheid?
- Om er goed uit te zien?

- Om je talenten te ontwikkelen?
- Om bij je vrienden te zijn?
- Om te winnen?

3. Waarom spelen mensen vals?

- de drang om te winnen
- voor het geld, een prijs, het eergevoel
- onder druk van de omgeving

- om sneller te genezen of te herstellen van een blessure

4. Waarom is doping verboden?

Omdat dopinggebruik gelijk staat met vals spelen of bedriegen:

- sporters onder invloed hebben een oneerlijk voordeel tegenover cleane sporters
- doping beschadigt het imago van de sport

Omdat verboden stoffen gevaarlijke bijwerkingen kunnen hebben:

- ze brengen onherstelbare schade toe aan de gezondheid van de sporter

- sommige verboden drugs worden ook als doping gebruikt
- ze kunnen verslavend zijn
- sporters onder invloed vormen soms ook een gevaar voor anderen, bv. door verhoogde agressiviteit

Elke sporter van om het even welk niveau moet de kans krijgen om zich te meten met anderen zonder de druk te voelen om vals te spelen of zijn gezondheid op het spel te zetten.



5. Waar moet een sporter op letten als hij ziek is?

dat geen verboden stof bevat.

Alleen geneesmiddelen nemen die voorgeschreven zijn door een dokter die weet dat je sport. Indien mogelijk kies je voor een geneesmiddel

Anders zorg je minstens voor een doktersattest als medisch bewijs dat je tijdens de dopingcontrole aan de controlearts toont. Zodra je meerderjarig bent, gleden andere regels, kijk hiervoor naar de rubriek "TTN" op www.dopinglijn.be.

6. Zijn voedingssupplementen ook doping?

Voedingssupplementen zijn o.a. vitaminen, mineralen, kruiden, aminozuren, creatine,... Ze worden verkocht in apotheken, supermarkten, sportcentra, via internet,...

In sommige voedingssupplementen zitten – gewild of ongewild – verboden stoffen. Voedingssupplementen bevatten soms verboden stoffen die niet op het etiket vermeld staan.

Advertenties voor voedingssupplementen zijn vaak misleidend. Sommige zogenaamde effecten van voedingssupplementen zijn niet bewezen.

Een sporter is zelf verantwoordelijk voor wat in zijn lichaam binnenkomt.

Ook als je zonder het te weten iets inneemt, wordt dat als doping beschouwd!

7. Wat is fair play in de sport?

- eerlijkheid
- waardigheid
- respect
- teamgeest
- toewijding
- solidariteit
- moed

Hoe zou sport eruit zien zonder fair play?

- als er geen respect is voor zichzelf, voor de anderen (ploeggenoten, tegenspelers, scheidsrechters,...) of voor de omgeving?
- als er geen regels zijn of niemand houdt zich aan de regels van de sport?
- Als je van sport niet kan genieten?

8. Waarom zijn dopingcontroles nodig?



- om de fairplay in de sport te bewaken
- om de gezondheid van de sporters te beschermen
- om bedriegers te ontmaskeren

9. Hoe gebeuren dopingcontroles?

- kan op elk ogenblik gebeuren, zowel binnen als buiten wedstrijdverband: na een wedstrijd, op een training, bij de sporter thuis, in het hotel waar de ploeg verblijft,...
- topsporters moeten daarom zelfs verblijfgegevens, de zogenaamde whereabouts, doorgeven.
- onaangekondigd!
- door erkende dopingcontroleartsen, die soms bijgestaan worden door begeleiders.
- meestal controle op urine, soms op bloed
- ook minderjarigen kunnen gecontroleerd worden. De Kans wordt wel groter naarmate men op een hoger niveau sport.



10. Welke straf riskeren dopingovertreders?

- verbod om te sporten, in alle sporten, dus niet enkel de sporttak waarin men op doping werd betrapt!
- Geldboete
- Daarnaast riskeren dopingovertreders een slechte naam, een verlies aan reputatie, aanzien en respect, het afhaken van supporters en sponsors, imagoschade voor de club,...

Meer informatie over een dopingvrije sport: www.dopinglijn.be



KINDER-O

Deelnemers Kinder-O 30-07-
2011 Gerhagen

	Naam + Voornaam	Geboortejaar
1	Elsen Rube	2007
2	Hendrickx Lucas	2006
3	Hendrickx Ruben	2007
4	Metten Helena	
5	Metten Willem	
6	Mylle Fay	2006
7	Mylle Fin	2008
8	Mylle Jill	2004
9	Nijst Kiara	2007
10	Ruyters Jolijn	
11	Ruyters Marieke	
12	Ruyters Tijl	
13	Schrans Ewoud	2006
14	Schrans Joren	2008
15	Tagalidis Noa	
16	Toelen Flore	2007
17	Toelen Fran	2008
18	Toelen Lene	2002
19	Toelen Siemen	2005
20	Van de Moortel Mila	2009
21	Van Gelder Janne	2002
22	Van Gelder Nisse	2004
23	Wijnans Ernest	



UITNODIGINGEN CLUBS

Regionale Middle Distance Saint-Léger - zaterdag 17/09/2011

Kaart : « Fourneau David » IOF 1:10000 (herziening 2010)

Baanlegger : JF Krier (controle : JN Debehogne)

Omlopen : 6500 m, 5000 m, 3000 m, RandO 5 km

Inschrijving : ter plaatse

Deelnamekosten :

<D/H-18 : 3 € (+1 € Emit)

>D/H-20 : 5 € (+2 € Emit) [*niet-aangesloten*en : +50%]

Tijdschema :

13u30 : Opening secretariaat

14u30-16u : Start

Wegaanduiding : kerk van Saint-Léger

Parking - CC : 0-500 m / **CC - Start :** 600 m /

Finish - CC : 300 m

Kantine (geen kleedkamer, noch douches)

OL-weekend in de bossen van Arlon

> **Zaterdag vm : TRAINING** (zelfde kaart en baanlegger, andere zone)

Postennetwerk beschikbaar van 11u t/m 13u
Voorinschrijving gewenst (via de clubs voor 05.09)
Deelnameprijs : 2€

> **Zaterdag nm : Regionale Middle Distance** (zie hierboven)

Nationale Middle Distance Saint-Léger - zondag 18.09.2011

Kaart : « La Rouge Eau » IOF 1:10000 (herziening 2011)

Baanlegger : G. Delmée (controle : C. Bernard)

Categoriën : ABSO-BVOS (cf frso.be) + kindromloop (lintjes)

Inschrijving : via club (OL-CO) < **05.09** (laattijdig : + 25%)

Inschrijving ter plaatse : SE (Short Easy 4 km), SD (Short Difficult 4 km), RandO (4/7 km)

Deelnamekosten :

<D/H-18 : 3 € (+1 € Emit)

>D/H-20 : 5 € (+2 € Emit) [*niet-aangesloten*en : +50%]

Tijdschema :

9u : Opening secretariaat

10u-12u : Start

13u : Prijsuitreiking

Wegaanduiding : kerk van Saint-Léger

Parking - CC : 0-500 m / **CC - Start :** 1000 m /

Finish = CC

Kantine / Barbecue (geen kleedkamers, noch douches)

Organiserende club:	
KEMPISCHE ORIËNTATIELOPERS VZW www.kempen-ol.be info@kempen-ol.be	
Uitnodiging wedstrijd:	VLAAMS KAMPIOENSCHAP AFLOSSING WISSELBEKER GILBERT STAEPELAERE
Datum:	25 – 09 -2011
Kaart/carte/Karte Schaal	DUITSE BASIS mei 2010 1/7500
Baanlegger/traceur/Bahnleger	Luc Heuninckx
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	Gewezen Duitse basis Parking > CC : 400 m

Wegwijzers/balisage/Ausschilderung	Aangeduid vanaf de baan Arendonk – Reusel N31
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	Ploegen van 3 lopers, MAX aantal punten = 46 ! 20 Pt: H21 12 Pt: H-14, H55 18 Pt: H-20, H35 11 Pt: D-16, D40 16 Pt: H40 10 Pt: H-12, H60, D-14, D45 15 Pt: H-18, H45, D21 9 Pt: H65, D-12, D50 14 Pt: H50, D-20 8 Pt: H70, D55 13 Pt: H-16, D-18, D35 7 Pt: H-10, H75+, D-10, D65+ Afstanden : +/- 6 Km, +/- 4 Km, +/- 6 Km
Start/départ/start	Opening Secretariaat : 0900 hr. Massastart : 10.30 hr. Dag inschrijvingen vanaf : 10.40 hr.
Inschrijving/inscription/Meldung	INSCHRIJVINGEN : - aantal ploegen voor 18 Sep 2011 - namen voor vrijdag 22 Sep 2011 - info@kempen-ol.be of jos.bylemans@kempen-ol.be Deelname : < H/D-18 : 3 € ; > H/D-20 : 5 € Huur ecard : 1 € en 2 € Dag inschrijvingen : 6 € en 4 € Rekening : 860 – 0091689 – 06 Kol vzw, Slagveld 68 A, 3945 Oostham
Extra informatie	KINDER –OL, WC, Cafeteria Opmerking : open reeks en familiereeks lopen dezelfde wedstrijd. Nadien worst afzonderlijk klassemment opgemaakt.

Organiserende club:	TrgC Para
Uitnodiging wedstrijd:	20^{ste} Wisselbeker Rik Thys
Datum:	28 september 2011
Kaart Schaal	Houterenberg 1/7500
Baanlegger	
Bijeenkomst Info CC	Voetbalveld VK Penarol in Engsbergen
Wegwijzers	Vanaf rond punt in Engsbergen op de baan Diest-Geel N 174
Reglementen en parcours	Omlopen : 3 X +/- 6.3 km
Timing	08u30 opening secretariaat 10u00 alle ploegen aangemeld, geen veranderingen meer 10u20 demosprong vrije val 10u30 massastart eerste lopers 14u00 prijsuitreiking in eenheidstraining (verplicht!)
Inschrijving	Bij sportdienst TrgC Para VOOR 18 sept met vermelding van de namen van de 3 deelnemers, geboortjaar en emit nummer in volgorde zoals de ploeg zal lopen. Email naar patrick.wallaert@mil.be Samenstelling van een ploeg: 3 lopers van dezelfde eenheid of club waarvan 1 deelnemer in het jaar 40 wordt (geboren in 1971 of vroeger)

Extra informatie	Maaltijd: gratis voor militairen, burgers 4€ Douches, kantine WC voorzien Geen maximum deelname per eenheid of club Deelnemers zonder emit kunnen ter plaatse een emit bekomen. Meer inlichtingen: www.rikthys.be
------------------	---

Organiserende club:	Md Bn Bvr/5Li
Uitnodiging wedstrijd:	Oriëntatieloop Md Bn Bvr/5Li
Datum:	14/10/2011
Kaart/carte/Karte Schaal	De Watertoren – zomer 2011 1/10.000
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	Club Hausseur in het Kwartier Luitenant-generaal PIRON
Wegwijzers/balisage/Ausschilderung	Vanaf de rotonde in Leopoldsburg
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	1 ± 9300m; 2 ± 8000m; 3 ± 7100m; 4 ± 6000m; 5 ± 4600m Er wordt gebruik gemaakt van het EMIT systeem.
Start/départ/start	Van 09.00u tot 13.00u
Inschrijving/inscription/Meldung	VERPLICHT: voor 7 oktober per email naar Serge.baert@mil.be of peter.meus@mil.be Of 9-2370-4532 of 011/394532
Extra informatie	Militairen gratis, burgers 4 euro

Organiserende club:	NMBS ism hamok
Uitnodiging wedstrijd:	NMBS Kampioenschap
Datum:	15/10/2011
Kaart/carte/Karte Schaal	Lommel "Balendijk" 1/5000
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	Kantine FC Balendijk, Duinenstraat, Lommel
Wegwijzers/balisage/Ausschilderung	Vanaf kruispunt ringlaan N71 en Balendijk (aan Aldi)
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	3 omlopen regionale wedstrijd (4, 6 en 8km) 3 omlopen NMBS-kampioenschap (D: 4.5km / H: 7km / H+60: 5km)
Start/départ/start	09u : initiatie voor nieuwe NMBS-lopers 10u : eerste start
Inschrijving/inscription/Meldung	Alleen verplicht voor NMBS-lopers
Extra informatie	Er is een mooie trofee voorzien voor de eerste niet-NMBS-loper in elke reeks (voor wie in zijn of haar eigen reeks loopt)