



www.orientatie.org

**Vlaams
Verbond
voor
Oriënterings
sporten vzw**

Koolmijnlaan 185

3582 Beringen

011/969139

**www.orientatie.org
info@orientatie.org
BE62 8538-8156-8061**

Openingsuren:
elke weekdag: 9u tot 12u
elke weekdag in de
namiddag op afspraak



Verbroederde club

VVO Bijlage januari 2015

Samenstelling Commissies 2014 tot aan de AV in 2015			
Raad van Bestuur			
Noël Nijsten	Bestuurslid	noel.nijsten@telenet.be	0495/900060
Dieter Coen	Bestuurslid	coen.dieter@skynet.be	0498/134260
Jos Thijs	Ondervoorzitter	joseph.thys@pandora.be	011/421097
Jan Van Hees	Secretaris	jan.vanhees@pandora.be	014/812750
Simonne Silvi	Voorzitter VVO	silvi.simonne@gmail.com	0497/228216
Bart Van De Moortel	Bestuurslid	bart.vandemoortel@village.uunet.be	013/312240
Jacques Grauls	Penningmeester	jacques.grauls@pandora.be	016/406579
Toon Peeters	Bestuurslid	toon.peeters@trol.be	0474/920297

Ploegencommissie			
François Belmans	commissielid	frans.belmans@skynet.be	014/319646
Dries van der Kleij	commissielid	driesvdk@gmail.com	0473/713398
Pascal Mylle	commissielid	pascal.mylle@telenet.be	0485/419438
Saartje Sallaerts	Trainer pupillen	sallaerts_saartje@msn.com	0488/376798
Wannes Hendrickx	Secretaris	wannes.hendrickx@pandora.be	0498/186001
Julien Linten	commissielid	j.linten@skynet.be	0497/202640
Koen Bosmans	Voorzitter	koen.bosmans@olomega.be	013/671687
Roger Vanaken	Trainer junioren & beloften	roger.vanaken@scarlet.be	0494/378976
Dirk Goossens	Trainer seniors	goosse22@scarlet.be	0474/380616
Linda Verbraken	commissielid	zwartebeestje@hotmail.com	0495/453403

Sport- en Kaartcommissie			
Johan Claes	commissielid	claesbaerts@hotmail.com	0476/214160
Luc Melis	commissielid	luc.melis@skynet.be	014/816202
Ronny Timmers	commissielid	ronny_timmers@hotmail.com	0479/200967
Jean-Pierre Kellens	afg Techn comm BVOS	jpkellens@gmail.com	0475/804386
Serge Baert	commissielid	serge.baert@telenet.be	0474/287186
Wannes Hendrickx	Voorzitter	wannes.hendrickx@pandora.be	0498/186001
Bart Willems	commissielid	willems_bart@telenet.be	0476/267136
Rudi Aerts	commissielid	rudi.aerts3@pandora.be	0476/766158
Peter Bleyens	commissielid	peter.bleyens@skynet.be	0494/728075

Commissie Milieu			
Alfons Bakelants	Commissielid	alfons.bakelants@pandora.be	014/223486
Chris Addiers	Commissielid	chris.addiers@pandora.be	011/728894
Jean Luyten	Commissielid	jean.luyten@pandora.be	013/337355

Personeel VVO			
Administratie	Aanwezig		
Lutgart Vanhees	ma-di-wo (in oneven weken)	Lutgart.vanhees@orientatie.org	011/969139
Greet Claes	elke voormiddag	Greet.claes@orientatie.org	011/969139
Sporttechnisch en recreatie			
Sonia Goossens	ma (in oneven weken)-di-woe	Sonia.goossens@orientatie.org	0499/150095
Nancy Teunckens	ma (in even weken) di-do-vrij	Nancy.teunckens@orientatie.org	0492/047510
Sporttechnisch			
Peter Welkenhuysen	dagelijks	Peter.welkenhuysen@orientatie.org	0475/790134

Inhoud

Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten vzw	1
Koolmijnlaan 185.....	1
3582 Beringen	1
011/969139.....	1
www.orientatie.org	1
info@orientatie.org	1
BE62 8538-8156-8061.....	1
ARTIKEL I. WOORDJE VAN HET SECRETARIAAT.....	3
ARTIKEL II. WOORDJE VAN DE PLOEGENCOMMISSIE	4
ARTIKEL III. PAASSTAGE.....	7
ARTIKEL IV. ANTIDOPING.....	8
ARTIKEL V. UITNODIGINGEN	9
ARTIKEL VI. KALENDER.....	11

ARTIKEL I. WOORDJE VAN HET SECRETARIAAT

De beste wensen voor iedereen! Ik wens iedereen een sportief jaar met voldoende ontspanning en uiteraard een goede gezondheid! Want cliché of niet, niet in goede gezondheid brengt alleen maar narigheid met zich mee;)



De Sylvester is voorbij. Gezien het hoge aantal deelnemers neem ik aan dat het goed geweest is. De weersomstandigheden waren al bij al nog gunstig met uitzondering van dag 2 met ijskoude voeten. Op zondag waren er zelfs 99 daginschrijvingen!! Dank aan iedereen die heeft bijgedragen tot het slagen van deze 27^{ste} editie van de Sylvester!

Het jaar 2015 zal een normaal jaar worden wat betreft organisaties, geen 3-daagse of JEC, enkel het organiseren van de gewone wedstrijden. Dat geeft ons op het secretariaat toch wel een goed gevoel waarbij de gewone zaken wat meer aandacht zullen krijgen. Want je kan het niet ontkennen: het

organiseren van een 3-daagse of een JEC vraagt veel werk en extra uren.

VVO Bijlage januari 2015

In de 1^{ste} helft van februari zal naar jaarlijkse gewoonte de Algemene Vergadering plaats vinden waarbij onder andere ook de Raad van Bestuur en de andere commissies samen gesteld worden. Wil je graag uw steentje bijdragen? Heb je vrije tijd en wil je deze ten gunste van de oriëntatiesport invullen? Neem contact op met je clubbestuur en stel je kandidaat.

Wat staat er binnenkort op het programma:

vr, 02/01/2015	Jenevercross Gemeentepark Zoersel	Trol
zo, 04/01/2015	Spiekelspade	KOL
zo, 11/01/2015	De Klinge	Trol
zo, 18/01/2015	Bos van Hees	Omega
vr, 23/01/2015	Avond Teunenberg	Hamok
zo, 25/01/2015	Merodese Bossen	Trol
zo, 01/02/2015	Ham	Hamok
wo, 04/02/2015	Limburgs Scholenkampioenschap	SVS
za, 07/02/2015	Interland Dorking The Nower	
zo, 08/02/2015	Interland Whitedowns	
vr, 13/02/2015	Avond Oosterbeekseheide	KOVZ
zo, 15/02/2015	Valentijncross Sahara	KOL
zo, 22/02/2015	Nationale Middenafstand	COMB

ARTIKEL II. WOORDJE VAN DE PLOEGENCOMMISSIE

Er zijn heel wat kan kandidaten om deel te nemen aan de Europese- en Wereldkampioenschappen in 2015. Ik som ze hier nog even voor jullie op:

Beloftenkern: Eske Aerden, Lena Buekenhout, Sverre Buytaert, Lies Deferme, Ems De Smul, Lisa Elsen, Magalie Gillet, Daan Kaelen, Thibaut Smeets, Hannah Thiels en Jens Van Lommel

Juniorenkern: Miel Deferme, Anke Glassée, Martijn Hus, Wout Keuppens, Simon Krekels, Evert Leeuws, Klaas Mellebeek, Victor Mellebeek en Claudia Rooman

Seniorkern: Frank Buytaert, Desmond Franssen, Jeremy Genar, Pieter Hendrickx, Tomas Hendrickx, Wouter Hus, Wouter Leeuws, Yannick Michiels, Michaël Van Baelen, Liesbeth Van de Velde en Koen Wilssens

Op zaterdag 13 december werd de eerste deelnametest gelopen. Junioren Claudia, Martijn en Evert, en seniors Liesbeth, Wouter Hus en Tomas Hendrickx liepen onder de limiet.

Op zaterdag 20 december slaagden de beloften Ems, Lisa, Lies, Sverre en Thibaut, en seniors Frank en Desmond in de deelnametest.

Deze atleten kunnen zich nu alvast voorbereiden op de selecties voor de Europese en Wereldkampioenschappen.

De resultaten kan je bekijken onder de nieuwsberichten op de ploegenwebsite www.orientatie.org/teams.

Voor de Sylvester 5-daagse schreef juniorcoach Linda haar atleten Anke, Victor, Martijn, Klaas, Wout en Simon in onder de club "Junioren2015", allen onder de categorie -18, en werd er een heuse JuniorCup georganiseerd. Klaas Mellebeek ging met de Wisselbeker aan de haal. Proficiat, Klaas!! Na afloop kregen de junioren nog niet-fysieke oefeningen voorgeschoteld met wegkeuzes, techniektraining, spellen, concentratieoefeningen en reglementen. Er werden uiteenzettingen gegeven over sportvoeding (Donald Van Boven), fysieke training en sprint (Yannick Michiels) en het nut van de fysio/kiné voor een atleet (Filiep Debaere). Met dank aan deze experts om hun kennis en ervaring met de junioren te delen.



Wat komen gaat

Ook in 2015 krijgen de atleten nog de kans om te slagen in de deelnametest, namelijk op 10 en 17 januari, en op 21 en 28 februari. Na afloop van de deelnametesten van januari zal door FRSO nog enkele sprinttrainingen georganiseerd worden.

Op 25 januari zal er voor de junioren een teamtraining georganiseerd worden op het postennet van de wedstrijd in de Merodese Bossen.

Op zondag 8 februari vindt de Interland plaats in Engeland. De Ploegencommissie selecteerde volgende atleten:

D-14: Lotte Willems, Lisse Ceulemans, Kato Keuppens

H-14: Tibo Gillet, Liam Thiels, Piet Deferme

D-17: Hannah Thiels, Magalie Gillet, Ems De Smul

H-17: Wout Keuppens, Klaas Mellebeek, Sverre Buytaert

D-20: Claudia Rooman, Elke Verdeyen, Anke Glassée

H-20: Evert Leeuws, Martijn Hus, Victor Mellebeek

D open: Miek Fabr , Liesbeth Van de Velde, Greet Oeyen

H open: Wouter Hus, Pieter Hendrickx, Tomas Hendrickx

Van 13 tot 20 februari wordt er voor de beloften, junioren en seniors een stage georganiseerd in Portugal, met deelname aan de Portugal "O" Meeting (POM). Er zijn maar liefst 18 atleten ingeschreven.

Op zondag 15 maart wordt er voor de junioren een tweede teamtraining georganiseerd in Brasschaat.

In het weekend van 21 en 22 maart wordt de selectie gelopen voor de JWOC en EYOC in Frankrijk. Voor de seniors wordt er daar dat weekend een trainingsstage georganiseerd.

Van 3 tot 8 april kunnen de JWOC-geselecteerden deelnemen aan de JK in Schotland. Op deze wedstrijd zal voor de seniors de selectie Middel en Lang voor de WOC gelopen worden.

Van 9 tot 12 april wordt er voor de beloften niveau blauw een paasstage georganiseerd in de Ardennen. De uitnodiging vind je verder in deze bijlage en op de website <http://orientatie.org/teams/paasstage-ardennen>. Als er na de uiterlijke inschrijvingsdatum nog plaatsen vrij zijn in het logement, kunnen ook junioren en seniors mee.

Tot volgende maand.

Nancy

Volg de Ploegenwerking op Facebook:



ARTIKEL III. PAASSTAGE



Uitnodiging: Paasstage Ardennen 9-12 april

Beste oriëntatiefreak,

De Ploegencommissie organiseert een Paasstage in de Ardennen (Viroinval).

- Van dondermorgen 9 april tot en met zondagnamiddag 12 april 2015. Tijdens het weekend zal er deelgenomen worden aan een sprintwedstrijd in Vierves op zaterdag en de Nationale in Olloy op zondag.
- Voor alle jongens en meisjes geboren tussen 1999 en 2002 en die het niveau blauw hebben.
- Deelnameprijs: **€ 150** (verblijf, maaltijden, trainingen, deelname wedstrijden en nevenactiviteiten inbegrepen)
- Wil je deelnemen, schrijf dan zo snel mogelijk in door onderstaand inschrijvingsstrookje ingevuld te mailen naar nancy.teunckens@orientatie.org en de deelnameprijs over te schrijven op de VVO-rekening **BE62 8538 8156 8061** met vermelding van je naam + **JE_101**. Inschrijven kan tot en met **maandag 23 februari 2015**.
- Begin april zal je nog een briefing ontvangen met de laatste informatie.

INSCHRIJVINGSSTROOK: **JE 101 Paasstage Ardennen 9-12 april 2015**

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

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

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

Club:.....VVOnr.:.....

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

Tel.ouders:..... GSM ouders:.....

E-mail:.....

ARTIKEL IV. ANTIDOPING

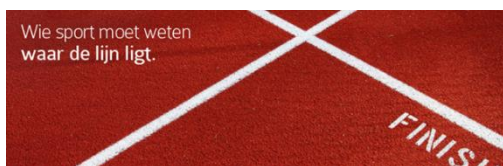
Wat is 'doping'? Het begrip is alvast ruimer dan het gebruik van een **verboden stof of methode**. Het betekent bijvoorbeeld ook de aanwezigheid van een verboden stof in het lichaam, het bezitten, verhandelen of toedienen van verboden stoffen, het weigeren van een dopingcontrole, het aanzetten tot een overtreding van de antidopingregels en om het even welke medeplichtigheid daarbij. Zowel de sporter als de entourage/begeleider kunnen een 'dopingpraktijk' begaan.



Er wordt op de **internationale dopinglijst** een onderscheid gemaakt tussen **verschillende categorieën**: sommige stoffen en methoden zijn altijd verboden, andere zijn alleen verboden binnen wedstrijdverband of zijn verboden bij bepaalde sporten.

Op www.dopinglijn.be kun je van elk **geneesmiddel** in België nagaan of het al dan niet een verboden stof bevat, en of voor het gebruik ervan een '**toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)**' vereist is.

Let op bij het gebruik van **voedingssupplementen**! Als ze nodig zijn, bijvoorbeeld na **advies van een arts of voedingsdeskundige**, dienen ze alleen voor kortdurend gebruik en als aanvulling op de normale, gezonde (sport)voeding. Koop geen supplementen via het internet waarvan je de herkomst niet kent! Als je ze toch gebruikt, is dat op eigen verantwoordelijkheid. De inhoud stemt niet altijd overeen met de ingrediënten die op de verpakking vermeld staan. Zo kun je je gezondheid schaden of positief testen bij een dopingcontrole.



Als een sporter of begeleider schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, zal het tuchtorgaan een **disciplinaire sanctie** opleggen: een schorsingsperiode en/of een boete. Tijdens de **schorsingsperiode** is het verboden om deel te nemen aan sportactiviteiten in georganiseerd verband (wedstrijden of trainingen), ongeacht de sporttak, discipline of hoedanigheid. Daarnaast kan ook een strafrechtelijk gevolg gegeven worden aan inbreuken tegen de hormonen- en drugswetgeving. Het begaan van een dopingpraktijk heeft ook **ruimere gevolgen**, zoals reputatieverlies, imagoschade voor de sport of financiële, familiale en sociale gevolgen. En vergeten we niet de mogelijke onherstelbare **gezondheidsschade**, zowel fysiek als psychisch, of het verslavende karakter die het nemen van doping kan meebrengen!

Zowel NADO Vlaanderen (Vlaamse overheid), de nationale en internationale sportfederaties als het Wereldantidopingagentschap WADA kunnen in Vlaanderen dopingcontroles uitvoeren: **binnen**

wedstrijdverband, onmiddellijk na een wedstrijd, of **buiten wedstrijdverband**, wat in theorie op elk ogenblik kan en voornamelijk bij topsporters gebeurt. **Al wie in georganiseerd verband aan sport doet**, van de recreatieve fitnesser of de amateursporter tot de topsporter, kan gecontroleerd worden. Bepaalde sporten of categorieën van sporters worden meer gecontroleerd dan andere. Daarbij wordt onder meer rekening gehouden met de dopinggevoeligheid of het belang van de sporttak.

Op www.dopinglijn.be vind je een video en uitgebreide informatie over het **dopingcontroleproces**, en de **rechten en plichten** van de sporter, de controlearts of de sportfederatie/wedstrijdorganisator.

De Vlaamse antidopingregelgeving wordt momenteel aangepast aan de **Wereldantidopingcode 2015**. Hou de website in de gaten om steeds de meest recente informatie over het antidopingbeleid te kennen.

Contact:

Departement Cultuur, Jeugd, Sport en Media

NADO Vlaanderen

Arenbergstraat 9 – 1000 Brussel

T: 02 553 35 37 - F: 02 553 36 50

dopinglijn@vlaanderen.be

www.dopinglijn.be

Meer info over dopingvrij sporten? Surf naar



ARTIKEL V. UITNODIGINGEN

	
Uitnodiging wedstrijd:	MILITAIRE REGELMATIGHEID Organisatie : St Prov Henegouwen
Datum:	29 Jan 2015
Kaart/carte/Karte Schaal	BAUDOUR 2015 - 1/10.000
Baanlegger/traceur/Bahnleger	Daniel Dangriaux
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	Salle polyvalente , parc communal te BAUDOUR, rue du parc

Wegwijzers/balisage/Ausschilderung	Vanaf N50
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	7 IOF omlopen : 9,1 km; 8,1 km, 7,2 km; 6,2 km, 5,3 km; 6 km (SE) ; 8 km (LD) Emit-systeem is van toepassing
Start/départ/start	Tussen 09.30 hr – 12.30 hr CC > start = 800 m Finsh > CC = 700 m
Inschrijving/inscription/Meldung	Via dangriaux.daniel@skynet.be INSCHRIJVEN VOOR 18/01/ 2015 Deelname burgers : 5 € Info : 0476/346065 ou 065/84011 (na 18.00 hr)
Extra informatie	Cafeteria en douches ter beschikking Parking CC : aansluitend



**1e NATIONALE
WISSELBEKER OOSTERLYNCK**

DILSENERBOS 1.03.2015

**Kaart - Carte – Karte: IOF DILSENERBOS 1/10.000 en 1/15.000 2,5m
Januari 2015**

**Baanlegger - Traceur - Bahnleger : Bart Van de Moortel
Controle - Contrôle - Kontrolle ABSO - BVOS : Wannes Hendrickx**

Categorieën - Catégories - Laufklassen:

ABSO/BVOS : H/D10/12....20/21E/21A/21B/35/40/45....

SD / SE / LD / LE : daginschrijving– inscription du jour

kinder-O / course ficelle / Kinder-O : daginschrijving– inscription du jour

Inschrijving - Inscription - Anmeldung via club : voor, avant, vor < 15.02.2015

E-mail: inschrijving@olomega.be

gebruik OLCO aub; utilisez OLCO svp; brauchen Sie OLCO bitte

Deelnemingskosten - Frais d'inscription - Startgebühren :

> D/H –18 = 4 Euro

< D/H –18 = 6 Euro

Startlijst - Liste des départs - Startliste : on line 25.02.2015

Tijdschema - Horaire - Zeitplan :

9.00 secretariaat open / secrétariat ouvert / Sekretariat geöffnet

10.00 eerste start / premier départ / Erster Start

14.00 prijsuitreiking / remise des prix / Preisverteilung

Verzamelpaats - Rendez-vous – Treffpunkt:

Bivak DRIEPAALHOEVE, Driepaal 8, Dilsen – Stokkem

51°02'08" N - 5°39'56" E

Kantine / beperkte douches en kleedruimte

Wegaanduiding langs : de N 771 Dilsen - Opoeteren

Balisage le long: de la N 771 Dilsen - Opoeteren

Ausschilderung längs : die N 771 Dilsen – Opoeteren

CC ⇒ START: 1400 m

FINISH ⇒ CC: 1400 m

ARTIKEL VI. KALENDER

Voor de meest recente update van de kalender en de gegevens van de wedstrijden kijk je op www.orientatie.org

vr, 02/01/2015	Regionale Nacht Oriëntatieloop	Jenevercross Gemeentepark Zoersel
	Organiserende club	Trol
	Evenement centrum adres	Kasteeldreef 55, 2980 Halle-Zoersel
	Sign post info	Vanaf het T-kruispunt N12(=Turnhoutsebaan)-Eikenlaan
	Beschrijving	
zo, 04/01/2015	Regionale Oriëntatieloop	Spiekelspade
	Organiserende club	KOL
	Evenement centrum adres	Lupinestraat, Hechtel
	Sign post info	Aangeduid vanaf de baan Hechtel – Helchteren
	Beschrijving	INSCHRIJVEN ter plaatse met ECARD !
zo, 11/01/2015	Regionale Oriëntatieloop	De Klinge
	Organiserende club	Trol
	Evenement centrum adres	Buitenstraat 2, Sint-Gillis-Waas
	Sign post info	Neem afrit 11 op E34 richting Hulst, pijlen vanaf de grensovergang
	Beschrijving	Start: omlopen 1,2 en 3 : 1600 meter, alle ander omlopen: 50 meter Schaal: 1:10000 Parkeren mogelijk in de onverharde weg bij Buitenstraat 40. (parking voetbalplein in gebruik)
zo, 18/01/2015	Regionale Oriëntatieloop	Bos van Hees
	Organiserende club	Omega
	Evenement centrum adres	Halen
	Sign post info	
	Beschrijving	
vr, 23/01/2015	Regionale Nacht Oriëntatieloop	Avond Teunenbergh
	Organiserende club	Hamok
	Evenement centrum adres	Schuurveldstraat, 2260 Westerlo
	Sign post info	vanaf Oosterwijk, kruispunt Schuurveldstraat met de N152 (Olen – Zoerle-Parwijs).
	Beschrijving	
zo, 25/01/2015	Regionale Oriëntatieloop	Merodese Bossen
	Organiserende club	Trol
	Evenement centrum adres	Herenthout
	Sign post info	
	Beschrijving	

VVO Bijlage januari 2015

zo, 01/02/2015	Regionale Oriëntatieloop Organiserende club Evenement centrum adres Sign post info Beschrijving	Ham Hamok Sportlaan 10A, 3945 Ham baan Tessenderlo - Leopoldsburg (N141) ter hoogte van de kerk te Kwaadmechelen
wo, 04/02/2015	SVS Oriëntatieloop Organiserende club Evenement centrum adres Sign post info Beschrijving	Limburgs Scholenkampioenschap SVS Houthalen-Helchteren vanaf Weg naar Zwartberg Omloop 1: 5,5 km - scholieren jongens en leerkrachten heren Omloop 2: 4,5 km- kadetten jongens, scholieren meisjes en open categorie dames Omloop 3: 3,5 km - miniemen jongens en kadetten meisjes Omloop 4: 3 km - miniemen meisjes Omloop 5: 2,5 km - pupillen meisjes en jongens (lintjesloop) Omloop 7: 6 km - open categorie (VVO) Inschrijven leerlingen via de school : http://www.schoolsport.be/Limburg Inschrijven leden VVO via mail met vermelding van omloop naar joseph.thys@pandora.be ten laatste op zondag 1 februari 2014
za, 07/02/2015	Internationale Oriëntatieloop	Interland Dorking The Nower
zo, 08/02/2015	Internationale Oriëntatieloop	Interland Whitedowns
vr, 13/02/2015	Regionale Nacht Oriëntatieloop Organiserende club Evenement centrum adres	Avond Oosterbeekseheide KOVZ Kerkstraat 10A,5091 BE Oostelbeers
zo, 15/02/2015	Regionale Oriëntatieloop Organiserende club	Valentijncross Sahara KOL
zo, 22/02/2015	Nationale Oriëntatieloop Organiserende club Evenement centrum adres	Nationale Middenafstand COMB Jurbise

Volg de verschillende clubs en VVO op facebook.



Wie heeft er een facebookpagina?

Trol = Trol

Kol = Kempische Oriëntatielopers

Hamok = Hamok

Omega = OL-Omega

EPOS = Epos orienteering

VVO Ploegen = VVO-Ploegencommissie

VVO = Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten



Crelan Leopoldsburg

