

KATERN B

Juni 2009



**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



Kantoor Van Erum  
 Stationstraat  
 3970 Leopoldsburg



## V.V.O. vzw

<b>Voorzitter:</b>	Luc Heuninckx	011/348902
<b>Ondervoorzitter:</b>	Jan Van Hees	014/812750
<b>Secretaris:</b>	Jos Thijs	011/421097
<b>Schatbewaarder:</b>	Jacques Grauls	0496/526579
<b>Bestuurders:</b>	Noël Nijsten	0495/900060
	Karl Vervoort	03/3099006
	Bart Van De Moortel	013/312240
<b>Ploegencommissie:</b>	Voorzitter Koen Bosmans	
	Programma en stages VVO-jeugd, junioren en senioren	
	Controle F-omloop	
<b>S&amp;K-commissie:</b>	Voorzitter Danny Marinus	
	Opmaak en controle wedstrijdkalender	
	Opmaak en controle reglementering	
	Evaluatie wedstrijden	
	Controle Medisch Verantwoord Sporten	
<b>Sporttechnisch Coördinator</b>	Mireille Vanoosterhout:	0497/464621
	Aanvragen Agentschap Natuur en Bos, aanvulling kalender, kaartenkadaster	
	Website	
	Tussenpersoon RVB en S&K-commissie	
	Cursus Vlaamse Trainersschool	
	Opstellen beleidsplan	
	Jeugdsport: -realisatie permanente parcours - initiaties	
	Verkoop OL-schoenen	
<b>Sporttechnisch Coördinator voor de recreatie</b>	Sonia Goossens:	0499/150095
	Druk OL-kaarten	
	Wedstrijdmateriaal	
	Promotie	
	Opstellen beleidsplan	
	Tussenpersoon RVB en Ploegencommissie	
	Jeugdsport : -realisatie permanente parcours - initiaties	
	Verkoop OL-schoenen	
<b>Administratief Coördinator</b>	Lutgart Vanhees 50%:	011/870828
	Facturatie	
	Financiën	
	Boekhouding	
	Verkoop OL-schoenen	
<b>Administratief Coördinator</b>	Greet Claes 50%:	011/870828
	Organisatie administratieve bijscholing	
	Ledenbestand	
	Verzekering	
	VVO-bijlage	
	Verkoop OL-schoenen	
<b>Limburgse Afdeling:</b>		
	<b>Voorzitter:</b> Jean Huygens	
	<b>Secretaris:</b> Lutgart Vanhees	

### Inhoudsopgave

Bericht van VVO	pg 3
Bericht uit de ploegencommissie	pg 3
Verslag Paasstage Elzas	pg 4
Wist je dat...?	pg 6
DAS-beurs Vlaams Brabant	pg 9
Bijscholing Sportac	pg 9
Kinder-O	pg 10
Uitnodigingen Clubs	pg 10
Resultaten	pg 12
Kalender	pg 20

## Bericht van VVO

Beste Oriëntatielopers,

Voor al de studenten onder ons:

EXAMENS - Ze zijn stom, maar het is toch wel handig als je ze goed maakt. Een goed resultaat behaal je vooral door goed te leren, maar er zijn een paar andere factoren die je cijfer omhoog krikken: lees en leer:

Algemeen

- Let op je voeding: druivensuiker, pinda's en fruit doen niet alleen wonderen voor je concentratie, ze zijn ook nog eens erg lekker! Alcohol, roken, koffie en thee zijn niet echt positief voor je geheugen: afblijven dus.
- Goed slapen is ook een must. Dan kun je ontspannen en geconcentreerd aan het werk.
- Zorg goed voor jezelf: het zou toch balen zijn als je ziek bent tijdens je examens! Maar een goede gezondheid heeft meer voordelen: als je een goede conditie hebt, is de zuurstoftoevoer naar je hersenen hoger.
- Als je voor je examen sex hebt, zorgt dat voor een ontspannen gevoel. En dat is nou net wat je nodig hebt als je aan je examen begint!
- Als je na vijf minuten hardnekkig peinzen nog steeds het antwoord niet weet, ga dan naar de volgende vraag. Dan kun je, als je alle vragen af hebt, terug gaan naar die vraag. En als je hem dan nog niet weet, heb je gewoon pech.
- Schrijf zo veel mogelijk op. Hoe meer je opschrijft, hoe meer kans dat er iets goeds tussen staat. Maar: overdrijf niet, schrijf alleen dingen op die in verband met de vraag staan.
- Neem de tijd. Na anderhalf uur voorovergebogen zitten, mag je je best even uitrekken. Dat is goed voor de concentratie.
- Maak oefenexamens!
- Lees na je examen alle vragen nog een keer na. Hoe saai het ook is, het is belangrijk: een vraag kun je makkelijk per ongeluk overslaan.

....en denk eraan...na de examens is het tijd voor de 3-daagse van België en een lange verdiende vakantie!!! Veel succes!!

## Bericht van de Ploegencommissie

Mei was een rustige maand met enkel de selectiewedstrijden voor de komende belangrijke internationale wedstrijden daarom dit keer een beperkte bijdrage.

- **Pupillen/beloften:**

Het verslag van de Paasstage zal je elders in deze VVO bijlage vinden. Bij onze beloften konden Kristof Van Bouwel en Dieter Marinus zich selecteren voor de EYOC 2009. Door omstandigheden kan Dieter niet mee zodat Kristof als enige VVO-belofte onze kleuren zal moeten verdedigen.

Voor de weekendstage in Houthalen (12-14 juni) hebben zich 8 meisjes aangemeld. Onder leiding van Saartje en Nancy gaan ze hun technische kennis weer wat verbeteren via leuke oefeningetjes.

- **Junioren:**

Voor de EYOC in Servië konden Sien Verdeyen, Yannick Michiels en Toon Melis zich selecteren. Ook Evelien Peeters voldeed aan de selectienormen maar zij kan wegens omstandigheden niet mee.

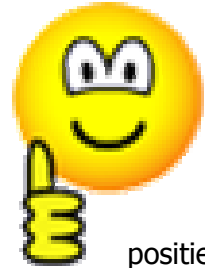
Op de JWOC zullen we vertegenwoordigd worden door Elisabeth Henkes, Wouter Leeuws, Jeremy Genar en Michael Van Baelen. We rekenen op mooie prestaties maar vooral op het feit dat deze atleten weer extra ervaring zullen opdoen met het oog op de JWOC 2010 in Denemarken.

- **Seniors:**

Ook de selectie voor het wereldkampioenschap (WOC) is gekend. Voor VVO zijn dit Greet Oeyen, Pieter Hendrickx, Thomas van der Kleij en Jeroen Hoekx. Ook hier verwachten we positieve resultaten.

Aan alle atleten die deelnemen aan internationale wedstrijden wensen wij veel succes en we duimen voor heel mooie prestaties.

Ook aan onze studenten denken we en ook voor hen duimen we zodat ze met resultaten een zorgeloze vakantie tegemoet gaan.



positieve

## Verslag Paasstage in de Elzas 7 – 13 april

### **Dag 1 & 2:** (door Wouter Plessers)

Wouter is de afspraak om een stukje te schrijven over de eerste 2 dagen van de Paasstage niet nagekomen ondanks herhaaldelijk aandringen langs diverse kanten. We kunnen onmogelijk nog langer wachten en daarom hierbij dan maar het verslag van de anderen.

Wouter zal natuurlijk kunnen rekenen op een kleine compensatie bij een eerstvolgende stage.

### **Dag 3:** (door Tristan)

De dag begon weer met een typisch Frans ontbijt: ¼ kom cornflakes, een 'baguette' in mini stukjes met confituur. Daarbij nog chocomelk. Dus eigenlijk nog met een halfvolle maag dag 3 tegemoet.

We komen aan op een kaart, eentje zoals we er in België ook hebben en dan spreek ik niet over Wallonië. De eerste training is een gewone kompasloop met af en toe geen wegen of wegen weggelaten op de kaart. Een beetje te gemakkelijk vond ik. Na deze oefening hadden we zin om onze voeten te verfrissen in een rivier. Dieter, Nelis, Ian en Wouter zijn er helemaal ingesprongen.

Het middageten was het lekkerste van de dag: brood met deftige charcuterie en cola.

We beginnen daarna aan de tweede en laatste oefening van de dag: een lijnloop op een zowat Vlaams uitzijnde kaart. Lijnloop afgewerkt zonder problemen en dan hop, terug in de rivier en een beetje zonnen.

Terug naar de herberg en hoera, voor één keer waren het frieten! Belgische frieten in Frankrijk, zalig!



Lekker in de fontein gespeeld, gedoucht en 's avonds avondactiviteit van Dieter en mij. Ondanks het feit dat we niks hadden voorbereid hebben we het toch kunnen regelen onze paaseitjes en pick-ups te

verstoppen buiten in de tuin. We hebben toch een goed uur kunnen vullen. Daarna nog wat jungle-speed gespeeld en dan gaan slapen.

#### **Dag 4:** (door Tristan)

De laatste trainingsdag: we verwachtten weer zo'n 'vies' ontbijt, maar Walter verraste ons allen met een lekker ontbijt in de stationscafetaria, mmmm.....lekker!

De training, we gingen dit keer naar een ander soort kaart, een kort sprintje om ons wakker te maken, met daarna een speciale oefening van Roger, toen hij de kaarten in de lucht smet zei hij de nummers van de posten die we moesten halen. Dat zo 2 keer op een bloedhete dag.



Eten: stokbrood met knackworstjes.

Na de middag de enige echte zeer moeilijke onvoorstelbare trainingwedstrijd op Kayserberg. Daarna nog wat spelen in de zeer wilde rivier, waar Nelis helemaal is doorgegaan, dan een beetje opdrogen in de zon en toen gingen we met een goed gevoel naar huis, van deze dag kan niets meer stuk.

Maar jawel hoor! Het avond eten was iets heel raars: ik zal er maar geen woorden aan besteden uit respect voor Sonia. Die avond was er nog een avondactiviteit maar ik was te moe en dus kan ik het me niet meer herinneren.

#### **Dag 5** (door Amber)

Na enkele dagen trainen is nu het echte werk begonnen, het was vandaag de eerste dag van de driedaagse van de Elzas.



's Morgens speelden we na een stevig ontbijt de "avondactiviteit" van Nelis en Arno, een Zweeds spel waarbij we in 2 groepen werden verdeeld en blokken moesten omgooien. Toen we naar binnen gingen, hadden de paasklokken ons verrast met chocolade paaseitjes en paashaasjes. Daarna hebben we ons klaargemaakt om door de bossen te gaan lopen.

Na het vermoeiende parcours gingen sommigen zwemmen in de rivier, waar de stroming sterker was dan we hadden gedacht.

Onze begeleiders zorgden weer voor een lekkere picknick. 's Avonds in het restaurant kwamen we een paar van onze

concurrenten tegen die er eigenlijk wel verdacht goed uitzagen. Toen was het mijn beurt om voor de avondactiviteit te zorgen, we speelden jungle speed. Buiten het ongevalletje met Elke haar neus werd er veel gelachen. Om goed fit te zijn voor de volgende dag moesten we op tijd naar bed, dat vonden we niet erg want er stond weer een leuke dag voor de boeg!

#### **Dag 6** (door Elke)

Voor ons was het al vroeg dag. Nog half aan het slapen, zaten we ons al aan de ontbijttafel voor te bereiden voor de 2<sup>de</sup> wedstrijd.

Deze keer was het op een ander terrein, ander CC, ander bos,... We hadden ook één van de vroegste starttijden van de dag. Maar buiten dat ging de dag gewoon verder zoals we al gewend waren: opstaan,



eten, rugzak maken (en toch nog veel vergeten),...Het is Pasen vandaag. Ook de organisatie was dat niet vergeten. Aan de finish kregen we een chocoladehaasje (heerlijk). Omdat we vroege starttijden hadden, waren we (natuurlijk) heel snel uit het bos waardoor we nog een hele namiddag hadden om: nog wat te slapen, twister te spelen, het leuke 'avondspel' van Arno & Nelis te spelen,...

Een zeer korte samenvatting: "De Paasstage was geweldig!" Al de afwezigen hadden ongelijk.

## Dag 7 (door Dieter)

's Morgens moesten we vroeg opstaan en dan gaan ontbijten in het station. Daarna zijn we naar het wedstrijdcentrum gereden voor de derde etappe.

De meesten moesten al om 9.30 uur starten en toen was het een echte chaos aan de start. Uiteindelijk



hebben ze de tijden nog aangepast omdat bijna iedereen te laat was. Na de wedstrijd moesten we nog wachten op Elke en Ian want die moesten laat starten. Nadat zij waren aangekomen zijn we aan de auto gaan eten. Omdat Elke op het podium stond, moesten we nog terug naar de zaal voor de prijsuitreiking. Als dat gedaan was, zijn we naar huis vertrokken. Ons avondmaal hebben we in de Ardennen gegeten en 's avonds laat waren we pas thuis.

## Wist je dat....?

... een gezonde voeding mee bijdraagt tot goede sportprestaties?

Te weinig bewegen, een ongezonde voeding, ... twee heikele punten in onze huidige samenleving.

Uit onze voeding moeten we ook onze brandstof halen om te kunnen bewegen en sporten.

Wat is "gezond"?

Een gezond voedingsmiddel bestaat niet! Denk bijvoorbeeld aan een appel, rijk aan vezels, mineralen, vitaminen en suikers... en toch zou een dieet van uitsluitend appels zeer onevenwichtig zijn. Gezonde voeding is een kwestie van evenwicht tussen diverse voedingsmiddelen. Een goede leidraad bij het samenstellen van een evenwichtige voeding is de voedingsdriehoek.

De driehoek bestaat uit 8 vakken, van groot naar klein, die aangeven welke soort voedingsmiddelen in welke hoeveelheid moeten worden gegeten.



### Basisprincipes

Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar nooit alle diegene die we nodig hebben. Daarom moeten we dagelijks verschillende voedingsmiddelen van een totaal verschillende oorsprong eten, die elk bepaalde nutriënten aanbrenge. Zo leveren groenten en vruchten voedingsvezels. Melk levert geen vezels, maar is rijk aan calcium, enz. Dagelijks variëren is dus nodig om tot een volwaardig voedingsevenwicht te komen. Om dit didactisch voor te stellen, worden de voedingsmiddelen in verschillende groepen ondergebracht die elk een specifieke bijdrage leveren aan een evenwichtige voeding. Dagelijks kiest men dus uit elke groep een voedingsmiddel en dit in een juiste verhouding. In één oogopslag kan men bv. zien dat plantaardige levensmiddelen een belangrijke plaats innemen vermits ze ondergebracht zijn in de grote vakken onderaan.

De dierlijke levensmiddelen zitten in de hogere en kleinere vakken, waarvan men dus minder moet gebruiken.

#### Uit alle vakken

De gebruiksaanwijziging van de driehoek stelt dat men uit elk vak een levensmiddel moet kiezen om te voldoen aan de regels van een evenwichtige voeding. Door jarenlang één bepaalde groep in de driehoek te verwaarlozen, bv. door geen melkproducten te eten, kunnen er uiteindelijk tekorten ontstaan. Met andere woorden: wanneer men een groep weghaalt, staat de driehoek niet meer stevig en is de voeding niet evenwichtig. De enige uitzondering hierop is het topje, de restgroep. Voedingsmiddelen die in dit topje ondergebracht worden zijn immers niet noodzakelijk om te voldoen aan een evenwichtige voeding. Binnen de vakken zelf moet eveneens gevarieerd worden. Zo zijn wortelen bv. goede bronnen van bèta-caroteen en groene groenten leveranciers van ijzer. Variatie is dus een voorwaarde om gezond te eten. In één oogopslag kan men bv. zien dat plantaardige levensmiddelen een belangrijke plaats innemen vermits ze.

#### Aard en hoeveelheid

De voedingsdriehoek telt 8 verschillende vakken op 6 verschillende niveau's. Wat en hoeveel men dagelijks uit iedere groep moet eten, is gemakkelijk af te lezen. De aanbevelingen gelden voor alle mannen en vrouwen vanaf 6 jaar met een lichte tot matige activiteit. Mensen die intensief sporten moeten het model aanpassen wat betreft de hoeveelheid, keuze en variatie van voedingsmiddelen. Deskundig advies is in dit geval raadzaam om zeker te zijn dat de voeding evenwichtig blijft.

#### Niveau 1 : water

De totale vochtbehoefte bedraagt 2,5 liter per dag. Vaste voedingsmiddelen leveren ongeveer 1 liter. De rest moet aangevuld worden door drank, wat betekent dat men dagelijks zo'n 1,5 liter moet drinken, liefst water. Andere vochtleveranciers zijn bv. koffie, thee, bouillon en dorstlessende sportdranken. De overige dranken horen om diverse redenen in andere groepen thuis. Melk bv. hoort bij de melkproducten omdat het naast vocht ook eiwitten en calcium levert. Limonade en cola worden niet afgebeeld in het "ideale" model, maar kunnen eventueel worden ondergebracht in de restgroep. Sportlui moeten een extra vochaanvulling voorzien om de zweetverliezen te compenseren.

#### Niveau 2 : graan en aardappelen

Het tweede niveau wordt ingenomen door basisvoedingsmiddelen, nl. : graanproducten (brood, beschuit, rijst, pasta, ontbijtgranen... ) en aardappelen. Deze leveren hoofdzakelijk complexe koolhydraten, maar ook voedingsvezel, vitaminen en mineralen. In een gezonde voeding wordt ten minste de helft van de totale energie (calorieën) door complexe koolhydraten aangebracht, wat een stevige consumptie van brood en aardappelen inhoudt.

Bij zware lichamelijke arbeid en intensieve sportbeoefening moet men meer koolhydraten eten dan wanneer men alleen administratief werk uitvoert. Daarom varieert de aanbeveling van 5 tot 12 sneden brood (van 175 tot 420 gram) en van 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350 gram). De voorkeur gaat uit naar volkorenproducten omdat deze een hogere voedingswaarde hebben dan de geraffineerde graanproducten. Bij zeer hoog energieverbruik is het echter wenselijk om ook een gedeelte geraffineerde producten te voorzien om bulk (té groot volume) te voorkomen.

#### Niveau 3 : groenten en fruit

Groenten en fruit leveren voedingsvezels, vocht, vitaminen en mineralen, en een aantal anticarcinogene stoffen (bv. flavonoïden).

Groenten en fruit zijn onderverdeeld in twee groepen omdat ze elkaar niet kunnen vervangen, maar moeten aanvullen. Variatie is belangrijk omdat alleen zo alle noodzakelijke vitaminen, mineralen, vezels en anticarcinogenen aangebracht worden in sterk wisselende hoeveelheden.

Dagelijks moeten we minstens 300 gram groenten eten. Dit is haalbaar wanneer bij elke maaltijd groenten worden voorzien : bij de warme maaltijd minstens 200 gram (na bereiding) of 250 gram rauw, bij de broodmaaltijd 100 gram rauwkost (bv. 1 tomaat) of wat groenten als tussendoortje.

Voor fruit worden 2 tot 3 stuks per dag aanbevolen. Vers fruit krijgt de voorkeur boven fruit in blik of gedroogde vruchten.

Het eten van dergelijke hoeveelheden groenten en vruchten betekent een verdubbeling van de huidige inname.

#### Niveau 4 : eiwitten

Het vierde niveau bevat de belangrijkste eiwitleveranciers verdeeld over twee verschillende vakken.

\* Melkproducten zijn de belangrijkste calciumbron, maar leveren ook een belangrijk deel eiwitten en B-vitamines. Calcium is essentieel voor de opbouw van sterke botten. Om aan de calciumbehoefte te voldoen, heeft men per dag nood aan een 20 tot 40 gram kaas en 3 tot 4 glazen melk (450 tot 600 ml) of afgeleide producten zoals yoghurt, karnemelk, calciumverrijkte sojamelk, enz. Halfvolle en magere producten krijgen de voorkeur.

\* Vlees, vis, eieren & vervangproducten (bv. sojaproducten, peulvruchten en noten) zijn naast een bron van eiwitten, ook rijk aan vitamines en mineralen zoals ijzer. Vlees en vleesproducten leveren ook vet, en dan voornamelijk verzadigde vetten. Vis daarentegen is een goede bron van poly-onverzadigde vetten. Peulvruchten, sojaproducten en noten zijn goede alternatieven voor vlees en vis. Plantaardige levensmiddelen brengen echter geen vitamine B12 aan en zijn ook minder goede ijzerbronnen. Per dag volstaat 100 gram van deze deelgroep.

In een vegetarische voeding kan men vlees volwaardig vervangen door de plantaardige eiwitbronnen te combineren met granen of melkproducten.

#### Niveau 5 : smeer- en bereidingsvet

Vetten vormen een aparte groep in de voedingsdriehoek omwille van de aanbreng van essentiële vetzuren, vetoplosbare vitamines en energie.

Vetten zijn weliswaar noodzakelijk in de voeding, maar hun plaats in de driehoek, nl. een klein groepje dicht bij de top, geeft aan dat ze slechts in beperkte hoeveelheden mogen worden gebruikt. Aangezien vet reeds in veel voedingsmiddelen uit de andere groepen aanwezig is, moet de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet erg klein gehouden worden. De boodschap luidt dan ook : matigen.

Een mespuntje smeervet op de boterham en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd zijn meer dan voldoende.

#### Niveau 6 : de restgroep

Het topje van de voedingsdriehoek wordt de restgroep genoemd. In dit afzonderlijk (zwevend) gedeelte worden de voedingsmiddelen geplaatst die strikt genomen niet nodig zijn voor een evenwichtige voeding. Zoetigheden, snoepjes, alcohol, suikerrijke dranken, mayonaise, enz., leveren meestal enkel energie (vet, alcohol en suiker) en weinig of geen nuttige voedingsstoffen. De top werd blanco gelaten, om niet de nadruk te leggen op één bepaald voedingsmiddel. De "rest"-voedingsmiddelen krijgen een plaats in een realistisch voorlichtingsmodel omdat ze nu eenmaal tot ons voedingspatroon behoren. De bedoeling is dat ze beschouwd worden als genotproducten waarvan men best in kleine hoeveelheden geniet, maar die, onder die voorwaarde, ook passen in een evenwichtige voeding.

De tien spelregels gaan niet enkel en alleen over de keuze van levensmiddelen, maar behandelen alle aspecten inzake gezonde voeding.

1. Eet gevarieerd.
2. Let op vet.
3. Eet veel brood en aardappelen.
4. Eet volop groente en fruit.
5. Houd uw gewicht op peil.
6. Wees zuinig met zout.
7. Drink veel, maar wees matig met alcohol.
8. Eet niet heel de dag door.
9. Ga hygiënisch te werk.
10. Lees wat op de verpakking staat.

Als je deze tips nastreeft, ben ik er zeker van dat je je, **in combinatie met oriëntatielopen**, beter zal voelen in je vel!

## DAS-beurs Brabantal Leuven

Dit jaar werd de **Brabantal in Leuven** (Brabantlaan 1, 3001 Heverlee) op **27, 28,29 en 30 april 2009** "the place to be" voor meer dan 6 000 leerlingen. Deze jongeren van de derde graad van het basisonderwijs en van de eerste graad van het secundair onderwijs uit Vlaams-Brabant en Brussel kregen de kans om te proeven van een 35-tal sporten. Ook het VVO was aanwezig om de leerlingen te laten kennismaken met de oriëntatiesport en met onze federatie. En ja ...ook dit jaar vielen we weer in de prijzen!! Doe zo voort Sonia!! Proficiat!! Dank je wel Jean en Georges voor je inzet tijdens deze 4 dagen!



## Bijscholing Sportac

Op **01/10** organiseert VVO in samenwerking met de Vlaamse wandelfederatie de opleiding "**Interne & Externe Communicatie**":

Communicatie, wat is dat eigenlijk? Wat is succesvolle communicatie? Deze opleiding leert je op welke wijze je doeltreffend en correct communiceert met verschillende doelgroepen.

Op **22/10** komt het thema "**Pers en Media**" aan bod:

In deze cursus wordt besproken hoe je als club de media dient te "bespelen". Welke media? Wat zijn hierbij de gebruikelijke regels? Hoe stel je een goed persbericht op?

Aanvang: 19u30

Aantal uren: 3 uur

Beide bijscholingen kunnen door al de bestuurders van de clubs alsook door andere leden van VVO gevolgd worden. Wil je graag één van deze of beide bijscholingen bijwonen, stuur dan een mailtje naar

[Greet.claes@orientatie.org](mailto:Greet.claes@orientatie.org).

## Kinder-O

Deelnemers kinder-O

03/05/09: Helchteren: "Helchterenbos"

	<b>Naam</b>	<b>Geboortejaar</b>
1	Aerden Torben	2007
2	Anthoni Amelie	2005
3	Anthoni Jolien	2007
4	Bosmans Sofie	2005
5	Deferme Lies	1999
6	Deferme Piet	2001
7	Deijgers Bjorn	1998
8	Deijgers Robin	2001
9	Elsen Rube	2007
10	Keuppens Kato	2002
11	Leppens Kobe	2005
12	Leppens Polien	2007
13	Loeckx Matijs	2001
14	Loeckx Kato	2002
15	Loeckx Annelies	2005
16	Olaerts Lotte	2005
17	Omblets Thijn	2007
18	Rooman Sarah	2005
19	Schrans Nico	2006
20	Segers Heleen	2006
21	Tiesters Lotte	2003
22	Tiesters Hanne	2005
23	Tiesters Nette	2006
24	Vandecaieye Jonas	2005
25	Wouters Caro	2001

## Uitnodigingen Clubs

**Wedstrijd/Course "Memorial Jacky Sallaerts": woensdag 24 juni 2009**

**RV :**

Atletiek Stadion AVT – Hechtel

Cafeteria, douches, kleedkamers

**Inschrijving/Inscription :**

4 €

Voorinschrijving verplicht bij Luc Heuninckx ([lucheuninckx@skynet.be](mailto:lucheuninckx@skynet.be)) voor 22 juni om 09.00 u.

*Pré-inscription obligatoire chez Luc Heuninckx ([lucheuninckx@skynet.be](mailto:lucheuninckx@skynet.be)) avant 22 juni à 09.00 hr.*

**Kaart/Carte :**

Spieckelspade 1/10.000

**Starturen/Heures de départ :**

worden later meegedeeld, maar er zal zeker en vast ook na 17 u kunnen gestart worden

*Seront communiqués plus tard. On pourra aussi prendre le départ après 17 Hr.*

**Omlopen/Parcours :**

- 2 of 3 omlopen met mengeling van "zonder zwart", "memo", "venster", "gangloop", "scoreloop", enz.

- LD, LE, SD, SE, Kinderloop, lintjesloop

- *2 ou 3 parcours specials : "sans noir", "memo", "fenêtre", "couloir", "score", etc.*

- LD, LE, SD, SE, parcours d'enfants, parcours ficele

**Wegaanduiding/Flechage :**

Vanaf de baan Hechtel - Hasselt

*à partir de la route Hechtel - Hasselt*



Een **fietshelm** is verplicht en er mag enkel gebruik gemaakt worden van de paden, ook door de looper. Dit zal gecontroleerd worden.

De beide leden van het team moeten **samen aankomen**. De tijd van de traagste telt voor de ploeg.

reeksen Er zullen 3 klassementen opgemaakt worden:  
heren – dames – gemengd

inschrijven niet verplicht, wel mogelijk via [wimvervoort1@telenet.be](mailto:wimvervoort1@telenet.be)  
inschrijven < **22.06.2009** = kaarten gereserveerd

baanlegger Frans Laenen – m. 0471 48 78 39 - [frans.laenen@vdab.be](mailto:frans.laenen@vdab.be)

bijeenkomst Kastelse Kayak Klub  
Houtum 23a, 2460 Kasterlee, t. 014 85 24 43  
beperkte kleedkamers en douches  
fiets-wasgelegenheid

wegwijzers N19 Kasterlee - Geel, ± 1,5 km ten Z van Kasterlee

start vrij, **tussen 12.00 en 15.00 uur**

## Resultaten

### Lenteloop Arenbergpark - 29.04.09 -

#### Slok

#### D:01 6400 m

1.	GEYPEN Kim	BEL	D21	Omega	0:42:50	6'41"
2.	OEYEN Greet	BEL	D21	hamok	0:48:17	7'32"
3.	STEEGEN Kim	BEL	D21	K.O.L.	0:50:20	7'51"
4.	VANDEWEYER Marijs	BEL	D40	hamok	0:51:31	8'02"
5.	SWINNEN Lea	BEL	D50	Omega	0:53:23	8'20"
6.	OMBLETS Ellen	BEL	D21	Borasca	0:53:53	8'25"
7.	NYS Sonia	BEL	D45	Omega	1:06:53	10'27"
8.	KROLS Hilde	BEL	D45	hamok	1:09:42	10'53"
9.	BRUYNSEELS Godelieve	BEL	D50	hamok	1:10:55	11'04"
	BUELENS Sarah	BEL	D21	Slok	not	class.

#### D:02 4400 m

1.	TAFFEIREN Martine	BEL	D45	hamok	0:35:55	8'09"
2.	HAATAJA Katri	FIN	D40	ASUB	0:36:48	8'21"
3.	MELIS Elien	BEL	D21	Slok	0:37:20	8'29"
4.	NAEYAERT Vicky	BEL	D21	K.O.L.	0:44:29	10'06"
5.	HERREMANS Amber	BEL	D-16	hamok	0:46:07	10'28"
6.	DRIESEN Marina	BEL	D50	Omega	0:46:38	10'35"
7.	DIERCKX Karine	BEL	D40	Omega	0:48:17	10'58"
8.	MALEVÉ Sarah	BEL	D21	Slok	0:48:37	11'02"
9.	BLOMMEN Paulette	BEL	D55	Omega	0:49:58	11'21"
10.	BAERTS Anita	BEL	D50	Borasca	0:50:29	11'28"
11.	ADDIERS Marieke	BEL	D21	Omega	0:51:00	11'35"
12.	JANSENS Veronique	BEL	D21	Slok	0:52:23	11'54"
13.	BORGHS Lies	BEL	D45	TROL	0:52:54	12'01"
14.	COPPENS Sabine	BEL	D21	Slok	0:54:25	12'22"
15.	VERBERNE An	BEL	D40	hamok	0:57:02	12'57"
16.	VANREUSEL Julienne	BEL	D50	hamok	1:00:51	13'49"
17.	MOLS Francine	BEL	D50	hamok	1:02:11	14'07"
18.	BRIERS Kristel	BEL	D21	K.O.L.	1:15:02	17'03"
19.	VAN DE CRUYS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	1:16:00	17'16"
	HOLVOETS Mieke	BEL	D21	Slok	not	class.
	WENDERICKX Nancy	BEL	D21	hamok	not	class.

#### D:03 3000 m

1.	THEYS Charlotte	BEL	D-14	Omega	0:22:46	7'35"
2.	VERLINDEN Nadine	BEL	D50	ASUB	0:37:09	12'23"
3.	HULSMANS Bernadette	BEL	D50	hamok	0:39:02	13'00"
O.C.	BARBÉ Astrid	BEL	D21	Slok	0:27:14	9'04"
O.C.	VAN DEN PUTTE An	BEL	D21	Slok	0:29:48	9'56"
O.C.	DE BRUYN Jacqueline	BEL	D21	Slok	0:32:04	10'41"
O.C.	DE MEULENAER Marijke	BEL	D21	Slok	0:32:06	10'41"
O.C.	DE MEULENAER Leen	BEL	D21	Slok	0:32:07	10'42"
	ANTHONIS Gerd	BEL	D45	Omega	not	class.
	ELSEN Lisa	BEL	D-10	Omega	not	class.
	MOLS Greta	BEL	D45	hamok	not	class.
	SERRE Francine	BEL	D45	Les Raptors	not	class.

#### D:07 4100 m

O.C.	DE BEVERE Yana	BEL	D21	VVO 96	0:44:12	10'46"
------	----------------	-----	-----	--------	---------	--------

O.C.	VAN ASSCHE Sofie	BEL	D-20	VVO 96	0:45:59	11'12"
O.C.	ACHTEN Emma	BEL	D-20	VVO 96	0:50:49	12'23"
O.C.	SEMINCK Karen	BEL	D-20	VVO 96	0:52:55	12'54"
O.C.	WAUTERS Marjolein	BEL	D-20	VVO 96	0:54:34	13'18"
O.C.	D'HONDT Sarah	BEL	D-20	VVO 96	0:56:16	13'43"
O.C.	HELLEBUYCK Anouska	BEL	D-20	VVO 96	0:58:51	14'21"
O.C.	DRIESENS Clarisse	BEL	D-20	VVO 96	1:02:18	15'11"

#### D:08 4100 m

O.C.	DUMORTIER Jasmien	BEL	D-20	VVO 96	0:42:02	10'15"
O.C.	NOTEBAERT Fien	BEL	D-20	VVO 96	0:48:07	11'44"
O.C.	VAN SINAY Evelien	BEL	D-20	VVO 96	0:49:37	12'06"
O.C.	VANHOUTTE Anouk	BEL	D-20	VVO 96	0:50:57	12'25"
O.C.	DE WAELE Lidewei	BEL	D-20	VVO 96	0:51:31	12'33"
O.C.	ALBERS Fiona	BEL	D-20	VVO 96	0:52:06	12'42"
O.C.	BLANQUART Laura	BEL	D-20	VVO 96	0:55:38	13'34"

#### D:09 4100 m

O.C.	VEECKMAN Silke	BEL	D-20	VVO 96	0:44:27	10'50"
O.C.	KERF Celine	BEL	D-20	VVO 96	0:45:03	10'59"
O.C.	BEX Tine	BEL	D-20	VVO 96	0:48:31	11'49"
O.C.	DE KOCK Lieselotte	BEL	D-20	VVO 96	0:50:31	12'19"
O.C.	LEZY Barbara	BEL	D-20	VVO 96	0:54:51	13'22"
O.C.	MERTENS Lieze	BEL	D-20	VVO 96	0:55:11	13'27"
O.C.	LIBBRECHT Eline	BEL	D-20	VVO 96	0:56:38	13'48"
O.C.	GEERTS Jetske	BEL	D-20	VVO 96	1:04:44	15'47"

#### H:01 6400 m

1.	VAN DER KLEIJ Thomas	BEL	H21	hamok	0:31:52	4'58"
2.	FRANSEN Desmond	BEL	H21	TROL	0:32:59	5'09"
3.	BUYTAERT Frank	BEL	H35	TROL	0:33:33	5'14"
4.	VAN DER KLEIJ Dries	BEL	H21	hamok	0:33:39	5'15"
5.	MELLEBECK Bart	BEL	H40	hamok	0:34:12	5'20"
6.	VAN DER KLEIJ Jeroen	BEL	H21	hamok	0:35:15	5'30"
7.	HENDRICKX Wannes	BEL	H21	K.O.L.	0:35:34	5'33"
8.	OEYEN Jan	BEL	H21	Borasca St. Vith	0:35:54	5'36"

9.	BASTIN Christian	BEL	H21	"ARDOC"	0:37:17	5'49"
10.	LOECKX Frederik	BEL	H35	Omega	0:37:44	5'53"
11.	DEFERM Sam	BEL	H21	Borasca	0:38:31	6'01"
12.	TERYTSE Dimitri	ROM	H-18	ASUB	0:39:35	6'11"
13.	HEUNINCKX Dries	BEL	H21	K.O.L.	0:40:07	6'16"
14.	DEFERME Gunther	BEL	H35	hamok	0:41:06	6'25"
15.	DE NEYER Gilles	BEL	H-20	ASUB	0:42:13	6'35"
16.	BAERT Serge	BEL	H40	K.O.L.	0:42:21	6'37"
17.	CREFCOEUR Philippe	BEL	H45	Les Raptors	0:42:31	6'38"
18.	THEYS Jeroen	BEL	H-18	Omega	0:43:04	6'43"
19.	MEYNEN Koen	BEL	H45	hamok	0:43:57	6'52"
20.	CLAES Marc	BEL	H45	hamok	0:43:59	6'52"
21.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:44:03	6'52"
22.	CLAPUYT Philippe	BEL	H50	ASUB	0:44:16	6'54"
23.	TIMMERS Ronny	BEL	H35	hamok	0:44:39	6'58"
24.	LJNEN Jos	BEL	H45	hamok	0:44:48	7'00"
25.	MAES Johan	BEL	H45	hamok	0:45:32	7'06"
26.	VAN DER ELST Jan	BEL	H45	Omega	0:45:33	7'07"
27.	FRANCKT Sven	BEL	H40	hamok	0:45:35	7'07"

28.	HERREMANS Bart	BEL	H40	hamok	0:45:46	7'09"	O.C.	HOOFD Robert	BEL	H60	ASUB	0:29:37	9'52"
29.	AERTS Rudi	BEL	H45	Omega	0:46:31	7'16"	O.C.	CROON Vic	BEL	H50	TROL	0:50:48	16'55"
30.	GEVAERT Marlon	BEL	H21	hamok	0:46:36	7'16"	O.C.	WOLFS Timo	BEL	H21	Slok	0:55:55	18'38"
31.	PEETERS Karel	BEL	H50	K.O.L.	0:47:11	7'22"	<b>H:04</b>	<b>5200 m</b>					
32.	VAN BRIEL Henri	BEL	H45	hamok	0:47:22	7'24"	O.C.	COEN Dieter	BEL	H-20	VVO 96	0:36:16	6'58"
33.	DE LAET Ivan	BEL	H35	hamok	0:47:37	7'26"	O.C.	CREMERS Reiner	BEL	H-20	VVO 96	0:44:13	8'30"
34.	THEYS Jan	BEL	H45	Omega	0:48:38	7'35"	O.C.	VANTIEGHEM Senne	BEL	H-20	VVO 96	0:45:14	8'41"
35.	VANDIJCK Jackie	BEL	H50	K.O.L.	0:48:46	7'37"	O.C.	COSVNS Jasper	BEL	H21	VVO 96	0:50:27	9'42"
36.	RENDERS Willy	BEL	H55	hamok	0:49:01	7'39"	O.C.	VERNIERS Sander	BEL	H-20	VVO 96	0:51:09	9'50"
37.	LEPPENS Dolf	BEL	H21	K.O.L.	0:49:18	7'42"	O.C.	EGGERMONT Pieter	BEL	H-20	VVO 96	0:52:41	10'07"
38.	BRIES Wim	BEL	H21	K.O.L.	0:49:46	7'46"	O.C.	LAUWERS Valentijn	BEL	H-20	VVO 96	0:56:35	10'52"
39.	MERTENS Bert	BEL	H21	Borasca	0:50:05	7'49"	O.C.	DE LATTE Gerben	BEL	H-20	VVO 96	0:57:11	10'59"
40.	TOELEN Jan	BEL	H45	K.O.L.	0:50:20	7'51"	O.C.	SPRINGAEL Wouter	BEL	H-20	VVO 96	0:57:13	11'00"
41.	BOECKX Bram	BEL	H21	Slok	0:50:37	7'54"	O.C.	VAN HUIJFTE Pieter	BEL	H-20	VVO 96	0:57:47	11'06"
42.	CORSTJENS Rudi	BEL	H40	hamok	0:51:14	8'00"	O.C.	MOERMAN Dennis	BEL	H21	VVO 96	1:01:46	11'52"
43.	HERMANS Eddy	BEL	H50	Omega	0:51:32	8'03"	O.C.	LAMBRECHT Gert	BEL	H-20	VVO 96	1:18:30	15'05"
44.	VANAKEN Rogier	BEL	H55	Omega	0:52:26	8'11"	O.C.	LANDA Pablo	BEL	H21	VVO 96	1:31:11	17'32"
45.	VANHAEREN Luc	BEL	H50	hamok	1:00:22	9'25"	O.C.	CARPENTIER Ruben	BEL	H21	VVO 96	not	class.
46.	LIMBORGS Rudi	BEL	H45	Omega	1:01:53	9'40"	O.C.	DE FEU Tim	BEL	H21	VVO 96	not	class.
47.	DANIELS Bruno	BEL	H21	Slok	1:05:06	10'10"	O.C.	GYSBRECHTS Gaetan	BEL	H21	VVO 96	not	class.
48.	BELMANS François	BEL	H60	Borasca	1:08:27	10'41"	O.C.	VAN BLIJSDWIJK Ernst Lennart	BEL	H21	VVO 96	not	class.
49.	OPDEKAMP Willy	BEL	H50	Borasca	1:11:36	11'11"	<b>H:05</b>	<b>5200 m</b>					
50.	VERWAEST Johan	BEL	H50	TROL	1:12:02	11'15"	O.C.	MEESDOM Benjamin	BEL	H-20	VVO 96	0:39:17	7'33"
51.	VAN GANSEN Marc	BEL	H50	TROL	1:14:54	11'42"	O.C.	GOYVAERTS Marco	BEL	H-20	VVO 96	0:40:58	7'52"
52.	DE NEYER Quentin	BEL	H21	ASUB	1:17:26	12'05"	O.C.	VANTOMME Simon	BEL	H-20	VVO 96	0:43:05	8'17"
53.	DE HONDT Kjell	BEL	H21	Indiv.	1:31:17	14'15"	O.C.	OPPEEL Sander	BEL	H-20	VVO 96	0:50:22	9'41"
	HENDRICKX Pieter	BEL	H21	K.O.L.	not	class.	O.C.	DE GRES Joeri	BEL	H21	VVO 96	0:50:43	9'45"
	KOOKEN Geert	BEL	H21	Slok	not	class.	O.C.	BAEKELMANS Robin	BEL	H21	VVO 96	0:53:56	10'22"
	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	not	class.	O.C.	DE CONINCK Jasper	BEL	H-20	VVO 96	0:54:19	10'26"
	VANCKX Stijn	BEL	H21	Slok	not	class.	O.C.	MICHIELS Tom	BEL	H21	VVO 96	0:55:34	10'41"
<b>H:02</b>	<b>4400 m</b>						O.C.	VAN OPSTAL Luc	BEL	H-20	VVO 96	0:56:23	10'50"
1.	MICHIELS Yannick	BEL	H-18	K.O.L.	0:27:15	6'11"	O.C.	RÖTGENS Thomas	BEL	H21	VVO 96	0:57:09	10'59"
2.	BLOEMEN Tristan	BEL	H-16	hamok	0:28:50	6'33"	O.C.	VAN GAVERE Sacha	BEL	H21	VVO 96	1:00:09	11'34"
3.	HOEKX Willy	BEL	H50	hamok	0:28:53	6'33"	O.C.	CHIELENS Daan	BEL	H-20	VVO 96	1:02:19	11'59"
4.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:29:25	6'41"	O.C.	DECRAENE Maxime	BEL	H21	VVO 96	1:20:32	15'29"
5.	WALLAERT Patrick	BEL	H50	Omega	0:30:05	6'50"	O.C.	DE KEPPER Wout	BEL	H-20	VVO 96	not	class.
6.	HERMANS Marc	BEL	H50	hamok	0:31:40	7'11"	O.C.	LANCKMAN Matthias	BEL	H-20	VVO 96	not	class.
7.	SIMKENS Alfred	BEL	H55	K.O.L.	0:31:44	7'12"	<b>H:06</b>	<b>5200 m</b>					
8.	TIMMERMANS Ivo	BEL	H55	K.O.L.	0:32:22	7'21"	O.C.	VAN HULLE Hannes	BEL	H21	VVO 96	0:43:19	8'19"
9.	MELIS Toon	BEL	H-18	hamok	0:32:56	7'29"	O.C.	VERBELEN Kasper	BEL	H21	VVO 96	0:45:09	8'40"
10.	STEENSSENS René	BEL	H55	Balise 10	0:33:26	7'35"	O.C.	WILLEMS Wouter	BEL	H21	VVO 96	0:47:03	9'02"
11.	HEUNINCKX Luc	BEL	H55	K.O.L.	0:34:34	7'51"	O.C.	VAN HOORNICK Stijn	BEL	H-20	VVO 96	0:48:25	9'18"
12.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	0:35:25	8'02"	O.C.	DELEU Ruben	BEL	H-20	VVO 96	0:49:27	9'30"
13.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:35:53	8'09"	O.C.	SNOECK Simon	BEL	H-20	VVO 96	0:51:07	9'49"
14.	FABRÉ Nelis	BEL	H-14	Omega	0:40:21	9'10"	O.C.	VERHOEVEN Kevin	BEL	H-20	VVO 96	0:51:15	9'51"
15.	PLESSERS Gerard	BEL	H50	K.O.L.	0:41:19	9'23"	O.C.	CANT Alexander	BEL	H-20	VVO 96	0:51:32	9'54"
16.	COURSIER Alex	BEL	H65	TROL	0:42:14	9'35"	O.C.	NAUDTS Jondalar	BEL	H21	VVO 96	0:54:46	10'31"
17.	PAESEN Theo	BEL	H50	K.O.L.	0:42:55	9'45"	O.C.	PUNNEWAERT Alexander	BEL	H-20	VVO 96	1:00:52	11'42"
18.	CLAES Johan	BEL	H50	Borasca	0:43:03	9'47"	O.C.	VAN DEN ABEELE Stein	BEL	H-20	VVO 96	1:01:34	11'50"
19.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:43:19	9'50"	O.C.	NOLF Cedric	BEL	H-20	VVO 96	1:04:25	12'23"
20.	DESMEDT Eddie	BEL	H60	TROL	0:45:45	10'23"	O.C.	HULLEBROECK Gregory	BEL	H-20	VVO 96	1:24:29	16'14"
21.	VANHOUT Jef	BEL	H55	K.O.L.	0:46:11	10'29"	O.C.	EVERAERT Mathias	BEL	H-20	VVO 96	not	class.
22.	DE BLENDE Hendrik	BEL	H-18	VVO 96	0:46:42	10'36"	O.C.	LACHAPPELLE Frederic	BEL	H-20	VVO 96	not	class.
23.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	0:47:14	10'44"	O.C.	STAELENS Willem	BEL	H-20	VVO 96	not	class.
24.	TIMMERS Roger	BEL	H45	hamok	0:47:24	10'46"							
25.	VAN DEN BOSCH Michiel	BEL	H-18	VVO 96	0:47:43	10'50"							
26.	JAMROZIAK Richard	BEL	H50	hamok	0:54:05	12'17"							
27.	VAN HEES Jan	BEL	H70	K.O.L.	0:58:42	13'20"							
28.	GRAULS Jacques	BEL	H70	Omega	1:05:35	14'54"							
O.C.	CUYVERS Sven	BEL	H21	Slok	0:33:41	7'39"	VVO 96				75		
O.C.	VERDUYCKT Kris	BEL	H21	Omega	0:33:47	7'40"	hamok				44		
O.C.	TIMMERS Ruben	BEL	H21	hamok	0:34:26	7'49"	Slok				28		
O.C.	CUYVERS Lars	BEL	H21	Slok	0:34:36	7'51"	K.O.L.				27		
O.C.	GODELAINE Dirk	BEL	H40	hamok	0:36:30	8'17"	Omega				26		
O.C.	VERCRUYSSSE Frederik	BEL	H21	Slok	0:36:55	8'23"	TROL				11		
O.C.	VAN DAELE Filip	BEL	H35	Omega	0:37:19	8'28"	Borasca				8		
O.C.	ARSTILA Kai	BEL	H21	Slok	0:39:21	8'56"	ASUB				7		
O.C.	CREUPELANDT Jan	BEL	H21	hamok	0:47:34	10'48"	Les Raptors				3		
O.C.	DE POTTER ... Eric	BEL	H21	Slok	0:48:27	11'00"	Balise 10				1		
O.C.	DE POTTER ... Philippe	BEL	H21	Slok	0:48:32	11'01"	Indiv.				1		
O.C.	DE POTTER ... Axel	BEL	H21	Slok	0:48:44	11'04"	O.L.G. St. Vith "ARDOC"				1		
O.C.	JAME Lars	BEL	H-20	Slok	0:50:58	11'34"	<b>Total:</b>				<b>232</b>		
O.C.	BEHETS Rob	BEL	H21	Slok	0:56:00	12'43"	HD-18 : 18					HD20+: 214	
O.C.	LENAERS Kjell	BEL	H21	Slok	1:04:41	14'42"							
	BRIERS Marc	BEL	H55	K.O.L.	not	class.							
	KELLENS Jean-Pierre	BEL	H55	K.O.L.	not	class.							
	MEYNEN Frederik	BEL	H-18	hamok	not	class.							
	TALLOEN Luc	BEL	H60	Omega	not	class.							
O.C.	JORDENS Jeroen	BEL	H21	Slok	not	class.							
<b>H:03</b>	<b>3000 m</b>												
1.	CLAES Kasper	BEL	H-14	hamok	0:27:06	9'02"							
2.	VERAGTEN Francois	BEL	H65	K.O.L.	0:34:05	11'21"							
3.	NIJS August	BEL	H75	hamok	0:38:45	12'55"							
4.	CALLENS Albert	BEL	H65	Omega	0:39:39	13'13"							
5.	CLAES Kwinten	BEL	H-10	hamok	0:39:59	13'19"							
6.	CREFCOEUR Liévin	BEL	H-10	Les Raptors	0:44:01	14'40"							
7.	HERREMANS Mathijs	BEL	H-14	VVO 96	0:48:22	16'07"							
8.	VAN DEN BROEK Jorik	BEL	H-14	VVO 96	1:01:50	20'36"							
O.C.	DE LAT Bruno	BEL	H21	K.O.L.	0:21:39	7'13"							
O.C.	BERVOETS Jonas	BEL	H21	Slok	0:27:16	9'05"							

**Lenteloop Turnhout - 01.05.09 - Trol**

<b>D:01</b>	<b>6400 m</b>												
1.	OMBLETS Ellen	BEL	D21	Borasca	0:50:12	7'50"							
2.	TEUNCKENS Nancy	BEL	D21	TROL	0:53:34	8'22"							
3.	KROLS Hilde	BEL	D45	hamok	1:06:11	10'20"							
4.	BRUYNSEELS Godelieve	BEL	D50	hamok	1:13:21	11'27"							
5.	VANHOUT Tinne	BEL	D21	K.O.L.	1:13:30	11'29"							
6.	BORGHS Lies	BEL	D45	TROL	1:14:06	11'34"							
<b>D:02</b>	<b>4790 m</b>												
1.	MERTENS Kristel	BEL	D40	TROL	0:36:44	7'40"							
2.	HAATAJA Katri	FIN	D40	A.S.U.B.	0:38:42	8'04"							
3.	HERREMANS Amber	BEL	D-16	hamok	0:40:55	8'32"							
4.	DE MEYER Betty	BEL	D45	TROL	0:45:01	9'23"							
5.	TAFFEIREN Martine	BEL	D45	hamok	0:45:46	9'33"							
6.	VERCAEREN Hilde	BEL	D45	K.O.L.	0:46:33	9'43"							
7.	BERTOLO Beatrice	BEL	D21	VVO 96	0:46:46	9'45"							
8.	PETERS Sietske	BEL	D21	TROL	0:47:04	9'49"							
9.	BOURGNONJON Ellen	BEL	D21	TROL	0:49:01	10'13"							

10.	MOLS Greta	BEL	D45	hamok	0:49:08	10'15"
11.	VAN ASSCHE Sofie	BEL	D-20	VVO 96	0:53:56	11'15"
12.	JANSSENS Vicky	BEL	D-20	VVO 96	0:53:57	11'15"
13.	MOLS Francine	BEL	D50	hamok	0:56:00	11'41"
14.	VERSTRICHT Erna	BEL	D45	TROL	0:57:25	11'59"
15.	BAERTS Anita	BEL	D50	Borasca	1:05:22	13'38"
16.	DE BAEDTS Tamara	BEL	D-18	TROL	1:08:37	14'19"
17.	VANDEN ABEELE Elizabeth	BEL	D65	Omega	1:13:19	15'18"
18.	WEYLER Flore	BEL	D-14	TROL	1:53:10	23'37"
	JORISSEN Erica	BEL	D40	Indiv.VVO	not	class.

**D:03 3290 m**

1.	GEENS Lieve	BEL	D55	TROL	0:32:41	9'56"
2.	ROGEMAN Greet	BEL	D21	Omega	0:33:23	10'08"
3.	MARIEN Gilberte	BEL	D60	K.O.L.	0:35:29	10'47"
4.	ROELING Monica	NED	D55	TROL	0:35:49	10'53"
5.	DELARBRE Maria	BEL	D60	hamok	0:42:06	12'47"
6.	ROOMAN Claudia	BEL	D-14	TROL	0:44:19	13'28"
7.	MICHELSEN Kerstine	BEL	D21	Borasca	0:45:56	13'57"
8.	MINET Martine	BEL	D50	O.L.V. Eifel	0:49:36	15'04"
9.	ZWIKKER Christa	NED	D60	TROL	0:52:23	15'55"
10.	VAN DE CRUYS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	1:18:40	23'54"
11.	BECKERS Lucienne	BEL	D50	K.O.L.	1:18:41	23'54"
12.	DINGENEN Veerle	BEL	D45	TROL	1:22:02	24'56"
	SPIESSENS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	not	class.

**D:04 2550 m**

1.	EVENS Kathleen	BEL	D-16	Borasca	0:30:52	12'06"
2.	OOMS Kirsten	BEL	D-16	Borasca	0:30:57	12'08"
3.	CLAES Michelle	BEL	D-16	Borasca	0:53:17	20'53"
4.	COOLS Roza	BEL	D60	hamok	0:53:20	20'54"
5.	MATVEEVA Svetlana		D40	V.V.O.	0:56:02	21'58"
6.	ELSEN Lisa	BEL	D-10	Omega	1:06:34	26'06"
7.	KREKELS Julia	BEL	D-10	TROL	1:06:38	26'07"
8.	MULKERS Annelien	BEL	D-12	Indiv.VVO	1:13:57	28'59"
	VAN DAMME Stephanie	BEL	D-12	Indiv.VVO	1:13:57	28'59"
	THONISSEN Lene	BEL	D-10	K.O.L.	not	class.

**H:01 6400 m**

1.	HENDRICKX Wannes	BEL	H21	K.O.L.	0:34:43	5'25"
2.	VAN DER KLEIJ Jeroen	BEL	H21	hamok	0:35:48	5'35"
3.	ROOMAN Rudy	BEL	H40	TROL	0:39:27	6'09"
4.	KURT Ralph	NED	H35	TROL	0:39:48	6'13"
5.	NIJSTEN Noël	BEL	H40	Borasca	0:40:21	6'18"
6.	CLAES Marc	BEL	H45	hamok	0:44:34	6'57"
7.	SELS Dieter	BEL	H21	hamok	0:44:47	6'59"
8.	DE BRUYN David	BEL	H21	TROL	0:44:49	7'00"
9.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:44:51	7'00"
10.	VANDIJCK Jackie	BEL	H50	K.O.L.	0:45:27	7'06"
11.	MARIEN Bert	BEL	H21	K.O.L.	0:45:55	7'10"
12.	VAN GELDER Kris	BEL	H35	Omega	0:46:20	7'14"
13.	BRIES Wim	BEL	H21	K.O.L.	0:46:29	7'15"
14.	BAERT Serge	BEL	H40	K.O.L.	0:47:04	7'21"
15.	RENDERS Willy	BEL	H55	hamok	0:47:27	7'24"
16.	MENS Ronald	BEL	H35	hamok	0:47:31	7'25"
17.	LEPPENS Dolf	BEL	H21	K.O.L.	0:49:27	7'43"
18.	PEETERS Vital S	BEL	H45	K.O.L.	0:49:30	7'44"
19.	JANSSEN Herman	BEL	H50	TROL	0:52:59	8'16"
20.	VERMEIR Joachim	BEL	H21	TROL	0:53:26	8'20"
21.	FRANSSEN Jan	BEL	H45	TROL	0:53:45	8'23"
22.	WENS Frans	BEL	H60	TROL	0:54:31	8'31"
23.	VYNCKE Bram	BEL	H21	TROL	0:56:28	8'49"
24.	BERTOLO Harold	BEL	H21	TROL	0:57:14	8'56"
25.	WEYLER Frank	BEL	H45	TROL	0:57:46	9'01"
26.	BERTOLO Paul	BEL	H60	TROL	0:57:49	9'02"
27.	RÖTGENS Thomas	BEL	H21	VVO 96	0:58:09	9'05"
28.	VANHERLE Marc	BEL	H40	hamok	0:58:37	9'09"
29.	VERWAEST Johan	BEL	H50	TROL	0:58:57	9'12"
30.	BELMANS François	BEL	H60	Borasca	0:59:57	9'22"
31.	VERBELEN Kasper	BEL	H21	VVO 96	1:00:43	9'29"
32.	VAN OPSTAL Luc	BEL	H-20	VVO 96	1:01:45	9'38"
33.	DE KEPPEL Wout	BEL	H-20	VVO 96	1:12:16	11'17"
	DE MITTS Yves	BEL	H35	TROL	not	class.
	GOOSSENS Roel	BEL	H35	Omega	not	class.
	LOECKX Frederik	BEL	H35	Omega	not	class.
	VANNESTE Bjorn	BEL	H21	VVO 96	not	class.

**H:02 4790 m**

1.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:31:45	6'37"
2.	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	0:32:34	6'47"
3.	VERVOORT Tom	BEL	H-16	TROL	0:35:03	7'19"
4.	PAESHUYSE Wim	BEL	H21	V.V.O.	0:35:53	7'29"
5.	STEENSSENS René	BEL	H55	Balise 10	0:36:01	7'31"
6.	BLOEMEN Tristan	BEL	H-16	hamok	0:36:13	7'33"
7.	SIMKENS Alfred	BEL	H55	K.O.L.	0:36:21	7'35"
8.	VERVOORT Nick	BEL	H-16	TROL	0:36:37	7'38"
9.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:36:49	7'41"
10.	VONCK Georges	BEL	H60	TROL	0:38:35	8'03"
11.	IN T GROEN Mike	NED	H60	TROL	0:40:07	8'22"
12.	ROBRECHTS Johan	BEL	H45	K.O.L.	0:40:10	8'23"
	VERVOORT Ben	BEL	H-16	TROL	0:40:10	8'23"
14.	VINKX Frank	BEL	H45	Omega	0:40:30	8'27"
15.	ZWIKKER Dirk	NED	H60	TROL	0:40:45	8'30"
16.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	0:40:47	8'30"

17.	VANHOUT Jef	BEL	H55	K.O.L.	0:41:57	8'45"
18.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	0:43:33	9'05"
19.	COURSIER Alex	BEL	H65	TROL	0:44:14	9'14"
20.	GEUDENS Bert	BEL	H65	K.O.L.	0:45:13	9'26"
21.	VAN GANSEN Marc	BEL	H50	TROL	0:45:38	9'31"
22.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:47:25	9'53"
23.	VAN KRUNCKELSVEN Walter	BEL	H60	Omega	0:48:03	10'01"
24.	SCHONEWILLE Ruud	NED	H60	Borasca	0:49:05	10'14"
25.	BRIES Marc	BEL	H55	K.O.L.	0:49:06	10'15"
26.	DESMEDT Eddie	BEL	H60	TROL	0:49:15	10'16"
27.	LOOS Paul	BEL	H50	K.O.L.	0:49:42	10'22"
28.	BUYTAERT Anton	BEL	H55	Omega	0:50:09	10'28"
29.	BYLEMANS Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:51:34	10'45"
30.	DE HOUWER Jozef	BEL	H60	TROL	0:52:36	10'58"
31.	MULDER Dennis	BEL	H-20	VVO 96	0:54:02	11'16"
32.	NICAS Willy	BEL	H50	K.O.L.	0:55:14	11'31"
33.	VAN BLIJSWIJK Ernst Lennart	BEL	H21	VVO 96	0:57:38	12'01"
34.	PUNNEWAERT Alexander	BEL	H-20	VVO 96	0:58:02	12'06"
35.	HERREMANS Wim	BEL	H35	hamok	0:58:11	12'08"
36.	DE BAEDTS Marc	BEL	H45	TROL	1:08:37	14'19"
37.	GRAULS Jacques	BEL	H70	Omega	1:12:06	15'03"
38.	CROON Vic	BEL	H50	TROL	1:12:31	15'08"
39.	GILOT Jan	BEL	H21	K.O.L.	1:25:48	17'54"
	BOECKX Roger	BEL	H50	K.O.L.	not	class.
	PEETERS André	BEL	H60	TROL	not	class.

**H:03 3290 m**

1.	HERREMANS Mathijs	BEL	H-14	VVO 96	0:38:39	11'44"
2.	THEUNKENS Pierre	BEL	H70	hamok	0:43:36	13'15"
3.	VERAGTEN Francois	BEL	H65	K.O.L.	0:43:42	13'16"
4.	DUCHESNE Jozef	BEL	H75	hamok	0:45:33	13'50"
5.	NIJS August	BEL	H75	hamok	0:45:43	13'53"
6.	CLAES Kwintin	BEL	H-10	hamok	0:59:40	18'08"

**H:04 2550 m**

1.	KREKELS Simon	BEL	H-12	TROL	0:28:46	11'16"
2.	PAULY Bert-Jan	BEL	H-12	V.V.O.	0:29:49	11'41"
3.	MEEUS Daan	BEL	H-12	VVO 96	0:33:24	13'05"
4.	SMET Joris	BEL	H-10	TROL	0:36:30	14'18"
5.	LOECKX Matijs	BEL	H-10	Omega	0:46:06	18'04"

TROL	46
K.O.L.	27
hamok	21
VVO 96	13
Omega	12
Borasca	9
Indiv.VVO	3
V.V.O.	3
A.S.U.B.	1
Balise 10	1
O.L.V. Eifel	1
<b>Total:</b>	<b>137</b>
HD-18 :	24
HD20+:	113

**Regionale wedstrijd - Helchteren - Helchterenbos - 03.05.09 - KOL****D:01 9200 m**

1.	HEYNS Igna	BEL	D21	K.O.L.	1:32:37	10'04"
2.	STEEGEN Kim	BEL	D21	K.O.L.	1:36:31	10'29"

**D:02 8000 m**

1.	PUT Els	BEL	D50	Omega	1:11:18	8'54"
2.	BUCHACKER Kerstin	GER	D40	C.O. Liège	1:28:11	11'01"
3.	WENDERICKX Nancy	BEL	D21	hamok	1:34:40	11'49"
O.C.	HENDRICKX Sara	BEL	D21	K.O.L.	0:51:47	6'28"

**D:03 7100 m**

1.	OMBLETS Ellen	BEL	D21	Borasca	0:59:31	8'22"
2.	HOOFD Catherine	BEL	D21	ASUB	1:00:53	8'34"
3.	BRUYNINCKX Katrien	BEL	D21	K.O.L.	1:01:45	8'41"
4.	KROLS Hilde	BEL	D45	hamok	1:03:33	8'57"
5.	WOUTERS Leen	BEL	D45	Omega	1:04:17	9'03"
6.	VERBERNE An	BEL	D40	hamok	1:18:09	11'00"
7.	NYS Sonia	BEL	D45	Omega	1:19:08	11'08"
8.	BORGHS Lies	BEL	D45	TROL	1:31:25	12'52"
9.	VANHOUT Tinne	BEL	D21	K.O.L.	1:39:50	14'03"
10.	OPDEKAMP Ellen	BEL	D21	Borasca	1:47:20	15'07"

**D:04 5400 m**

1.	MERTENS Kristel	BEL	D40	TROL	0:42:53	7'56"
2.	REYNDERS Kathleen	BEL	D45	K.O.L.	0:46:51	8'40"
3.	DE MEYER Betty	BEL	D45	TROL	0:54:42	10'07"
4.	VERCAEREN Hilde	BEL	D45	K.O.L.	0:57:08	10'34"
5.	DE BOCK Greta	BEL	D40	hamok	0:57:09	10'35"
6.	DEIJGERS Jill	BEL	D-16	Omega	0:57:17	10'36"
7.	DRIESEN Marina	BEL	D50	Omega	0:59:09	10'57"
8.	VAN DE MOORTELE Katleen	BEL	D40	Omega	0:59:39	11'02"
9.	HENDRICKX Liset	BEL	D50	Omega	0:59:57	11'06"
10.	DIERCKX Karine	BEL	D40	Omega	1:04:40	11'58"
11.	BAERTS Anita	BEL	D50	Borasca	1:05:22	12'06"
12.	VAN ELSACKER Bieke	BEL	D35	Omega	1:06:18	12'16"
13.	VERSTRAETE Kirsten	BEL	D-16	hamok	1:14:21	13'46"



O.C.	COSYNS Jasper	BEL	H21	VVO 96	1:04:06	11'52"
O.C.	BAEKLIMANS Robin	BEL	H21	VVO 96	1:04:13	11'53"
O.C.	DE LATTE Gerben	BEL	H-20	VVO 96	1:06:28	12'18"
O.C.	VANDERSTRAETEN Walter	BEL	H45	TROL	1:12:36	13'26"
O.C.	SWINNEN Johan	BEL	H40	VVO 96	1:15:36	14'00"
O.C.	ANTHONI Jurgen	BEL	H35	Indiv.VVO	1:26:15	15'58"
O.C.	TIMMERS Roger	BEL	H45	hamok	not	class.
<b>H:05 4100 m</b>						
1.	LEEUWS Evert	BEL	H-14	Omega	0:28:03	6'50"
2.	GELDOF Ian	BEL	H-14	hamok	0:29:01	7'04"
3.	DE RIJK Adrianus	BEL	H70	K.O.L.	0:37:02	9'01"
4.	VANDENBERK Henri	BEL	H70	K.O.L.	0:39:25	9'36"
5.	WALBERS Jan	BEL	H75	Omega	0:43:44	10'40"
6.	THEUNKENS Pierre	BEL	H70	hamok	0:45:18	11'02"
7.	OOMS Michel	BEL	H70	Omega	0:46:26	11'19"
8.	VAN DINGENEN Roger	BEL	H65	K.O.L.	0:48:27	11'49"
9.	DUCHESNE Jozef	BEL	H75	hamok	0:48:47	11'53"
10.	VERAGTEN Francois	BEL	H65	K.O.L.	0:52:12	12'43"
11.	TOELEN Roger	BEL	H70	K.O.L.	0:54:02	13'10"
12.	FABRÉ Nelis	BEL	H-14	Omega	0:54:17	13'14"
13.	CLAES Kasper	BEL	H-14	hamok	0:58:35	14'17"
14.	CLOOSTERMANS Bonaventur	BEL	H70	hamok	1:03:25	15'28"
O.C.	WIJSHOF Guy	BEL	H45	Balise 10	1:11:11	17'21"
O.C.	ENGELBEEN Thomas	BEL	H21	VVO 96	1:15:09	18'19"
O.C.	PLUYMERS Esther	BEL	H21	VVO 96	1:48:15	26'24"
O.C.	CROON Vic	BEL	H50	TROL	1:49:12	26'38"
	REYNDERS Denis	BEL	H80	K.O.L.	not	class.
	ROOMAN Michael	BEL	H-14	TROL	not	class.

<b>H:06 2700 m</b>						
1.	GILLET Tibo	BEL	H-10	Omega	0:44:03	16'18"
2.	LOECKX Matijs	BEL	H-10	Omega	0:49:30	18'20"
3.	THIELS Liam	BEL	H-10	Omega	0:49:31	18'20"
4.	DEFERME Miel	BEL	H-12	VVO 96	0:54:15	20'05"
5.	KEUPPENS Wout	BEL	H-12	Omega	1:17:30	28'42"
O.C.	TIMMERS Ruben	BEL	H21	hamok	0:33:27	12'23"
O.C.	WIJSHOF Glenn	BEL	H-14	Balise 10	0:41:38	15'25"
O.C.	GEYSMANS Ernest	BEL	H45	Borasca	0:45:34	16'52"
O.C.	WOUTERS Louis	BEL	H80	K.O.L.	1:13:33	27'14"
	K.O.L.		66			
	hamok		50			
	Omega		49			
	TROL		33			
	Borasca		15			
	VVO 96		15			
	Balise 10		4			
	ASUB		3			
	Indiv.VVO		2			
	C.O. Liège		1			
	KOVZ		1			
	<b>Total:</b>		<b>239</b>			
	HD-18 : 29				HD20+ : 210	

**Lenteloop Turnhout - 06.05.2009 - Trol**

<b>D:01 6000 m</b>						
1.	OEYEN Greet	BEL	D21	hamok	0:36:15	6'02"
2.	VANDEWEYER Marijs	BEL	D40	hamok	0:43:56	7'19"
3.	STEEGEN Kim	BEL	D21	K.O.L.	0:46:23	7'43"
4.	MOLS Greta	BEL	D45	hamok	0:52:20	8'43"
5.	BRUYNSEELS Godelieve	BEL	D50	hamok	0:58:14	9'42"
6.	NYS Sonia	BEL	D45	Omega	1:02:04	10'20"
	OMBLETS Ellen	BEL	D21	Borasca	not	class.
<b>D:02 4600 m</b>						
1.	DE MEYER Betty	BEL	D45	TROL	0:36:34	7'56"
2.	MOLS Ellen	BEL	D21	hamok	0:40:20	8'46"
3.	HEYNS Igna	BEL	D21	K.O.L.	0:41:00	8'54"
4.	VERCAEREN Hilde	BEL	D45	K.O.L.	0:41:43	9'04"
5.	PEETERS Sietske	BEL	D21	TROL	0:42:43	9'17"
6.	BAERTS Anita	BEL	D50	Borasca	0:49:21	10'43"
7.	VERSTRICHT Erna	BEL	D45	TROL	0:52:45	11'28"
8.	NELIS Suzanne	BEL	D45	VVO 96	1:07:07	14'35"
9.	DE BLOK Brigitte	BEL	D45	VVO 96	1:07:08	14'35"
10.	VAN DE CRUYNS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	1:18:18	17'01"
11.	BECKERS Lucienne	BEL	D50	K.O.L.	1:18:22	17'02"
<b>D:03 2900 m</b>						
1.	THEYS Charlotte	BEL	D-14	Omega	0:22:38	7'48"
2.	VAN DEN WOUWER Brett	BEL	D-16	VVO 96	0:25:30	8'47"
3.	MOLS Francine	BEL	D50	hamok	0:29:18	10'06"
4.	VANREUSEL Julienne	BEL	D50	hamok	0:30:04	10'22"
5.	PUT Anita	BEL	D45	hamok	0:35:44	12'19"
6.	DE KEULENAER Ann	BEL	D21	TROL	0:37:56	13'04"
7.	FEYS Lieve	BEL	D55	Omega	0:39:23	13'34"
<b>D:04 2900 m</b>						
1.	GEENS Lieve	BEL	D55	TROL	0:29:01	10'00"
2.	ROMBOUT Annie	NED	D60	TROL	0:45:01	15'31"
3.	WEYLER Flore	BEL	D-14	TROL	0:46:08	15'54"
4.	JANSENS Juliette	BEL	D60	hamok	0:49:38	17'06"

**H:01 6000 m**

1.	HENDRICKX Tomas	BEL	H21	K.O.L.	0:30:57	5'09"
2.	JACOBS Dirk	BEL	H40	K.O.L.	0:32:44	5'27"
3.	MEYNEN Frederik	BEL	H-18	hamok	0:34:09	5'41"
4.	VAN DER KLEIJ Jeroen	BEL	H21	hamok	0:35:07	5'51"
5.	MAES Johan	BEL	H45	hamok	0:35:23	5'53"
6.	CLAES Marc	BEL	H45	hamok	0:36:26	6'04"
7.	BAERT Serge	BEL	H40	K.O.L.	0:36:58	6'09"
8.	VAN BRIEL Henri	BEL	H45	hamok	0:37:39	6'16"
9.	LAENEN Frans	BEL	H45	TROL	0:38:07	6'21"
10.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:38:55	6'29"
11.	DE BRUYN David	BEL	H21	TROL	0:39:27	6'34"
12.	VAN GELDER Kris	BEL	H35	Omega	0:40:12	6'42"
13.	LEMNEN Sven	BEL	H40	hamok	0:40:20	6'43"
14.	TOELEN Jan	BEL	H45	K.O.L.	0:41:08	6'51"
15.	FRANSEN Jan	BEL	H45	TROL	0:41:58	6'59"
16.	LEMNEN Jan	BEL	H45	Omega	0:42:12	7'02"
17.	KUIPER Albert Jan	NED	H40	KOVZ	0:42:29	7'04"
18.	PEETERS Karel	BEL	H50	K.O.L.	0:42:48	7'07"
19.	GOOSSENS Roel	BEL	H35	Omega	0:43:05	7'10"
20.	RENDERS Willy	BEL	H55	hamok	0:43:51	7'18"
21.	LEPPENS Dolf	BEL	H21	K.O.L.	0:44:06	7'20"
22.	HUYSMANS Michaël	BEL	H35	Omega	0:45:31	7'35"
23.	VANTOMME Simon	BEL	H-20	VVO 96	0:46:48	7'47"
24.	VERBELEN Kasper	BEL	H21	VVO 96	0:47:28	7'54"
25.	WILLEMS Wouter	BEL	H21	VVO 96	0:47:30	7'54"
26.	DE FEU Tim	BEL	H21	VVO 96	0:47:41	7'56"
27.	NICQUE William	BEL	H50	TROL	0:47:42	7'57"
28.	WEYLER Frank	BEL	H45	TROL	0:48:03	8'00"
29.	MERTENS Bert	BEL	H21	Borasca	0:48:11	8'01"
30.	VERWAEST Johan	BEL	H50	TROL	0:48:12	8'02"
31.	DECKX Guy	BEL	H50	hamok	0:49:36	8'15"
32.	LOOS Paul	BEL	H50	TROL	0:50:21	8'23"
33.	WENS Frans	BEL	H60	TROL	0:50:36	8'26"
34.	BERTOLO Harold	BEL	H21	TROL	0:50:46	8'27"
35.	BERTOLO Paul	BEL	H60	TROL	0:51:36	8'35"
36.	DE GRES Joeri	BEL	H21	VVO 96	0:56:18	9'22"
37.	LEERS MARC	BEL	H50	TROL	0:58:22	9'43"
38.	NICAST Willy	BEL	H50	K.O.L.	1:01:09	10'11"
39.	MICHIELS Tom	BEL	H21	VVO 96	1:06:14	11'02"
40.	MOERMAN Dennis	BEL	H21	VVO 96	1:06:20	11'03"
	FRANSEN Desmond	BEL	H21	TROL	not	class.
	HENDRICKX Roger	BEL	H55	K.O.L.	not	class.
	MELIS Toon	BEL	H-18	hamok	not	class.
	VAN BOVEN Donald	BEL	H35	TROL	not	class.
	VERMONDEN Wouter	BEL	H-20	VVO 96	not	class.

**H:02 4600 m**

1.	HAHN Carlo	GER	H21	TROL	0:26:58	5'51"
2.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:28:13	6'08"
3.	VANDIJCK Jackie	BEL	H50	K.O.L.	0:30:12	6'33"
4.	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	0:30:13	6'34"
5.	HERMANS Marc	BEL	H50	hamok	0:32:08	6'59"
6.	PEETERS Toon	BEL	H21	TROL	0:32:25	7'02"
7.	SIMKENS Alfred	BEL	H55	K.O.L.	0:33:26	7'16"
8.	PAESHUYSE Wim	BEL	H21	V.V.O.	0:33:37	7'18"
9.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:34:29	7'29"
10.	VINKX Frank	BEL	H45	Omega	0:36:18	7'53"
11.	BUYTAERT Anton	BEL	H55	Omega	0:36:41	7'58"
12.	PLESSERS Gerard	BEL	H50	K.O.L.	0:38:01	8'15"
13.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	0:39:09	8'30"
14.	HUS Pieter	BEL	H-18	K.O.L.	0:39:22	8'33"
15.	THIJS Jos	BEL	H60	hamok	0:39:36	8'36"
16.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:39:41	8'37"
17.	VAN GANSEN Marc	BEL	H50	TROL	0:39:53	8'40"
18.	THEYS Jan	BEL	H45	Omega	0:39:54	8'40"
19.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	0:40:25	8'47"
20.	BUKENBERGS André	BEL	H60	hamok	0:41:07	8'56"
21.	KEUPPENS Karl	BEL	H40	Omega	0:41:53	9'06"
22.	COURSIER Alex	BEL	H65	TROL	0:42:09	9'09"
23.	BRIERS Marc	BEL	H55	K.O.L.	0:42:44	9'17"
24.	GEUDENS Bert	BEL	H65	K.O.L.	0:42:48	9'18"
25.	DE KERF Eddie	NED	H55	TROL	0:43:33	9'28"
26.	VAN BRUGGEN Mark	BEL	H60	TROL	0:44:50	9'44"
27.	VAN KRUNCKELSVEN Walter	BEL	H60	Omega	0:45:39	9'55"
28.	DESMEDT Eddie	BEL	H60	TROL	0:47:45	10'22"
29.	BOSCH Alfons	BEL	H65	TROL	0:49:30	10'45"
30.	VERHOEVEN Kevin	BEL	H-20	VVO 96	0:59:30	12'56"
31.	VAN LUYTEN Dirk	BEL	H45	VVO 96	1:07:08	14'35"
	MEYNEN Koen	BEL	H45	hamok	not	class.

**H:03 2900 m**

1.	MICHIELS Yannick	BEL	H-18	K.O.L.	0:12:47	4'24"
2.	GENAR Jeremy	BEL	H-20	TROL	0:13:46	4'44"
3.	VAN BAELEN Michael	BEL	H-18	TROL	0:14:59	5'10"
4.	HENDRICKX Wannas	BEL	H21	K.O.L.	0:15:01	5'10"
5.	DEFERM Sam	BEL	H21	Borasca	0:15:51	5'27"
6.	MELIS Luc	BEL	H45	hamok	0:16:12	5'35"
7.	VERVOORT Nick	BEL	H-16	TROL	0:18:14	6'17"
8.	VERVOORT Ben	BEL	H-16	TROL	0:19:05	6'34"
9.	VERVOORT Tom	BEL	H-16	TROL	0:19:48	6'49"
10.	GOOSSENS Djef	BEL	H-20	hamok	0:29:01	10'00"
11.	VERAGTEN Francois	BEL	H65	K.O.L.	0:31:34	10'53"

12.	CROON Vic	BEL	H50	TROL	0:37:58	13'05"
	BELMANS François	BEL	H60	Borasca	not	class.
	LINTEN Juliaan	BEL	H55	K.O.L.	not	class.
	SCHONEWILLE Ruud	NED	H60	Borasca	not	class.
	TROL		37			
	hamok		25			
	K.O.L.		25			
	Omega		13			
	VVO 96		13			
	Borasca		6			
	KOVZ		1			
	V.V.O.		1			
	<b>Total:</b>		<b>121</b>			
	HD-18 : 12				HD20+ : 109	

## Lenteloop Lommel sportvelden - 13.05.2009 - KOL

## D:01 5500 m

1.	OEYEN Greet	BEL	D21	hamok	0:41:13	7'29"
2.	WENDERICKX Nancy	BEL	D21	hamok	0:50:31	9'11"
3.	PUT Els	BEL	D50	Omega	0:52:05	9'28"
4.	STEEGEN Kim	BEL	D21	K.O.L.	0:54:14	9'51"
5.	MOLS Greta	BEL	D45	hamok	0:54:56	9'59"
6.	KROLS Hilde	BEL	D45	hamok	0:58:37	10'39"
7.	OMBLETS Ellen	BEL	D21	Borasca	0:58:59	10'43"
8.	BRUYNSEELS Godelieve	BEL	D50	hamok	1:01:27	11'10"
9.	NYS Sonia	BEL	D45	Omega	1:03:34	11'33"
O.C.	HENDRICKX Sara	BEL	D21	K.O.L.	0:36:58	6'43"

## D:02 4400 m

1.	VERBERNE An	BEL	D40	hamok	0:44:33	10'07"
2.	VANDEWEYER Marijs	BEL	D40	hamok	0:48:24	11'00"
3.	LINTEN Eugénie	BEL	D60	K.O.L.	0:50:46	11'32"
4.	VERCAEREN Hilde	BEL	D45	K.O.L.	0:52:19	11'53"
5.	BLOMMEN Paulette	BEL	D55	Omega	0:56:22	12'48"
6.	VANREUSEL Julienne	BEL	D50	hamok	0:57:37	13'05"
7.	MOLS Francine	BEL	D50	hamok	0:58:33	13'18"
8.	GEENS Lieve	BEL	D55	TROL	1:00:42	13'47"
9.	BAERTS Anita	BEL	D50	Borasca	1:04:52	14'44"
10.	VAN DINGENEN Ann	BEL	D21	K.O.L.	1:08:00	15'27"

## D:03 3200 m

1.	EYKMANS Lisette	BEL	D55	K.O.L.	0:31:03	9'42"
2.	MARIEN Gilberte	BEL	D60	K.O.L.	0:42:10	13'10"
3.	DELARBRE Maria	BEL	D60	hamok	0:50:47	15'52"
4.	HULSMANS Bernadette	BEL	D50	hamok	0:53:40	16'46"
5.	JANSENS Juliette	BEL	D60	hamok	0:55:46	17'25"
6.	BRUYNINCKX Myriam	BEL	D45	K.O.L.	0:56:52	17'46"
O.C.	SOORS Linda	BEL	D40	Borasca	0:51:22	16'03"
O.C.	EVENES Kathleen	BEL	D-16	Borasca	0:53:57	16'51"
O.C.	OOMS Kirsten	BEL	D-16	Borasca	0:54:02	16'53"
	BECKERS Lucienne	BEL	D50	K.O.L.	not	class
	LENAERTS Marie-Kris	BEL	D50	K.O.L.	not	class
	VAN DE CRUYNS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	not	class

## D:04 2500 m

1.	AERDEN Eske	BEL	D-10	K.O.L.	0:43:17	17'18"
O.C.	VAN WAAYENBERGHE Hanne		D21	Indiv.	0:37:03	14'49"

## H:01 5500 m

1.	HENDRICKX Tomas	BEL	H21	K.O.L.	0:32:49	5'58"
2.	OEYEN Jan	BEL	H21	Borasca	0:33:19	6'03"
3.	MELIS Toon	BEL	H-18	hamok	0:33:47	6'08"
4.	HENDRICKX Pieter	BEL	H21	K.O.L.	0:35:34	6'28"
5.	HENDRICKX Roger	BEL	H55	K.O.L.	0:37:11	6'45"
6.	MELLEBECK Bart	BEL	H40	hamok	0:37:22	6'47"
7.	FRANCET Sven	BEL	H40	hamok	0:37:45	6'51"
8.	DEFERME Gunther	BEL	H35	hamok	0:37:50	6'52"
9.	KUUB Tarmo	EST	H21	ASUB	0:38:18	6'57"
10.	BAERT Serge	BEL	H40	K.O.L.	0:39:27	7'10"
11.	TIMMERS Guido	BEL	H45	hamok	0:39:28	7'10"
12.	SELS Dieter	BEL	H21	hamok	0:39:50	7'14"
13.	MEYNEN Frederik	BEL	H-18	hamok	0:40:04	7'17"
14.	BUYTAERT Frank	BEL	H35	TROL	0:41:47	7'35"
15.	MEEUWSEN Marc	BEL	H45	TROL	0:42:43	7'46"
16.	SCHILDERMANS Bob	BEL	H21	hamok	0:43:50	7'58"
17.	LINTEN Jo	BEL	H21	K.O.L.	0:45:22	8'14"
18.	BRIES Wim	BEL	H21	K.O.L.	0:45:27	8'15"
19.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:46:04	8'22"
20.	LIEFRINK Jeroen	NED	H21	Olifant	0:46:05	8'22"
21.	MEYNEN Koen	BEL	H45	hamok	0:46:11	8'23"
22.	MAES Johan	BEL	H45	hamok	0:46:26	8'26"
23.	KEUPPENS Karl	BEL	H40	Omega	0:46:36	8'28"
24.	LEMMENS Jan	BEL	H45	Omega	0:46:55	8'31"
25.	CLAES Marc	BEL	H45	hamok	0:47:31	8'38"
26.	STEENSSENS René	BEL	H55	Balise 10	0:49:23	8'58"
27.	RENDERS Willy	BEL	H55	hamok	0:49:59	9'05"
28.	MERTENS Bert	BEL	H21	Borasca	0:50:07	9'06"
29.	BLEYEN Patrick	BEL	H45	hamok	0:50:10	9'07"
30.	PEETERS Vital S	BEL	H45	K.O.L.	0:50:12	9'07"
31.	PEETERS Karel	BEL	H50	K.O.L.	0:50:26	9'10"

32.	PEETERS Toon	BEL	H21	TROL	0:51:15	9'19"
33.	LEPPENS Dolf	BEL	H21	K.O.L.	0:52:05	9'28"
34.	VANDEPUTTE Peter	BEL	H35	hamok	0:52:16	9'30"
35.	KELLENS Jean-Pierre	BEL	H55	K.O.L.	0:52:46	9'35"
36.	DE GRES Joeri	BEL	H21	VVO 96	0:54:08	9'50"
37.	VERSTRAETE Steve	BEL	H40	hamok	0:55:15	10'02"
38.	LEERS MARC	BEL	H50	TROL	0:56:09	10'12"
39.	WILLEMS Luc	BEL	H45	K.O.L.	0:59:02	10'44"
40.	VAN DAELE Filip	BEL	H35	Omega	0:59:40	10'50"
41.	VERHOEVEN Kevin	BEL	H-20	VVO 96	1:00:10	10'56"
42.	JANSEN Marcel	BEL	H60	K.O.L.	1:00:44	11'02"
43.	KUMS Dirk	BEL	H45	Borasca	1:01:06	11'06"
44.	AERTS Marcel	BEL	H40	hamok	1:03:26	11'32"
45.	OPDEKAMP Willy	BEL	H50	Borasca	1:04:31	11'43"
46.	BOSCH Alfons	BEL	H65	TROL	1:05:12	11'51"
47.	BELMANS François	BEL	H60	Borasca	1:05:47	11'57"
48.	NICASI Willy	BEL	H50	K.O.L.	1:08:37	12'28"
	TIMMERS Ronny	BEL	H35	hamok	not	class
	VREYS Koen		H21	Indiv.	not	class

## H:02 4400 m

1.	MELIS Luc	BEL	H45	hamok	0:30:13	6'52"
2.	LIJNEN Jos	BEL	H45	hamok	0:34:54	7'55"
3.	VANDIJCK Jackie	BEL	H50	K.O.L.	0:36:56	8'23"
4.	HUS Wouter	BEL	H-16	K.O.L.	0:37:02	8'25"
5.	HUS Pieter	BEL	H-18	K.O.L.	0:37:27	8'30"
6.	VANAKEN Rogier	BEL		Omega	0:37:42	8'34"
7.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:38:21	8'42"
8.	BOCKX Roger	BEL	H50	K.O.L.	0:39:31	8'58"
9.	PLESSERS Gerard	BEL	H50	K.O.L.	0:40:32	9'12"
10.	KEUPPENS Arno	BEL	H-14	Omega	0:40:46	9'15"
11.	DEFERME Georges	BEL	H60	hamok	0:42:53	9'44"
12.	GOOSSENS Georges	BEL	H55	hamok	0:44:18	10'04"
13.	PAESEN Theo	BEL	H50	K.O.L.	0:44:38	10'08"
14.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:44:55	10'12"
15.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	0:44:58	10'13"
16.	DAMS Freddy	BEL	H50	K.O.L.	0:45:22	10'18"
17.	THIJS Jos	BEL	H60	hamok	0:45:55	10'26"
18.	VINKX Frank	BEL	H45	Omega	0:46:03	10'27"
19.	VANDENBERK Henri	BEL	H70	K.O.L.	0:46:20	10'31"
20.	CEUNEN Leon	BEL	H55	K.O.L.	0:47:45	10'51"
21.	GEUDENS Bert	BEL	H65	K.O.L.	0:48:25	11'00"
22.	BUKENBERGS André	BEL	H60	hamok	0:48:27	11'00"
23.	SCHONEWILLE Ruud	NED	H60	Borasca	0:50:15	11'25"
24.	VAN GANSEN Marc	BEL	H50	TROL	0:52:45	11'59"
25.	BYLEMANS Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:53:01	12'02"
26.	WELLENS Fred	BEL	H60	hamok	0:53:16	12'06"
27.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	0:54:47	12'27"
28.	JANSEN Ludwig	BEL	H50	K.O.L.	0:55:09	12'32"
29.	VANDERSTRAETEN Vic	BEL	H60	hamok	0:55:27	12'36"
30.	VAN HEES Max	BEL	H-14	Indiv.VVO	1:03:06	14'20"
31.	VAN DINGENEN Roger	BEL	H65	K.O.L.	1:07:07	15'15"
O.C.	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	0:35:28	8'03"
O.C.	JACOBS Marco	BEL	H35	Borasca	0:37:27	8'30"
O.C.	VERDUYCKT Kris	BEL	H21	Omega	0:41:09	9'21"
	BRIERS Marc	BEL	H55	K.O.L.	not	class
	HEUNINCKX Luc	BEL	H55	K.O.L.	not	class
	HOMBROECKX Jean Paul	BEL	H55	hamok	not	class
	HUS Rudy	BEL	H45	VVO 96	not	class
	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	not	class
	MITCHELL William	GBR	H60	Omega	not	class
	VAN BRIEL Henri	BEL	H45	hamok	not	class
	VAN DEN WOUWER Brett	BEL	H-16	VVO 96	not	class

## H:03 3200 m

1.	OOMS Michel	BEL	H70	Omega	0:37:14	11'38"
2.	CLAES Kasper	BEL	H-14	hamok	0:38:51	12'08"
3.	VERAGTEN Francois	BEL	H65	K.O.L.	0:40:46	12'44"
4.	WAELBERS Jan	BEL	H75	Omega	0:41:06	12'50"
5.	CLOOSTERMANS Bonaventur	BEL	H70	hamok	0:44:14	13'49"
6.	VERSTRAETE Gunter	BEL	H-14	hamok	0:49:39	15'30"
7.	VAN DE BROEK Jorik	BEL	H-14	VVO 96	1:40:47	31'29"
O.C.	HENDRICKX Wannes	BEL	H21	K.O.L.	0:19:46	6'10"
O.C.	VANHEEL Nicolas	BEL	H-18	hamok	0:38:25	12'00"
O.C.	CLAES Gert	BEL	H21	K.O.L.	0:40:52	12'46"
	DE RIJK Adrianus	BEL	H70	K.O.L.	not	class
	VAN HEES Jan	BEL	H70	K.O.L.	not	class

## H:04 2500 m

O.C.	SAS Robin		H-20	Indiv.	0:37:00	14'48"	
O.C.	AERDEN Frank	BEL	BEL	H40	K.O.L.	0:44:24	17'45"

K.O.L.	48
hamok	44
Omega	14
Borasca	12
TROL	10
VVO 96	5
Indiv.	3
ASUB	1
Balise 10	1
Indiv.VVO	1
Olifant	1

**Total:** 140  
HD-18 : 15 HD20+: 125

## 2-d van Oost-VI - Lokeren - Puyenbroek - 16.05.2009 - Trol

### D:01 2300 m

1.	TEUNCKENS Nancy	BEL	D21	TROL	0:20:09	8'45"
2.	DE NAEYER Laure	BEL	D21	V.V.O.	0:25:57	11'16"
3.	CALEWAERT Nathalie	BEL	D21	V.V.O.	0:26:42	11'36"
4.	DETEMERMAN Liesbeth	BEL	D21	V.V.O.	0:30:18	13'10"

### D:02 1900 m

1.	WOUTERS Leen	BEL	D45	Omega	0:13:14	6'57"
2.	VERBERNE An	BEL	D40	hamok	0:15:56	8'23"
3.	DE MEYER Betty	BEL	D45	TROL	0:16:04	8'27"
4.	VERCAEREN Hilde	BEL	D45	K.O.L.	0:17:04	8'58"
5.	KORPI Virpi	BEL	D35	Omega	0:17:19	9'06"
6.	DHONDT Christine	BEL	D50	TROL	0:18:45	9'52"
7.	TAFFEIREN Martine	BEL	D45	hamok	0:19:45	10'23"
8.	BOURGONJON Ellen	BEL	D21	TROL	0:20:50	10'57"
9.	WOUTERS Katrien	BEL	D21	TROL	0:21:21	11'14"

### D:03 1700 m

1.	GEENS Lieve	BEL	D55	TROL	0:14:24	8'28"
2.	DICKX Katrien	BEL	D21	TROL	0:17:57	10'33"
3.	VANDE PUTTE Mina	BEL	D45	V.V.O.	0:22:49	13'25"
4.	CEULEMANS Lisse	BEL	D-10	TROL	0:29:24	17'17"
5.	COLE Lily-Anne	BEL	D55	TROL	0:29:41	17'27"

### H:01 2300 m

1.	LAENEN Frans	BEL	H45	TROL	0:11:13	4'52"
2.	BUYTAERT Frank	BEL	H35	TROL	0:12:08	5'16"
3.	DE LAT Bruno	BEL	H21	K.O.L.	0:12:20	5'21"
4.	VAN DER KLEIJ Dries	BEL	H21	hamok	0:13:33	5'53"
5.	SCHRANS Nico	BEL	H35	Borasca	0:14:07	6'08"
6.	TIMMERS Ronny	BEL	H35	hamok	0:15:21	6'40"
7.	VERVOORT Wim	BEL	H40	TROL	0:15:38	6'47"
8.	VAN DER ELST Jan	BEL	H45	Omega	0:16:20	7'06"
9.	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	0:16:29	7'10"
10.	JANSSEN Herman	BEL	H50	TROL	0:16:34	7'12"
11.	COOLS Franky	BEL	H40	TROL	0:16:38	7'13"
12.	BAERT Serge	BEL	H40	K.O.L.	0:16:46	7'17"
13.	NATANAELSSON Roland	BEL	H35	TROL	0:17:02	7'24"
14.	VYNCKE Bram	BEL	H21	TROL	0:17:11	7'28"
15.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:18:10	7'53"
16.	VANNESE Bjorn	BEL	H21	VVO 96	0:18:34	8'04"
17.	DE CONINCK Johan	BEL	H45	K.O.L.	0:18:40	8'06"
18.	SMET Kurt	BEL	H35	TROL	0:18:42	8'07"
19.	VERMEIR Joachim	BEL	H21	TROL	0:18:52	8'12"
20.	VERVAET Dirk	BEL	H45	V.V.O.	0:18:57	8'14"
21.	DE MITS Yves	BEL	H35	TROL	0:19:08	8'19"
22.	DE BRUYN David	BEL	H21	TROL	0:19:36	8'31"
23.	DE GROOTE Davy	BEL	H21	V.V.O.	0:20:16	8'48"
24.	VANDEBROELE Niels	BEL	H21	V.V.O.	0:20:45	9'01"
	WENS Frans	BEL	H60	TROL	0:20:45	9'01"
26.	DE BRUYN Jozef	BEL	H50	TROL	0:22:04	9'35"
27.	MOERMAN Dennis	BEL	H21	VVO 96	0:22:12	9'39"
28.	DHONDT Luc	BEL	H45	TROL	0:22:26	9'45"
29.	SAEYS Jelle	BEL	H21	V.V.O.	0:22:43	9'52"
30.	VERNIEERS Sander	BEL	H-20	VVO 96	0:22:58	9'59"
31.	NAUDTS Jondalar	BEL	H21	VVO 96	0:23:16	10'06"
32.	VAN BLIJSWIJK Ernst Lennart	BEL	H21	VVO 96	0:23:17	10'07"
	VERVAEST Johan	BEL	H50	TROL	0:23:17	10'07"
34.	VAN GOWERE Sacha	BEL	H21	VVO 96	0:23:19	10'08"
35.	CHIELENS Daan	BEL	H-20	VVO 96	0:23:25	10'10"
36.	VERBELEN Kasper	BEL	H21	VVO 96	0:23:33	10'14"
37.	DE KEPPER Wout	BEL	H-20	VVO 96	0:23:50	10'21"
38.	COGGHE Michel	BEL	H55	TROL	0:24:07	10'29"
39.	DE SOETE Jan	BEL	H45	TROL	0:24:13	10'31"
40.	MICHIELS Tom	BEL	H21	VVO 96	0:24:17	10'33"
41.	DE VLEGER Glenn	BEL	H21	V.V.O.	0:24:34	10'40"
42.	DE CRAENE Willem	BEL	H21	V.V.O.	0:25:09	10'56"
	VERSTRAETE Arne	BEL	H21	V.V.O.	0:25:09	10'56"
44.	AUMAN Kevin	BEL	H21	V.V.O.	0:25:37	11'08"
45.	AELVOET Stijn	BEL	H21	V.V.O.	0:27:01	11'44"
46.	DEVAERE Jurgen	BEL	H21	V.V.O.	0:28:11	12'15"
47.	DUYCK Gino	BEL	H45	TROL	0:30:57	13'27"
	MAES Seppe	BEL	H21	V.V.O.	not	class.
	VERSTRAETEN Arne	BEL	H21	V.V.O.	not	class.

### H:02 1900 m

1.	CLOOSTERMANS Luc	BEL	H45	hamok	0:11:11	5'53"
2.	LEEUWS Evert	BEL	H-14	Omega	0:11:15	5'55"
3.	VERVOORT Ben	BEL	H-16	TROL	0:11:49	6'13"
4.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:12:28	6'33"
5.	VERVOORT Tom	BEL	H-16	TROL	0:12:45	6'42"
6.	VERVOORT Nick	BEL	H-16	TROL	0:13:08	6'54"
7.	PARDDEL Giel	NED	H55	TROL	0:13:15	6'58"
8.	VINKX Frank	BEL	H45	Omega	0:13:16	6'58"
9.	VONCK Georges	BEL	H60	TROL	0:14:08	7'26"
10.	LEERS MARC	BEL	H50	TROL	0:14:14	7'29"

11.	NICQUE William	BEL	H50	TROL	0:14:49	7'47"
12.	TUTELAARS Roger	BEL	H55	TROL	0:15:10	7'58"
13.	BOLSENS Paul	BEL	H50	TROL	0:16:01	8'25"
14.	VAN GANSEN Marc	BEL	H50	TROL	0:16:21	8'36"
15.	KRISTENSEN Helge	NOR	H50	Omega	0:17:02	8'57"
16.	GEUDENS Bert	BEL	H65	K.O.L.	0:17:09	9'01"
17.	PYLYSER Dirk	BEL	H50	TROL	0:18:07	9'32"
18.	DESMEDT Eddie	BEL	H60	TROL	0:18:37	9'47"
19.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	0:21:47	11'27"

### H:03 1700 m

1.	BUYTAERT Sverre	BEL	H-10	TROL	0:27:48	16'21"
	TROL				43	
	V.V.O.				16	
	VVO 96				10	
	Omega				7	
	hamok				5	
	K.O.L.				5	
	Borasca				1	
	<b>Total:</b>				<b>87</b>	
	HD-18 :				7	
						HD20+: 80

## 2-d van Oost-VI - Lokeren - Puyenbroek - 17.05.2009 - Trol

### D:01 8900 m

1.	BOLSENS Vanessa	BEL	D21	TROL	1:51:20	12'30"
----	-----------------	-----	-----	------	---------	--------

### D:02 6000 m

1.	MOLS Ellen	BEL	D21	hamok	1:06:13	11'02"
2.	TAFFEIREN Martine	BEL	D45	hamok	1:15:35	12'35"
3.	VERSTRICHT Erna	BEL	D45	TROL	1:19:24	13'14"
4.	DE MEYER Betty	BEL	D45	TROL	1:19:47	13'17"
5.	DE BOCK Greta	BEL	D40	hamok	1:26:28	14'24"
6.	BOURGONJON Ellen	BEL	D21	TROL	1:27:41	14'36"
7.	WOUTERS Katrien	BEL	D21	TROL	1:45:33	17'35"
	DE WITTE Kim	BEL	D21	V.V.O.	not	class.

### D:03 3700 m

1.	COLE Lily-Anne	BEL	D55	TROL	0:36:59	9'59"
2.	GEENS Lieve	BEL	D55	TROL	0:38:24	10'22"
3.	TIAINEN Minna	FIN	D21	VVO 96	0:45:46	12'22"
4.	DE WAELE Joke	BEL	D21	V.V.O.	0:48:46	13'10"
5.	LEROY Frieke	BEL	D21	V.V.O.	0:48:53	13'12"
6.	DE BRAKELEER Sophie	BEL	D21	V.V.O.	0:52:49	14'16"
7.	ROMEYNS Lien	BEL	D21	V.V.O.	0:52:54	14'17"
8.	CEULEMANS Lisse	BEL	D-10	TROL	1:02:22	16'51"
9.	AVET Marleen	BEL	D50	K.O.L.	1:05:38	17'44"
10.	SERRE Francine	BEL	D45	Raptors	1:16:15	20'36"
11.	GELDOF Roxanne	BEL	D-10	hamok	1:40:15	27'05"

### H:01 8900 m

1.	BUYTAERT Frank	BEL	H35	TROL	0:57:14	6'25"
2.	LAENEN Frans	BEL	H45	TROL	1:04:54	7'17"
3.	CREFCOEUR Philippe	BEL	H45	Raptors	1:07:55	7'37"
4.	VERVOORT Wim	BEL	H40	TROL	1:14:11	8'20"
5.	NIJSTEN Noël	BEL	H40	Borasca	1:14:46	8'24"
6.	VERVAET Dirk	BEL	H45	V.V.O.	1:15:22	8'28"
7.	SELS Dieter	BEL	H21	hamok	1:17:09	8'40"
8.	DE CONINCK Johan	BEL	H45	K.O.L.	1:19:41	8'57"
9.	HEIKOOP Mark	NED	H40	Olifant	1:19:55	8'58"
10.	MUIKKU Anssi	FIN	H21	TROL	1:21:54	9'12"
11.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	1:26:18	9'41"
12.	VANNESTE Bjorn	BEL	H21	TROL	1:26:36	9'43"
13.	DAEMS Kristof	BEL	H21	K.O.L.	1:27:04	9'46"
14.	MERTENS Bert	BEL	H21	Borasca	1:27:25	9'49"
15.	JANSSEN Herman	BEL	H50	TROL	1:27:36	9'50"
16.	SMET Kurt	BEL	H35	TROL	1:27:59	9'53"
17.	GELDOF Vladimir	BEL	H40	hamok	1:30:07	10'07"
18.	KISELEV Igor	RUS	H45	TROL	1:30:20	10'08"
19.	COOLS Franky	BEL	H40	TROL	1:31:28	10'16"
20.	DE MITS Yves	BEL	H35	TROL	1:34:34	10'37"
21.	VAN BOSCH Patrick	BEL	H45	TROL	1:36:36	10'51"
22.	WENS Frans	BEL	H60	TROL	1:41:17	11'22"
23.	MOERMAN Dennis	BEL	H21	VVO 96	1:54:40	12'53"
24.	MICHIELS Tom	BEL	H21	VVO 96	1:54:59	12'55"
	NAUDTS Jondalar	BEL	H21	VVO 96	1:54:59	12'55"
26.	DE CRAENE Willem	BEL	H21	V.V.O.	2:03:26	13'52"
27.	DE CONINCK Pieter	BEL	H21	K.O.L.	2:19:18	15'39"
	KUIPER Albert Jan	NED	H40	KOVZ	not	class.
	THEUNISSEN Germain	BEL	H40	VVO 96	not	class.
	VAN DER KLEIJ Dries	BEL	H21	hamok	not	class.

### H:02 6000 m

1.	CLOOSTERMANS Luc	BEL	H45	hamok	0:50:30	8'25"
2.	VAN BRIEL Henri	BEL	H45	hamok	0:50:51	8'28"
3.	VERVOORT Tom	BEL	H-16	TROL	0:52:50	8'48"
4.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:53:08	8'51"
5.	VANDIJCK Jackie	BEL	H50	K.O.L.	0:54:58	9'09"
6.	NICQUE William	BEL	H50	TROL	0:55:46	9'17"
7.	VERVOORT Ben	BEL	H-16	TROL	0:57:04	9'30"
8.	TUTELAARS Roger	BEL	H55	TROL	0:57:34	9'35"

9.	VERVOORT Nick	BEL	H-16	TROL	0:57:35	9'35"
10.	BAKELANTS Alfons	BEL	H55	K.O.L.	0:57:53	9'38"
11.	VANDE LOOCK Peter	BEL	H45	K.O.L.	0:59:07	9'51"
12.	VAN BOUWEL Kristof	BEL	H-16	TROL	0:59:27	9'54"
13.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:59:43	9'57"
14.	DE WINDT Toon	BEL	H50	Omega	0:59:52	9'58"
15.	VINKX Frank	BEL	H45	Omega	1:00:56	10'09"
16.	BOCKX Roger	BEL	H50	K.O.L.	1:04:46	10'47"
17.	TIMMERMANS Ivo	BEL	H55	K.O.L.	1:07:29	11'14"
18.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	1:09:30	11'34"
19.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	1:11:06	11'50"
20.	THIJS Jos	BEL	H60	hamok	1:12:17	12'02"
21.	DE KEPPEL Wout	BEL	H-20	VVO 96	1:14:21	12'23"
22.	VAN KRUNCKELSVEN Walter	BEL	H60	Omega	1:15:00	12'30"
23.	COGGHE Michel	BEL	H55	TROL	1:15:31	12'35"
24.	PYLYSER Dirk	BEL	H50	TROL	1:15:58	12'39"
25.	NATANAEISSLON Roland	BEL	H35	TROL	1:17:19	12'53"
26.	BERWAERTS Dirk	BEL	H55	TROL	1:19:29	13'14"
27.	SWINNEN Johan	BEL	H40	VVO 96	1:21:36	13'35"
	SWINNEN Stefan	BEL	H-14	VVO 96	1:21:36	13'35"
29.	BOLSENS Paul	BEL	H50	TROL	1:21:53	13'38"
30.	DE SOETE Jan	BEL	H45	TROL	1:36:54	16'08"
31.	DUYCK Gino	BEL	H45	TROL	1:38:41	16'26"
32.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	1:45:55	17'39"
33.	CROON Vic	BEL	H50	TROL	2:04:27	20'44"
34.	PITKANEN Sami	FIN	H60	VVO 96	2:04:57	20'49"
35.	MAES Romain	BEL	H65	TROL	2:07:05	21'10"
36.	MOSSU Edgard	BEL	H60	V.V.O.	3:46:50	37'48"
	DESMEDT Eddie	BEL	H60	TROL	not	class.
	DESMET Luc	BEL	H55	K.O.L.	not	class.
	LEERS MARC	BEL	H50	TROL	not	class.
	OP DE WEGHE Gaby	NED	H45	Olifant	not	class.
	VAN BOSCH Julien	BEL	H50	TROL	not	class.

**H:03 3700 m**

1.	GELDOF Ian	BEL	H-14	hamok	0:29:36	8'00"
2.	NIJSTEN Tom	BEL	H-20	Borasca	0:30:29	8'14"
3.	KISELEV Vladimir	BEL	H-16	TROL	0:36:38	9'54"
4.	BUYTAERT Sverre	BEL	H-10	TROL	0:50:17	13'35"
5.	SMET Joris	BEL	H-10	TROL	0:55:41	15'02"
6.	BARDYN Bruno Sr.	BEL	H70	Borasca	0:57:25	15'31"
7.	CREFCOEUR Liévin	BEL	H-10	Raptors	1:15:59	20'32"
8.	VERMEULEN Frederik	BEL	H-10	TROL	1:27:04	23'31"
9.	VERMEULEN Franky	BEL	H45	TROL	1:29:06	24'04"
10.	ANDRIES Guido	BEL	H65	V.V.O.	3:47:02	61'21"

TROL	45
hamok	12
K.O.L.	12
V.V.O.	9
VVO 96	9
Borasca	4
Omega	4
Raptors	3
Olifant	2
KOVZ	1
<b>Total:</b>	<b>101</b>

HD-18 : 14

HD20+ : 87

**Klitsberg - Paal - 20.05.2009 - Hamok****D:01 6500 m**

1.	STEEGEN Kim	BEL	D21	K.O.L.	0:58:30	9'00"
2.	MOLS Greta	BEL	D45	hamok	1:09:38	10'42"
3.	BRUYNSEELS Godelieve	BEL	D50	hamok	1:38:21	15'07"

**D:02 4900 m**

1.	WENDERICKX Nancy	BEL	D21	hamok	0:46:29	9'29"
2.	HAATAJA Katri	FIN	D40	ASUB	0:48:18	9'51"
3.	FREDERICKX An	BEL	D21	ASUB	0:49:24	10'04"
4.	MOLS Ellen	BEL	D21	hamok	0:50:17	10'15"
5.	PLUYMERS Helena	BEL	D21	TROL	0:51:20	10'28"
6.	VERBERNE An	BEL	D40	hamok	0:53:37	10'56"
7.	SILVI Simonne	BEL	D50	K.O.L.	1:00:59	12'26"
8.	MOLS Francine	BEL	D50	hamok	1:10:03	14'17"
9.	VANREUSEL Julienne	BEL	D50	hamok	1:10:04	14'17"
10.	VERSTRAETE Kirsten	BEL	D-16	hamok	1:12:11	14'43"
11.	METTEN Marie-Christine	BEL	D50	K.O.L.	1:15:41	15'26"
12.	STEENAERTS Lydie	BEL	D55	hamok	1:26:56	17'44"
13.	BRUYNINCKX Miek	BEL	D45	K.O.L.	2:14:25	27'25"
	TAFREIREN Martine	BEL	D45	hamok	not	class.

**D:03 3600 m**

1.	HERREMANS Amber	BEL	D-16	hamok	0:35:08	9'45"
2.	PUT Nele	BEL	D-18	Omega	0:36:46	10'12"
3.	BLOMMEN Paulette	BEL	D55	Omega	0:43:44	12'08"
4.	DELARBRE Maria	BEL	D60	hamok	0:58:44	16'18"
5.	NOLENS Danielle	BEL	D60	hamok	1:04:17	17'51"
6.	HULSMANS Bernadette	BEL	D50	hamok	1:05:11	18'06"
7.	JANSENS Juliette	BEL	D60	hamok	1:07:19	18'41"
8.	SOORS Linda	BEL	D40	Borasca	1:12:02	20'00"

9.	VAN DE CRUYS Nicole	BEL	D50	K.O.L.	1:16:36	21'16"
10.	PLUYMERS Esther	BEL	D21	VVO 96	1:21:10	22'32"
11.	VANDENBORNE Brigitte	BEL	D50	TROL	1:23:33	23'12"
	AERDEN Eske	BEL	D-10	K.O.L.	not	class.

**H:01 6500 m**

1.	HOEKX Jeroen	BEL	H21	hamok	0:36:30	5'36"
2.	VAN DER KLEIJ Dries	BEL	H21	hamok	0:39:16	6'02"
3.	HENDRICKX Tomas	BEL	H21	K.O.L.	0:40:03	6'09"
4.	VAN DER KLEIJ Jeroen	BEL	H21	hamok	0:40:20	6'12"
5.	SCHRANS Gunther	BEL	H35	hamok	0:42:30	6'32"
6.	BUYTAERT Frank	BEL	H35	TROL	0:43:08	6'38"
7.	MELIS Toon	BEL	H-18	hamok	0:43:29	6'41"
8.	TIMMERS Ronny	BEL	H35	hamok	0:45:30	7'00"
9.	MEYNEN Frederik	BEL	H-18	hamok	0:46:05	7'05"
10.	SCHILDERMANS Bob	BEL	H21	hamok	0:48:00	7'23"
11.	SCHRANS Nico	BEL	H35	Borasca	0:48:02	7'23"
12.	HENDRICKX Roger	BEL	H55	K.O.L.	0:48:11	7'24"
13.	DEJGERS Niel	BEL	H21	Omega	0:48:21	7'26"
14.	VANGESTEL Koen	BEL	H35	Omega	0:49:25	7'36"
15.	MENS Ronald	BEL	H35	hamok	0:51:03	7'51"
16.	MEYNEN Koen	BEL	H45	hamok	0:51:21	7'53"
17.	PEETERS Vital S	BEL	H45	K.O.L.	0:51:23	7'54"
18.	VAN BRIEL Henri	BEL	H45	hamok	0:51:49	7'58"
19.	LEEUEWS Steven	BEL	H21	Omega	0:52:36	8'05"
20.	GELDOF Vladimir	BEL	H40	hamok	0:52:43	8'06"
21.	PEETERS Karel	BEL	H50	K.O.L.	0:53:16	8'11"
22.	TIMMERS Guido	BEL	H45	hamok	0:54:53	8'26"
23.	CORSTJENS Rudi	BEL	H40	hamok	0:55:17	8'30"
24.	HERRMANS Bart	BEL	H40	hamok	0:56:47	8'44"
25.	BOECKX Jan	BEL	H21	Omega	0:57:45	8'53"
26.	VANDEPUTTE Peter	BEL	H35	hamok	0:58:03	8'55"
27.	MAES Johan	BEL	H45	hamok	0:58:10	8'56"
28.	VERSTRAETE Steve	BEL	H40	hamok	0:59:00	9'04"
29.	PEETERS Toon	BEL	H21	TROL	0:59:15	9'06"
30.	LEPPENS Dolf	BEL	H21	K.O.L.	1:00:26	9'17"
31.	VANNESSE Bjorn	BEL	H21	VVO 96	1:01:18	9'25"
32.	KUIJPER Albert Jan	NED	H40	KOVZ	1:03:33	9'46"
33.	VAN DEN WOUWER Brett	BEL	H-16	VVO 96	1:05:37	10'05"
	WILLEMS Wouter	BEL	H21	VVO 96	1:05:37	10'05"
35.	BLEYEN Patrick	BEL	H45	hamok	1:06:15	10'11"
36.	WENS Frans	BEL	H60	TROL	1:13:32	11'18"
37.	RENDERS Willy	BEL	H55	hamok	1:15:23	11'35"
38.	LEERS MARC	BEL	H50	TROL	1:17:58	11'59"
39.	BELMANS François	BEL	H60	Borasca	1:22:16	12'39"
40.	DE BLENDE Hendrik	BEL	H-18	VVO 96	1:26:34	13'19"

**H:02 4900 m**

1.	MELIS Luc	BEL	H45	hamok	0:36:16	7'24"
2.	LIJNEN Jos	BEL	H45	hamok	0:36:19	7'24"
3.	WALLAERT Patrick	BEL	H50	Omega	0:37:02	7'33"
4.	HOEKX Willy	BEL	H50	hamok	0:37:51	7'43"
5.	MARINUS Dieter	BEL	H-16	TROL	0:37:57	7'44"
6.	CLOOSTERMANS Luc	BEL	H45	hamok	0:38:07	7'46"
7.	MARINUS Daniel	BEL	H40	TROL	0:39:07	7'58"
8.	BOCKX Roger	BEL	H50	K.O.L.	0:43:09	8'48"
9.	TIMMERMANS Georges	BEL	H60	K.O.L.	0:45:20	9'15"
10.	DEFERME Georges	BEL	H60	hamok	0:45:30	9'17"
11.	KELLENS Jean-Pierre	BEL	H55	K.O.L.	0:46:08	9'24"
12.	HOMBROECKX Jean Paul	BEL	H55	hamok	0:46:16	9'26"
13.	GOOSSENS Georges	BEL	H55	hamok	0:47:29	9'41"
14.	SWERTS Danny	BEL	H45	hamok	0:48:34	9'54"
15.	VANDERSTRAETEN Vic	BEL	H60	hamok	0:49:08	10'01"
16.	HANNES Peter	BEL	H45	hamok	0:49:40	10'08"
17.	BLOEMEN Tristan	BEL	H-16	hamok	0:52:17	10'40"
18.	BRIERS Marc	BEL	H55	K.O.L.	0:52:45	10'45"
19.	OOMS Ronald	BEL	H40	Borasca	0:55:30	11'19"
20.	HOUBEN Jos	BEL	H60	K.O.L.	0:56:21	11'30"
21.	SCHHEELEN Fernand	BEL	H55	hamok	0:57:28	11'43"
22.	COURSIER Alex	BEL	H65	TROL	0:59:54	12'13"
23.	SCHONEWILLE Ruud	NED	H60	Borasca	1:01:50	12'37"
24.	CLAES Bart	BEL	H40	VVO 96	1:02:05	12'40"
25.	VANGENEUGDEN Edgard	BEL	H55	K.O.L.	1:02:07	12'40"
26.	BUKENBERGS André	BEL	H60	hamok	1:05:05	13'16"
27.	VAN BOCKSTAL Oswald	BEL	H60	TROL	1:08:42	14'01"
28.	VAN HEES Jan	BEL	H70	K.O.L.	1:08:44	14'01"
29.	COOLEN Carlo	BEL	H45	K.O.L.	1:09:33	14'11"
30.	JAMROZIAK Richard	BEL	H50	hamok	1:10:48	14'26"
31.	BOSCH Alfons	BEL	H65	TROL	1:21:54	16'42"
	CEUNEN Leon	BEL	H55	K.O.L.	not	class.
	TIMMERS Roger	BEL	H45	hamok	not	class.
	WELLENS Fred	BEL	H60	hamok	not	class.

**H:03 3600 m**

1.	MICHIELS Yannick	BEL	H-18	K.O.L.	0:17:47	4'56"
2.	OOMS Michel	BEL	H70	Omega	0:48:01	13'20"
3.	HUS Rudy	BEL	H45	VVO 96	0:50:11	13'56"
4.	VAN CAELLENBERGE Willy	BEL	H65	hamok	0:50:22	13'59"
5.	VERSTRAETE Gunter	BEL	H-14	hamok	0:55:15	15'20"
6.	VAN DE BROEK Jorik	BEL	H-14	VVO 96	1:52:57	31'22"
	DEFERME Miel	BEL	H-12	VVO 96	not	class.
	GELDOF Ian	BEL	H-14	hamok	not	class.

hamok	54
K.O.L.	21
TROL	11
VVO 96	9
Omega	8
Borasca	5
ASUB	2
KOVZ	1
<b>Total:</b>	<b>111</b>

HD-18 : 15

HD20+: 96

## Kalender 2009

Datum	Club	Informatie
Zo 31/05	Omega	<p>VK Aflossing De Weyervlakte (Hechtel)            Samenkomst: terrein Weijervlakte            Wegaanuiding: vanaf de N73 Leopoldsburg-Hechtel            Baanlegger: Dick Ducro, Joep De Roeck, Erik Van de Weijer            Controleur: Jan Delobel            Info: Wisselbeker Gilbert Staepelaere  <b>LOOPSCHOENEN MET PINNEN ZIJN NIET TOEGESTAAN</b> omdat deze een nieuwe betonbaan zouden kunnen beschadigen die nog niet volledig is uitgehard.            Geen indoor-accommodatie, wel mogelijkheid om CLUB-tenten op te stellen in de aankomstzone            Kinder-O - Cafétaria            Inschrijven voor 24 mei 2009!</p>
Zo 07/06	Olve	<p>Nat. 3 Camp Elsenborn (Elsenborn)            Samenkomst: Omnisportzaal van Militair Kamp Elsenborn            Baanlegger: Mackels Hermann Josef - Held Klaus            Controleur: Freddy Sillien            Info: Er zal gestart worden tussen 12u en 14u30 omwille van de verkiezingen!!!            Info: Held Klaus: klaus.held@swing.be            Kinder-O - Cafétaria - Douches - Kleedkamers            Inschrijven voor 24 mei 2009!</p>
Zo 14/06	Trol	<p>VK Sprint Park van Boom (Boom)            Samenkomst: Gemeentelijk Openlucht zwembad Boom.            Wegaanuiding: vanaf de uitrit van Boom van de A12 Antwerpen-Brussel, ten N van de Rupeltunnel            Baanlegger: Danny Marinus            Controleur: Jan Delobel            Info: Gratis toegang tot zwembad op vertoon van VVO-borstnummer. Cafeteria, kleedkamers, douches (ENKEL IN BADPAK!)            10u-11u30: start non-ranking            11u45-12u: start Top 15 Belgian Ranking HE, DE, HJun, DJun (eerste start laatste)            Inschrijven voor 3 juni 2009!</p>
Zo 21/06	Hamok	<p>Regionale Russendorp (Lommel)            Samenkomst: Parochiezaal Stevensvennen            Wegaanuiding: vanaf N712, Stevensvennen thv de brug over het Kanaal van Beverlo            Baanlegger: Thomas Van der Kleij en Benjamin Anciaux            Cafétaria</p>
Wo 24/06	10 W Tac en vrienden van Jacky	<p>Memorial Jacky S Spieckelspade (Hechtel)            Samenkomst: Atletiek Stadion AVT            Wegaanuiding: Vanaf de baan Hechtel - Hasselt            Info: Omlopen:            omloop 1: speciaal: max 7,5km            omloop 2: speciaal: max 6km            omloop 3: speciaal: max 4km            omloop 4: normale loop 8km            omloop 5: normale loop 6km            omloop 6: normale loop 4km            omloop 7: lintjes 2,5km (enkel 's avonds)            omloop 8: kinderomloop (enkel 's avonds)            starturen: van 10u tot 14u en van 17u tot 20u            Personen die een handje willen toesteken bij deze organisatie kunnen contact opnemen met Luc Bouve of telefonisch (0473/930069)            Kinder-O - Cafétaria - Douches - Kleedkamers            Inschrijven voor 22 juni 2009!</p>
Vr 26/06	Hamok	<p>Regionale Heidehuizen (Mol)            Samenkomst: voetbalterreinen VV Hei Mol            Wegaanuiding: vanaf N18 Mol - Balen thv Ford Garage omgeving Ring Mol            Baanlegger: Toon Melis en Frederik Meynen            Info: Finse aflossing: in ploegen van 2 een aantal posten verdelen, met massastart (geen voorinschrijving)            Ook 3 gewone omlopen, zelf intekenen (SD, LD en SE)            Massastart om 19u15 stipt, individuelen tot 19u45            Enkel voorinschrijving voor BBQ (verplicht) bij hamok of mail naar BBQ@hamok.be tot 24 juni            Cafétaria - Douches - Kleedkamers</p>

Za 27/06	Trol	<p>Kajak-bike-run Hoge Mouw (Kasterlee)          Samenkomst: Kastelse Kayak Klub, Houtum 23a. Tel: 014/852443          Wegaanuiding: N19 Kasterlee-Geel, ongeveer 1,5km ten Z van Kasterlee          Baanlegger: Frans Laenen          Info: Kayak-bike-run-orientatie voor DUO'S          Liefst inschrijven voor 22/06/2009 via wimvervoort1@telenet.be          fiets-wasgelegenheid          vrij starten tussen 12u en 15u</p>
Zo 28/06	Kol	<p>Douches - Kleedkamers          Regionale Zillebos-Melberg (Genk)          Samenkomst: Feestzaal "De Kastert", kasterstraat 51          Wegaanuiding: vanaf het kruispunt N750 en N77 (best afrit 32 van E314 gebruiken)          Baanlegger: Luc Heuninckx          Info: In een leuke kinderomloop gaat sneeuwwitje op zoek naar de 7 dwergen. Komen jullie haar helpen?          Omloop 6: start en aankomst bij CC en heeft schaal: 1/5000</p>
Do 02/07	Vvo	<p>Kinder-O - Cafétaria - Douches - Kleedkamers          Training Kattevenia (Genk)          Samenkomst: Kattevenia Genk, Kattevennen          Wegaanuiding: vanaf afrit 32 van de E314</p>
Vr 03/07	Vvo	<p>Info: training 3 Daagse van België vanaf 13u          3 DvB Mazy-Zuid (Houthalen-Helchteren)          Samenkomst: Forelweg          Baanlegger: Luc Heuninckx          Info: CO-sports zal met een stand aanwezig zijn</p>
Za 04/07	Vvo	<p>Kinder-O - Cafétaria          3 DvB Opglabbeek (Opglabbeek)          Samenkomst: speeltuinstraat          Wegaanuiding: vanaf rond punt in het centrum van Opglabbeek (bij de kerk)          Baanlegger: Marc Hermans          Info: WRE voor de elite-lopers          CO-Sports zal met stand aanwezig zijn          eerste start: 10u</p>
Zo 05/07	Vvo	<p>Kinder-O - Cafétaria          3 DvB Saanhoeve (Dilsen)          Samenkomst: Hoeveweg          Wegaanuiding: op de N75, verkeerslichten ter hoogte van de kruising met de watertorenstraat, Dilsen-Stokkem          Baanlegger: Dirk Fabré &amp; Guido Verdeyen          Info: CO-Sports zal aanwezig zijn met een stand          start om 9u: jachtstart</p>
Za 25/07	Omega	<p>Kinder-O - Cafétaria          Regionale Gerhagen (Tessenderlo)          Info: Er wordt ook een radio-OL georganiseerd.</p>
Zo 02/08	Trol	<p>Regionale Tielenkamp (Tielen)          Info: Thuisblijverscross</p>