

KATERN B

Februari 2012



**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



hamok



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



V.V.O. vzw

Voorzitter: Noël Nijsten 0495/900060

Ondervoorzitter: Paul Bolsens 03/7769917

Secretaris: Jan Van Hees 014/812750

Penningmeester: Jacques Grauls 0496/526579

Bestuurders:

Bart Van De Moortel 013/312240

Jos Thys 011/421097

Kurt Smet 03/7773760

Simonne Silvi 0497/228216

Ploegencommissie: Voorzitter Koen Bosmans

Programma en stages VVO-jeugd, junioren en senioren

Controle omloop 7

S&K-commissie: Voorzitter Luc Melis

Opmaak en controle wedstrijdkalender

Opmaak en controle reglementering

Evaluatie wedstrijden

Controle Medisch Verantwoord Sporten

Sporttechnisch Coördinator Mireille Vanoosterhout (werkt op ma-do-vrij): 0497/464621

Nancy Teunckens (werkt op ma-woe-vrij)

Aanvragen Agentschap Natuur en Bos, aanvulling kalender, kaartenkadaster

Website

Tussenpersoon RVB en S&K-commissie

Cursus Vlaamse Trainersschool

Opstellen beleidsplan

Jeugdsport: -realisatie permanente parcours - initiaties

Verkoop OL-schoenen

Sporttechnisch Coördinator voor de recreatie Sonia Goossens 50% (ma-di-woe) 0499/150095

Druk OL-kaarten

Wedstrijdmateriaal

Facturatie

Promotie

Opstellen beleidsplan

Tussenpersoon RVB en Ploegencommissie

Jeugdsport : -realisatie permanente parcours – initiaties

Verkoop OL-schoenen

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

Financiën

Boekhouding

Subsidedossiers

Loonadministratie

Verkoop OL-schoenen

Administratief Coördinator Greet Claes 50%:(woe-do-vrij)

Organisatie administratieve bijscholing

Ledenbestand

Facturatie

Betalingen

Verzekering

VVO-bijlage

Verkoop OL-schoenen

Limburgse Afdeling:

Voorzitter: Jean Huygens

Secretaris: Lutgart Vanhees

INHOUDSOPGAVE	
---------------	--

Woordje van het secretariaat	pg 3
Woordje van de Ploegencommissie	pg 3
Flyer 3-daagse van België	pg 4
Opgelet bij koud weer	pg 4
Kinder-O	pg 5
Uitnodigingen clubs	pg 8
Resultaten	pg 10
Kalender	pg 17

WOORDJE VAN HET SECRETARIAAT

Beste oriëntatielopers,

De Algemene vergadering staat voor de deur. Voor de coördinatoren wil dat zeggen, afwachten welk team in 2012 onze baas zal worden. Een nieuw bestuur vraagt toch altijd enige aanpassingen. Ieder bestuurslid heeft zijn/haar manier van werken en heeft andere prioriteiten. Wij vanuit VVO willen ons graag aanpassen aan de verschillende werkmethode maar uiteraard moet de werking van VVO verzekerd blijven. Onze eerste missie moet nog altijd blijven: zorgen dat de allround looper elke week zijn/haar cross kan lopen.

Ook willen we graag na de Algemene Vergadering op 11 februari al onze vrijwilligers bedanken voor hun inzet in 2011 met een receptie met een hapje en een drankje. Zonder al die vrijwilligers lukt het niet, en daarom een dank u wel aan de vrijwilligers. Iedere vrijwilliger heeft een email gekregen met de nodige informatie hieromtrent. Diegene die hun aanwezigheid/afwezigheid nog niet doorgegeven hebben, gelieve dit alsnog door te geven aan greet.claes@orientatie.org.

De kalender van februari staat allweert vol met onder andere op het einde van de maand de 1^{ste} Nationale in Dilsenerbos. Voor iedereen veel succes gewenst!

Met georiënteerde groeten
Greet

WOORDJE VAN DE PLOEGENCOMMISSIE

Leden van de Ploegencommissie:

Peter Bleyens en Jos Houben hebben om familiale redenen beslist om niet langer te zetelen in de Ploegencommissie maar beiden hebben ons beloofd dat we in de toekomst ook nog op hen beroep kunnen doen bij de praktische uitwerking van stages, trainingen, jeugdbegeleiding, e.d.

Peter en Jos, hartelijk bedankt voor jullie enorme inzet van de voorbije jaren. Het was een plezier om met jullie te mogen samenwerken.

Saartje Sallaerts en Frank Buytaert staan voor de zware taak om deze 2 monumenten op te volgen. Wij staan hen met open armen op te wachten en ze mogen gerust zijn dat ze op de volledige steun van alle commissieleden kunnen rekenen.

Wafelverkoop 2011:

Zoals jullie allemaal wisten, organiseerde de Ploegencommissie een wafelverkoop en dit om de eigen financiële werkingsmiddelen wat aan te vullen. Diegenen die wafels gekocht hebben nogmaals bedankt; voor de anderen is het nu te laat om spijt te hebben want alle wafels zijn verkocht dank zij de inzet van Nancy (extra verkoopdag op de Sylvester + straatverkoop). Nancy, bedankt!

De prijs voor de beste verkoper gaat dit jaar naar **Lotte Willems**. Zij heeft haar prijs, een waardebon van 30 euro geschonken door O-Crew, gekregen op het Vlaams Kampioenschap lang van 29 januari. Lotte, ook voor jou nogmaals een dikke proficiat.

Technische Trainingen 2012:

De technische trainingen voor de eerste helft van het jaar gaan door op:

- 5 februari: Hoge Mouw (TROL)
- 12 februari: Keiheuvel (K.O.L.)
- 1 april: plaats nog te bepalen (Omega)

We denken er aan om telkens minimaal 2 omlopen aan te bieden (7 en 4 kilometer) + een speciale omloop voor onze jongste atleten. Er moet wel op voorhand ingeschreven worden om zeker te zijn van een kaart; detailinfo zal verspreid worden van zodra deze beschikbaar is en dit via de VVO / Ploegen websites alsook via de gebruikelijke kanalen binnen de diverse clubs (eigen website, mail, telefoon, tam tam, ...).

Wat betreft de trainingen in februari is, kort voor het afsluiten, maar weinig belangstelling als we mogen afgaan op de reeds ontvangen inschrijvingen. Hopelijk beslissen er nog een hele boel mensen om op het laatste ogenblik alsnog in te schrijven zodat het werk van de oefeningenmakers toch niet gedaan is voor een paar enkelingen.

Activiteiten voor januari en februari:

Zaterdag 28 januari was er een eerste fysieke test voor onze seniors, zaterdag 11 februari is er een tweede mogelijkheid om de test af te leggen. De deadline voor het indienen van dit artikel ligt te vroeg zodat we nog geen resultaten kennen van de 1^e test.

Ook onze junioren werden/worden verwacht om deel te nemen aan deze testen. Voor hen zijn dit geen uitsluitende testen maar de resultaten zullen wel meegenomen worden als er moet gediscuteerd worden over de selectie van atleten voor deelname aan JWOC en/of EYOC.

FLYER 3-DAAGSE VAN BELGIË

Ga je dit jaar naar het buitenland voor een OL-wedstrijd? Neem dan contact op met Nancy via Nancy.teunckens@orientatie.org. Je kan dan flyers meenemen ter promotie van onze 3-daagse van België 2013.

OPGELET BIJ KOUD WEER

Hierbij enkele tips voor als de koude alsnog komt.

1. Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over.
2. Wilt u er op een winterse dag toch uit, raadpleeg dan even een weersite met actuele informatie.
3. Bij ijzige kou kunt u niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline

wonderen. Denk ook aan uw lippen. Een goede lippenbalsem is al voldoende.

4. Integreer kou in het trainingsprogramma. U traint zo geen tolerantie tegen kou, maar u bouwt wel ervaring op hoe met kou om te gaan. Maak ruimte voor vaste herstelmomenten om op temperatuur kunnen komen;

5. Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen. De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding die isoleert. De derde laag houdt het weer buiten, kan vocht afvoeren en wordt alleen gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden om verzadiging met zweet en/of vocht te voorkomen;

6. Sporters verbruiken meer energie in een koude omgeving. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen.



KINDER-O

Deelnemers Kinder-O

26/12/2011

Dag 1 Sylvester: Geuzenbaan

Naam + Voornaam

Geboortejaar

1	Baerts Gitte	2005
2	Baerts Kobe	2007
3	Bosmans Sofie	2005
4	Bosmans Tom	2007
5	Brouckaert Lies	2006
6	De Mits Wolf	2004
7	De Smul Mats	2006
8	De Smul Tille	2004
9	Kotilehto Ville	2006
10	Mylle Fee	2006
11	Mylle Fin	2008
12	Rooman Sarah	2005
13	Van Boven Lotte	2004
14	Van Boven Stef	2000
15	Van Puymbroeck Jeanne	2007
16	Y Rosa Heredia	2006



Deelnemers Kinder-O

27/12/2011

Dag 2 Sylvester: Rodenberg

Naam + Voornaam

Geboortejaar

1	Bosmans Sofie	2005
2	Bosmans Tom	2007
3	Ceullemans Lisse	2002

4	De Smul Mats	2006
5	Geenen Jarno	2006
6	Geenen Lena	2004
7	Hendrickx Lucas	2006
8	Hendrickx Ruben	2009
9	Hillen Janne	2009
10	Hillen Kato	2008
11	Kerckhofs Feike	2005
12	Korpi Lauri	2000
13	Kotilehto Ville	2006
14	Loeckx Annelies	2005
15	Loeckx Kato	2002
16	Loeckx Matijs	2001
17	Mylle Fee	2006
18	Mylle Fin	2008
19	Rooman Sarah	2005
20	Van Boven Lotte	2004
21	Van Boven Stef	2000
22	Van de Moortel Mila	2009
23	Vanderlinden Jeanne	2007
24	Wynants Door	2004
25	Wynants Ernst	2006



Deelnemers Kinder-O 28/12/2011

Dag 3 Sylvester: Hechtelse Duinen

Naam + Voornaam	Geboortejaar	
1	Aerts Cleo	2004
2	Bonné Bals	2002
3	Bonné Eef	2005
4	Bosmans Sofie	2005
5	Bosmans Tom	2007
6	De Lande Alena	2006
7	Debaere Eline	2006
8	Debaere Thomas	2009
9	Hendrickx Lucas	2006
10	Hendrickx Ruben	2009
11	Korpi Lauri	2000
12	Kotilehto Ville	2006
13	Mylle Fee	2006
14	Mylle Fin	2008
15	Mylle Jil	2004
16	Oeyen Lies	2009
17	Oeyen Wout	2008
18	Rooman Sarah	2005
19	Van Boven Lotte	2004
20	Van Boven Stef	2000
21	Van de Moortel Mila	2009
22	Van Opstal Tobias	2006

Deelnemers Kinder-O 29/12/2011

Dag 4 Sylvester: Boshoverheide

Naam + Voornaam	Geboortejaar	
1	Ceullemans Lisse	2002
2	Debaere Eline	2006
3	Debaere Thomas	2009
4	Hendrickx Lucas	2006
5	Hendrickx Ruben	2009
6	Hubert Philip	2010
7	Kerckhofs Feike	2005
8	Maes Emma	2002
9	Rooman Sarah	2005
10	Van Opstal Naomi	2003
11	Van Opstal Tobias	2006

30/12/2011

Deelnemers Kinder-O

Dag 5 Sylvester: Ravels Zuid

Naam + Voornaam	Geboortejaar
1 Augustijnen Nant	2009
2 Brouckaert Lies	2006
3 Elsen Ruben	2007
4 Hillen Janne	2009
5 Hillen Kato	2008
6 Rooman Sarah	2005
7 Van Boven Lotte	2004
8 Van Boven Stef	2000
9 Van de Moortel Mila	2009
10 Van Opstal Naomi	2003
11 Van Opstal Tobias	2006
12 Y Rosa Heredia	2006



Deelnemers Kinder-O

8/01/2012

Leopoldsburg: Zwarte Weg

Naam + Voornaam	Geboortejaar
1 Aerden Torben	2007
2 Boeckx Wout	2009
3 Bries Jana	2010
4 Brouckaert Lies	2006
5 Hendrickx Lienne	2006
6 Hendrickx Senne	2009
7 Kerckhofs Feike	2005
8 Mylle Fee	2006
9 Mylle Fin	2008
10 Rooman Sarah	2005
11 Schrans Ewoud	2006
12 Schrans Joren	2008
13 Toelen Flore	2003
14 Toelen Fran	2008
15 Toelen Lene	2002
16 Toelen Siemen	2005
17 Van Boven Lotte	2004
18 Vandersmissen Leen	2006
19 Vandersmissen Mien	2008
20 Wijnants Door	2004
21 Wijnants Ernst	2006



UITNODIGINGEN

Organiserende club:	 1/3 Lanciers
Uitnodiging wedstrijd:	Military Physical Training: oriëntatielopen
Datum:	14 februari 2012
Kaart Schaal	Libramont
Bijeenkomst Info CC	Voetbalterrein te Libramont naast het ziekenhuis
Reglementen en parcours	Omlopen A : +/- 9km D: +/- 5.5km B : +/- 7.5km E: +/- 5km C : +/- 6.5km
Start	Tussen 08u30 en 12u30
Inschrijving	Voorinschrijving verplicht voor alle klassieke omlopen en initiatie ten laatste 10 februari (Christian.stoffels@mil.be)
Extra informatie	Tussen 10u en 10u40 worden er initiatielessen gegeven voor beginners op aangepaste omlopen

Organiserende club:	
Uitnodiging wedstrijd:	Belgisch kampioenschap Midden afstand
Datum:	04 maart 2012
Kaart/carte/Karte Schaal	Heeserbergen 2012 IOF 1/10000, 2m
Baanlegger Controle ABSO/BVOS	Wim Hoekx Peter Bleyens
Bijeenkomst Info CC	Voetbalterrein Verbroedering Lommel, Rozenstraat, Lommel CC=>start: 500m; aankomst=>CC: 100m
Wegwijzers/balisage/ Ausschilderung	Vanaf N71 X N769 ringweg Lommel (richting Maatheide)
Reglementen en parcours	ABSO/BVOS reglementen LD/SD : inschrijving ter plaatse
Start/départ/start	09u opening secretariaat 10u eerste start 13u prijsuitreiking
Inschrijving/inscriptio n/Meldung	Per club voor 19/02/2012 aan Hamok vzw, inschrijving@hamok.be (via OLCO), rekening 458-1048231-34 Deelnamekosten: D/H-18: 3 euro < D/H-18: 5 euro Late inschrijvingen +25%
Extra informatie	Starttijden online vanaf 01/03/2012 Kantine, douches, kleedruimte

Organiserende club:	
Uitnodiging wedstrijd:	Championnat de Belgique de Nuit
Datum:	Zaterdag 10/03/2012
Kaart Schaal	Martelange Trou Riffiot IOF 1/10000 5m
Baanlegger Controleur	Guiot Thierry Fortemps Edgard (Ardoc)
Bijeenkomst Info CC	RDV terrain de football de Martelange rue de Radelange (à côté de la police)
Wegwijzers	
Reglementen en parcours	Règlement ABSO/BVOS
Start	Secrétariat : 19u – 21u Start à partir de 20u Remise des prix +/- 22u30
Inschrijving	Avant le 25/02/2012 (via secrétariat club – système OLCO par mail à inscriptions@baba-orientation.be
Extra informatie	Parking à proximité – CC – Départ 1000m – Arrivée –CC à 0m Infos : Ceulemans Frans, rue du Château Barbanson 34, 6700 Arlon, 063/233671, 0498/883413

Organiserende club:	La Hulpe
Uitnodiging wedstrijd:	Nationale Longue Distance
Datum:	18/03/2012
Kaart/carte/Karte Schaal	La Hulpe IOF 1/10000 2011 , 5m
Baanlegger/traceur Controle/controlé/ABSÖ/BVOS	Eric Hully Jean-Claude pasquasy
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	'site' Hotel Dolce – La Hulpe Parking=>CC: 100m arrivée=>CC: 200m CC=> départ 300m
Wegwijzers/balisage/	Sortie Groenendael Ring Est + Carrefour centre de La Hulpe
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	Voir règlement ABSÖ/BVOS Rand.O : 4 / 7 km (sans chrono) Kinderomloop : 10u30 – 11u30 LE (7km) – SE (4km) LD (7km) – SE (4km)
Start/départ/start	Secrétariat : 08u – 11u30 Start : à partir de 09u (randonneurs 7km jusqu'à 11u) Prijsuitreiking 14u
Inschrijving/inscription/Meldung	Avant le 8 mars 2012 (via secrétariat de votre club et OLCÖ) chez Christian.chalon@swing.be
Extra informatie	Infos: Eric Hully, 0476/969146, eric.hully@skynet.be Kantine, geen kleedkamers HOTEL DOLCE: TOEGANG VERBODEN Mogelijkheid clubtenten (parking)

Organiserende club:	OLG ST VITH ARDOC
Uitnodiging wedstrijd:	Nationale OL Lang
Datum:	25 maart 2012
Kaart/carte/Karte Schaal	Tinseubois 2010 IOF 1/10000, 5m
Baanlegger/traceur/Bahnleger Controle/controlé ABSÖ/BVOS	Olivier Chattlain en Véronique Bastin Patrick Genten
Bijeenkomst/rendez-vous/Treffpunkt Info CC	Blanche Fontaine P-CC: 300-600m; CC-Start: 1800m; Finish-CC: 500m
Wegwijzers/balisage	Vanaf kerk Petit-Thier
Reglementen en parcours/ Règlement et parcours/ Regeln und Laufklassen	Reglement ABSÖ/BVOS Inschrijven ter plaatse : SE + SD 4km & LE + LD : 7km Wandelaar 4 en 7 km zonder EMIT – Kinder-O
Start/départ/start	09-11u30 : secretariaat open 10u – 12u : start (wandelaars tot 11u30)
Inschrijving/inscription/Meldung	Via club < 12/03/2012 aan nat@ardoc.be (OLCO) Late inschrijvingen + 25% Betalingen: BE81 7310 0176 0624 OLG St. Vith ARDOC <H/D-18: 3 €, ter plaatse: 4 € > H/D-20: 5 €, ter plaatse: 6€ Niet leden: +50%
Extra informatie	Cafeteria – geen kleedkamers – plaats voor clubtent Infos: 080/570482 www.ardoc.be Starttijden vanaf 20/03/2012

