



# Infobrochure





# VOORWOORD

Beste oriëntatievrienden,

HAMOK is verheugd om jullie allen welkom te heten op haar 4-daagse van Vlaanderen, niet alleen atleten vanuit de Belgische clubs maar ook weer een 30% buitenlanders.

Ook dit jaar zijn we erin geslaagd om een selectief programma in de regio Midden-Limburg op te stellen, zodat iedere sporter aan zijn trekken zal komen. We zijn twee dagen te gast in Waterschei/ Genk en daarna zal de ultieme bekroning volgen in de duinengordel van Opglabbeek, dit ook weer gespreid over 2 dagen.

Oriëntatielopen zorgt zowel voor fysieke als mentale inspanningen, en de omkadering van ons programma maakt dat er door het hele gezin aan kan deelgenomen worden. Bijkomend organiseren we een wandeloriëntatie om zo onze mooie oriëntatiesport verder te promoten zodat ook leken een eerste keer kunnen proeven van onze sport.

We bedanken alvast de gemeentebesturen van Genk/Waterschei en Opglabbeek die ons de mogelijkheden gegund hebben om hier onze wedstrijden te mogen organiseren. Ook willen we het ANB aantonen dat onze sport het goed meent met de natuur.

HAMOK wenst alle deelnemers, zowel atleten als bezoekers een aangename tijd in Limburg en dat de prestaties in lijn mogen liggen met de verwachtingen.

Voorzitter HAMOK  
Aerts André



## **ALGEMENE INFO**

Eventcenter (EC)

Adres : Jeugdkampverblijf Kimpenhof, Laerstraat, 3660 Opglabbeek

Open : Aug 11 17.00 - 21.00 u

Aug 12 09.30 - 11.00 u

Aug 14 vanaf 08.30

Aug 15 vanaf 08.30

De verantwoordelijke van elke club ontvangt een enveloppe met daarin een aantal programmaboekjes en per deelnemer :

- 4 back-up labels (één per dag) voor E-cards
- eventuele gehuurde E-cards

## **CAMPING EN CARAVANING**

De camping bevindt zich naast het eventcentrum. Uw campingplaats wordt u toegewezen bij aankomst in het EC. Hou er rekening mee dat er maximum 4 personen zijn toegelaten per site.

De camping zal geopend zijn vanaf 11/8 om 17.00 u tot 15/8 om 16.00 u.

Toiletten en douches bevinden zich in het EC.

Gelieve bij vertrek uw kampeerzone proper achter te laten!

Omdat we beperkt zijn in elektriciteitsafname vragen we om geen elektrische BBQ's, vuren of microgolfovens te gebruiken.

Verdere informatie is in het EC ter beschikking.

## **CAFETARIA EN MAALTIJDEN**

Op alle wedstrijden is er het normale aanbod van bieren en frisdranken te verkrijgen, alsook broodjes.

## **KINDEROPVANG EN KINDEROMLOOP**

Tijdens de wedstrijden is er gratis kinderopvang voorzien voor kinderen van wie de ouders aan de wedstrijden deelnemen. Deze opvang is gratis. Elke wedstriiddag is er een kinder-O. De kostprijs hiervoor bedraagt 1 euro (verrassingspakketje inbegrepen).

## **VERZEKERING**

Iedere deelnemer is zelf verantwoordelijk voor voldoende verzekering. De organisatie kan niet aansprakelijk worden gesteld bij eventuele ongevallen.

## **EERST HULP**

Een EHBO-koffer zal beschikbaar zijn aan de aankomst.

## **WANDELZOEKTOCHT**

Op dag 1 en dag 4 is er de mogelijkheid om aan een oriëntatiewandeling deel te nemen.

Op dag 2 is er een fotozoektocht.

Verdere info in het eventcenter.

## **UITSTAP**

Op maandag 14 augustus organiseren we een bezoek aan het Dierenopvangcentrum van Opglabbeek van 14.30 tot 16.30. De eerste 30 inschrijvers kunnen mee voor 2.5 euro. Verdere info in het eventcentrum.

# SPORTIEVE INFO

## DE KAARTEN

Dag 1 : Kolenspoor , 2016, IOF 1/7.500, hoogteverschil 2.5 m

Dag 2 : Oud-Waterschei, 2017, IOF 1/5000 , hoogteverschil 2.5 m

Dag 3/4 : Opglabbeek, 2017, IOF 1/10.000, hoogteverschil 2 .5m

## POSTENBESCHRIJVING

Er bevindt zich geen postenbeschrijving op de kaart.

De postenbeschrijvingen zullen beschikbaar zijn in de startzone bij -2 min.

## EMIT

Iedere loper dient te lopen met die E-card waarmee hij in de startlijst vermeld staat.

Voor **gehuurde** E-cards wordt een borg van 40 euro of een identiteitsbewijs gevraagd.

De gehuurde E-cards dienen door de clubverantwoordelijke op het einde van dag 4 allemaal samen terug worden ingeleverd in de aankomstzone.

Je kan elke dag de werking van je E-card testen bij het binnen gaan van de startzone.

# START

Het back-up label moet achterop de E-card worden aangebracht. Elke deelnemer moet drie minuten voor zijn starttijd aanwezig zijn. De start is in drie zones opgedeeld :

-3 min.	Controle van E-cardnummer en starttijd
-2 min.	Postenbeschrijving
-1 min.	Loper gaat naar startbox . Vijf seconden voor de start legt men de E-card op de startunit. Op het startsignaal neemt men de E-card uit de startunit. Uw tijd begint nu te lopen. Elke loper controleert of hij de juiste kaart heeft.

Bij een laattijdige start wordt er geen enkele verandering van starttijd doorgevoerd.

# DRANK

Er wordt gratis water verstrekt aan de aankomst. Ook tijdens de wedstrijden is er bij warm weer op de lange omlopen een drankpost voorzien

# AANKOMST

Het is verplicht vanaf de laatste post het lint te volgen tot aan de aankomststreep. Hier legt men zijn E-card in één van de aankomstposten. Uw tijd stopt hier.

Men volgt dan verder het lint en legt zijn e-card in de uitleesunit waarna men een afdruk van de tussentijden ontvangt (zonder diskwalificatienazicht !). Back-up labels dienen enkel afgegeven te worden in geval van betwisting van diskwalificatie.

Iedere deelnemer mag zijn kaart houden. We rekenen wel op jullie fair-play om de kaarten nog niet te tonen aan deelnemers die nog moeten starten.



# UITSLAGEN

Voorlopige resultaten zullen op de wedstrijd worden uitgehangen. De definitieve resultaten zullen elke avond in het EC te bekijken zijn en kunnen op de website geraadpleegd worden ([fl4d.hamok.be](http://fl4d.hamok.be)) of via de QR-codes:

Dag 1:



Dag 2:



Dag 3:



Dag 4:



## PRIJSUITREIKING

De prijsuitreiking gebeurt op dag 4 om 13.30 uur.

Er zijn prijzen voor telkens de eerste drie in het eindklassement per categorie.

Elke deelnemer aan de 4-daagse ontvangt een aandenken bij de aankomst van dag 4.

# JURY

Klachten moeten schriftelijk en vergezeld van een borgsom van 5 euro worden ingediend op het secretariaat van het CC uiterlijk één uur na de bekendmaking van de definitieve uitslag. De waarborg wordt terugbetaald indien de klacht ontvankelijk wordt verklaard.

Alle gedeklasseerden mogen zonder waarborgsom hun back-up labels nakijken.

De jury wordt samengesteld door leden uit 3 verschillende clubs en voor de eerste wedstrijd medegedeeld :

- Peter Foppen - NOLB
- Jean Bredo - FRSO
- Erik Van Dyck - VVO

# UURREGELING

	<b>Eerste start</b>	<b>Laatste start</b>	<b>Sluiting controle</b>
<b>Dag 1</b>	14.00 u	16.00 u	18.00 u
<b>Dag 2</b>	10.00 u	12.00 u	14.00 u
<b>Dag 3</b>	10.00 u	12.00 u	14.00 u
<b>Dag 4</b>	10.00 u	12.00 u	14.00 u

# DEELNEMERS PER LAND

313 deelnemers staan op dit ogenblik op de startlijsten.

Zij komen uit 17 verschillende landen :

Belgium	21 9
Netherlands	18
France	18
Germany	13
Great Britain	12
Switzerland	7
Ireland	6
Norway	5
Romania	4
Hungary	2
Italy	2
New Zealand	2
Lithuania	1
Denmark	1
Russia	1
Slovakia	1
USA	1

# WEDSTRIJDEN

	<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag4</u>
<b>Wedstrijd Center</b>	De Kring Schoolstraat 2, Genk	De Kring Schoolstraat 2, Genk	Jeugdkampver blijf Kimpenhof, Laerstraat, 3660 Opglabbeek	Jeugdkampver blijf Kimpenhof, Laerstraat, 3660 Opglabbeek
<b>Start</b>	14.00-16.00 u	10.00-12.00 u	10.00-12.00 u	10.00-12.00 u
<b>CC → Δ</b>	600 m	750m	2900 m (tussenparking op 1km)	1700 m
<b>Aankomst- CC</b>	400m	/	1600m	1000m
<b>Kantine en douches</b>	Kantine	Kantine	Kantine en douches	Kantine en douches

## KLEDIJ

De wedstrijd op dag2 wordt 80 procent op verharde wegen en 20 procent onverhard en in het bos gelopen. Hou hier rekening mee bij de keuze van je schoeisel en kledij.

De andere dagen is het dragen van voldoende beschermende kledij aangeraden (lange broek, lange mouwen).

# **OPGELET**

Tijdens de wedstrijden moet je enkele keren het fietsroutenetwerk oversteken. Dit zijn druk bereden fietspaden. Gelieve de nodige aandacht te schenken als je deze kruist.

Ook tijdens de verplaatsing naar de start toe moeten drukke rijbanen worden overgestoken. Wees voorzichtig!

## **VERBODEN ZONES**

Op de kaart staan verboden zones duidelijk gearceerd weergegeven. Er wordt toegezien op het respecteren van de verboden zones.

## **H/D-10**

Kinderen uit deze reeks hebben twee mogelijkheden, begeleid (10B) of niet-begeleid (10A) lopen.

Enkel jongens en meisjes die zonder begeleiding lopen kunnen op het podium komen. Iedere deelnemer krijgt wel een geschenk.

Begeleiders dienen eerst hun omloop af te werken alvorens zij de kinderen mogen begeleiden, anders volgt diskwalificatie voor deze wedstrijddag. De namen van de begeleiders zullen genoteerd worden aan de start.

# AFSTANDEN EN CONTROLEPUNTEN

Onder voorbehoud, dit zijn de afstanden voor iedere wedstrijd:

Course	Category	Day 1		Day 2		Day 3		Day 4	
		CP	Distance	CP	Distance	CP	Distance	CP	Distance
<b>1</b>	HE	22	6.100	31	8.600	24	10.600	29	10.300
<b>2</b>	DE, H21, H35	20	5.300	31	7.500	19	8.300	28	7.700
<b>3</b>	D21, H-20, H40, H45	21	4.800	23	6.000	20	7.500	25	6.900
<b>4</b>	D-20, D35, H-18, H50	18	4.600	29	5.800	18	6.500	22	6.500
<b>5</b>	D-18, H-16, D40, HB, H55	18	3.700	25	5.300	16	5.900	21	5.700
<b>6</b>	D-16, D45, D50, H-14, H60	15	3.500	22	4.200	13	4.800	18	4.400
<b>7</b>	D-14, DB, D55, D60, H65	16	3.300	16	3.300	12	3.800	15	3.900
<b>8</b>	D65+, H70+	13	2.400	14	2.500	11	2.700	12	3.000
<b>9</b>	D-12, H-12	11	2.200	12	2.700	9	2.600	10	2.200
<b>10</b>	D-10, H-10	10	1.900	13	2.200	7	2.200	8	2.000
<b>11</b>	LD	22	5.500	30	6.800	17	7.200	24	7.400
<b>12</b>	SD	19	3.800	18	4.000	12	3.200	14	4.000
<b>13</b>	ME	13	3.700	22	4.300	15	5.200	15	4.500

# SPECIALE IOF-SYMBOLLEN

- Opmerkelijke boom / Remarkable tree
- Hulst / Holly tree
- × Stronk / Tree stump
- × Mierenhoop / Ant hill

# MET DANK AAN

HAMOK zou graag volgende instanties en personen bedanken voor hun medewerking aan deze organisatie :



Gemeente & Sportdienst Opglabbeek



Stad & sportdienst Genk



Duinengordel



Agentschap voor  
**Natuur en Bos**

Agentschap voor Natuur en Bos