

Holiday adventures



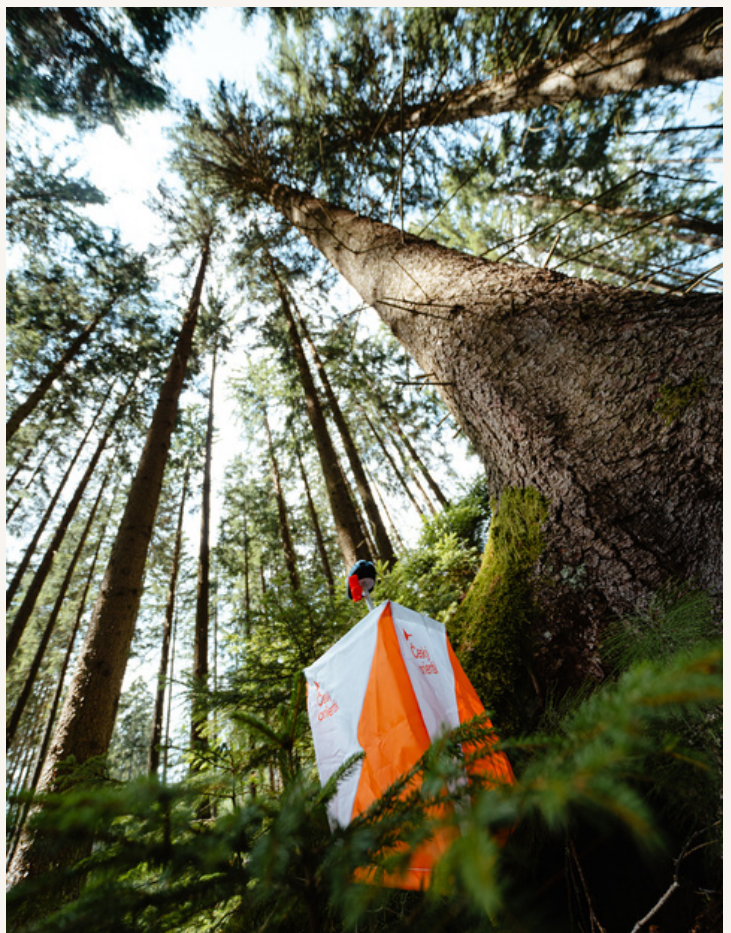
Oriënteren

De oriëntatieloosport bleek ook deze zomer weer dé manier om vakantie te combineren met natuur, sportiviteit en leuk gezelschap. In heel Europa werden er weer diverse oriëntatiemeerdaagse georganiseerd. De liefhebber kan vanaf half juni tot en met eind augustus met kaart en kompas op pad. Van de bossen in Duitsland en Polen tot de bergen in Noord-Italië. Van de Scandinavische schoonheid tot de uitdagende natuur in Frankrijk en België.

Wie is opgegroeid met de hoogtemeters op de kaart kan zich niet voorstellen hoe wij ons in Nederland oriënteren. Het is immers zó vlak; waar zijn dan je oriëntatiepunten? Voor 'ons' als Nederlanders wordt het juist uitdagend met de hoogtelijnen op de kaart. Fysiek én cognitief.

Een zomer vol uitdagingen. Prachtige plaatjes en leuke verhalen. Laat je inspireren voordat in Nederland de oriëntatielopen in de natuur gaan beginnen. En wellicht geeft het al wat inspiratie voor volgende zomer.

Veel leesplezier!



DOOR ESTHER VAN IREN
FOTOGRAFIE DOOR ESZTER KOCSIK

3days O2lux

Van 19-21 juni vond de 3days O2lux plaats. Anne Heikoop was aanwezig en deelt hier zijn ervaringen.

In juni werd in de zuidoostelijke provincie van België - Luxemburg - een 3 daagse oriëntatiewedstrijd gehouden. Door het broedseizoen was dit voor de meeste van de 350 deelnemers een nieuwe gelegenheid om weer in het bos een wedstrijd te lopen. Het wedstrijd terrein in omgeving van Habay, waar een aantal jaren geleden de interland is gehouden, is het grootste bos van België - Forêt d'Anlier genaamd. De kaarten hebben veel minder paden dan onze kaarten in Nederland, heel erg veel kleine plateaus (moeilijk leesbaar in het terrein), contour interval van 5m, met de nodige hoogte verschillen maar niet erg steil. De beloopbaarheid is wisselend door de aanwezigheid van veel natte greppels en donker moeilijk beloopbaar bos. De zeer ervaren baanlegger en tekenaar Iwan Vis legt uitdagende parcoursen met moeilijke postlocaties. Ook is bij de meeste omlopen de winnaars tijd boven het uur. Een slijtageslag voor de atleten. Dit werd ook mede veroorzaakt door het erg warme weer. Er werd gebruik gemaakt van één centraal wedstrijd centrum met goede catering in een grote tent (met veel tafels en banken) en gezellige en gemoedelijke sfeer. Dat betekent natuurlijk wel een stukje lopen naar de start en/of finish. Campers mochten zonder kosten gebruik maken van het ruime parkeerterrein voor overnachtingen. Nadeel van zo'n compact gebeuren is natuurlijk dat je soms tweemaal door hetzelfde gebied je wedstrijd loopt.

Zelf heb ik tweemaal de wedstrijd - na ruim een uur - afgebroken door fysiek ongemak maar toch wel genoten van het geheel. De inschrijfkosten zijn relatief laag dus dat kan zeker geen drempel zijn om volgend jaar deel te nemen. Ook zit je vlakbij Luxemburg waar niet alleen de brandstof goedkoop is maar waar ook veel touristische hoogtenpunten zijn.



Italy 5 days

Van 29 juni tot 4 juli nam het militair team deel aan de 5-daagse van Italië | Val di Sole in Trentino. Het team bestond tijdens deze wedstrijd uit Marvin en Alex van OLV Minor en Davy, Ellen en Remco van Olifant. Michel - Chef d'équipe - en Pim - trainer - waren ook aanwezig.

Defensie stelt medewerkers in de gelegenheid om competitief te sporten in hun favoriete sport. Hiervoor bestaat zelfs een speciale afdeling om dit voor alle sporten te coördineren; Bureau Internationale Militaire Sport (BIMS). Voor de deelnemers betrof de deelname dan ook geen vakantie maar is reis, verblijf, eten/drinken en inschrijfkosten gewoon onderdeel van ons werk. Fantastische 'secundaire arbeidsvoorwaarde' waar we natuurlijk maar al te graag gebruik van maken. Naast een militair NK individueel en een estafette voor onderdeelsteams trainen de beste militaire oriënteerders ongeveer 1 dag per maand gezamenlijk en is er 'jaarlijks' een militair WK. Dit jaar is het MWK in Zwitserland, vandaar dat kartrekker Michel uitkwam bij de 5daagse van Italië als representatieve trainingsweek (hoogtelijnen!). Mocht je ook interesse hebben in een baan bij Defensie als militair, reservist of burger en je bent benieuwd naar het militair team neem dan gerust met 1 van de teamleden contact op.

De 5-daagse was dit jaar opgedeeld in 3 delen; deel 1 (dag 1 & 2) in een Ski-gebied met uitgestrekte open berghellingen met hier en daar moeras gecombineerd met een technisch bosgebied met o.a. historische loopgraven, deel 2 (dag 3 & 4) in het bosrijke gebied rondom het hoog gelegen Lago dei Caprioli en deel 3 was een sprint op een kaart waar een deel bos gecombineerd was met een het kenmerkend Italiaans dorpje Ossana met historisch kasteel. Alle atleten namen deel in de Elite categorie. Michel en Pim liepen de wedstrijden in de open categorie. Alex en Ellen liepen een ijzersterke eerste wedstrijd maar misten respectievelijk dag 2 en 3 een post. Ook Davy startte sterk, kon dit met name door een opkomende blessure niet doorzetten maar wist de 5daagse wel succesvol uit te lopen. Marvin verloor op post 1 (zeer technisch) van de 5-daagse ruim 20 minuten maar liep verder zeer goed. Remco ging iedere bosdag beter lopen. In de uitslag eindigde Marvin op de 18e plek (van 55) en Remco 19e op 1 uur 18 en 1 uur 24 min van de winnaar. Michel en Pim hebben genoten van de kaarten, omgeving en de prestaties van de atleten.

Los van de wedstrijden hebben we allemaal vooral enorm genoten van het Italiaanse eten; vlees, vis, pasta, pizza, broodjes. Alleen dat al is de moeite waard om deze regio een keer op te zoeken. Als je dat kunt combineren met een meerdaagse OL-wedstrijd is dat natuurlijk helemaal bonus. Wij nemen volgend jaar zeer waarschijnlijk niet deel aan de 5daagse van Italië omdat volgend jaar de Militaire Wereldspelen in Amerika zijn dus we ons daar weer specifiek op gaan voorbereiden.

It's a dirty job but someone has got to do it.

:)



TEKST EN FOTO DOOR REMCO HEREIJGERS

Naast het militaire team was Anne Heikoop ook aanwezig in Italië.

Val di Sole is een dal in de Italiaanse provincie Trentino waar jaarlijks een vijfdaagse wordt gehouden: Dit jaar in de omgeving van de stad Dimaro. Het aantal deelnemers lag rond de 1500, waaronder veel mensen uit Scandinavië. Ook de Nederlandse militaire ploeg nam deel. Het begon met een proloog in de vorm van een stadssprint in het dorpje Cogolo. Het dorp heeft de nodige hoogteverschillen.

Dag 1 en 2 vonden plaats in de directe omgeving van de Passo Tonale (1880m), beroemd van wielervedstrijden zoals de Giro. Er werd gelopen in open, zwaar en soms erg vochtig bergterrein, maar ook een deel in moeilijk, donker en begaanbaar bos, waarbij gebruik werd gemaakt van dezelfde finish. Dag 3 en 4 waren in de directe omgeving van het idyllische meertje Lago di Caprioli (1300m). De bergweg met de auto naar het wedstrijdcentrum was smal en steil, maar het was een bijzonder mooie locatie. Het wedstrijdterrein was bebost, steil met veel stenen en technisch; het laatste deel was vlakker en minder interessant. Ook hier was het tweemaal dezelfde finishlocatie. De wandeling te voet naar de start is soms lang en kent veel stijging, dus het is aan te raden ruim op tijd te vertrekken.

Het weer was wederom erg mooi en warm, maar door de hoge ligging was het goed te doen. De laatste dag was een sprint met een erg hoog gelegen start in een open bos, wat een mooie afsluiting van het geheel vormde. Zelf heb ik dag 4 overgeslagen en een rustdag genomen omdat ik daar behoefte aan had; in het programma zat namelijk geen rustdag. Ik had misschien wat te grote verwachtingen van het geheel, maar wedstrijden lopen in deze regio blijft erg mooi. Verder heeft deze omgeving veel te bieden en is de Italiaanse keuken geweldig.

3tre0

Madonna di Campiglio



DOOR ANNE HEIKOOP

Van 26 tot 28 juni werd dit jaarlijkse driedaagse evenement gehouden op 1500 meter hoogte in de vertrouwde wintersportplaats Madonna di Campiglio. De wedstrijd in de Dolomieten telde 300 internationale deelnemers, waaronder niet veel Italianen. De eerste dag werd er daar gestart met een avondsprint. Een wedstrijd in een toeristisch bergdorp met een mooi park en de nodige stijging en finish na een stukje open bos onderaan de skipiste. Dag 2 was een pittige wedstrijd op een best steile berghelling met veel loophinder door rotsen en dichte begroeiing. Door een hoogte interval van 5 meter was het lastig om op de juiste hoogte de vele controleposten te vinden. Voor je het weet loop je zo voorbij de post omdat je te hoog of te laag zit. Dit vraagt heel andere vaardigheden dan in de Nederlandse OL wedstrijden. De laatste dag met de lift naar een hoogte van 2100m ver boven de boomgrens. Het was prachtig weer en een geweldig uitzicht op de Brentagroep. De beloopbaarheid van het open alpenterrein was goed, maar er moest veel worden geklommen en het gedetailleerde terrein met weinig paden was een mooie uitdaging. Hier was ik voor gekomen. Ondanks de nodige fouten en een lage klassering kan ik terug kijken op geslaagde, goed georganiseerde wedstrijden die in een gemoedelijke sfeer plaatsvonden. Vooraf heb ik ook genoten van een bergwandeling naar een hooggelegen berghut in de desolate steenachtige omgeving van de Dolomieten. Ook is dit gebied beroemd om zijn vele via ferrata's (klettersteigroutes) dus ideaal voor de actieve vakantieganger.

5 days of orienteering in Uslar

TEKST EN FOTO'S DOOR DIRK EN CHRISTA ZWIKKER

Voor de 10^e keer werd deze vijfdaagse gehouden en dat was aanleiding voor veel reclame vooraf. Wij hebben meer dan een jaar in een speciaal ontworpen OL-shirt gelopen waarop deze wedstrijd werd aangekondigd. Drijvende krachten achter de vijfdaagse zijn Evi en Werner Drese.

Het zijn niet alleen de 'gewone' OL wedstrijden die dit tot een bijzonder evenement maken. Het is ook de locatie, een sportveld waar ook de camping is, een grote kantine, waar elke dag verse Kuchen door inwoners van het dorp gemaakt worden, waar je kunt eten en tot in de kleine uurtjes wat kunt drinken, maar het zijn ook de bijzondere OL vormen, die georganiseerd worden.

Zo was er een OL in de REWE supermarkt, een indoor OL in het plaatselijke gymnasium, een mobile OL en voor de kinderen een labyrint.

Op de foto is Elin klaar om te beginnen aan de mobile OL, waarbij zij met de kaart het dorp in gaat en haar vriendin op het veld blijft en via de telefoon aanwijzingen geeft waar de posten staan.



De eerste dag was een stadssprint in het historische centrum van Uslar. Er waren veel posten neergezet, voornamelijk in het Schlosspark en op de parkeerplaats waar ook de finish was. Ongelofelijk hoe je de kluts kwijt kunt raken op zo'n simpel lijkende plaats als een parkeerplaats.

De andere dagen waren in de heuvels rondom Uslar Eschershausen: De eerste twee dagen in de bossen rond de Sollingturm en de laatste twee dagen in de bossen aan de noord-oost kant van Eschershausen. Veel hoogtemeters, veel soms moeilijk zichtbare brandgangen, maar in alle gevallen uitdagende routes.

Op de rustdag hebben we het museum in Uslar bezocht, waar een speciale tentoonstelling was van 50 jaar oriënteringsloop in Uslar, met OL kleding, kaarten, stempelsystemen. Voor oriënteerders die al zo lang lopen, zoals Katinka, Kees en ook wij, was dit allemaal heel herkenbaar.

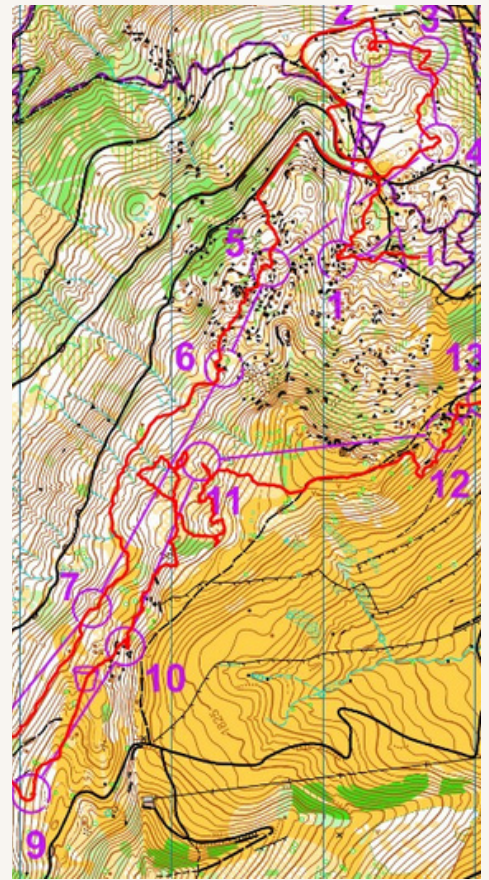
Voor Evi en Werner was dit de laatste keer dat ze de 5 daagse hebben georganiseerd. Zij geven het stokje door aan de jongeren die over 4 jaar voor de 11^{de} keer de vijfdaagse van Uslar organiseren.



Swiss O-week

Roland van Loon was deze zomer in Zwitserland voor de Swiss Orienteering week in Les Portes du Soleil, een mooi stukje Zwitserland tegen de grens van Frankrijk.

In de winter is dit een bekend skigebied, maar in de zomer kun je jezelf hier ook prima vermaken! Het was zes dagen oriënteren hoog in de bergen met tussenin een welverdiende rustdag. Deze wedstrijd wordt elke twee à drie jaar georganiseerd, iedere keer in een ander deel van Zwitserland, en dit was de zevende keer dat ik meedeed. Er waren ruim 2.700 deelnemers, waaronder negen Nederlanders. Het was erg speciaal om in zo'n prachtige omgeving, hoog in de hoge bergen, te oriënteren. Je hebt daar andere oriëntatievaardigheden nodig dan in Nederland, waar mijn eerste blik op de kaart toch vooral gericht is op de paden. In Zwitserland zijn het met name de hoogtelijnen waarop je oriënteert en dat valt niet altijd mee! Mijn resultaten waren dan ook wisselend: twee goede wedstrijden en vier matige tot slechte dagen. Ik ben na afloop een paar dagen langer gebleven en heb nog een paar mooie trailrunning routes gelopen. De volgende editie is in 2028 in Saas Fee, ik zal er zeker weer bij zijn!



FOTO'S EN TEKST DOOR ROLAND VAN LOON

WOC in Genua

DOOR KLAAS JAN HOFSTRA | FOTO'S DOOR KRISTINA LINDGREN

De twee dames die Nederland vertegenwoordigen in het Italiaanse Genua begonnen uitstekend tijdens de individuele sprint. Beide kwamen de kwalificatie door met Anouk als grote verrassing door als vijfde in haar heat van de totaal drie heats te eindigen. Eef eindigde als elfde in haar heat. Voor beide was dit goed voor de finale waar totaal 46 atletes voor in aanmerking kwamen. De finale was op een zeer moeilijke en soms onduidelijke kaart en bij Eef ging vlak na de start het fout. Ze liep in een val en moest terug de andere kant uit en kon een toppositie vergeten. Toch werd de achterstand daarna niet meer zo groot en kon ze uiteindelijk de 23e tijd klokken. Voor Eef was het een teleurstelling : bij de eerste post hadden ze meer olijfgroen kunnen tekenen dan had niemand de fout gemaakt. Ze proberen alles zo klein mogelijk te tekenen zodat lopers worden gefopt. Ook Anouk had het lastig met de kaart maar eindigde op een goede 35e plaats.

Voor de knock out kwalificatie was er een incident met de beste vriendin van Anouk. De kwalificatie pakte voor haar niet goed uit, ze kon haar niet volledig focussen. Ze eindigde als 16 de in haar heat waarvan de eerste 12 doorgingen. Eef finishte als negende in haar heat en bereikte wel de kwartfinale.

In de kwartfinale eindigde ze als tweede in haar heat en goed voor de halve finale. In de halve finale was ze samen met de Zwitserse Simona Aebersold weg van de rest van het veld. De finale was binnen handbereik totdat bij de laatste post op het eerste kaartdeel geen markering was in het terrein naar de verplichte passage door de arena. Beide atletes die een straatlengte voorsprong hadden gingen de verkeerde kant uit en misten hierdoor de finale. Ondanks dat beiden protesteerden werd het verzoek door de jury afgewezen. Dat de organisatie daarna wel ingreep en zowel een nieuwe markering plaatste als een vrijwilliger die de lopers de juiste kant op wees, geeft zijn bedenkingen. Een enorme teleurstelling voor Eef die samen met Simona zeer waarschijnlijk naar de finale was gegaan als de verplichte passage door de arena volgens de regels gemarkeerd was, aangezien er nog maar 3 posten te gaan waren na de arena passage. De jury had beide dames bij de zes andere finalisten kunnen toevoegen, maar besloot dit niet te doen.



Estland

Open Baltic Deaf Orienteering Championship

Van 17 tot 19 juli deed Ton Vlasveld mee aan de Open Baltic Deaf Orienteering Championships in Estland. Dit kwam ons ter oren toen hij ons liet weten geïnterviewd te zijn door de Estse TV. Hij heeft dit interview in gebarentaal voor ons vertaald en beschrijft hieronder zijn ervaringen.

In het interview vertel ik dat er een groot verschil is tussen het terrein in Estland en het terrein in Nederland. Dat is de reden dat ik rustig ben gestart en extra goed heb gekeken naar de kaart en omgeving. Ik moest erg wennen aan het terrein; ik begreep het niet direct en het kostte wat tijd om te schakelen en de kaart goed te interpreteren. Ondanks wat fouten heb ik genoten van het prachtige terrein. Nauwkeurig kaartlezen en goed navigeren bleek erg belangrijk op dit terrein en ik ben blij dat ik uiteindelijk alle posten juist heb gevonden. Een mooi en uitdagend kampioenschap.



FOTO EN TEKST DOOR TON VLASVELD

Op mijn verjaardag, 17 juli, deed ik mee aan de sprintwedstrijd in de categorie M60 D. (De letter D betekent dat het om de categorie voor dove deelnemers gaat. Zo is het duidelijker bij de uitslagen.) De sprint was 2,1 km lang met 14 posten. Mijn wedstrijd begon erg goed. De eerste 10 van de 14 posten vond ik zonder problemen. Helaas zocht ik bij één post te lang. Ik was iets te enthousiast en daardoor maakte ik een fout. Jammer genoeg eindigde ik daardoor net buiten het podium.

De volgende dag reden we naar Suvejooks, iets verder van Tallinn, voor de lange afstand. Deze wedstrijd was 4,4 km met 14 posten. Het terrein was behoorlijk pittig, met veel hoogteverschillen. Bij twee posten moest ik lang zoeken, maar verder ging het oriënteren goed. Uiteindelijk behaalde ik de 3e plaats. Ik was vooral blij dat ik alle posten goed had gestempeld. Daarnaast werd ik ook nog geïnterviewd voor de Dove Estland TV. Dat was een leuke en bijzondere ervaring!

De laatste wedstrijd was de middellange afstand van 2,5 km met 11 posten. Ik voelde vooraf meer spanning, maar ik had ook veel geleerd van de vorige dag. Op weg naar de eerste post twijfelde ik even. Ik moest kort zoeken en dacht: er klopt iets niet. Gelukkig vond ik de juiste post en daarna ging het heel goed. De volgende zeven posten liep ik vlot achter elkaar.

Onderweg zag ik een Estse loper, die bekendstaat als een sterke oriëntatie loper. Ik was verbaasd dat ik hem had ingehaald. Daarna vonden we afwisselend de posten richting de finish. Dat gaf mij veel vertrouwen en ik voelde dat ik een goede wedstrijd liep.

Tot mijn grote blijdschap behaalde ik de 2e plaats. De Estse loper eindigde uiteindelijk als 3e.

Al met al kijk ik met veel plezier terug op deze wedstrijden. Ik ben tevreden over mijn prestaties, heb weer veel geleerd en mooie ervaringen opgedaan. Het was bovendien erg leuk om na afloop samen met mijn Letse vrienden door Estland en Letland te reizen. Het was een reis om niet snel te vergeten.

Portugal

World University Orienteering Championship

Dit jaar vond de WUOC (wereldkampioenschap voor studenten) plaats van 28 juli t/m 1 augustus in Vila Real, Portugal. Floor Kooistra stond als enige Nederlander aan de start. Hieronder lezen jullie haar ervaringen.

Op 28 juli vond de eerste wedstrijd plaats. De dag begon met de kwalificaties voor de KO Sprint. Gelukkig was de kwalificatieronde nog vroeg op de dag, waardoor het nog meeviel met de hitte tijdens het lopen. De eliminatierondes waren daarentegen op het warmst van de dag (~35 graden) wat zelfs voor toeschouwen al zwaar was. De kwalificatie zelf was technisch niet al te moeilijk. Helaas is het me toch gelukt om twee fouten te maken en daar best wat tijd kwijt te raken. Desondanks heb ik wel mijn persoonlijke doel gehaald: geen laatste worden in mijn heat. Een mooie warming up voor de andere wedstrijden.



Bij de sprint op 31 juli was ik gelukkig al vroeg aan de beurt, voor de hitte. Het was een lastige kaart met veel barrières. De race bestond voor mij uit toch vaak even stilstaan om een route te vinden en te dubbelchecken waar je wel en niet langs kon. Dit leidde tot een paar vreemde (en niet zulke goede) routekeuzes aan mijn kant, al heb ik ook wel een aantal goede routes gekozen. Gemengde gevoelens over de sprint: Ik was natuurlijk graag wat sneller geweest, maar ik ben ook niet geheel ontevreden.

De middle distance op 1 augustus kan ik alleen maar omschrijven als zwaar en lastig. Het was erg warm en die hitte ging bij mij al snel een rol spelen. Al vroeg in de race kreeg ik het erg zwaar door de combinatie van hitte en hoogtemeters. Daarnaast was het ook een lastige kaart. Het gebied bestond uit een militair oefenterrein met veel kuilen en rotsen, maar voor betere leesbaarheid op een schaal van 1:10000 was de kaart versimpeld en stonden alleen de grootste objecten op den kaart. Omdat het maar een klein gebied was, bestond de kaart uit maar liefst 4 delen. Het was voor mij een behoorlijke uitdaging, maar ik ben toch blij dat ik de race heb kunnen afmaken en alle posten heb kunnen vinden. De dag en het kampioenschap werd afgesloten met de closing ceremony.

Ik kijk terug op een erg leuke en zeer leerzame WUOC en ik kijk ook uit naar nog meer leuke en leerzame oriëntatieloopwedstrijden.

Polen

World Masters Orienteering Championship

Van 7 tot en met 14 augustus vond het wereldkampioenschap voor masters (WMOC) plaats in Polen, omgeving Rzeszow. De plek waar ruim 2600 deelnemers vanuit 42 verschillende landen zich verzamelden om te vieren dat je zo oud bent als dat jij je voelt. Vanuit Europa en ver daarbuiten. Van 35 tot 95+. Van heel veel plezier tot strijdlustige blikken. Het was er allemaal en leeftijd bleek - ook op dit terrein - zelden een belemmering.

De WMOC begon met de sprintkwalificatie in Przeworsk. Een kaart waarbij de grootste uitdaging lag in het goed signaleren van routemogelijkheden tussen de huizenblokken door. Dit werd bemoeilijkt door de vele hekwerken en heggen afgewisseld met verschillende begroeiing in het stadspark. Bij de sprintfinale in Rzeszow werden de hekwerken vervangen voor diverse kunstmatige barrières wat de route uitdagend heeft gemaakt.

Het is moeilijk om de prestaties van het Nederlandse team samen te vatten in termen van 'goed' of 'slecht' want er zit zoveel nuance tussen. Om al te beginnen bij het feit dat Marc deelnemer is in een ijzersterke en grote categorie en dat een aantal van onze atleten nog helemaal niet zo lang oriënteren. Ieder had zijn uitdagingen, maar ook zijn of haar prestaties. Zo liep Nicoline haar sprintfinale in een tempo dat zij nog niet eerder had kunnen lopen met een kaart en kompas in haar handen. Liepen Klaas Jan, Timo, Gerrit en Dunja een sterke kwalificatie, maar waren zij niet allemaal tevreden over hun uiteindelijke prestaties in die A-finale een dag later. Een 7e plek in de kwalificatie voor Timo had in de A-finale ook tot een top 10 notering kunnen leiden, maar helaas resulteerde dit in een mispunch door het missen van een post. Gerrit wist zijn hoofd het beste koel te houden in de A-finale en liep naar een 19e tijd toe in zijn categorie. Petje af!

Tijdens een rustdag verschoven de wedstrijden van de stad naar het bos. In een prachtige omgeving werden de deelnemers goed uitgedaagd.

Tijdens de kwalificatie wist alleen Gerrit zich met een 8e (!) plek in zijn heat te kwalificeren voor de A-finales. In deze finales (middle en long) werd hij op beide afstanden weer 19e. Hele constante, goede resultaten voor Gerrit deze WMOC! Zijn ervaring, kennis en enthousiasme werkte aanstekelijk voor de rest van het team.

De overige deelnemers mochten de wedstrijden vervolgen in de B-finale. Dunja nam in diezelfde B-finale (Middle) revanche op een voor haar teleurstellende kwalificatie en kwalificeerde zich voor de finale long alsnog voor de A-finale.

Marc was oriënterend erg sterk in de bossen van Polen, deed weer veel ervaring op en heeft naar eigen zeggen fysiek nog wat te winnen in kracht om de hoogtemeters te verslaan. Timo, Frank en Nicoline wisten zich - met de nog beperkte jaren ervaring binnen de oriëntatieloopsport - goed te redden op kaarten met minder details dan we in Nederland gewend zijn. Aangewezen op het 'lezen' van de hoogtemeters, goed gebruik van kompas en het scherp onderscheiden van verschillende tinten groen, wisten zij zich via alle posten goed naar de finish te navigeren. En boven alles: met veel plezier!

Als toeschouwer mocht ik meedoen aan de Azymut Cup en zodoende heb ik ook mogen oriënteren op dit terrein. En met de weinige ervaring kan ik wel stellen dat ik het gebied van binnen én van buiten heb ontdekt. Met grote bewondering voor de manier waarop de deelnemers aan de WMOC dit terrein hebben 'uitgespeeld'. Met de leeftijden op het startnummer werd mij één ding duidelijk: Je bent écht zo oud als je, je voelt. En bewegen in de natuur met de cognitieve uitdagingen van het oriënteren lijken je écht vitaal, blij en jonger te maken.



MoonLi
Media

DOOR ESTHER VAN IREN
FOTOGRAFIE DOOR JAKUB KIJAK | MOONLINE MEDIA

O'France

Van 25 juli tot 1 augustus vond in Frankrijk de O'France plaats. Ronald en Lieve Somers waren hier aanwezig en delen hieronder hun ervaringen.



FOTO'S EN TEKST DOOR LIEKE SOMERS

Na een aantal rustige zomervakanties zonder oriëntatielopen, wilden we weer een keer aan een meerdaagse meedoen. Ronald had in 2018 al een keer de O'France gelopen en dat was hem goed bevallen. Daarnaast werd er dit jaar een aantal dagen in karst terrein gelopen (grote verlagingen in het terrein door het oplossen van het gesteente) en dat had hij nog niet eerder gedaan. Voor mij was het ook lang geleden dat ik een meerdaagse liep in Frankrijk, dus viel onze keus op de O'France in Doubs. De O'France is een 5 daagse wedstrijd met dit jaar 2x een long en 3x een middle distance. Daarnaast kon je op de rustdag nog een sprint lopen, maar die hebben wij overgeslagen. De eerste dag was een long distance en vonden wij allebei de minst interessante dag, het was niet erg uitdagend. Gelukkig werd het daarna beter, de tweede en derde dag waren een middel en long in het karst terrein. De middle had iets interessanter gekund, bijna alle posten stonden in de grote verlagingen die goed te zien waren in het terrein. Maar het blijft toch wel apart oriënteren met die hele grote verlagingen. Na de rustdag waren er nog twee middellange afstanden, Ronald vond deze dagen het leukste. Ik vond de laatste dag minder leuk omdat het mij te steil was. Kaarten en omlopen zijn nog te bekijken op Livelox. Naast nog een paar Nederlanders die in Finland wonen, was er een grote groep Belgen aanwezig, maar het grootste gedeelte van de deelnemers kwam uit Frankrijk. Er waren vooraf meer dan 1450 inschrijvingen, ik heb niet terug kunnen vinden hoeveel deelnemers er uiteindelijk waren. Ronald zijn doel was in het midden te eindigen en uiteindelijk zat hij net voor het midden hij werd 29^e van de 72. Ik had geen doel, het ging elke dag iets beter (behalve de laatste dag) en ik werd uiteindelijk 8^e van de 49. Het was een leuke ervaring, met interessante terreinen. De volgende O'France is in 2028 in de omgeving Vichy Montagne Bourbonnaise.

Bavarian 5 days

Van 1 tot 5 augustus was het druk in de bossen in en rondom Fichtelberg. Samen met Anne Heikoop, Mike in 't Groen, Monique Roeling en Dirk en Christa Zwikker hebben wij - Timo, Esther en Bjorn - de uitdagingen opgezocht in het Beierse Woud in Duitsland. 4 uitdagende dagen in de bossen. 1 stadsprint op de finaledag. Met mooie resultaten!



FOTO EN TEKST DOOR TIMO VISSER

Vorig jaar hebben wij al met veel plezier meegedaan aan deze bosrijke 5daagse. Met de aankondiging voor dit jaar werden wij direct enthousiast: een omgeving met veel gelijkenissen met het Mullerthal in Luxemburg. Bosrijk en met imponerende rotspartijen. We vielen voor de schoonheid van de natuur en hadden geboekt voordat we ons konden realiseren dat het oriënteren in dit gebied best eens heel uitdagend zou kunnen worden. En dat werd het. De oriëntatieloopsport op zijn best. Oriënteren XXL.

Cognitief werden we uitgedaagd om hoogtelijnen heel nauwkeurig te lezen en zo ook te bepalen vanaf welke ingangen je de rotspartijen het beste kon aanvallen. Goed doorgaanbaar bos op de kaart bleek deels te kloppen: de gebieden kregen met recht een witte kleur, maar waren door alle boswerkzaamheden met regelmaat bezwaaid met (oude) boomtakken. Écht hardlopen bleek met onze beperkte ervaring in de bossen haast onmogelijk. Het werd een 5daagse waarin we heel veel hebben geleerd en steeds wat makkelijker gingen navigeren in deze prachtige bossen. Toch was het erg leuk om het evenement af te sluiten met een stadssprint. Daar waar we als Nederlanders hogen ogen hebben gegooid. Diverse leden van de NOLB eindigden in de top 3 op de sprint met als hoogtepunt de 1e plek voor Mike in 't Groen. Wat hem uiteindelijk tot een derde plek in het algemeen klassement (H-80) bracht.

3 days of Belgium

Na 3,5 jaar met het gezin in Nieuw-Zeeland te hebben gewoond, keerden Jisse, Sophie, Koen, Pim en Syb deze zomer terug naar Nederland. In Nieuw-Zeeland ontdekten zij de oriëntatieloopsport en inmiddels is het hele gezin behoorlijk verslaafd aan de sport. De 3 daagse van België leek het gezin een mooie vuurdoop voor het oriënteren in Europa.

Bij de start keken we meteen onze ogen uit. In Nieuw-Zeeland zijn evenementen vaak kleiner en wat informeler, maar hier liep alles als een geoliede machine. Wat een organisatie!

Pim (M10) ging als eerste fanatiek van start, gevolgd door Sophie (W40) en Koen (M12). Pim vloog over het parcours en kwam zeer tevreden terug. Koen navigeerde ontzettend goed, maar kon er fysiek helaas niet helemaal voor gaan. Toch een mooie 4e plaats!

Voor Sophie bleek de Weyervlakte een heel ander verhaal. De Belgische kaarten waren een stuk technischer dan ze uit Nieuw-Zeeland gewend was. Minder overzicht, minder duidelijke hoogtelijnen en haar kompas leek bovendien een geheel eigen mening te hebben. De geplande afstand werd daardoor aanzienlijk langer...

Bij de finish stond Syb ondertussen ongeduldig te wachten. Hij mocht uiterlijk om 18.00 uur starten en Sophie kwam om 17.55 uur binnen. Geen tijd om uit te hijgen dus: direct door naar de start! Syb sprintte ervandoor en Sophie mocht erachteraan.

Ook Jisse ontdekte intussen dat navigeren in het Belgische terrein toch iets anders was dan gedacht en ook zijn kompas leek niet helemaal mee te werken. Oma hield het verstandiger: zij liep de blauwe route en was blij dat ze onderweg af en toe wat hulp kon vragen.

Op dag twee en drie in het prachtige Gruitroderbos bleven Pim, Koen en Syb uitstekend lopen en streden ze alle drie mee om de podiumplekken. Jisse en Sophie legden vooral een paar uitstekende trailruns af. De navigatieskills laten we voor het gemak even buiten beschouwing. Sophie wist zelfs letterlijk van de kaart af te lopen. Hoe dan?

Toch hebben we enorm genoten. Prachtige bossen, mooie heidevlaktes, uitdagende parcoursen, een geweldige sfeer en een fantastische organisatie. Veel geleerd, veel gelachen en met vijf vermoeide maar tevreden koppies weer naar huis. Oma had nog energie over en was op zaterdag de fietstocht naar huis, Zeeland, begonnen.

De kop is eraf. Op naar nog veel meer wedstrijden in Nederland en omstreken.

We hebben er zin in, maar eerst... nieuwe kompassen. Jisse kwam er bij thuiskomst achter dat onze kompassen uit NZ (Southern Hemisphere) niet betrouwbaar zijn in Europa (Northern Hemisphere). Niet alleen wij waren van slag.. onze kompassen ook!



FOTO EN TEKST DOOR SOPHIE BONARIUS

O-ringen

Deze zomer hebben wij de O-ringen mogen ervaren rondom Gothenburg. Hoewel dit toevallig in de buurt was van de SwimRun waarvoor we al in de stad zouden zijn, bracht onze nieuwsgierigheid naar de organisatie en beleving van het grootste oriënteevenement ons naar de inschrijving.

Natuurlijk bleek het terrein niet te vergelijken met wat we kennen in Nederland. Met alle rotspartijen, het vele water en de afwezigheid van paden op de gehele kaart voor de eerste twee etappes.

Des te bijzonder dat, gezien het grote aantal deelnemers, je nog steeds alleen kon ronddwalen als je het even kwijt was. Uiteindelijk werd het bij posten wat drukker als de routes samenkwamen in de buurt van de finish. Het terrein was voor ons zo uitdagend en ongelijk dat meer dan de helft van de tijd rennen nauwelijks mogelijk was en het vooral klimmen en zoeken was. Oftewel, een prachtige kaart waarbij de kidsloop in verhouding net zo uitdagend was ten opzichte van een gemiddelde volwassenenloop in Nederland. Met twee kilometer afdalen naar de start en de route vooral omhoog teruglopen zonder duidelijke paden en lintjes, met als verrassing een ontmoeting met een eland die dan toch opeens heel groot blijkt tussen de kinderen.

Omdat voor ons gemoedelijkheid onderdeel is van de oriënteerervaring, hielden we het bij twee etappes, om op dag 3 het veel kleinschaligere MTB-O voor de eerste keer te proberen. Dit was onderdeel van de O-Ringen, maar kwam over als een compleet aparte, gemoedelijke organisatie naast de massale 12.000 deelnemers aan de O-lopen. Hiervoor kwamen enige technische vaardigheden toch zeer goed van pas om niet telkens af te hoeven stappen. Het Zweedse hoogteverschil bleek ook hier goede routekeuzes te geven en daarbij leek oriënteren op de kaart niet moeilijk, maar op de hoge snelheid van een fiets toch een flinke uitdaging.

Na drie dagen hielden wij het voor gezien om vanaf de stadscamping in Göteborg de stad te verkennen, te kajakken in de nabijgelegen meren en het spectaculaire discgolfparcours te aanschouwen, en tegelijkertijd de benen rust te geven voor het vervolg.

Voor ons een eenmalige ervaring om te proeven van de grootsheid van de O-Ringen en de organisatie te bewonderen. Dankzij deze ervaring hebben we aansluitend extra genoten van onze oriënteerervaring op het Deense eiland Læsø, waar je met de fiets naar de start kon, alleen hoefde te betalen voor de O-deelname, gewoon nog met E-mit liep en starttijden niet bestonden. Dit alles aanschouwende vanaf een zelf platgestampt plekje in het bos naast de enige finishbaan van de oriënteeretappe.

Veel oriënteerplezier!



FOTO EN TEKST DOOR SONNY WESSELS

Naast de ervaringen van Sonny, Iris en Tess deelt Werner ook graag zijn ervaringen met de indoor OL in de Chalmers Universiteit in Göteborg. Onderdeel van de O-ringen.

Deze zomer heb ik samen met Bart Broex een bezoek gebracht aan de O-Ringen in Göteborg. Voor mij was het mijn 4e deelname aan deze grote, jaarlijkse meerdaagse Zweedse wedstrijd. Als nevenactiviteit waren er twee indoor-OL's georganiseerd: een in ondergronds vliegtuigenmuseum en een in de Chalmers Universiteit. Zelf deed ik mee aan de laatste en heb hier veel van geleerd. Ik heb het samengevat in tien leerpunten, omdat ik mijn ervaringen graag met jullie wil delen:

1. Vind een indoor-OL.

Er zijn gebouwen genoeg en je hoeft geen natuurtoets te doen om toestemming te krijgen om er te lopen. Daarnaast heb je er nooit last van onweer, passerende trams of pas gekapte bomen. Toch worden er nog weinig indoor-OL's georganiseerd. Deze indoor-OL was dus in het gebouw van de Chalmers Universiteit, een gebouw van 4 verdiepingen. Onderweg kwam je ruimtes tegen die je verwacht in een universiteit, zoals een bibliotheek, collegezalen en een gymzaal. Er deden 1800 mensen mee aan deze wedstrijd.

2. Bereid je goed voor.

Ik was vooraf gewaarschuwd. In de aankondiging stond namelijk dat er 'tricky' trappen waren en dat je snel moest beslissen. Daarom had ik wat oude indoor-OL-kaarten van internet geplukt om routekeuzes te oefenen. Ik had me echter beter kunnen voorbereiden. Zo was ik vergeten om de wedstrijdinfo te lezen. Daarin stond essentiële uitleg over de kaart: bij het bruine pijlenkruis op de 2e verdieping mocht je bijvoorbeeld alleen maar rechtdoor lopen. Ik kwam hier pas tijdens de wedstrijd achter en werd vermanend toegesproken door de organisatie toen ik linksaf probeerde te slaan. Daarna was het een hele puzzel om wel bij de goede kant van dit kruispunt uit te komen. Verder bestaan er officiële tekenafspraken voor indoor oriënteren: de ISInOM. Het is best handig om die vooraf te bekijken.

3. Maak je niet druk om de kaartschaal, de noordpijl en afstand.

Deze zijn namelijk compleet irrelevant bij indoor oriënteren. Op mijn postomschrijving stond 0,9 km, maar ik heb geen flauw idee wat men daarmee bedoelde. Volgens mijn horloge had ik tijdens mijn 54 minuten durende race in ieder geval veel meer gelopen. De kaartschaal was niet vermeld. Officieel moet deze 1 : 700 zijn bij indoor oriënteren, maar ik verwacht dat men gewoon een schaal heeft gekozen die mooi op het papier paste.

4. Rennen heeft geen zin.

Tot aan post 3 had ik het idee dat ik vaart moest maken voor een goede eindtijd. Daarna heb ik echter lange tijd gepuzzeld om post 4 te vinden. Om mij hen zag ik andere deelnemers hetzelfde doen. Sommige gingen er zelfs rustig voor zitten op een plaatselijke aanwezige luie stoel of aan een vergadertafel. De denksnelheid die nodig is om de kaart te doorgronden heeft meer invloed op je eindtijd dan de snelheid waarmee je de trappen op en af rent. Niet rennen beperkt ook de kans om tegen een van de 200 tot 300 andere lopers aan te botsen, die gelijktijdig hun indoor-OL afwerken.

5. Verwacht geen vrij toegankelijk gebouw.

Overall hangen linten en er zijn eenrichtingsstroken om er een echt 3D-doolhof van te maken. Het is frustrerend als je de post op 2 m afstand ziet staan aan de andere kant van een lint, maar je het hele gebouw nog moet doorrennen om er te komen.

6. Decodeer de trappen.

Gelukkig was het gebouw niet ontworpen door MC Escher. Trappen die omhoog gaan zijn rood op de kaart, trappen die omlaag gaan blauw. Bij elk trap staat een letter, zodat je weet waar hij uitkomt op een andere verdieping.

7. Verwacht geen staanders met postzakken.

Deze staanders kun je namelijk nergens in de grond prikken in een gebouw en de postzakken kunnen niet overal worden opgehangen. In plaats daarvan waren de SI-kastjes vrij onopvallend met tape aan tafels en muren vastgeplakt. Soms wordt ook gebruik gemaakt van omgekeerde roodwitte prullenbakken van de IKEA.

8. Ontrafel de structuur van het gebouw.

Achteraf heb ik een 'metrokaart' gemaakt van de routemogelijkheden. Daarin is te zien dat de meeste posten simpelweg langs twee lussen lagen, waarbij in een lus een stukje eenrichtingsverkeer zat. Feitelijk waren er dus steeds maar 3 of 4 mogelijkheden om te lopen. Mijn ervaring is dat je in het begin beter wat extra meters kan afleggen om de ruimte te leren kennen, dan eindeloos te dimdammen over de optimale route.

9. Tel bij welke post je bent.

Bij een outdoor-OL beweeg je over diverse hoeken van de kaart en kun je veelal uit je positie op de kaart afleiden naar welk postnummer je onderweg bent. Bij een indoor-OL kun je echter 10x langs dezelfde plek komen, waarbij je steeds onderweg ben naar een andere post. Dan moet je vooral de tel niet kwijtraken.

10. Heb plezier.

Ik kon geen gebruik maken van bovenstaande tips en ben uiteindelijk 741e geëindigd in mijn klasse. Dat was mijn slechtste klassering ooit bij een oriëntatieloop, ondanks het gevoel dat ik best goed aan het lopen was. Ik ben echter een leuke ervaring rijker en hoop snel eens in Nederland een indoor-OL te lopen, of er een te organiseren.





Terug naar de Nederlandse natuur...

De eerste wedstrijd in de Nederlandse natuur is weer georganiseerd. Alle inzichten die zijn opgedaan in het buitenland, kunnen worden ingezet bij de wedstrijden in ons thuisland. Met mooie vakantie verhalen gaan we (hopelijk) met veel plezier de Nederlandse natuur in. Daarbij willen we jullie onderstaand verhaal van de organisatie van de 3 days of Belgium niet onthouden, want we willen allemaal heel graag sporten, bewegen en gezond blijven. En dat vraagt - juist in deze sport - ook dat we goed op elkaar letten. Dankjewel Eva! Voor je alertheid, snelle actie en grote hart.

Een held in het deelnemersveld...

Tijdens de Belgium 3 days afgelopen 27 augustus werd er een looper onwel tijdens de race. Eva van Boven trof de man en wist adequaat een reanimatie te starten en hulp in te schakelen. Het kostte enkele deelnemers voordat iemand een mobiele telefoon beschikbaar had om 112 te bellen (want die hebben de meeste oriënteerders niet op zak). Eva heeft de reanimatie met succes doorgezet tot zij overgenomen werd door de hulpdiensten. De getroffen deelnemer mocht een aantal dagen later het ziekenhuis verlaten. Tijdens de prijsuitreiking werd Eva bedankt door zijn twee zoons. Met name het snelle handelen en de rust die iedereen wist te bewaren tijdens het incident heeft gezorgd voor een goede afloop en werd zeer gewaardeerd.