



	Aanw.	Veront	Afw.
Bleyens Peter		X	
Bolsens Vanessa: trainer		X	
Bosmans Koen: voorzitter	X		
Goossens Sonia	X		
Herremans Sofie: trainer	X		
Houben Jos	vanaf 20u30		
Linten Julien	X		
Peeters Dominique		X	
Teunckens Nancy	X		
Thiels Stefan: trainer	tot 22u00		
Vanaken Roger	X		
Van Krunkelsven Walter: secretaris	X		
Verberne An		X	
Vermeir Joachim	X		
Wallaert Patrick: trainer	X		

De voorzitter heet iedereen welkom en opent de vergadering om 19u30.

1. OPMERKINGEN VERSLAG 28/10/2009

Goedgekeurd met volgende opmerkingen:

3.4: inschrijvingen: 16 seniors, 9 junioren

3.7: 15 deelnemers + alle aanwezigen v/h teambuilding weekend

5. : 18 kandidaten: Kim Steegen toegevoegd

10.: 15 kandidaten: Tristan Bloemen geschrapt, omwille te jong; Philip Van Hemelen toegevoegd

SENIORS

2. FYSIEKE TESTEN

1^{ste} fysieke test: 20 maart 2010 in Oudergem

2^{de} fysieke test: 22 april 2010 in Oudergem

3. AFREKENING EN EVALUATIE TEAMBUILDINGSWEEKEND (SENIORS EN JUNIOREN) HEPPEN 6-8/11/2009

3.1 De commissie dankt iedereen die zich heeft ingespannen om dit weekend te organiseren.

3.2 Afrekening: is nog niet volledig, ze wordt ter goedkeuring per e-mail naar alle commissieleden verzonden. **Actie: Sonia**

3.3 Evaluatie:

- heel goede opkomst: 16 van de 18 kandidaten seniors waren aanwezig.
- het programma werd besproken:
 - *vrijdagavond: bespreking programma 2010 en discussie rond de fysieke test. De meningsverschillen over deze fysieke test blijven bestaan.
 - *zaterdagmorgen: uiteenzetting "hoe verbeter ik mijn trainingsmethodiek" door Dirk De Maesschalck. Deze sessie werd door iedereen bijzonder positief en zeer leerrijk bevonden.
 - *zaterdagmiddag: de duikinitiatie was leuk, maar minder geschikt als teambuildingsactiviteit omdat er in aparte groepjes werd gewerkt. Het boogschieten was een prima groepsactiviteit met daarin een competitie-element.
 - *zaterdagavond: de heksentocht viel te lang uit en werd minder gesmaakt door de groep.
 - *zondagmorgen: alle deelnemers namen enthousiast deel aan de teambuildingsactiviteiten die Luc Bouve organiseerde. Het was een prima activiteit waar iedereen het beste van zichzelf gaf.
 - *zondagmiddag: de geplande duurloop werd door de inspannende activiteiten van de voormiddag afgelast. Het weekend werd rond 14u00 afgesloten.

4. KANDIDATUREN MTB-O WOC EN JWOC 11-17/07/2010 IN PORTUGAL

4.1 MTB-O JWOC: geen kandidaten

4.2 MTB-O WOC: Deferm Sam, Peers Wim, van der Kleij Dries, Verdeyen Jochen

4.3 De atleten worden via ABSO-BVOS ingeschreven nadat ze hun deelname hebben bevestigd. Ze worden hiervoor nog aangeschreven door VVO. **Actie: Sonia**

4.4 De deelnamekosten vallen volledig ten laste van de atleet. Atleten die een A-finale behalen hebben recht op een tegemoetkoming van VVO van € 50,00. Voor elke atleet die in de A-finale eindigt binnen de eerste drie gerangschikten verdubbelt de vergoeding.

5. VOORSTEL TUSSENKOMST VVO IN DEELNEMINGSKOSTEN WOC

De verschillende voorstellen worden besproken en verder uitgewerkt. **Actie: Walter**
Het definitieve voorstel wordt voorgelegd aan de AV van VVO op 6/02/2010.

6. TRAININGSSTAGE IN FONTAINEBLEAU 5-9/04/2010

6.1 Deelnemers: Kim Geypen, Greet Oeyen, Kim Steegen, Els Talloen, Benjamin Anciaux, Gert Claes, Bart Delobel, Wannes Hendrickx, Ken Peeters, Dries van der Kleij.
Onder voorbehoud: Jeroen Hoekx en Joost Talloen.

6.2 Logement: reserveren voor 14 personen. **Actie: Sonia en Patrick**

6.3 Vervoer: auto en minibus. **Actie: Sonia**

6.4 Fabien Pasquasy vraagt om enkele dagen te komen meetrainen. De commissie gaat hiermee akkoord.

7. TEAMBUILDINGSWEEKEND (SENIORS EN JUNIOREN) IN HECHTEL 29-31/10/2010

7.1 De commissie steunt het voorstel van de atleten om samen met FRSO het teambuildingsweekend te organiseren.

7.2 Logement: JVC in Hechtel wordt aangevraagd. **Actie: Sonia**

8. FYSIEKE TESTEN 2011

Standpunt clubs: Patrick stelt voor om een informele bevraging te houden. **Actie: Patrick**

JUNIOREN

9. AFREKENING JEC DRESDEN 22-25/10/2009

Afrekening: goedgekeurd.

10. VOORSTEL TUSSENKOMST VVO IN DEELNEMINGSKOSTEN JWOC, EYOC, JEC

De verschillende voorstellen worden besproken en verder uitgewerkt. **Actie: Walter**

Het definitieve voorstel wordt voorgelegd aan de AV van VVO op 6/02/2010.

11. SELECTIE INTERLAND 2010

Verschillende atleten kunnen niet deelnemen aan de selectiewedstrijd van 31/01/2010 in Eksel. Om de beste ploeg te kunnen opstellen vraagt de Ploegencommissie aan de S&K commissie om de volledige selectie (niet alleen de 3^{de}) van beloften, junioren, seniors (inclusief de reserves) te mogen aanduiden.

PUPILLEN/BELOFTEN

12. EVALUATIE EN AFREKENING ALLERHEILIGENSTAGE IN HEPPEN 2-6/11/2009

12.1 De commissie dankt de vele vrijwilligers die zich hebben ingespannen tot het welslagen van deze stage.

12.2 Afrekening: is nog niet volledig, ze wordt ter goedkeuring per e-mail naar de commissieleden verzonden. **Actie: Sonia**

12.3 Evaluatie:

- de oefenstof was aangepast aan de 3 niveaus. Er wordt opgemerkt dat de oefening van de laatste dag knap in elkaar gestoken was maar dat ze voor sommige jonge atleten wat te lang en te moeilijk uitviel.
- indien mogelijk is het best om de slaapgelegenheid van kookploeg en atleten te scheiden.
- voor de allerjongsten (groep 1) is een ganse dag trainen soms te lang. Daarom wordt er voorgesteld om enkele namiddagen een nevenactiviteit te voorzien.
- voor groep 1 is het aan te raden om de middagpauze binnen te houden, zodat ze zich wat kunnen opwarmen.
- de commissie raadt de jongste atleten (7 tot 10 jarigen) aan om na de stage zoveel mogelijk deel te nemen aan wedstrijden om zo hun kennis die ze opgedaan hebben op de stage te toetsen met de realiteit.

13. FLANDERS-O-CUP 2010

Het reglementvoorstel wordt besproken en goedgekeurd. (zie bijlage 1)

14. WINTERSTAGE 12-14/02/2010 IN HERENTALS

14.1 Logement: Den Brink in Herentals

14.2 Trainingskaarten: op 12/02 wordt er in groepjes deelgenomen aan de nachtwedstrijd "Blosso Sportcentrum" in Herentals. Trainingen: 13/02 Bosbergen ZO, 14/02 Bosbergen N. Beide trainingen liggen op loopafstand van het logement.

14.3 Begeleiding: Sofie, een tweede begeleider wordt gezocht (Koen onder voorbehoud).

Actie: Sonia

14.4 Vervoer: afhankelijk van het aantal deelnemers zijn er enkele auto's nodig om de deelnemers vrijdagavond naar het logement te brengen. Er is geen extra vervoer nodig voor de trainingen op 13 en 14 februari.

14.5 De uitnodiging wordt opgemaakt en op de website en in de VVO-bijlage van januari gepubliceerd. **Actie: Sonia**

15. STAGE D/H-10 11-13/06/2010 IN ZICHEM

15.1 Begeleiding: Nancy. Saartje en Benjamin worden gevraagd. **Actie: Sonia**

15.2 Trainingskaarten: Hertberg en Bos van Hees worden aan Omega gevraagd. **Actie: Koen**

16. ZOMERSTAGE 2-10/08/2010 IN TSJECHIË

16.1 Wedstrijden: 5 daagse van 4-8/08/2010

16.2 Begeleiding: wordt nog gezocht. **Actie: Sonia**

16.3 Logement: wordt nog gezocht. **Actie: Sonia**

16.4 Selectiecriteria: het voorstel wordt besproken en aangepast. **Actie: Walter**

De definitieve selectiecriteria (zie bijlage 2) worden op de website en in de VVO-bijlage gepubliceerd. **Actie: Walter en Sonia**

VARIA

17. AFREKENING PLOEGENWEDSTRIJD 20/09/2009 IN POPPEL

Afrekening: goedgekeurd.

18. AFREKENING SESSIE 1 EN 2 DIRK DE MAESSCHALCK EN EVALUATIE SESSIE 2

18.1 Afrekeningen sessie 1 en 2: goedgekeurd.

18.2 Evaluatie sessie 2 op 7/12/2009 in Lummen:

- onderwerp: jaarplanning uitwerken adhv. praktijkvoorbeeld gericht naar oriëntatie.
- zeer interessante stof waar zeker nog een vervolg mag op komen.

19. PROJECT 2010

Er wordt voorgesteld om het project toe te lichten op de RVB van 22/12/2009. **Actie: Koen**

20. TRAININGEN OP REGIONALE WEDSTRIJDEN

20.1 Algemeen: er wordt een dalende trend in het deelnemersaantal vastgesteld: training 1: 40 pers., training 2: 30 pers., training 3: 20 inschrijvingen.

Er is een zwakke opkomst van de jongste reeksen.

20.2 Evaluatie training 22/11/2009 “Bosbergen”:

- memo-oefening was niet geschikt voor de jongsten
 - vrij moeilijk (3 memoposten na elkaar)
 - het clubsecretariaat was niet op de hoogte van de training (PC niet in orde)
- Oplossing: er wordt een checklist opgesteld dat aan de clubs kan worden bezorgd.

Actie: Sofie

- de afstanden waren te lang. Ze mogen max. 8 en 5 km. bedragen. Voor de jongsten wordt een derde omloop voorzien.

20.3 Trainingen 2010 en baanleggers:

- 17/01/2010: “Kattevenia” in Genk: Jos Houben, oef. op aanvalspunten
- 21/02/2010: “Horensberg” in Genk: Sam Deferm, onderwerp nog niet gekend
- 28/03/2010: “Stad Diest” in Diest: baanlegger nog niet gekend, oef. op sprint
- 11/04/2010: “De Mosten” in Hoogstraten: info volgt

20.4 Er werd door buitenlanders gevraagd om trainingen te organiseren tijdens de Sylvester. Dit is praktisch niet meer haalbaar.

21. LOOPTRAININGEN SENIORS EN JUNIOREN

Patrick stelt voor om vanaf januari 2010 te starten met geleide looptrainingen voor de elites.

Actie: Patrick

22. AANKOOP DVD LOOPTECHNISCHE OEFENINGEN

De commissie gaat akkoord om een DVD met loopoefeningen aan te kopen. **Actie: Patrick**

23. WAFELVERKOOP

23.1 Offertes: worden besproken.

23.2 Bestelling: 504 pakken. Er wordt gevraagd om op 26/02/2010 te leveren in Hasselt.

Actie: Nancy

23.3 Verkoopprijs: € 2,00 per pak en € 5,00 voor 3 pakken.

23.4 Voorverkoop: er worden formulieren gemaakt waarop de bestelling wordt genoteerd. De formulieren worden aan de ploegen uitgedeeld, op de website en in de VVO-bijlage gezet.

Actie: Nancy

23.5 Verdeling: op de Interland 6-7/03/2010. KOL wordt hiervan op de hoogte gebracht.

Actie: Sonia

24. NOLB-JEUGD

24.1 Er is geen Nolb-jeugd meer dwz. ook geen Nolb-deelnemers voor de winterstage in 2010.

24.2 De voorzitter van de S&K commissie van Nolb vraagt of het mogelijk is dat Nolb-atleten met JWOC niveau kunnen deelnemen aan VVO juniorenstages. De commissie is hiermee akkoord op voorwaarde dat er logement en vervoer beschikbaar is. De Nolb-atleten betalen de volledige kost en een deel van de kost van de trainer.

25. RONDVRAAG

25.1 Lopen onder begeleiding: de commissie stelt vast dat er verschillende atleten in de uitslag staan die onder begeleiding lopen. Er wordt aan de organiserende clubs gevraagd om deze deelnemers “buiten wedstrijd” in de uitslag te rangschikken. Deze oproep wordt in de VVO-bijlage en op de website gepubliceerd. **Actie: Sonia**

25.2 Aan de S&K commissie wordt gevraagd op welke basis de herindeling van de categorieën is gebeurd.

25.3 Conferentie clubs ABSO-BVOS: voorstellen wijzigingen reglementen moeten voor 15/01/2010 worden ingediend.

25.4 Er worden 50 bakens en knijptangen aangekocht.

25.5 Wegens te drukke bezigheden zal Dominique vanaf heden niet meer zetelen in de Ploegencommissie.

Einde vergadering: 00u20

Volgende vergadering: woensdag 20/01/2010 om 19u30 in 't Hof van Eden in Laakdal

Verslaggever: Sonia Goossens

Flanders-O-cup 2010

Aangezien je goede zaken niet moet veranderen, blijven we op dezelfde weg verder gaan met de Flanders O-cup.

De Flanders O-cup loopt over 9 wedstrijden gespreid over het ganse jaar (februari tot september) nl. de 4 nationales lange afstand, het Belgisch en het Vlaams kampioenschap lange afstand, het BK Interclub, de zondagwedstrijd van de 3 daagse van België en de zondagwedstrijd van de 3 daagse van Limburg. Van deze 9 wedstrijden tellen er maximaal 7 mee in de eindklassering.

Er wordt gelopen in 6 categorieën: junioren (H en D20 en 18), beloften (H en D16 en 14) en pupillen (H en D12 en jonger).

Het klassement wordt opgemaakt aan de hand van de kilometertijden. De deelnemer met de snelste kilometertijd krijgt 10 punten, de 2de 8, de 3de 7, ..., de 9de krijgt nog 1 punt. Daar bovenop krijgt iedereen die de wedstrijd foutloos uitloopt een bonus van 5 punten (bv. als je de 4de plaats hebt, haal je $5+6 = 11$ punten). Een deelnemer die gediskwalificeerd is of gekwetst de strijd moet staken krijgt nog 1 punt voor aanwezigheid.

Opgelet: pupillen en beloften krijgen enkel punten als ze in hun eigen reeks lopen tenzij een afwijking is toegestaan door de Sportcommissie.

De leider in het klassement is natuurlijk degene die het hoogst aantal punten totaliseert doch voor de berekening van het klassement vervalt 1 resultaat na de 4e wedstrijd (3 van 4) en 2 resultaten na de 7e wedstrijd (5 van 7). De eindwinnaar ontvangt ook een prijs.

Opmerking: bij gelijkheid van punten geeft het resultaat van het Belgisch Kampioenschap Lange Afstand de doorslag.

De klassementen kan je steeds raadplegen op onze website.

Veel succes en oriëntatieplezier.

Reglement selectiecriteria Zomerstage 2010

Wie mag deelnemen aan de Zomerstage 2010?

Iedereen die in 2010 tot de "beloften" (dus D/H-14 en D/H-16) behoort.

1 Alle VVO en ABSO/BVOS 'loop'-wedstrijden (behalve avond- en nachtwedstrijden) tussen 01/01/2010 en 30/04/2010 (dus niet SVS of NMBS wedstrijden of clubtrainingen). Ook de VVO trainingen tijdens regionales tellen mee.

Volgens de huidige kalender zijn er dus 19 activiteiten.

Opmerking: je kan per dag niet meer dan 1 punt verdienen!!!

2 Elke wedstrijd telt voor 1 punt en je moet minstens 50% van de te behalen punten halen om in aanmerking te komen voor deelname aan de stage dus 9 punten zijn nodig (= primaire conditie).

Je mag vrij bepalen aan welke wedstrijden je deelneemt.

3 Secundaire conditie is deelname aan de VVO trainingen tijdens de regionales van januari, februari, maart en april.

Je moet aan minstens 2 van deze 4 trainingen hebben deelgenomen.

4 Voor de Zomerstage zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Teneinde een rangschikking te kunnen maken tussen de deelnemers die aan primaire en secundaire conditie voldoen, worden de resultaten van volgende 3 wedstrijden in rekening genomen:

.	28/2	Nationale 1 te Opglabbeek
.	21/3	Nationale Middenafstand te Geel
.	25/4	Nationale 2 te Sankt-Vith

De 2 beste resultaten worden verrekend.

5 ***Voor de 3 dagwedstrijden berekening naar volgende referentietijden (referentietijd = 1000 punten):***

H16	07'00"/Km
D16, H14	08'00"/Km
D14	09'00"/Km

Diskwalificatie of deelname in een lagere reeks (ref. ABSO/BVOS Sportreglement) resulteert in 300 punten.

6 ***De VVO Ploegencommissie kan in onderling overleg beslissen om uitzonderingen op bovenvermelde regels toe te staan (bvb. bij onmogelijkheid om deel te nemen aan wedstrijden wegens kwetsuur).***