

<p style="text-align: center;">ABSO – BVOS Ploegencommissie Verslag van de vergadering van 12 oktober 2011 te Oudergem</p>
--

Aanwezig:

Christian Stoffels (trainer juniors FRSO)
Frank Buytaert (voor juniors VVO)
Jean-Noël Debehogne (voor seniors FRSO)
Patrick Wallaert (trainer seniors VVO)
Jacques Hofmans
Bart Van de Moortel

De voorzitter verwelkomt Frank Buytaert als nieuw lid van de ploegencommissie, en bedankt Stefan Thiels voor zijn jarenlange inzet voor de juniorenwerking.

1. Agenda van de vergadering: goedgekeurd

2. Verslag van de vergadering van 12 september 2011 : goedgekeurd

3. Evaluaties :

Juniors : JEC, Villach, AUT, 14-18 september

- Resultaten:

- Sterke prestaties van Tristan Bloemen bij de H18 : Sprint 12/50, Long 13/46
- Landenklassement : 11^e / 15 , 1^{ste} plaats Noorwegen.

- Algemene conclusie: fysieke conditie van de meeste atleten is onvoldoende

Seniors : World Cup Event 9, La-Chaux-de-Fonds, en Trainingskamp WOC2012

Zie verslag in bijlage.

Algemene conclusie : het verschil met de top blijft groot.

4. JUNIORS 2012: programma en selectiecriteria

Trainers:

FRSO : Christian Stoffels

VVO : Juliaan Linten (ad interim) ism Frank Buytaert die de commissievergaderingen volgt

De hoofdoelstellingen voor 2012 zijn:

- Het wereldkampioenschap (JWOC)
Kosice, SLO, 7-14 juli 2012, voor H/D18&20
- het Europees Jeugd Kampioenschap (EYOC)
Bugeat, FRA, 28 juni–1 juli 2012, voor H/D16&18
- de Junior European Cup (JEC)
Sankt-Moritz, SUI, 5-7 oktober 2012, voor H/D18&20
- laatste jaars juniors kunnen zich ook selecteren voor het programma bij de seniors.
Kandidaten moeten dit kenbaar maken voor 1 december 2011. (zie 5. SENIORS).

Algemene voorwaarden voor alle atleten van de juniorenploeg:

- atleten die kandidaat zijn voor JWOC (H/D18-20) , JEC (H/D18-20) en EYOC (H/D18) dienen dit te melden aan hun federatie, en dit voor 1 december 2011. De federaties zullen de lijst met de weerhouden kandidaten onmiddellijk bezorgen aan de secretaris van de ploegencommissie.
- H/D 16 die kandidaat zijn voor EYOC, dienen dit niet vooraf te melden via hun federatie.
- De H/D18 kunnen zowel aan EYOC als aan JWOC deelnemen.

Programma 2012:

1. Fysieke test

- de fysieke test zal gelopen worden samen met de seniors, in Oudergem, op dezelfde omloop als de vorige jaren.
- **de deelname aan de test is verplicht, en het uitlopen ervan is een voorwaarde om te kunnen deelnemen aan het selectieweekend voor JWOC en EYOC**
- de test heeft plaats op zaterdag 28 januari 2012 . Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen, en voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2^{de} fysieke test worden ingericht op zaterdag 11 februari.
- De afstand en de richttijden zijn:
 - D18 : 3 ronden, 30'00" (5'00" / km)
 - H18 : 4 ronden, 34'00" (4'15" / km)
 - D20 : 3 ronden, 28'00" (4'40" / km)
 - H20 : 4 ronden, 32'00" (4'00" / km)

2. Selectie JWOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 6 H en 6 D.
- de selectie zal gelopen worden tijdens het weekend van 10-11 maart
- programma:

zaterdag 10 maart,	AM, regio Marche-en-Famenne	Sprint (H/D 12')
	PM, " "	Middle (H35', D25')
zondag 11 maart:	AM, kaart nog te bepalen	Long (H75'/D 55')

Om praktische redenen zullen de selectiewedstrijden aparte organisaties zijn. Zij worden dus niet georganiseerd tesamen met een andere wedstrijd.
- **de selectieprocedure is dezelfde als deze van 2010:**
 - zowel bij de heren als bij de dames zijn de winnaars van één van de drie selectiewedstrijden automatisch geselecteerd, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 120% van de "referentietijd" van het algemeen klassement van de 3 selectiewedstrijden. De selectie wordt aangevuld tot maximum 5H en 5D met de eerstvolgende atleten uit het algemeen klassement, op voorwaarde dat zij in de 3 wedstrijden een geldig resultaat hebben behaald, en dat ze eindigen binnen 115% van de "referentietijd". Berekening van de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α): bijlage 1
 - de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 6H en 6D. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
 - Organisatie (kaarten, baanlegging, logement, maaltijden) : Christian Stoffels
 - De kandidaten moeten zich inschrijven voor het selectieweekend voor 26 februari
 - Er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

3. Selectie EYOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 4 H16, 4 D16, 4 H18 en 4 D18.
- de selectiewedstrijden zijn dezelfde als deze voor JWOC, dus S, L en M. Voor de Lange Afstand zullen de H/D16 een andere omloop lopen, winnaarstijden 55' (H) en 45' (D)
- **de selectieprocedure is dezelfde als deze van 2010:**

Voor elke wedstrijd wordt, per leeftijdscategorie, het resultaat berekend als: 100 x de eigen looptijd gedeeld door de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α : zie bijlage 1).

Het eindresultaat is de som van de resultaten van de 3 wedstrijden

In elke leeftijdscategorie (D16, H16, D18, H18) zijn de 4 eersten rechtstreeks geselecteerd, op voorwaarde dat ze in de 3 wedstrijden een geldig resultaat hebben

behaald, en dat hun eindresultaat minder is dan 345 (= 3 x 115%, berekeningsvoorbeeld in bijlage 2).

- de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 4 atleten per categorie. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
- De kandidaten moeten zich inschrijven voor het selectieweekend voor 26 februari
- Er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

4. Selectie JEC

- de selectie zal bestaan uit maximum 4 H18, 4 D18, 4 H20 en 4 D20.
- een atleet die bij de eerste 60 is geëindigd tijdens één van de individuele wedstrijden op de JWOC, is rechtstreeks geplaatst voor de JEC.
- de selectie wordt aangevuld op basis van de resultaten op het BK Lang in Wolfsbusch, 9 september 2012, als volgt bepaald:
in elke leeftijdscategorie (D18, H18, D20 en H20) worden atleten toegevoegd tot maximum 4 per categorie, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 115% van de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α): (zie bijlage 1). Indien er minder dan 4 rechtstreeks geselecteerden zijn in een bepaalde categorie kan de ploegencommissie op voorstel van de beide trainers de selectie aanvullen, waarbij rekening gehouden wordt met de resultaten van de selectiewedstrijden en eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau..
- organisatie: starttijden, zelfde regeling als voor EYOC, Christian controleert de startlijst
de kandidaten zijn zelf verantwoordelijk voor hun inschrijving.

5. Stage JWOC

- 3-Daagse in Tsjechië, 6-8 april - daarna 3 dagen trainingskamp in Kosice
- reis met wagen of minibus
- enkel voor de geselecteerden en de reserves
- voorbereiding : nog af te spreken

6. Stage EYOC

In dezelfde periode als de JWOC-stage, begin april, zal een stage plaatshebben voor de geselecteerden en reserves. Concrete uitwerking is nog verder te regelen.

5. SENIORS 2012: programma en selectiecriteria

Trainers:

FRSO : Jean-Noël Debehogne (ad interim)

VVO : Patrick Wallaert

De objectieven voor 2012 zijn:

- primair objectief, het wereldkampioenschap (WOC) :
Lausanne, SUI, 14-21 juli 2012
- secundaire objectieven :
 - World Cups : events 1-3 : = EOC
 - events 4-5 : 23-24 juni, Sankt-Gallen, SUI
 - events 6-8 : = WOC
 - events 9-13 : 1-7 september, Nordic Tour
SUI, oktober 2011
 - EOC : 14-20 mei , Falun & Mora, SWE
- alleen de atleten van de A-kern die voldaan hebben aan de selectiecriteria kunnen aan deze wedstrijden deelnemen

Algemene voorwaarden voor alle atleten van de A-kern:

- kandidaten dienen zich te melden bij hun federatie, en dit voor 1 december 2011. Ook laatstejaars juniors kunnen zich kandidaat stellen, voor 1 december 2011. De federaties zullen de lijst met de weerhouden kandidaten onmiddellijk bezorgen aan de secretaris van de ploegencommissie.
- voldoen aan de limiettijden van de fysieke test van 28 januari, of van 11 februari.
- alle administratieve verplichtingen (WADA...) tijdig nakomen
- de ploegencommissie vraagt de atleten van de nationale ploeg om zoveel mogelijk deel te nemen aan de wedstrijden van de nationale kalender, dit uit respect voor de organisatoren, de clubs en de federaties

Programma 2012:

1. Fysieke test

- de fysieke test zal gelopen worden in Oudergem op zaterdagvoormiddag 28 januari 2012, op dezelfde omloop als de vorige jaren. Voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2^{de} fysieke test worden ingericht op zaterdagvoormiddag 11 februari. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen aan deze testen, kan in onderling overleg een 3^{de} test worden ingericht.
- De afstand en de limiettijden zijn:
 - Heren: 5 ronden, 36'40" (7'20" per ronde)
 - Dames: 4 ronden, 35'00" (8'45" per ronde)
- er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldeden aan deze limiettijden te "delibereren"

2. Selectie WOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 4 H en 4 D.
- Alleen de atleten die voldeden aan de limieten van de fysieke test kunnen deelnemen.
- Om te besparen op verplaatsingen en verblijfskosten, zal de selectie gelopen worden in België of net over de grens. Kaarten nog te bepalen.

- programma :
 - zaterdag 25 februari, Long (H90', D75')
 - zaterdag 3 maart, AM Sprint (H/D 12')
 - PM Middle (H35', D30')
- de selectieprocedure is gelijkaardig als deze voor JWOC:
 - zowel bij de heren als bij de dames zijn de winnaars van één van de drie selectiewedstrijden automatisch geselecteerd, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 120% van de "referentietijd" van het algemeen klassement van de 3 selectiewedstrijden. Indien er geen 3 verschillende winnaars zijn, wordt de selectie aangevuld tot maximum 3H en 3D met de eerstvolgende atleten uit het algemeen klassement, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 115% van de "referentietijd". Berekening van de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α): bijlage 1
 - de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 4H en 4D. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de selectiewedstrijden en eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
 - Wie welke wedstrijd loopt tijdens de WOC zal zo snel mogelijk na de selecties bepaald worden in samenspraak met de atleten .
 - er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.
 - organisatie: Christian, Jean-Noël, Jacques en Patrick nemen de voorbereidende contacten (kaarten...).

3. Selectie World Cups en EOC

- alleen atleten die slagen in de fysieke test komen in aanmerking voor selectie
 - Events 1-8 : fysieke test van januari - februari
 - Events 9-13 : fysieke test juli - augustus. Datum nog te bepalen. Atleten die de norm behaald hebben tijdens de tests van januari-februari, dienen de test niet meer af te leggen
- de ploegencommissie zal, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie opstellen. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test en van resultaten van wedstrijden op nationaal of internationaal niveau.

4. Stages:

- WOC-stages : 4-8 april en 18-22 juni in de regio Neuchâtel - Freiburg
 Juiste datums zijn nog af te spreken in overleg met de atleten
 Enkel voor geselecteerden en reserven.
 Voorbereiding: Daar het om officiële trainingsstages van de WOC organisatie gaat zullen Jean Noel en/of Patrick de contacten leggen met de Zwitsers en logement zoeken .
- stage WOC2013 : mogelijkheid tot deelname aan een trainingskamp samen met de Finse nationale ploeg, augustus 2012. Nog af te spreken.

5. MTB Orienteering:

- kandidaten voor het wereldkampioenschap en voor de World Cups moeten zich kenbaar maken voor 1 december 2011. Eventuele selectiecriteria zullen later worden bepaald.

6. Andere

- De nieuwe leden van de seniorkern moeten voor het einde van het jaar het document "Acknowledgement and agreement" ingevuld en ondertekend bezorgen aan het secretariaat van hun federatie, die het zal doorsturen naar de secretaris ABSO-BVOS.

Atleten die dit vorig jaar of begin dit jaar reeds hebben gedaan, moeten dit niet opnieuw doen.

6. Varia:

- Selectieweekends 2013: het zou goed zijn om 2 weekends vrij te reserveren op de nationale kalender in de periode rond maart 2013
- De financiële afspraken ivm de kosten van de begeleiders, overeengekomen tijdens de AV van 20 maart 2008, blijven behouden, tenzij de AV van 2012 anders beslist.

7. Volgende vergadering:

Zondag 4 maart 2012, Lommel, na het BK Middle

Bart zorgt voor een vergaderlokaal

Bart Van de Moortel

Secretaris ploegencommissie ABSO-BVOS

Einde vergadering : 21u45

Bijlage 1 : DE REFERENTIETIJD

Het is een statistisch gegeven dat hoe groter het deelnemersaantal is in een bepaalde omloop, hoe groter de kans dat in deze omloop een sterke, “stabiele” winnaarstijd wordt gelopen.

Tijdens selectiewedstrijden wordt doorgaans een limiettijd gehanteerd die rechtstreeks wordt afgeleid van de winnaarstijd (meestal 120% of 115%). Vermits de het aantal deelnemers aan selectiewedstrijden doorgaans zeer beperkt is, is de kans groot dat er in een bepaalde categorie een “matige” winnaarstijd wordt gerealiseerd, en dat dus ook de limiettijd voor selectie “onbetrouwbaar” kan zijn.

Door in het kader van selectiewedstrijden de resultaten van de dames en van de heren op een fictieve manier samen te voegen, wordt de groep atleten bijna verdubbeld, en bijgevolg vergroot de kans dat deze groep voor een “stabielere” limiettijd zal zorgen.

De **coëfficiënt (α)** die de ploegencommissie de voorbije jaren gebruikt heeft om de prestaties van de heren en de dames met elkaar te vergelijken, bedraagt **1,25**.

Deze coëfficiënt zal ook volgend seizoen gebruikt worden. De werkwijze is als volgt: de km-tijd van de winnaar bij de heren wordt vermenigvuldigd met 1,25. Indien het resultaat kleiner is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt dit de referentietijd bij de dames en blijft de referentietijd bij de heren gelijk aan de eigen winnende km-tijd. Indien het resultaat groter is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt de referentietijd bij de heren berekend de winnende km-tijd bij de dames te delen door 1,25 en blijft de referentietijd bij de dames gelijk aan de eigen gemiddelde km-tijd.

Voor de selectie voor JEC en EYOC worden de resultaten van de H18 met deze van de D18 vergeleken, en de H20 met de D20. Voor de selectie voor JWOC en bij de seniors worden de resultaten van de heren vergeleken met deze van de dames.

Het is van groot belang dat de verschillende categorieën in vergelijkbare omstandigheden kunnen lopen, en er geen grote verschillen zijn in de fysieke en technische moeilijkheid van de omlopen.

Bijlage 2 : berekeningsvoorbeeld EYOC
(In dit voorbeeld is de limiet voor selectie 360% . Dit moet 345% zijn)

	SPRINT			MIDDLE			LONG			TOTAAL
	looptijd	km-tijd	punten	looptijd	km-tijd	punten	looptijd	km-tijd	punten	
snelste km-tijd dames		0:06:55		0:07:42		0:09:34				
snelste km-tijd dames / 1,25		0:05:32		0:06:10		0:07:39				
snelste km-tijd heren		0:05:10		0:06:33		0:06:40				
snelste km-tijd heren x 1,25		0:06:28		0:08:11		0:08:20				
REFERENTIETIJD dames		0:06:28		0:07:42		0:08:20				
REFERENTIETIJD heren		0:05:10		0:06:10		0:06:40				
DAMES										
Afstand	2200			4100			5600			
ILDE	0:15:14	0:06:55	107,21	0:31:34	0:07:42	100,00	0:54:12	0:09:41	116,06	
SONIA	0:16:35	0:07:32	116,72	0:37:28	0:09:08	118,69	0:53:34	0:09:34	114,71	
KARIN	0:16:46	0:07:37	118,01	0:32:28	0:07:55	102,85	1:00:57	0:10:53	130,52	
SIMONE	0:17:08	0:07:47	120,59	0:34:28	0:08:24	109,19	1:11:59	0:12:51	154,14	
HEREN										
Afstand	2800			4900			7300			
BJORN	0:14:28	0:05:10	100,00	0:34:01	0:06:57	112,71	0:48:42	0:06:40	100,00	
OLAF	0:14:58	0:05:21	103,46	0:32:05	0:06:33	106,30	0:51:20	0:07:02	105,41	
PER	0:15:17	0:05:28	105,65	0:32:19	0:06:36	107,08	1:07:33	0:09:15	138,71	
HAKAN	0:18:06	0:06:28	125,12	0:35:01	0:07:09	116,02	1:00:30	0:08:17	124,23	
SOREN	0:19:10	0:06:51	132,49	0:38:22	0:07:50	127,12	1:01:35	0:08:26	126,45	
SERGEI	0:21:31	0:07:41	148,73	0:45:46	0:09:20	151,64	1:04:33	0:08:51	132,55	
THIERRY	0:24:12	0:08:39	167,28	0:45:41	0:09:19	151,37	1:16:16	0:10:27	156,61	

Berekeningsvoorbeeld:
 punten aantal = $\frac{\text{eigen km-tijd}}{\text{referentietijd dames}} \times 100$
 $= \frac{7:55''}{7:42''} \times 100$
 $= 102,85$

JURA SUISSE – 28 septembre au 3 octobre 2011

Participants :

- Michel BASTIN (qualifié Coupe du Monde)
- Gilles DE NEYER
- Quentin DE NEYER (qualifié Coupe du Monde)
- Vinciane MULPAS
- François VAN DER OUDERAA

Encadrement : Jean-Noël DEBEHOGNE

Voyage en minibus de location le mercredi 28.09.2011 (Bxl, LLN, Baraque Fraiture ; Bastogne, Arlon, Epinal)
 Logement au Campanile d'Epinal
 Poursuite du voyage le jeudi 29.09.2011 d'Epinal à Fournet Blancheroche (frontière franco-suisse, le long du Doubs)
 Installation à l'Auberge de la Rasse (rustique mais sympa, en pleine nature, en bordure du Doubs)

Jeudi après-midi :

- passage au Centre des Courses à LA CHAUX DE FONDS
- entraînement sur « LE COMMUNAL » - circuit de +- 6 kms / 23 postes avec les postes mis en place par les organisateurs et une série de postes supplémentaires

Vendredi matin :

- entraînement sur Chassagne (près de Neuchatel)
- exercice « Ping Pong » en équipes de deux
- ensuite footing-orientation sur une autre partie de la carte

-ravitaillement et pique nique à Villers le Lac en France

Vendredi après-midi :

- entraînement sur Prévoux (près de Le Locle)
- exercice Moulin (10 postes) + footing CO de liaison vers une autre partie de la carte pour un deuxième exercice Moulin

-Team Leader Meeting à La Chaux de Fonds

Samedi : compétitions à La Grande Joux (Ponts de Martel)

-Coupe du Monde Moyenne Distance pour Michel et Quentin

Messieurs 7000 m 180 m 20 postes	77 participants
1. Thierry GUEORGIOU	FRA 35.52
2. Daniel HUBMANN	SUI 36.05
3. Fabien HERTNER	SUI 36.43
70. Michel BASTIN	BEL 52.19
74. Quentin DE NEYER	BEL 61.09

-Course Nationale Longue Distance pour Vinciane, Gilles, François et Jean-Noël

D21E	9,1 kms	225 m	23 postes	17 participantes
1. Karine D'HARREVILLE	FRA	76.02		
13. Vinciane MULPAS	BEL	106.56		
H21E	13 kms	340 m	30 postes	32 participants
1. Vincent COUPAT	FRA	79.12		
21. François VDO	BEL	104.04		
25. Gilles DE NEYER	BEL	107.59		
H50	6,9 kms	155 m	16 postes	66 participants
1 Kaspar OETTLI	SUI	51.50		
48. J-Noël DEBEHOGNE	BEL	82.17		

Dimanche : compétitions à LA CHAUX DE FONDS

-Finale Sprint de la Coupe du Monde en ville, remportée par Daniel HUBMANN (SUI) chez les Messieurs et Minna KAUPPI (FIN) chez les Dames
 -aucun belge n'était qualifié pour disputer cette finale de la Coupe du Monde

-Course Nationale Moyenne Distance à Pouillerel

D21E	4,6 kms	155 m	18 postes	38 participantes
1. Isabelle FEER				34.39
32. Vinciane MULPAS			BEL	44.13
H21E	4,9 kms	190 m	23 postes	68 participants
1. Jonas LEARNERSSON	SWE	29.46		
37. Michel BASTIN	BEL	35.22		
52. François V. DEROUDEAA	BEL	39.28		
53. Quentin DE NEYER	BEL	39.44		
59. Gilles DE NEYER	BEL	43.42		

H50 4,1 kms 165 m 16 postes 66 participants
J-Noël DEBEHOGNE BEL pm

-ensuite : assister à la Finale Sprint

-ensuite : entraînement « classique » sur la carte LES BREULEUX +- 7 kms

Lundi :

-voyage retour en Belgique en une étape

-un entraînement « Moyenne Distance » sur la route du retour était prévu aux environs de Besançon mais arrivés sur place, une chasse dont nous n'avions pas été informés, était en cours....

Conclusions

-stage de volume avec 4 demi journées d'entraînements et deux compétitions

-a permis de visualiser les types de terrains techniques et exigeants des prochains WOC 2012 en Suisse (sauf la Finale Longue Distance dont nous n'avons pas visité le type de terrain)

-a permis (une nouvelle fois) de prendre conscience de l'écart par rapport aux meilleurs mondiaux

-à noter le bon démarrage de François VDO qui prenait part à son premier stage en équipe Elite

-séjourner en France toute proche est beaucoup plus économique que la Suisse où le coût de la vie est très élevé

-météo superbe

-très bonne ambiance au sein du groupe

Jean-Noël DEBEHOGNE