De Rode Loper

61ste jaargang - nr. 377

juni-augustus 2021

Met o.a. De Jury: Jacques Peyskens / Paassportkamp / Herinneringen aan 25 jaar marathons lopen

Clubblad van atletiekclub KASV Oudenaarde

Koninklijke Atletiek Sport Vereniging Oudenaarde vzw.

De club is sinds 27/12/1927 aangesloten bij de Koninklijke Belgische Atletiek Bond (KBAB) met stamnummer 13.
Postadres secretariaat: Hogerlucht 84 - 9600 Ronse
Maatschappelijke zetel: Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde
IBAN BE68 7390 2022 7834 - BIC KREDBEBB | BTW BE 0431.013.956

Terrein: Burgemeester Thienpontstadion, Prins Leopoldstraat 89 - 9700 Oudenaarde

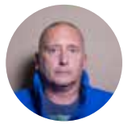
Beheerraad

Pieter Demetter
pieter@kasvo.be
055 31 12 05
• voorzitter

Mia Slabbaert
mia@kasvo.be
0479 025 889
• penningmeester

Conny Rogiers
conny@kasvo.be
055 31 96 30
0470 035 641
• aanspreekpersoon juryleden
• evenementen
• bonussysteem

Els Balcaen
asvo@atletiek.be
els@kasvo.be
055 21 59 35
• secretariaat
• ledenadministratie



Frank Bastil
frank@kasvo.be
0473 632 716
• materiaalmeester
• webmaster jong KASVO

Bestuursleden

Gerben Hanssens
gerben@kasvo.be
0494 445 521
• vertegenwoordiger ouders atleten

Wendy Gosseye
wendy@kasvo.be
0474 866 329
• vertegenwoordiger werkgroep jeugd

Marc Bogaert
marc@kasvo.be
0476 983 853
• vertegenwoordiger trainers
• jeugdcoördinator

Freddy Ketsman
freddy@kasvo.be
0474 486 164
• jeugdtrainer

Beste atletiekvrienden,

Het zomerseizoen is intussen dan toch op gang geschoten, en op het Kampioenschap van Vlaanderen alle categorieën hebben we alvast getoond dat er ondanks corona in Oudenaarde goed werd getraind. Vier medailles en enkele jongeren die hun neus aan het venster van de Vlaamse en nationale top komen steken: het is ooit anders geweest. Proficiat aan de atleten en aan alle trainers, ook aan de trainers van de jongsten: wat we nu zien, is het resultaat van jarenlang werk in alle geledingen van de club!

We herhalen nog eens dat men voortaan enkel kan deelnemen aan officiële wedstrijden na voorinschrijving via www.atletiek.nu. Dit geldt ook voor KASVO-atleten die in Oudenaarde willen deelnemen; ter plaatse inschrijven wordt door de Vlaamse Atletiekliga gewoonweg niet langer toegestaan, dus uitzonderingen kunnen niet worden gemaakt.

De eerstkomende KASVO-organisatie wordt een jeugdmeeting, op zaterdag 26 juni. Voor deze wedstrijd kunnen slechts honderd atleetjes worden toegelaten; snel inschrijven is dan ook de boodschap. Voor de wedstrijden later in het seizoen valt deze beperking op het deelnemersaantal weg en kan dus wat langer worden gewacht.

Onze intussen traditionele Rosine Wallezmeeting wordt op vrijdag 9 juli georganiseerd, wat ook onze studenten zou moeten toelaten deel te nemen. Voor de podia in de wedstrijden voor junioren-senioren worden geldprijzen voorzien en er zijn bonussen voor 400m-lopers die een snelle tijd neerzetten. Bovendien zorgt wedstrijdsponsor Sleeplife voor heel wat waardebonnen. Het zou ons plezieren enkele prijzen en bonussen aan ASVO-atleten te mogen overhandigen.

Na de al even klassieke vakantiemeeting van dinsdag 3 augustus zien we Sleeplife terug op de Memorial Rachel Hanssens van zaterdag 21 augustus. Tijdens deze wedstrijd wordt ook het provinciaal kampioenschap 10.000m betwist; de snelste dame en de snelste heer zullen een Sleeplife-waardebon mee naar huis mogen nemen.

In dit clubblad krijgen we o.a. opnieuw een artikel over voeding en een interview met een jurylid-jubilaris. Deze keer is Jacques Peyskens aan de beurt. Jacques help al 55 jaar wedstrijden in goede banen leiden, maar is ook als atleet actief geweest. De collectie oude clubbladen van broer Roger is goed van pas gekomen om dit interview te illustreren. Verder hebben we ook andere bijdragen van masters – wat zou onze club zijn zonder al die ouderen die de handen uit de mouwen steken om een mooi kader voor de jongeren te creëren!

Pieter Demetter, voorzitter

Inhoud

Voorwoord 1
Trainingsinfo seizoen 2020-2021 2
Corona-update KASVO 11
KASVO-kalender 12
Herinneringen aan 25 jaar marathons lopen 14
Tussen de lijntjes ... 19
De Jury: Jacques Peyskens 20
De Olympische Spelen: deel 5 22
Zo leuk was het paassportkamp! 24
KASVO-kroniek 32
Nieuwe wedstrijdvorm KAN/BEN 33
Atletiekwedstrijden 2020-2021 34
Wedstrijdresultaten 36
Sportpuzzel 38
Hey joggers, runners, loopliefhebbers 39
KASVO-jarigen 42
De sportdiëtist informeert 44
KASVO-kledijshop 48
Wat te doen bij een ongeval? 51

Trainingsinfo seizoen 2020-2021

(1/11/2020 - 31/10/2021)

Algemeen / 2020-2021

Audrey Baguet
audrey@kasvo.be
0479 675 437
• aanspreekpunt trainers

Marc Bogaert
marc@kasvo.be
0476 983 853
• vertegenwoordiger in het bestuur
• jeugdcoördinator

Frank Bastil
frank@kasvo.be
0473 632 716
• webmaster jong KASVO

Categorieën competitie

Jeugd	Kangoeroes	Geboortejaar 2014
	Benjamins	Geboortejaar 2013 – 2012
	Pupillen	Geboortejaar 2011 – 2010
	Miniemen	Geboortejaar 2009 – 2008
Competitiegroepen	Cadetten	Geboortejaar 2007 – 2006
	Scholieren	Geboortejaar 2005 – 2004
	Junioren	Geboortejaar 2003 – 2002
	Senioren	Geboortejaar 2001 – dag dat je 35 wordt
	Masters	Vanaf 35 jaar

Categorieën recreatie

Naast een uitgebreide afdeling gericht op competitie-atletiek heeft KASV Oudenaarde ook verschillende mogelijkheden voor de recreatieve sportbeoefenaar. Hieronder vinden jullie een overzicht van de leeftijdsgroepen.

Recreatie	Recreanten	Geboortejaar 2007 en ouder
	Joggers	Geboortejaar 2003 en ouder
	Start-to-run	Geboortejaar 2003 en ouder
	G-sport	Geboortejaar 2011 – 2007

Reservetrainers

Jeugd	Gerben Hanssens	aspirant-initiator atletiek
	Conny Rogiers	regent LO
Competitiegroepen en niet-competitiegroepen	Kathleen Bourdeaud'hui	master LO

Als gevolg van coronamaatregelen kunnen dagen en uren afwijken van wat hier vermeld is.
Voor alle up-to-date-informatie verwijzen we naar www.kasvo.be.

Competitie Jeugd / 2020-2021

Kangoeroes (°2014)

Training: woensdag 16u45 - 17u45
(niet tijdens vakanties tenzij anders vermeld in de nieuwsbrief en op de website)
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Hanne Van Biervliet
hanne-vb@kasvo.be
0485 311 161

Hedwig Van Schaeren
hedwig@kasvo.be
0477 780 785
• jeugdanimator

Benjamins (°2013-2012)

Training: woensdag & vrijdag 16u45-17u45
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Febe Ketsman
febe-k@kasvo.be
0468 176 224
• aspirant-initiator

Simcke Vandriessche
simcke@kasvo.be
0470 440 896
• initiator

Lisa Demeulemeester
lisa@kasvo.be
0475 661 584

Hanne Van Biervliet
hanne-vb@kasvo.be
0485 311 161

Kato De Schepper
kato@kasvo.be
0483 321 587

Pupillen (°2011-2010) / Miniemen (°2009 - 2008)

Training:
Pupillen: woensdag & vrijdag 17u45 - 19u15
Miniemen: woensdag & vrijdag 17u45 - 19u15
Polsstok: zondag 14u - 15u30
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Amber Baert
amber@kasvo.be
0485 038 589
• initiator

Febe Vandewalle
febe-v@kasvo.be
0491 649 791

Ilana Hanssens
ilana@kasvo.be
0493 659 022
• aspirant-initiator

Freddy Ketsman
freddy@kasvo.be
0474 486 1641
• aspirant-initiator

Kaat Demetter
kaat@kasvo.be
0479 946 105
• initiator running / aspirant-initiator

Koen De Stoppeleire
koen@kasvo.be
0468 123 747

Beau Le Compte
beau@kasvo.be
0492 033 467
• aspirant-initiator

Jan Van Rillaer
jan@kasvo.be
0499 643 107
• initiator running / aspirant-initiator

Femi De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985
• Polsstok miniemen / cadetten
• Aspirant-initiator

Competitiegroepen / 2020-2021

Sprint-horden / Springen

Training: dinsdag 18u30-20u / woensdag 18u-19u30 (vanaf half november – indoortraining Gent van 18u30-20u) + 18u-19u kracht groep 1 (kadetten) + 19u-20u kracht groep 2 / donderdag 18u-19u30 kracht gevorderden / vrijdag 18u-19u45 / zondag 10u-11u45

Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Audrey Baguet
audrey@kasvo.be
0479 675 437
• trainer B sprint-horden
• trainer A ver-hinkstap

Doctor in de Sport- en Bewegingswetenschappen
Sportvoedingsdeskundige
Docente aan de Vlaamse Trainersschool (VTS)

Ilse Van Nerom
ilse@kasvo.be
0476 726 677
• trainer A sprint-horden
• trainer B springen

2007-2017: trainster Belgische jeugdaflossingsploegen.
Met deze ploegen selecties behaald voor EK/WK en EYOF.

Ben Ghyselinck
ben@kasvo.be
0472 325 071
• trainer B sprint-horden

Patrick De Vleeschauwer
patrick@kasvo.be
0479 394 366 / 055 49 52 23
• trainer B speerwerpen
• trainer B kogelstoten

Mieke Seminck
mieke@kasvo.be
0475 983 068
• Trainer B lopen
• Trainer B discipline oriëntering

Jarenlange trainerservaring, zowel bij de jeugd als bij de oudere atleten (bij EA en sinds 2008 bij ALVA)
2010-2020: ALVA-atleten vanaf cadet en ouder

Annick Heymans
annick@kasvo.be
0474 428 945
• Initiator en trainer B in opleiding

Trainer jeugd sinds 2009
Trainer vanaf cadet sprint en halve fond sinds 2018
Meerdere provinciale titels als scholier en junior in (halve) fondnummers

Yelena Vandermeulen
yelena@kasvo.be
0494 294 255

- Masterstudent in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie
- KASVO-atlete sinds 2011

Halve fond / Fond

Training: **cadetten-scholieren:** woensdag & vrijdag 18u - 19u45 / zondag 10u - 11u45
junioren-senioren-masters: dinsdag & vrijdag 18u - 19u45 / zondag 10u - 11u45

Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Marc Bogaert
marc@kasvo.be
0476 983 853
• cadetten / scholieren

Regent L.O.
Gewezen eliteatleet VAL ½ fond PR 800m 1'48"40
Belgische titels op 400m/800m

Tim Van Coster
tim@kasvo.be
0472 494 004
• junioren / senioren / masters
• trainer B halve fond-fond

Trainer sinds 2000 (jeugd)
Trainer sinds 2006 (competitiegroep halve fond-fond)
5x podium op Vlaams kampioenschap als cadet/scholier
Meerdere provinciale titels

Speerwerpen / Kogelstoten / Discuswerpen / Hamerslingeren

Training: **speerwerpen-kogelstoten:** dinsdag 18u30 - 20u
speerwerpen-discuswerpen: donderdag 18u - 20u
kogelstoten-discuswerpen: op afspraak
hamerslingeren: zondag 10u - 11u45

Locatie: **speer-kogel-discus:** Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde
kogel-discus: Sport Vlaanderen Oordegem
hamer: locatie volgens trainingsschema: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde of 't Sportkot Leupegem, Sompelplein 39b

Patrick De Vleeschauwer
patrick@kasvo.be
0479 394 366 / 055 49 52 23
• trainer B speerwerpen
• trainer B kogelstoten

Filip Eeckhout
filip@kasvo.be
• trainer A kogelstoten & discuswerpen
• trainer B speerwerpen & hamerslingeren

Meervoudig Belgisch Kampioen Kogelstoten
Meervoudig Belgisch Kampioen Werpvijfkamp
Diverse podiumplaatsen discus

Steven Lucas
steven@kasvo.be
0495 457 316

Specialiteit werpnummers
20 jaar werpervaring
Meervoudig Provinciaal Kampioen Hamerslingeren

Polsstokspringen

Training: volgens afspraak / vrijdag 16u45 - 18u (miniemen - cadetten)
Locatie: Amo Sport Zottegem, Spelaanstraat 1B (winter)
Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde (zomer)

Peter Moreels
p_moreels@hotmail.com
/
• Trainer A polsstokspringen
• Licentiaat LO

Meervoudig Belgisch Kampioen Polsstokspringen

Femi De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985
• Polsstok miniemen / cadetten
• Aspirant-initiator

Persoonlijk record polsstokspringen 3m53

Recreatie / 2020-2021

Recreanten (°2007 en ouder)

Voor atleten vanaf geboortejaar 2007 die aan atletiek willen doen **zonder wedstrijddeelname** is er een recreatieve groep. In deze groep komen zowel lopen, springen als werpen aan bod.
Voor deze groep is er **één training per week** op woensdagavond, behalve in de schoolvakanties.

Training: woensdag 17u30 - 19u
(niet tijdens vakanties tenzij anders vermeld in de nieuwsbrief en op de website)
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

Betty Peyskens
betty@kasvo.be
0479 251 640

Peter Notebaert
peter@kasvo.be
0489 761 133

Joggers

Training: woensdag & vrijdag 17u45 - 19u15 / zondag 9u30 - 11u
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde

Carine Vanderschueren
carine@kasvo.be
• Begeleider trage joggers 1

Gorik Devos
gorik@kasvo.be
• Begeleider trage joggers 2
• Co-runner

Afwisselende begeleider
• Groep snelle joggers

Sarah Peyskens
sarah@kasvo.be
• Begeleider trage joggers 3
• Co-runner

Marijke Meirlaen
marijke@kasvo.be
• Begeleider trage joggers 4
• Co-runner

Kaat Demetter
kaat@kasvo.be
0479 946 105
• initiator running

Jan Van Rillaer
jan@kasvo.be
0499 643 107
• initiator running

Marc Meirlaen
• CO-runner

Start-to-run (voorlopig geannuleerd omwille van de coronacrisis)

Tweemaal per jaar wordt een start-to-runsessie van 10 weken georganiseerd.
In het voorjaar is er een reeks van 0 tot 5 kilometer voor beginnende lopers die op een gezonde en verantwoorde manier willen opbouwen naar 5 km. Gevorderde lopers, die minstens 5 kilometer kunnen lopen, kunnen in het najaar verder opbouwen van 5 tot 10 kilometer.
Alle info: **www.kasvo.be/start-to-run**

Training: woensdag & vrijdag vanaf 17u45
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde

Geert De Groote
geert@kasvo.be
0472 785 025

Afwisselende begeleider

G-Sport (°2011-2007, jongeren met een verstandelijke beperking)

Training: zaterdag 10u - 11u15
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde

Nienke de Waele
nienke@kasvo.be
0479 564 493

Branko Baert
branko@kasvo.be

COLOFON

Werkten mee aan dit nummer
Bernard Demetter, Mia Slabbaert, Sébastien Onyn, Marc Vanmaldegem, Inne Taelman, Roger Peyskens, Sarah Peyskens, Tim Van Coster, Pieter Demetter, Ilse Van Nerom
Foto's/illustraties
Dries Lerouge, Febe Vandewalle, Hanne-Marie Van Biervliet, Kaat Vanderbauwhede, Veerle Voet, Kato De Schepper, Lisa Demeulemeester, Jenna Dreelinck, Arne Segers, Kaat Demetter, Margaux Bastil, Lies Vanderbauwhede, Jacques Peyskens, Sébastien Onyn, Dieter Geenens, Muriel Dewilde, Greet Verdonckt, www.freepik.com

Lay-out Nicole Willemse (www.ape-translations.be). Contact via **clubblad@kasvo.be**.
Websites & social media Tim Van Coster, Joachim Gheerolfs, Frank Bastil, Dries Lerouge. Contact via **website@kasvo.be**.

Verantwoordelijke uitgever Els Balcaen, Hogerlucht 84, 9600 Ronse
Maatschappelijke zetel KASVO vzw, Wallestraat 54 – 9700 Oudenaarde
0431.013.956 – RPR Gent, afdeling Oudenaarde - www.kasvo.be – asvo@atletiek.be

Ereleden

mevr. Rachel Hanssens †
dhr. Martin De Stoppeleire, oud-voorzitter
dhr. Roger Lamon, oud-ondervoorzitter
dhr. Freddy Soetens, oud-ondervoorzitter
dhr. Peter Van de Velde, oud-voorzitter
dhr. Denis Willems, oud-voorzitter
mevr. Tine Decooman, oud-ondervoorzitter
dhr. Filip De Smet, oud-ondervoorzitter

Beschermcomité

dhr. Lode Roman, Brouwerij Roman
dhr. Carlo Roman, Brouwerij Roman
dhr. Jacques Peyskens, jurylid KASVO
dhr. Eddy Van Coster, oud-bestuurslid
dhr. Roger Lamon, oud-ondervoorzitter
Premier Alexander De Croo, Volksvertegenwoordiger en gemeenteraadslid in Brakel
Minister van Staat Herman De Croo, erevoorzitter van de Kamer, ereburgemeester van Brakel, gewezen Volksvertegenwoordiger
dhr. en mevr. Dirk en Tine Beernaert-De Cooman
dhr. Marnic De Meulemeester, burgemeester van Oudenaarde, ere-Vlaams volksvertegenwoordiger

Juryleden

Bernard Demetter
Steven Lucas
Nadia Meulenijser
Jacques Peyskens
Conny Rogiers
Mia Slabbaert
David Van Langeraert

Uw publiciteit hier?

Wenst U onze club te sponsoren?
Of kent U iemand die onze club financieel wil steunen?!!

We beschikken over een waaier aan mogelijkheden, zodat sponsoring steeds kan aangepast worden in functie van de interesse en budget.

Voor verdere info en het bekomen van een SPONSORDOSSIER kan u steeds terecht bij één van de bestuursleden

Het huishoudelijk reglement ligt ter inzage voor leden in het secretariaat en is ook beschikbaar op de website.

Vertrouwenspersoon

Elke vereniging heeft wel eens te maken met ontevredenheid bij trainers, ouders, sporters, bestuurders … Vaak volstaat een goed gesprek om de problemen of misverstanden op te lossen en de samenwerking weer op goede rails te krijgen.

Af en toe kunnen ontstane spanningen binnen de club niet op dergelijke manier opgelost worden en is het nodig om verdere stappen te nemen.

Dan kan het nuttig zijn om een derde, liefst neutrale, persoon te betrekken. Deze zal op een objectieve manier via gesprekken en aangereikte info de elementen van de problemen oplijsten en op basis daarvan proberen om tussen beide partijen tot een consensus te komen.

Anderzijds is het belangrijk dat elke persoon in de vereniging te allen tijde met individuele problemen terecht kan bij een vertrouwenspersoon. Vaak wordt deze functie gelinkt aan problemen van handtastelijkheden binnen de club, doch ook problemen tussen ouders en trainers of tussen trainers onderling zouden tot de bevoegdheid van de vertrouwenspersoon kunnen behoren.

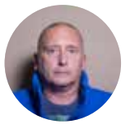
Ilse Van Nerom
ilse@kasvo.be
0476 72 66 77

Gerben Hanssens
gerben@kasvo.be
0494 44 55 21

Website

Tim Van Coster
website@kasvo.be
• webmaster kasvo.be

Joachim Gheerolfs
website@kasvo.be
• webmaster kasvo.be



Frank Bastil
website@kasvo.be
• webmaster jong.kasvo.be

Dries Lerouge
website@kasvo.be
• webmaster kasvo.be

Familiebericht

26/5/2021

Overlijden van **Frans Schiettecatte** (1922-2021), schoonvader van Marc De Nil (joggers)

Dankjewel aan onze hoofdsponsors:

TAP SPART LEBBEKE

ENAME ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Sleeplife®
9750 Kruisem

DRUKWERK BESTELLEN.BE
ONLINE WEBSHOP
SIGN & PRINT
EIGEN ONTWERPDIENST
WWW.DRUKWERKBESTELLEN.BE

Check www.kasvo.be om steeds op de hoogte te zijn van de nieuwste corona-updates.

Corona-update KASVO

Komende maanden gaan er enkele versoepelingen in:

- **Vanaf 9/6:** niet-wedstrijdatleten (joggers, recreanten) kunnen terug op de pistes (rood/grijs) trainen en de rompstabilisatie op het terrein herstarten
- **Vanaf 25/6 - onder voorbehoud:** heropening kantine (weliswaar aan tafeltjes van 4 die op anderhalve meter van elkaar staan)
- **Vanaf 7/7:** hernemen van het **normale trainingsschema van de jeugd:**

Kangoeroes (16u45-17u45)

- **Trainingen juni**: woe 2 – 23 – 30 juni 23/6 : training gaat door: verzamelen aan het stadion (voetbal)!
- **Trainingen juli-aug**: normaliter nooit trainingen in de schoolvakanties. Omdat er door COVID een aantal trainingen wegvielen, worden er enkele trainingen gegeven in juli nl. op woensdag 7 en woensdag 14 juli. Geen training op 21 juli (voetbal) en op 28 juli (zomerstage).
- **Het vervolg van het atletiekseizoen** voor kangoeroes start vervolgens in **september** en loopt door tot 31/10/2021.
  Het nieuwe atletiekseizoen (inschrijvingen starten vermoedelijk eind september) **start op 1/11/2021** (dan worden de huidige kangoeroes benjamins).

Benjamins (16u45-17u45)

- **Trainingen juni**: vrijdag 4 en 25 juni
- **Trainingen juli**: 2 -7-14-16-23 juli (terug 2x/week). Geen training op 9 juli (Rosine Wallez meeting), 21 juli (voetbal) en op 28 en 30 juli (zomerstage).
- **Trainingen aug**: elke woe en vrij

Pupillen (17u45-19u15)

- **Trainingen juni**: woe 2 – 23 – 30 juni. 23/6: training gaat door maar buiten de piste : verzamelen aan het stadion!
- **Trainingen juli**: 2-7-14-16-23 juli (terug 2x/week). Geen training op 9 juli (Rosine Wallez meeting), 21 juli (voetbal) en op 28 en 30 juli (zomerstage).
- **Trainingen aug**: elke woe en vrij

Miniemen (17u45-19u15)

- **Trainingen juni**: vrijdag 4 en 25 juni
- **Trainingen juli**: 2 -7-14-16-23 juli (terug 2x/week). Geen training op 9 juli (Rosine Wallez meeting), 21 juli (voetbal) en op 28 en 30 juli (zomerstage).
- **Trainingen aug**: elke woe en vrij

Opgelet!

- **Door voetbalwedstrijden** is er geen training op de piste mogelijk op woensdag 23/6, dinsdag 13/7, woensdag 21/7 en woensdag 4/8.
- **Door voetbalwedstrijden** is de KASVO-kantine sowieso gesloten op woe 21/7 en woe 4/8.

KASVO-kalender

Sinds 9 juni kunnen opnieuw wedstrijden georganiseerd worden.
De kalender vind je op:

www.atletiek.be en ook op **www.atletiek.nu**

Surf voor alle up-to-date-informatie naar

www.kasvo.be

ENAME ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE
TAP SPART LEBBEKE
Sleeplife
DRUKWERK BESTELLEN.BE
K&W CONSTRUCTION
BROUWERIJ CLARYSSE
JO DE JONGHE
JONAS DE WEER
Uyttendaele
jo de bock en zonen
Doopsuiker Exclusief
ALLE KARWEIEN VAN SNICK FILIP

KASVO-wedstrijden

Open Interregio Jeugdcup | za 26 juni 2021

Door de aanpassingen aan het wedstrijdgebeuren voor de jeugd is deze meeting op dit moment enkel bedoeld voor pupillen en miniemen. Kangoeroes en benjamins kunnen niet deelnemen.

- Enkel voor ASVO en ACME/DEIN/HALE/KAAG/RCG/RIEM
- **Verplichte voorinschrijving** via **www.atletiek.nu**
- **Woensdag 2/6** => inschrijvingen open voor ASVO atleten
- **Woensdag 9/6** => inschrijvingen open voor de andere interregio clubs
- Inschrijvingen worden afgesloten op woensdag 23 juni om 20u
- **Maximaal 100 atleten** toegelaten (omwille van coronamaatregelen)!
- **2 begeleiders** per atleet (mondmaskerplicht!)/ook -12-jarigen tellen mee bij de 2 begeleiders!

Programma

MEISJES		JONGENS	
PUP	1.000m - hoog - kogel	**PUP**	1.000m - hoog - kogel
MIN	80m - 150m - ver - speer	**MIN**	80m - 150m - ver - speer

Uurrooster

14u00	80m miniemen jongens 80m miniemen meisjes	**14u00**	kogel pupillen meisjes (2kg) hoog pupillen jongens
15u00	150m miniemen jongens 150m miniemen meisjes	**15u00**	hoog pupillen meisjes kogel pupillen jongens (2kg)
		15u30	speer miniemen jongens (400g)
		15u45	ver miniemen meisjes
16u15	1.000m benjamins jongens 1.000m benjamins meisjes		
		16u30	speer miniemen meisjes (400g) ver miniemen jongens

Voor alle kampnummers:
indien meer dan 25 deelnemers 2 pogingen per atleet:
- Hoogspringen pupillen meisjes: 90 – 95 – 100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 128 - +3 cm
- Hoogspringen pupillen jongens: 95 – 100 – 105 – 110 – 115 – 120 – 125 – 130 – 133 - +3 cm
- Inspringen en inwerpen start 15' minuten voor de aanvang van het officiële uurrooster.

Praktisch
- Inkom: € 3,00
- Inschrijving: enkel via voorinschrijving op **www.atletiek.nu**
  (€ 5,00 ongeacht aantal nummers – gratis voor KASVO-atleten)
- Door de beperking op het aantal deelnemers, vervalt het puntensysteem.
  Wel worden medailles uitgereikt aan de eerste drie atleten per proef.

Herinneringen aan
25 jaar marathons lopen

Al maanden worden wij nu al door "corona" in onze vrijheden beperkt en dat heeft ook invloed op onze trainingen en de wedstrijden die wij normaal zouden lopen. Politici en virologen beloven ons dat er licht is aan de einde van de tunnel. En dat wil ik best geloven ook al vertellen zij er niet bij hoe lang die tunnel wel is!

Maar niets blijft duren en ook **aan die pandemie komt ooit een einde**. En dat is **ook zo aan mijn carrière** als marathonloper. In februari **1994** liep ik als vijftigjarige mijn **eerste wedstrijd** op de "Zondag jogging" **in Elsegem** en kreeg er definitief de loopmicrobe te pakken. Op die wekelijkse loopjes van november tot februari kwam ik in contact met de joggers van KASVO en in **1996** begon ik ook al eens buiten die periode met hun mee te trainen. En omdat ik al maar meer begon te genieten van het lopen en nog meer van het gezellig samenzijn in de kantine na de training sloot ik mij in **1997** officieel aan bij KASVO.

Voor dat jaar was een **marathon** gepland **in Amsterdam** en dat zou ook mijn eerste worden in een lange rij maar daar had ik toen nog geen vermoeden van. Op aanraden van onze toenmalige trainer en organisator Ignace Penninck sloot ik aan bij de groep met al iets meer marathonervaring die ging voor een tijd onder de 3u30. Dat haalden zij ook maar door een grote sanitaire stop moest ik de groep laten gaan en finishte in 3u31. Die sanitaire stops bleven ook in de volgende marathons regelmatig hun kop opsteken en het record staat op 3 x in de **marathon van Rijkevorsel** in **2007**. En ook in mijn allerlaatste (de **virtuele marathon in Zwalm**) bleef ik er trouwens niet van gespaard.

De smaak had ik nu definitief te pakken en in de volgende jaren liep ik al telkens minstens twee marathons en in 2007 zelfs zes! Zo tikt de teller natuurlijk snel aan en na enkele jaren kon ik er naar streven om even veel marathons gelopen te hebben als mijn leeftijd. Dat lukte in **2016** en niet toevallig in een marathon mij op het lijf geschreven: de **"Great Breweries Marathon" in Puurs**. Volgend objectief is nu even oud worden als het aantal gelopen marathons (84) maar daar beslissen zij hierboven wel over of het al dan niet zo zal zijn.

Aan die talloze marathons hou ik natuurlijk veel goede en mooie herinneringen over maar toch ook een paar mindere. De slechtste is die aan **Visé** in **2011** waar ik toen meer dan 4 uur nodig had om te finishen en vooral uren later nog geen pint met smaak kon drinken! En dat laatste is voor mij toch altijd van levensbelang geweest. Mijn volgende **marathon in Palma** een paar maand later liep ik dan ook uiterst voorzichtig en volgde zelfs mijn toenmalige "compagnon de route" Veerle Miclotte niet om zeker te zijn dat ik goed zou aankomen. Een tweede debacle als in Visé zou het einde betekend hebben van mijn marathoncarrière en dat wat wou ik absoluut nog niet. Een toptijd liep ik niet maar kwam wel fris en monter over de streep en was meteen vertrokken voor nog eens 29 marathons.

Met Veerle heb ik trouwens talloze marathons samen gelopen en wij vulden elkaar goed aan: beiden geen grote babbelaars en een zelfde tempo. Vooral dat laatste is van groot belang want boven je tempo lopen om samen te blijven is dodelijk in de marathon.

foto: Amsterdam 1997

Mijn devies was altijd: word je ingehaald, dan is dat maar zo en wil je zelf inhalen, forceer niks en je komt er vanzelf wel bij. Zo was ik in **1999** op de **"Nacht van Vlaanderen" in Torhout** van plan het trio Pareyt, Meirlaen en Coussé te volgen. Maar na het rondje in Torhout moest ik al afhaken en aan de splitsing waar Meirlaen doorliep naar de kust voor zijn 100 km was ook de rest al gelost. Maar dat was in de glorietijd van "Speedy " en al was mijn gemiddelde van net geen 12 km/u in die marathon ver van slecht dan was dat van hem nog net iets beter maar dan wel over 100 km!

Op de talloze marathons zijn er natuurlijk ook die in minder goede weersomstandigheden gelopen werden. De koudste (- 10° aan de start) ongetwijfeld die van **Genk** in **2009**. De natste en minst plezante die van **Zagreb** in **2015**: regen van start tot aankomst en 2 maal op en af een ellenlange straat. Gelukkig vielen reis, verblijf en gezelschap beter mee dan de marathon. En dat is toch nog altijd van meer belang dan die 42 kilometers die enkel als alibi dienen om er nog eens op uit te trekken.

Naast de weersomstandigheden is ook de omgeving waarin gelopen wordt van belang en daar zijn toch grote verschillen in. De mooiste vind ik nog altijd **"Vlaanderens Mooiste" in Zwalm** en de gezelligste die in **Echternach** waar de KASVO joggers in **1996** hun eerste gezamenlijke marathon liepen. Als stadsmarathon spant **Rome** ongetwijfeld de kroon en kom je voorbij alle belangrijke plekken die de stad te bieden heeft. Dit in grote tegenstelling tot de **marathon van Parijs** die wij in **2001** liepen en enkel bij start en aankomst iets van de stad zagen. Voor het meest ambiance langs het parcours moet je dan weer in **Dublin** zijn en **Rotterdam** voor het meest supporters langs de weg.

Voor mij en de meeste joggers is tijd van minder belang en is de hoofdbetrachting plezier beleven aan je marathon en goed aankomen. Achteraf kan men dan des temeer genieten van paar de pintjes of andere sportdrank van een goede brouwerij. Maar als cijferaar hou ik ook toch nog wat statistiekjes bij met onder andere de beste tijden van iedereen en de records per leeftijdscategorie van 5 jaar.

▼

foto's: Torhout 1999 en Duo Veerle & Marc

De beste prestaties worden meestal geleverd op veertig- tot vijftigjarige leeftijd. Er zijn natuurlijk uitzonderingen zoals Roland De Keyser en Adi Steurbaut die als 60+ hun beste tijd neerzetten (resp. 3u39 en 4u12). Het drietal (Johan Pareyt, Marc Meirlaen en Christophe Lamont) die ooit minder dan 3 u nodig hadden voor hun marathon deden dit rond hun veertigste. Op die leeftijd was ik nog lang niet aan lopen toe en **mijn beste tijd (Echternach 3u21) liep ik als 55+** in **2000**. Als 60+ had ik maar drie minuten meer nodig maar daarna kwam er per vijf jaar toch telkens gemiddeld een kwart uurtje bij. **Als 75-jarige slaagde ik er in Zwalm nog in om na 4u02 fris en monter aan te komen** maar vanaf dan begon het stilaan achteruit te gaan. Voor de volgende (zeven maand later in **Kasterlee**) had ik al bijna twintig minuten meer nodig. Het parcours is daar wel zwaarder dan in Zwalm met op het einde van de twee rondes telkens drie korte maar venijnige steile hellingen.

Het jaar nadien had ik opnieuw een paar marathons in gedachten maar daar was “corona” het niet mee eens. Alles werd afgelast en ook de trainingen konden niet meer doorgaan zoals we wilden. Vooral de na-trainingen in kantine of café “De President” moesten wij ontberen. Volgens mij is dat trouwens de reden waarom ik de laatste maanden mijn tempo van vroeger op training niet meer kon aanhouden. Maar het zou natuurlijk ook aan de ouderdom kunnen liggen.

Noodgedwongen moesten wij dus overschakelen op virtuele wedstrijden en om het jaar af te sluiten toch nog een **virtuele marathon in Horebeke** over 10 hellingen van de Vlaamse Ardennen. Die viel gezien de lastigheidsgraad nog redelijk mee maar ik moest na de laatste helling (Molenberg) toch overschakelen van lopen op stappen. Ook de volgende virtuele wedstrijden met tijdsopname waren trager dan verwacht en ik voelde aan dat de jaren stilaan hun tol begonnen te eisen. Onmiddellijk de pijp aan Maarten geven wou ik nog niet doen dus zou de **virtuele marathon in Zwalm** beslissend zijn of ik nog meer marathons zou lopen. De officiële marathon had ik er al vijf maal gelopen en ik kende de moeilijkheidsgraad dus meer dan voldoende.

Maar de virtuele volgde andere paden en was veel en veel lastiger dan de originele. En alhoewel ik steeds mijn eigen tempo liep en mijn compagnons Jean-François Parent en Cindy Dhondt regelmatig op mij moesten wachten waren de laatste kilometers er toch opnieuw teveel aan. Het verschil met mijn aankomstfoto van nu en die van mijn eerste marathon in Amsterdam zegt trouwens genoeg. Het besluit was dan ook vlug genomen: **vanaf nu nog enkel halve marathons of nog kortere wedstrijden**. Maar al met al kan ik toch tevreden terugblikken op 25 jaar loopplezier en hoop nog meer jaren samen met de vrienden van KASVO te kunnen genieten van trainingen en loopjes.

mei 2021

Marc Vanmaldegem

foto: Zwalm virtuele mararthon - 23 mei 21

VU: Dirk Dewolf, administrateur-generaal Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel

Vlaanderen
is zorg

Je laten vaccineren
is het beste plan,
zodat het leven straks
weer starten kan.

Blijf de coronamaatregelen volgen.

Bescherm jezelf
en je omgeving.

samen voor een gezond
VLAANDEREN

KIJK VOOR MEER INFO OVER COVID-19-VACCINATIE OP
LAATJEVACCINEREN.BE

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:

cool blue · bol.com · Booking.com · Takeaway.com · CenterParcs · HEMA · AS Adventure · DECATHLON · CheapTickets · sterk in je schoenen TORFS · de Bijenkorf · DreamLand · ZEB · Collect&Go · zooplus · FARMALINE

* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

Vinilux
wijn | met advies

BFMDT00A

Uyttendaele
RENAULT-OUDENAARDE.BE

055 31 14 13
Ronseweg 48
9700 Oudenaarde
www.garageuyttendaele.be

RENAULT
Passion for life

TAP SPART
LEBBEKE

ALLE KARWEIEN
VAN SNICK FILIP
Binnen & buitenwerken
Caudenberg 55 - 9570 Lierde
filip.vansnick@telenet.be
0476 - 53 14 00

NTB Assur VOF
Verzekeringen | NOTEBAERT
Wij bestaan 10 jaar !
Bieststraat 5, Tiegem
www.verzekeringennotebaert.be

Tussen de lijntjes ...

In deze rubriek probeert "De Rode Loper" telkens een punt uit het reglement te verduidelijken. Het is belangrijk dat je als sportbeoefenaar helemaal volgens de regels handelt, en dat je dus "tussen de lijntjes" kleurt!

VRAAG: **Mag ik bij het hoogspringen mijn aanloop onderbreken en daarna opnieuw proberen?**

ANTWOORD: Dat mag, maar er zijn enkele voorwaarden:

Je mag de lat niet aangeraakt hebben. Bovendien mag je met je voet ook de lijn niet aangeraakt hebben die zich loodrecht onder de lat bevindt. Je mag ook de landingsplaats niet aangeraakt hebben. Bovendien moet die tweede aanloop beginnen binnen de toegestane tijd. Dat is in principe één minuut vanaf het moment dat de jury je opgeroepen heeft. Hierop zijn wel uitzonderingen als er nog maar 3 of minder atleten in competitie zijn. In grote competities duidt een uurwerk aan hoeveel tijd je nog hebt.

Bernard

De Jury

Dit jaar zal de Vlaamse Atletiekliga onze juryleden Conny Rogiers, Nadia Meulenijser en Jacques Peyskens huldigen voor respectievelijk 15, 45 en 55 jaar dienst, en Luc De Paepe voordragen als erelid. De ideale gelegenheid voor *Bernard Demetter* om zijn collega-juryleden te interviewen.

Jacques Peyskens
55 jaar jury

foto: Roger en Jacques Peyskens

Jacques (onderaan links)

Jacques (staand in het midden)

Tijdens atletiekwedstrijden vinden we Jacques Peyskens bijna altijd in de omgeving van de aankomstlijn, herkenbaar aan zijn onafscheidelijke chronometer. Jacques start de chrono op het moment dat de vlam of de rook uit het startpistool komt, telt het aantal ronden, en stopt de chrono op het moment dat de aankomstlijn overschreden wordt. Hij doet dat nu al 55 jaar. Maar stilaan behoort zijn job tot het verleden... Niet omdat Jacques ermee stopt, nee hoor! Maar de moderne elektronische tijdsopname maakt stilaan de handmatige opname overbodig.

Jacques: Ja, vroeger stonden wij met 6 of 7 juryleden op een rij achter elkaar, op een trap. Elk jurylid moest dan de tijd opnemen van een of twee atleten die hem werden toegewezen. Dat schreven we dan op een papiertje dat we aan de aankomstchef bezorgden. Die maakte dan de uitslag op. Het was echt een kwestie van concentratie. Ik moet toegeven dat ik wel eens een atleet gemist heb. Spijtig, die had dan geen tijdsopname.

Ik meen dat je in je jeugdjaren eerder voetballer was dan atleet...?

Jacques: In de jaren '60 voetbalde ik bij de scholieren van WK Eine, nu KWIK Eine. We werden ooit eens kampioen zonder ook maar één match te verliezen.

En de atletiek?

Jacques: Mijn zus Francine was aangesloten bij ASVO. Ze nam zelfs deel aan de 800 meter op het EK in Boedapest in 1966. In ons enthousiasme organiseerden we samen met mijn broer Roger atletiekwedstrijden op een braakliggend terrein in de Heurnestraat. Hoogspringen: twee stokken, verbonden met een touw. Ver- en hinkstapspringen in een zelfgemaakte zandbak. Kogelstoten met een kasseisteen, en lopen rond een woningblok.

Eigenlijk jureerde je toen ook al, zij het zeer amateuristisch.

Jacques: Ja, tot mijn oudleraar, de heer Piesen van het atheneum me overhaalde om deel uit te maken van het jurykorps van ASVO. Maar ondertussen bleef ik verder voetballen, als "snelle rechtsbuiten" bij Sparta Bevere. Als atleet behaalde ik ooit eens de eerste plaats in het verspringen op een interclub voor masters in Lebbeke met een sprong van 5,29 meter.

Je bent dus lid geweest van 3 sportclubs.

Jacques: Ja, maar alleen ASVO (nu KASVO) ben ik trouw gebleven!

Zo moesten er meer zijn, Jacques. Bedankt voor je inzet. Binnen 5 jaar komt er een nieuw interview!

Bernard Demetter

ronde foto: Jacques en zijn broer Roger

De Olympische Spelen
Deel 5: ORINPIKKU 2021

Wat kunnen we nog meer vertellen over de Olympische Spelen? Niets meer? Lees dan maar eens verder over de Japanse "ORINPIKKU 2021".

Zoals jullie weten, mag **Tokio** voor de tweede maal de Olympische Spelen inrichten. De eerste maal was dat in oktober 1964 (nadat deze voorzien voor 1940 werden afgelast). Dat is bijna 57 jaar geleden. Dit jaar zullen het (hopelijk) letterlijk zomerspelen zijn want de vorige aldaar waren eerder koude, vochtige herfstspelen. En men spreekt ook al van **The Green Games**, maar eerst zien. In elk geval zijn de medailles van gerecycleerde mobiele telefoons gemaakt en er zal enkel groene energie zijn.

Het motto voor 2021 luidt: UNITED BY EMOTION.

De mascottes Miraitowa en Someity heten u **YOKOSO = welkom Kasvo-vrienden**.

We stellen veel **verschillen** vast tussen **Tokio 1964** en **2021**. Alles evolueert, de sport, de begeleiding, het materiaal, de media en ook de atleten zelf. We doen een poging om dat te illustreren.

Tokyo 1964: openingsceremonie

De officiële opening gebeurde in 1964 door keizer Hirohito. Nu zal keizer Naruhito de opening verzorgen. Het moet niet altijd dezelfde zijn ...

De atletiekwedstrijden vinden plaats in het nieuwe Olympische stadion. Vroeger was het ook in een nieuw Olympischestadion ... raar maar waar.

Deelnemende landen: 93 landen namen deel aan de spelen van 1964, terwijl er straks meer dan 200 kunnen zijn.

Aantal sporten: in 1964 telden we 19 sporten, nu staan er 33 op de agenda. Toen waren judo en volleybal nieuw. Nu verwelkomen we honkbal/softbal – surfen – skateboarden – klimsport en karate. Waar eindigt dat allemaal?

Ook nieuw zijn de **mixed-gender** wedstrijden. Benieuwd hoe gender ze zullen zijn.

Wat specifiek de atletiek betreft, is er op die halve eeuw heel wat veranderd.

Men liep vroeger op een **sintelpiste** (in 1964 gebeurde dat voor het laatst) en nu zweeft men over **kunststofbanen**, met dito schoeisel en gesponsorde outfit.

De **tijdopmeting** gebeurde in Tokio 1964 (laatste maal) **handmatig** terwijl we nu al lang vertrouwd zijn met de **elektronische** tijdsopname. De ogen van de tijdopnemers waren belangrijk en bepalend, nu is het elektronisch oog onfeilbaar (!?!?).

We vergelijken even de prestaties van toen met de huidige besttijden van de Heren.

	1964 met hand-gestopte tijden	**2021** vermoedelijk
200m	20.3	onder 20
400m	45.1	43.....
1500m	3.38	+/- 3.30
10.000 m	28.24	+/- 27.20
4 x 100m	39.0	37.....
Hoog	2.18	+ 2.30
Polsstok	5m 10	+/-6 m
Discus	61 m	+ 65 m
Steeple	8.30.8 (Roelants)	+/- 8 min

Bij de Dames is vergelijken niet zo makkelijk noch relevant want bij hen is de grote evolutie pas na Tokio 64 begonnen. Immers het langste loopnummer was 800m en de 400m horden en 4 x 400m moesten nog enkele Olympiaden wachten. Ook was er toen nog geen hinkstap noch polsstok. De vijfkamp hield stand tot 1980.

	1964 met hand-gestopte tijden	**2021** vermoedelijk
100 m	11.4	onder 11
800m	2.01.1	tussen 1.55 en 2 min
Hoog	1m90	+ 2 m
Ver	6m 76	+ 7 m
Speer	60 m 54	+ 65 m
4 x 100m	43.6	41.....

We kunnen dus stellen dat er een grote evolutie heeft plaatsgevonden in de atletiek tussen 1964 en 2021. Vooral bij de dames is dat opmerkelijk.

Ook de andere sporten evolueerden volgens de nieuwe mogelijkheden en de mondialisering van de sport in het algemeen. Wat Tokio 2021 zal brengen, blijft uiteraard een vraagteken gelet op de pandemie, de eventuele afzeggingen, de mogelijke fysieke en mentale gevolgen.

In elk geval worden het **unieke spelen**.
Uniek omdat het **aantal toeschouwers** waarschijnlijk zal **beperkt** worden en mogelijks **geen buitenlanders** zal tellen. Uniek omdat **2021 geen** echt **Olympisch jaar** is. Uniek omdat de **openings- en sluitingsceremonie meer mediaschouwspelen** zullen zijn **dan een feest voor de atleten**. Uniek omdat alle atleten waarschijnlijk **gevaccineerd** zullen zijn en minder gedopeerd!?!?

Uniek omdat alle Olympische Spelen dat zijn.

Wij wensen alle sportievelingen en vooral alle Kasvonauten veel olympisch plezier en een veilige en leuke vakantie.

Roger Peyskens

Zo leuk was het paassportkamp!

Na enkele weken van onzekerheid konden we begin april verkondigen dat het Paassportkamp 2021, mits het naleven van strikte regels, kon doorgaan. 108 atleten genoten van 3 dagen vol atletiek- en spelplezier!

Bedankt aan de trainers, medewerkers en bestuur voor het goede verloop van dit sportkamp!

Bedankt trainers !
Onze zoon na de 1ste dag ... zo gelukkig !

Bedankt voor de perfecte organisatie.
Mijn dochtertje volgde de eerste maal een atletiekstage en was er heel positief over.

Ik wil vooral jullie bedanken voor de organisatie. Ik besef maar al te goed dat dit niet evident was.
Dank u, onze zoon heeft zich geamuseerd.

Onze kindjes waren heel enthousiast over het kampje, ook al miste onze dochter de laatste dag omdat ze haar niet lekker voelde ...
Dikke pluim voor jullie en de begeleiders!

Ze was heel enthousiast over het kamp en heeft een leuke tijd gehad!
Alvast een dikke pluim voor de volledige organisatie van het kamp!

Wij willen jullie ook bedanken om alles te regelen en vlot te laten verlopen.
Onze zoon is al een aantal jaar lid van de club. Onze 6-jarige dochter mocht voor een eerste maal proeven van de club.
Zij was dolenthousiast en vraagt om ook atletiek te mogen doen. Is haar heel goed bevallen dus! Alvast bedankt!

Jullie van harte dank om in deze bizarre tijden deze drie dagen mogelijk te maken voor onze kids. Ze hebben genoten.

Jullie bedankt voor de prima organisatie! De kids hebben zich goed geamuseerd!

Blij dat alles goed verlopen is! We wensen jullie op onze beurt te danken om dit alles in goede banen te leiden - serieuze teamprestatie!

Onze kinderen vonden het superleuk! Bedankt aan het volledige team en de trainsters in het bijzonder. We kijken al uit naar het zomerkamp (hopelijk laat corona dit toe).

De kinderen vonden het geweldig! Voor hen mocht het kamp gerust de ganse week duren. Dank je wel aan heel het team voor alles! Kids hebben top weekje gehad!

Mijn zoon vond het in ieder geval superleuk, had supertoffe monitors en alles was piekfijn georganiseerd! Dankjewel!

Eerst en vooral hartelijk bedankt aan iedereen die het mogelijk gemaakt heeft om de stage te laten doorgaan en aan de trainers voor hun inzet.
Onze zonen zijn elke dag super enthousiast naar huis gekomen. Ze vonden de stage heel leuk en ze waren super blij dat ze ook eens disciplines mogen doen hebben die ze op training nog niet doen (horden en speer).
Eén van onze zonen was zelfs zo enthousiast dat hij deze zomer het atletiekkamp wil i.p.v. het chirokamp.

Met dit mailtje zouden we jullie graag extra danken voor het fijne paaskamp!
Onze zoon vond het een zeer leuk kamp met heel leuke trainers. "Het leukste kamp ooit!"
En wij als ouders zijn ook erg tevreden over de goede organisatie en de aangename sfeer!
We schreven onze zoon zopas in voor het zomerkamp!

Onze dochters vonden de paasstage trouwens heel tof. Bedankt voor al jullie inspanningen!!!

Bedankt voor de prima organisatie van de stage. Onze jongens zijn zeer gelukkig. En elke avond lekker moe!

Hartelijk dank voor de organisatie van jullie paasstage. Onze jongens vonden het ook heel leuk!

JONG KASVO
#KASVOLETSGO

Krijg korting met de OK-pas!

Wat is de OK-pas?

Cultuur, sport en vrijetijdsactiviteiten zijn er voor iedereen, ook voor wie een klein inkomen heeft.

Met de Oudenaardse Kansenpas (OK-pas) krijg je een fikse korting op inkomgelden, abonnementen, cursussen, diensten, sportactiviteiten ... die georganiseerd worden door het stadsbestuur, het OCMW en door lokale verenigingen of sociale organisaties. Ook bij KASV Oudenaarde krijg je korting met je OK-pas.

Wat zijn de voorwaarden?

Woon je in Oudenaarde en heb je een beperkt inkomen? Kom dan langs in het Sociaal Huis. We kijken samen met jou of je voldoet aan de voorwaarden voor een OK-pas.

Samen met je pas krijg je een folder met alle organisaties die meedoen met de OK-pas.

OK-pas aanvragen?

Sociaal Huis, Meerspoort 30 , 9700 Oudenaarde
055 46 06 40 - **okpas@ocmwoudenaarde.be**

KASVO-kroniek

Micromeetings Elite-atleten
24/4/2021 | OORDEGEM
8/5/2021 | LIER
15/5/2021 | OORDEGEM

In afwachting van de heropstart van wedstrijden voor iedereen, werden de afgelopen weken door de VAL enkele micromeetings georganiseerd voor de Elite-atleten.
Op deze meetings konden **Margo Van Puyvelde**, **Ilana Hanssens** en **Sten Geenens** opnieuw wat wedstrijdritme opdoen. Van echt goede weersomstandigheden konden ze nog niet genieten, maar desondanks werden toch al enkele knappe prestaties neergezet na een lange periode zonder competitie.

Uitslagen

Margo Van Puyvelde

24/4	400m	55.03
8/5	400m horden	58.22
15/5	400m horden	57.95

Ilana Hanssens

8/5	400m horden	61.00
15/5	400m horden	60.05

Sten Geenens

8/5	hoogspringen	2m00
15/5	hoogspringen	2m00

Allianz KvV alle categorieën
23/5/2021 | Lebbeke

Op zondag 23/5 mochten 6 KASVO-atleten deelnemen aan het Vlaams Kampioenschap alle categorieën in Lebbeke. Met een gouden, 2 zilveren en een bronzen medaille mochten 4 van onze atleten het podium beklimmen.

Kato De Schepper mocht 's morgens (of uit veiligheidsoverwegingen nadat het hamerslingeren was afgelopen) de spits afbijten en deed dit schitterend. Ze sprong **11m36 (+2.1)** en pakte hiermee de zilveren medaille. Met enkele pogingen met toegelaten rugwind verbeterde ze het clubrecord bij de **junioren** van 10m56 achtereenvolgens tot **10m78**, **10m92** en **11m15**.

In de late namiddag kwam **Margaux Bastil** aan de start van de **400m**. Het werd een hele leerschool: voor het eerst bij de AC lopen, blind lopen vanuit de buitenbaan en de sterke wind. Ze deed dit goed en opende haar seizoen in **58"28**.

Dries Van Schuylenbergh mocht ook starten in de buitenbaan. Hij vertrok snel en kwam in 2de positie uit de laatste bocht, de verzuring sloeg toe maar Dries kon de 2de plaats behouden en dook voor de eerste maal onder de 49" (**48"89**). Nadien liepen **Margo Van Puyvelde** en **Ilana Hanssens** de **400mH**. Margo kon de titel veiligstellen in **58"31** en Ilana mocht met de derde plaats ook het podium op en liep opnieuw een PR (**60"01**). **Sten Geenens** kampte met wat fysieke klachten en kwam tot **1m90** in het hoogspringen.

Dit was dus voor ASVO een mooi kampioenschap. Ondanks het feit dat het al moeilijk was om geselecteerd te worden, zagen we toch zes atleten in actie. Viermaal werd dit verzilverd met een podiumplaats. Dit is veelbelovend voor de komende maanden waarin we hopelijk snel weer alle atleten aan het werk kunnen zien.

Goud
Margo Van Puyvelde
400m horden => 58.31

Zilver
Kato De Schepper
hinkstapspringen => 11m36
Dries Van Schuylenbergh
400m => 48.89

Brons
Ilana Hanssens
400m horden => 60.01

KIDS&CO

Nieuwe wedstrijdvorm KAN/BEN

De start van het zomerseizoen 2021 betekent hopelijk niet alleen een terugkeer naar de normaliteit na een moeilijk coronajaar, het is meteen ook de start van de nieuwe wedstrijden voor kangoeroes en benjamins.

Op basis van verschillende uitgangspunten (die je in de gids kan terugvinden) ontwikkelde de Vlaamse Atletiekliga een nieuw wedstrijdformaat die in 2020 getest, geëvalueerd en verder verfijnd werd.

De gids met informatie over de nieuwe wedstrijdvorm voor kangoeroes en benjamins kan je ontdekken via www.kasvo.be.

De wedstrijdgids werd ook naar onze jeugdtrainers verstuurd, waardoor dit tijdens trainingen kan opgenomen worden.
Officiële wedstrijden in deze nieuwe vorm zal KASVO ten vroegste in 2022 aanbieden.

VLAAMSE ATLETIEKLIGA

SPORT. VLAANDEREN
#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!

Er zijn twee mogelijke wedstrijdtypes met vaste combinaties van wedstrijddisciplines.

TYPE 1

Kangoeroes
- 30m sprint
- Staande hoogtesprong plyoboxen
- Bovenhands werpen met een vortex
- 500m-loop

Benjamins
- 40m sprint over hindernissen
- Verspringen over een lage hindernis
- Voorwaartse standworp met medecinebal 1 kg
- 10 x 40m aflossing

TYPE 2

Kangoeroes
- 30m sprint
- Verspringen over een lage hindernis
- Borstpas stoten met medecinebal 1 kg
- 10 x 30m aflossing

Benjamins
- 40m sprint
- Schaarsprong uit schuine aanloop
- Bovenhands werpen met een vortex
- 600m-loop

Atletiekwedstrijden 2020-2021

Het atletiekseizoen komt als gevolg van de COVID-pandemie heel wat later op gang dan gebruikelijk en vermoedelijk zullen heel wat wedstrijden nog in een min of meer aangepaste vorm worden aangeboden. Alles hangt uiteraard af van de evolutie van de pandemie en de daarbij horende federale, Vlaamse en lokale maatregelen.

Het hele wedstrijdgebeuren heeft ook los van COVID tal van belangrijke veranderingen ondergaan.
We sommen de belangrijkste aanpassingen even op:

Kangoeroes en benjamins

Nieuw wedstrijdconcept

De vroegere Kid's Atletics bestaan niet langer. Vanaf het zomerseizoen 2021 wordt gestart met een totaal nieuw concept: kangoeroes en benjamins krijgen een **aangepaste competitie** waarin lopen, springen en werpen aan bod komen. Een meeting duurt **maximaal 2 uur**; met het onthaal, de opwarming en de eindceremonie inbegrepen, kan zo'n competitie zo'n 3 uur in beslag nemen.

Aan elke wedstrijd kunnen **maximaal 75 kangoeroes en 75 benjamins** deelnemen (jongens en meisjes gemengd). Dit aantal kan naar beneden bijgesteld worden in COVID-tijden.

De atleetjes nemen aan alle disciplines deel.

Voorinschrijving verplicht

Er is sinds dit seizoen een **verplichte voorinschrijving met online-betaling vooraf** (een club kan beslissen of eigen atleten moeten betalen of niet). Dus plots beslissen om aan een wedstrijd deel te nemen, lukt niet langer. Meestal zal de inschrijving verlopen **via atletiek.nu** maar clubs kunnen ook andere tools gebruiken.

Om te kunnen inschrijven, is het belangrijk het **START-nummer** te kennen! **Kangoeroes** krijgen geen START-nummer om op hun borst te spelden. Het START-nummer **staat wel vermeld in hun persoonlijk sport-paspoortje**.

Benjamins kregen wel een START-nummer, maar mogen dit niet langer opspelden. Het nummer hebben ze wel nodig om zich vooraf te kunnen inschrijven. Het nummer staat ook **vermeld in hun persoonlijk sport-paspoort**.

Kangoeroes en benjamins zullen van de organiserende club bij het onthaal een **DAG-nummer** krijgen dat ze **in hun persoonlijk 'pochette'** (oranje voor kangoeroes, groen voor benjamins) kunnen plaatsen.
Die pochette spelden ze dan op als 'START-nummer'. Vergeet niet om na de wedstrijd het DAG-nummer terug uit de pochette te verwijderen.

Wedstrijdkledij

Kangoeroes hoeven nog geen officieel wedstrijdtruitje te dragen. Indien mogelijk vragen we hen wel om in de **roodzwarte clubkleuren** aan te treden.

Benjamins zijn daarentegen verplicht het officieel wedstrijdtruitje/topje te dragen (vernieuwd sinds 2021 – iedereen kreeg een waardebon om er eentje gratis te bekomen), in combinatie met liefst een zwarte broek of short.

Wedstrijdresultaten

Uitslagen van kangoeroes en benjamins **worden niet uitgehangen en niet gepubliceerd** op de KASVO-website.
Een atleetje kan zijn/haar persoonlijk resultaat wel opzoeken op de website **www.atletiek.nu**.
Nadien kan het resultaat ingevuld worden in het persoonlijk sport-paspoort.
De VAL krijgt de wedstrijdresultaten wel toegestuurd.

Belangrijk: de club beschikt niet over reserve-paspoorten of reserve-pochetjes. Draag er dus goed zorg voor!
ASVO zal in het seizoen 2020-2021 zelf nog geen wedstrijden voor kan-ben organiseren.

DRUKWERK
BESTELLEN.BE
ONLINE WEBSHOP
SIGN & PRINT
EIGEN ONTWERPDIENST
WWW.DRUKWERKBESTELLEN.BE

TAP SPART
LEBBEKE

Alle categorieën vanaf pupillen

Voor de categorieën vanaf de pupillen is er aan het wedstrijdconcept niets veranderd, behalve dan de inschrijvingsprocedure.

Voorinschrijving verplicht

Er is sinds dit seizoen een **verplichte voorinschrijving met online-betaling vooraf**.
Dus plots beslissen om aan een wedstrijd deel te nemen, lukt niet langer.
Waar mogelijk zal KASVO de deelname van KASVO-atleten aan eigen organisaties gratis maken.
Meestal zal de inschrijving verlopen **via atletiek.nu** maar clubs kunnen ook andere tools gebruiken.

Om te kunnen inschrijven, is het belangrijk het **START-nummer** te **kennen**! Wie zijn START-nummer op de meeting zelf vergeten is, begeeft zich naar het lokale secretariaat om een tijdelijk papieren nummer te bekomen.

Wedstrijdkledij

Iedereen draagt uiteraard het **officieel wedstrijdtruitje/topje** (vernieuwd sinds 2021 – iedereen kreeg een waardebon om er eentje gratis te bekomen), in combinatie met liefst een zwarte broek of short.

Voorinschrijven via atletiek.nu

Atletiek.nu is het online inschrijvingsplatform dat de meeste clubs zullen gebruiken voor de verplichte voorinschrijving en online betaling.

Wanneer je voor de allereerste keer aanmeldt, moet je een account aanmaken.
Je kan een account aanmaken als atleet of als ouder (de gegevens van je kind kan je verder tijdens de inschrijvingsprocedure ingeven). Een ouder heeft uiteraard geen START-nummer (tenzij de ouder ook wedstrijdatleet is). Als atletiekbond selecteer je **VAL/LFBA**.

Op de website lees je stap voor stap hoe je een account aanmaakt en hoe je je voor een wedstrijd kan inschrijven: **www.kasvo.be/atletiekwedstrijden-2020-2021/**

Belangrijk!

Hou het START-nummer en je bankkaart bij de hand (zonder kan je niet inschrijven).

Wat is jouw startnummer?

Je vind de startnummers van de KASVO-atleten terug op onze website: **www.kasvo.be/leden/**

Wedstrijdresultaten

24 april - 12 juni 2021

OORDEGEM, 24 april 2021. Micromeeting Elite-atleten

400m AC dames (6 dln.)
4. Van Puyvelde Margo 55.03

CHORZÓW (PL), 1-2 mei 2021. World Relays.

4x400m AC dames (8 dln.) /finale
7. BEL met o.a. Margo Van Puyvelde 3.37.66

LIER, 8 mei 2021. Micromeeting 2 Elites.

400m horden AC dames (4 dln.)
2. Van Puyvelde Margo 58.22
4. Hanssens Ilana 61.00

hoogspringen AC heren (5 dln.)
4. Geenens Sten 2m00

DE KLINGE, 13 mei 2021. Smartathlon.

42,2 kilometer (79 dln.)
48. Van Nieuwenhuize Wim 3u41.30

OORDEGEM, 15 mei 2021. Micromeeting 3 Elites.

400m horden AC dames (2 dln.)
1. Van Puyvelde Margo 57.95
2. Hanssens Ilana 60.05

hoogspringen AC heren (2 dln.)
1. Geenens Sten 2m00

BRUAY-LA-BUISSIERE (FR), 22 mei 2021. Meeting de reprise.

1.500m AC dames (17 dln.)
1. Bilo Laure 4.42.12
5. Bilo Marie 4.51.48
7. Van De Walle Julie 5.00.52

KOKSIJDE, 22-23 mei 2021. North C Trail.

19,4 kilometer (217 dln.)
34. Laridon Ine (1e vrouw) 1u40.44

LEBBEKE, 23 mei 2021. Allianz KvV alle categorieën.

400m AC dames (4 dln.)
4. Bastil Margaux 58.28

400m horden AC dames (6 dln.)
1. Van Puyvelde Margo 58.31
✱ Vlaams Kampioene! ✱
3. Hanssens Ilana 60.01

hinkstapspringen AC dames (8 dln.)
2. De Schepper Kato +2,1m/s 11m36
+1,5m/s 11m15
✱ Clubrecord junioren ✱

400m AC heren (6 dln.)
2. Van Schuylenbergh Dries 48.89

hoogspringen AC heren (8 dln.)
8. Geenens Sten 1m90

OORDEGEM, 29 mei 2021. IFAM.

400m horden AC dames (11 dln.)
4. Van Puyvelde Margo 57.08
8. Hanssens Ilana 59.40

400m AC heren (23 dln.)
19. Van Schuylenbergh Dries 49.08

hoogspringen AC heren (5 dln.)
3. Geenens Sten 1m95

FRASNES-LES-ANVAING, 29 mei 2021. Meeting des Collines.

hinkstapspringen jsm dames (5 dln.)
1. De Schepper Kato +1,9m/s 11m24
✱ Clubrecord junioren ✱

LENS (FRA), 30 mei 2021. Meeting de reprise.

1.500m AC dames (20 dln.)
1. Bilo Marie 4.46.76
5. Van De Walle Julie 4.56.96

GENTBRUGGE, 12 juni 2021. Athletics Classic Meeting + BK 10.000m.

100m cadetten meisjes (14 dln.)
2. Puissant Mirte +0,2m/s 13.03

100m cadetten jongens (13 dln.)
1. Bogaert Mateo -1,2m/s 11.50

200m cadetten jongens (17 dln.)
1. Bogaert Mateo -1,0m/s 23.37

400m scholieren meisjes (4 dln.)
2. Bastil Margaux 57.50

1.500m scholieren meisjes (9 dln.)
8. Vandewalle Julie 5.04.73

100m horden scholieren meisjes (2 dln.)
2. Bastil Margaux +0,0m/s 14.47
✱ Clubrecord ✱

200m scholieren jongens (8 dln.)
1. De Vriese Jaron +1,1m/s 22.26

400m scholieren jongens (6 dln.)
1. Mersseman Killian 49.12
✱ Clubrecord ✱

speerwerpen 700g scholieren jongens (4 dln.)
4. Rogge Daan 31m25

400m jsm heren (20 dln.)
1. Van Schuylenbergh Dries 49.41

hoogspringen jsm heren (9 dln.)
1. Geenens Sten 2m02

hamerslingeren 7,26kg masters heren (1 dln.)
1. Lucas Steven 33m69
✱ Clubrecord Masters heren M50+ ✱

BK 10.000m masters dames W45 (4 dln.)
3. Verdonckt Greet 43.50.86

BRUSSEL, 12 juni 2021. Brussels Grand Prix.

400m AC dames (38 dln.)
3. Van Puyvelde Margo 53.74
9. Hanssens Ilana 55.76

DEINZE, 12 juni 2021. Jeugdmeeting pupillen/miniemen.

60m pupillen meisjes (20 dln.)
5. Vandriessche Sienna 9.76
15. Callebaut Eline 10.29

1.000m pupillen meisjes (11 dln.)
7. Vandriessche Sienna 4.04.12

verspringen pupillen meisjes (20 dln.)
11. Vandriessche Sienna 3m11

kogelstoten 2kg pupillen meisjes (11 dln.)
1. Callebaut Eline 5m28
7. Vandriessche Sienna 3m11

60m pupillen jongens (26 dln.)
10. Ronsse Lars 9.60
26. Pandelaere Leandro 11.19

1.000m pupillen jongens (14 dln.)
8. Pandelaere Leandro 4.32.18

60m horden pupillen jongens (12 dln.)
8. Ronsse Lars 13.92
✱ Clubrecord hordenhoogte 0,686m ✱

verspringen pupillen jongens (28 dln.)
13. Ronsse Lars 3m48
27. Pandelaere Leandro 2m37

kogelstoten 2kg pupillen jongens (17 dln.)
7. Ronsse Lars 6m71

discuswerpen 0,75kg pupillen jongens (11 dln.)
11. Pandelaere Leandro 7m52

150m miniemen meisjes (8 dln.)
2. De Clercq Camille 20.17

60m horden miniemen meisjes (11 dln.)
1. De Clercq Camille 9.72
✱ Clubrecord hordenhoogte 0,686m ✱

verspringen miniemen meisjes (13 dln.)
1. De Clercq Camille 4m74

speerwerpen 400g miniemen meisjes (5 dln.)
1. De Clercq Camille 35m00
✱ Clubrecord ✱

LOKEREN, 12 juni 2021. Jeugdmeeting miniemen.

80m miniemen meisjes (35 dln.)
2. Chiers Cato 10.77
✱ Clubrecord ✱

1.000m miniemen meisjes (26)
20. Chiers Cato 3.48.65

hoogspringen miniemen meisjes (19 dln.)
13. Chiers Cato 1m25

kogelstoten 2kg miniemen meisjes (12 dln.)
8. Chiers Cato 7m26

80m miniemen jongens (29 dln.)
6. Bogaert Mano 11.02
18. Lerouge Thomas 12.15

1.000m miniemen jongens (22 dln.)
18. Lerouge Thomas 3.37.91

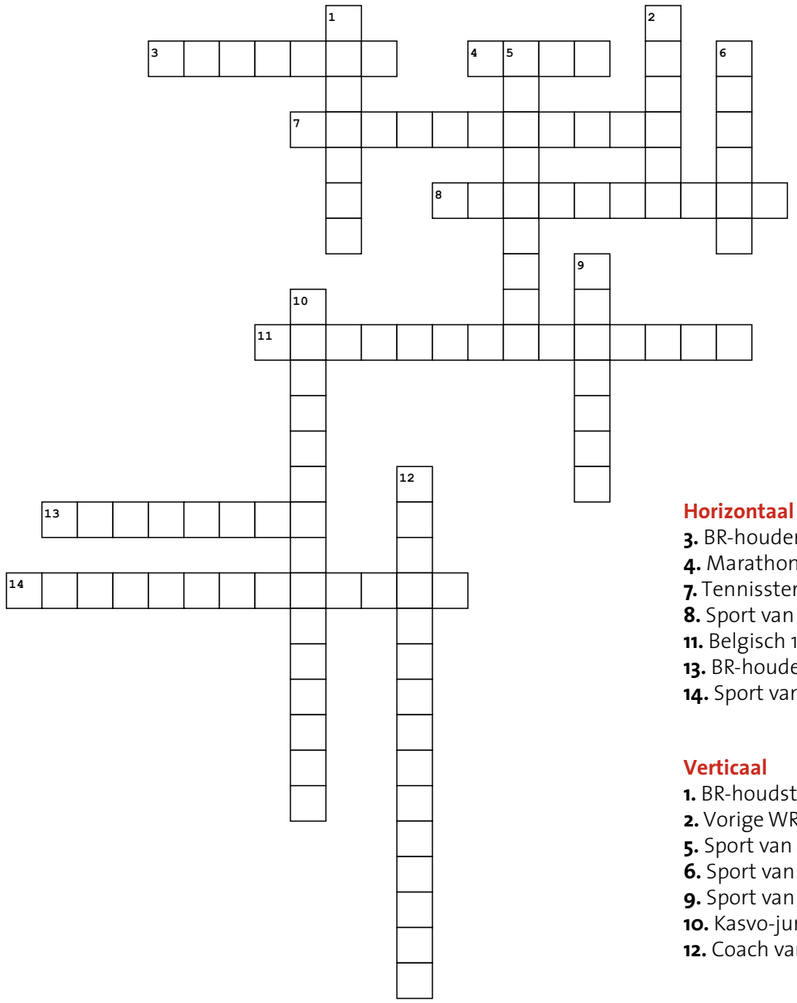
hoogspringen miniemen jongens (18 dln.)
7. Bogaert Mano 1m40
12. Lerouge Thomas 1m25

verspringen miniemen jongens (20 dln.)
5. Bogaert Mano 4m44

Voor alle info rond prestatievergoedingssysteem, bonussysteem en talententeam: zie clubblad 376 en
www.kasvo.be/bonussysteem

Allianz KvV alle categorieën: 4 podiumplekken!

Sportpuzzel 29



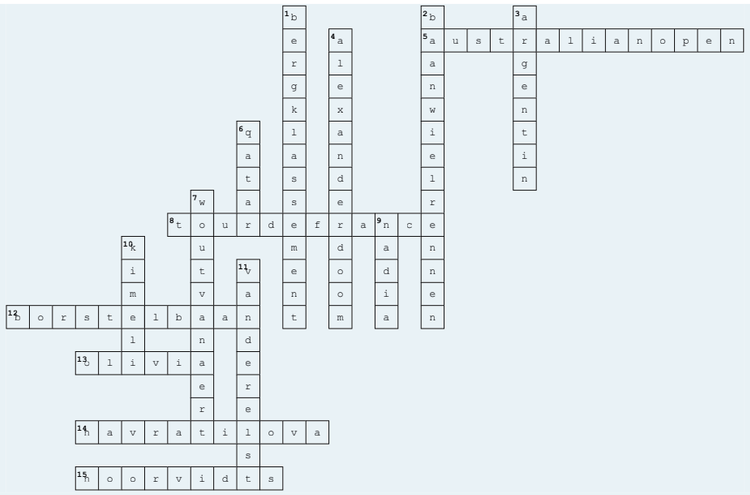
Horizontaal
3. BR-houder discuswerpen
4. Marathonlopende Bashir
7. Tennisster uit Bree
8. Sport van Lotte Kopecky
11. Belgisch 10-kamper op O.S. in Tokyo
13. BR-houder polsstokspringen
14. Sport van Nina Sterckx

Verticaal
1. BR-houdster 400 meter
2. Vorige WR-houdster 10.000 meter
5. Sport van Ann Wauters
6. Sport van de Red Lions
9. Sport van Kimberly Buys
10. Kasvo-jurylid met 55 jaar dienst
12. Coach van de Rode Duivels

Oplossing sportpuzzel 28

Horizontaal
5. Grandslamtornooi in Melbourne
8. Ronde van Frankrijk
12. Kunstondergrond voor sneeuwsport
13. Voornaam van zus Borlée
14. Tennissende grandslam-Martina
15. Zilveren vijfkampster EK 2021

Verticaal
1. Rangschikking voor bolletjestrui
2. Fietswedstrijd op de piste
3. Ex-wielerkampioen met voornaam Moreno
4. Startloper Belgian Tornados EK 2021
6. Land van WK voetbal 2022
7. Winnaar slottijdrit Tirreno-Adriatico 2021
9. Kasvo-jurylid met 45 jaar dienst (voornaam)
10. Zilveren Isaac op 3000 meter EK 2021
11. Gouden Elise op 1500 meter EK 2021



Hey joggers, runners, loopliefhebbers,

Het wordt stilletjesaan tijd om de draad terug op te pikken, en opnieuw samen in groep te trainen. De meesten onder ons hebben niet stilgezeten, sommige hebben zelfs extra getraind, anderen deden het iets rustiger aan. Klaar voor een nieuwe start? Hopelijk deze keer voorgoed?

Hieronder een overzichtje van de afspraken:

Verschillende groepjes

Groep	Gemiddelde snelheid	Begeleiding
1	< 9 km/u	Carine (geen bege-leiding op zondag)
2	9 à 10 km/u	Gorik, Sarah en Marijke
3	> 10 km/u	Afwisselend

Jullie zijn uiteraard vrij om van groep te wisselen, zoals jullie zelf verkiezen, bijvoorbeeld:

- bij terugkomst uit blessures
- bij voorbereiding op een wedstrijd
- enz.

Trainingsuren

Woensdag 17u45
Vrijdag 17u45
Zondag 9u30

Woensdag zullen aansluitend op de training loop- en stabilisatieoefeningen/stretchoefeningen onder begeleiding gegeven worden.
Maximaal een half uurtje na de training.

We hernemen dit vanaf 23/6.

Op zondag staat er vaak een lange duurloop op het programma, bij duurlopen van > 15 km, kan al eens om 9u00 gestart worden, dit wordt vooraf gecommuniceerd.

Verzamelen doen we zoals steeds aan het atletiekstadion.

Opgelet: douches/kleedkamers nog steeds niet beschikbaar, nieuwe update na 1 juli.

Schema's

Vanaf 1 juli starten we terug met een loopschema, dat altijd zorgvuldig door Gorik wordt opgesteld, waarvoor dank! Binnenkort in jullie mailbox!

Kledij joggers

Neem ook eens een kijkje in de **webshop van KASVO**. Want vanaf nu is er ook **fluogele KASVO-runnerskledij** beschikbaar. Het dragen van clubkledij draagt bij tot de samenhorigheid, herkenbaarheid en uitstraling van onze club!

www.kasvo.be/kledij

Tot slot

Nieuws van de KASVO-joggers + een overzicht van de trainingsschema's vind je ook op:

www.kasvo.be/jogger

Vele groetjes, Sarah

KASVO acties

Korting bij Makro

Sinds juni 2019 kunnen ASVO-leden en ASVO-vrienden de club steunen door hun Makro-kaart aan ASVO te koppelen.

Per aankoop bij Makro **ontvangt KASVO 3%** van het bedrag.
op 5/6/2021 was reeds € 939,63 bij elkaar gespaard.

Steun mee!

www.kasvo.be/acties

Doe je aankopen bij MAKRO en steun KASVO!

1. Ga naar **leuksteuntje.be** en kies ons als jouw favoriete vereniging
2. Doe je aankopen bij MAKRO
3. MAKRO steunt ons door 3% van het bedrag van jouw aankopen aan ons terug te storten

makro

TROOPER

Trooper

Via Trooper kan je ons het hele jaar door steunen via jouw online aankopen!

Surf naar
www.trooper.be/kasvo,
klik door naar één van de meer dan 1.000 Trooperpartnershops (bijvoorbeeld Bol.com, Coolblue, Decathlon, JBC, Torfs ...) en shop erop los.
Al die webshops **schenken ons** gemiddeld **5% van jouw aankoopbedrag** en zelf betaal je dus geen rosse eurocent extra.

etixx sports nutrition

Korting op producten van onze clubpartner Etixx

Wie ETIXX-producten aankoopt en gebruik maakt van de ASVO-korting krijgt niet alleen **25% korting op de aankoopprijs** maar **ook de club** krijgt een **tegemoetkoming** die uiteraard afhankelijk is van het totale aankoopbedrag van de KASVO-leden.

Heb je interesse of wens je verdere info?

www.kasvo.be/acties

www.etixxsports.com

Ontdek onze vernieuwde website!

KASVO-jarigen

juni

De Lange Patrick	01/06/1965
Vlassenroot Basile	06/06/2009
De Smet Roxanne	07/06/2011
Willaert Sara	07/06/2006
Bogaert Franka	08/06/1969
Vandermeulen Milena	09/06/1999
Chiers Pieter	09/06/1978
De Bock Nick	09/06/1965
Vandriessche Marie	10/06/2010
Van Gasse Nanou	10/06/2009
De Ruyck Ralph	11/06/2012
Van den Berghe Ferre	12/06/2011
Van den Berghe Seppe	12/06/2011
Allaeys Marit	13/06/2014
Moreels Marta	13/06/2007
Van Boven Vera	14/06/1970
Bastil Frank	15/06/1963
Verdonckt Greet	19/06/1973
De Schepper Flore	20/06/2005
Holvoet Sibe	21/06/2008
Godpower Oben	22/06/2013
De Groote Sarah	22/06/1992
Vrijens Mona	25/06/2008
De Paepe Ella	26/06/2009
Goubau Gilles	26/06/1998
Dhont De Geyter Louise	27/06/2014
Vander Beken Juul	28/06/2006
Buyst Katrien	28/06/1973
Vanommeslaeghe Tijl	29/06/2009
De Smet Evelien	29/06/1988

juli

De Riemaecker Lotte	01/07/1995
De Muynck Dirk	01/07/1965
Manderick Elise	02/07/2010
Bogaert Mano	02/07/2009
Van Beneden Mona	03/07/2013
Delbarre Toon	04/07/2009
Baert Amber	04/07/2001
Huyghebaert Laura	06/07/2003
Verzele Tade	07/07/2008
Martens Thor	08/07/2011
Vander Gheynst Frem	09/07/2006
Vanderbauwhede Kaat	09/07/2004
Willemsen Quinten	11/07/2008
Ketsman Freddy	11/07/1972
Callebaut Amélie	13/07/2007
Kesteleyn Celestien	14/07/2010
Demeulemeester Matisse	14/07/2009
Lerouge Thomas	16/07/2008
Masureel Audrey	20/07/2011
Vanden Driessche Lentel	20/07/2009
Eeraerts Marieke	20/07/2006
Walrave Yitske	20/07/2006
Dujardin Nick	22/07/1960
Van Eecke Jos	22/07/1960
Dewyn Wolf	23/07/2010
Ysebaert Aude	23/07/2006
Meulenyser Nadia	23/07/1940
Steurbaut Adi	24/07/1938
Pandelaere Leandro	25/07/2011
Griebeling Ferre	25/07/2010
De Smet Kiara	25/07/2009
Demoor Estelle	25/07/2008
Lemeire Manuel	28/07/1962
Geldhof Peter	29/07/1975
Casteleyn Iskander	30/07/2009
Martens Thor	30/07/2005
Vanpevenaeyge Enna	31/07/2009

augustus

Van Rengen Odile	02/08/2012
Depourcq Lara	03/08/2009
Dewilde Muriel	04/08/1973
Hanssens Gerben	04/08/1972
Vanderbauwhede Saar	05/08/2007
Mathys Jessika	05/08/1973
Van Haelst Jentel	06/08/2009
Maenhout Noa	07/08/2014
Rutten Younes	08/08/2010
Van Cauwenberghe Féline	10/08/2010
Serru Nimué	12/08/2012
Van Snick Anaïs	12/08/2002
Reynaert Emiel	13/08/2013
Vanmeirhaeghe Catho	14/08/2009
Maes Bruno	14/08/2005
Leyman Lika	17/08/2010
Van Overmeiren Robbe	19/08/2008
Verstichelen Sofie	19/08/1994
De Jaegher Milla	21/08/2007
Gabriel Yoran	22/08/2010
Geenens Sten	22/08/2002
Dhondt Cindy	22/08/1974
Opsomer Helena	23/08/2009
Romeyns Elise	23/08/2007
Moreels Anton	25/08/1998
Vandendriessche Matteo	26/08/2004
Gevaert Maud	27/08/2013
Degreef Mathis	27/08/2013
Dhondt Noor	28/08/2008
Demetter Bernard	29/08/1946

JONG KASVO
JONG.KASVO.BE
DE SITE VAN EN VOOR DE JONGE ASVO-ATLEET

Doopsuiker Exclusief
net iets anders...
Originele geboortekaartjes
Exclusieve doopsuiker
Fotoshoot materniteit en newborn
www.doopsuikerexclusief.be - 0477 516 873
info@doopsuikerexclusief.be
Alfred Amelotstraat 42 - Zingem

De sportdiëtist informeert:

soorten sportdranken

Hallo, ik ben Sébastien Onyn, sportdiëtist bij Groepspraktijk Movimento in Oudenaarde. In 2019 studeerde ik af als diëtist en specialiseerde ik mij in Sportdiëtetiek in Nederland. Hierdoor kan ik sporters optimaal begeleiden om hun voeding op hun trainingen af te stemmen.

Ik verzorg artikels en recepten rond sportvoeding in De Rode Loper. Zo hoop ik jullie te kunnen helpen met juiste informatie rond voeding en sport. Gezien alle, vaak foutieve, informatie die er circuleert, hoop ik hiermee toch wat duidelijkheid te scheppen!

Meer informatie kan je ook altijd terugvinden op mijn website:

www.improveyoursportsnutrition.be

Je kan me contacteren via sportdietist@praktijkmovimento.be of 0472 784 346 mocht je met vragen zitten!

Wist je dat er 3 verschillende soorten sportdrank bestaan?

Sportdranken worden over het algemeen ingedeeld in 3 verschillende categorieën: hypotoon, isotoon en hypertoon. Deze indeling wordt gemaakt op basis van het aantal deeltjes in de drank ten opzichte van het aantal deeltjes in het lichaam. Met andere woorden: de concentratie van het aantal opgeloste deeltjes in de drank ten opzichte van de concentratie in het bloed.

Hypotone Dranken

Een hypotone drank heeft een **lagere concentratie** dan in het lichaam. De drank wordt **vrij snel in het lichaam opgenomen via osmose**. Dit wil zeggen dat de concentratie zich verplaatst van een lage naar hoge concentratie.

Maar wat zijn nu juist hypotone dranken? Het meest voorkomende voorbeeld van een hypotone drank is **water**. Een hypotone sportdrank bevat namelijk **minder dan 4g koolhydraten per 100ml**. In water zitten geen koolhydraten, dus zit water in deze categorie. **Water is dan ook een uitstekende sportdrank voor activiteiten die niet langer dan 90 minuten duren.**

Isotone Dranken

Een isotone drank heeft een **gelijke concentratie** als in het lichaam. De drank **wordt vrij snel in het lichaam opgenomen** en levert naast vocht ook extra suikers en elektrolyten aan. Dit hebben we nodig wanneer sportinspanningen intensiever worden en/of langer duren.

Inspanningen met een duur langer dan 90 minuten vragen doorgaans aanvulling van koolhydraten en hierbij zijn isotone dranken een ideaal hulpmiddel

Wat zijn isotone dranken dan? Een isotone sportdrank bevat doorgaans **4-8g koolhydraten per 100ml**. Je kan deze makkelijk zelf maken (denk aan Etixx) of kant-en-klaar kopen in de supermarkt (denk aan Aquarius). Let altijd goed op het suikergehalte in de drank om te zien of het om een isotone drank gaat.

Hypertone Dranken

Een hypertone drank heeft een **hogere concentratie** dan in het lichaam. De drank **wordt traag in het lichaam opgenomen** en verplaatst zelfs vocht uit het bloed naar de darm. Dit kan voor maag- en darmklachten zorgen tijdens een fysieke activiteit. Doorgaans worden hypertone dranken minder gebruikt bij sporters. Toch kunnen ze handig zijn in bepaalde omstandigheden. Zo kunnen ze ingezet worden om **snel koolhydraten** aan te vullen na het sporten. Of bij koud weer wanneer er minder gezweet en minder gedronken wordt, maar waar er wel nog steeds koolhydraten nodig zijn.

Wat zijn hypertone dranken juist? Een hypertone sportdrank bevat doorgaans **meer dan 8g koolhydraten per 100ml**. Gekende voorbeelden zijn energiedranken zoals Redbull, Coca-cola, Fanta ...

Een overzichtje

Herken je de verschillen niet meteen?
Hieronder kan je een overzichtje terugvinden met de belangrijkste zaken rond de karakteristieken van de sportdranken.

(Bron: Instagram @Improve_Your_Sports_Nutrition)

Beste KASVO-sympathisant,

Wil je ons clubblad automatisch thuisbezorgd krijgen
om zo op de hoogte te blijven van wat er in onze club gebeurt?

Je kan 4 à 5 maal per jaar De Rode Loper ontvangen door 25 euro te storten op onze rekening IBAN BE68 7390 2022 7834 met vermelding 'KASVO abonnement 2021'.

Bij een bijdrage vanaf 50 euro word je daarenboven ook vermeld bij het beschermcomité. Daardoor geef je ons ook een financieel duwtje in de rug.

Alvast bedankt voor jouw gewaardeerde steun!

Het bestuur

GROEPSPRAKTIJK MELDEN
MOVIMENTO
DE WEG NAAR EEN GOEDE GEZONDHEID

Voedings- en bewegingsadvies voor kinderen, tieners en volwassenen, sportvoedingsadvies, psychologische begeleiding voor kinderen en volwassenen, wandeltherapie, podologie, ergotherapie, loopbaanbegeleiding, diverse workshops en groepssessie's

"Elke persoon is uniek, iedereen verdient een persoonlijke begeleiding"

GROEPSPRAKTIJK MOVIMENTO -
Berchemweg 190 - 9700 Oudenaarde Melden
E info@praktijkmovimento.be
T 055/61 56 73
www.praktijkmovimento.be

ALL ACTIVITY DRINK
TRADE MARK
AA DRINK

K&W CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming
kwconstruction.be

JONAS DE WEER
Algemene elektriciteitswerken
Entreprise générale d'électricité
Rue Du Beau-Site 11
7912 Saint-Sauveur
0493 100 753
jonas.de.weer@hotmail.com
BTW BE 0635 793 626

slagerij- traiteur 't Culinairke
koude en warme buffetten
fondue - gourmet
't Culinairke
Tel./Fax 055 31 30 66

Maarkeweg 67
9680 Maarkedal
Tel. 055 31 30 66
www.culinairke.be
culinairke@telenet.be

Vernieuwde website!
www.etixxsports.com
etixx
sports nutrition

KASVO-kledijshop

Sinds het seizoen 2020-2021 schakelden we over naar de **kwalitatieve sportkleding van het merk Craft**. Ons vernieuwd gamma bestaat uit nieuwe wedstrijdtruitjes, topjes, T-shirts met korte en lange mouwen, hoodies, korte en lange broeken, windjacks, regenjassen, softshells ...
Onze nieuwe clubkledij (met uitzondering van de wedstrijdtruitjes en -topjes) kunnen we via onze **WEBSHOP** aanbieden aan interessante prijzen dankzij onze **hoofdsponsor Topsport Lebbeke**.
De link naar de webshop is vanaf nu steeds beschikbaar in de zwarte balk bovenaan de website.

WEBSHOP KLEDIJ: https://topsport-clubs.be/collections/kasv-oudenaarde.

Meer info?

Muriel Dewilde
kledij@kasvo.be
0497 752 068

Sofie Vervaeke
kledij@kasvo.be
0497 272 774

Steeds beschikbaar in de kantine (contant betalen bij afhaling)

Clubtruitje dames/heren met logo KASVO

Alle maten in voorraad en beschikbaar zodra de kantine weer open mag.
Verplicht te dragen bij wedstrijden!

€ 25,00 (of 1 waardebon)

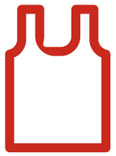
Topje dames met logo KASVO

Alle maten in voorraad en beschikbaar zodra de kantine weer open mag.
Verplicht te dragen bij wedstrijden!

€ 30,00 (of 1 waardebon + € 5,00)

Rugzak met logo ASVO en opbergvakje voor spikes

€ 25,00



Marathontruitje dames/heren

Alle maten in voorraad en beschikbaar zodra de kantine weer open mag

€ 35,00 (of 1 waardebon + € 10,00)

Spikepinnen

Per set, verkrijgbaar in volgende lengtes:
6-9-12-15 mm

€ 3,50/set

JONG KASVO

JONG.KASVO.BE

DE SITE VAN EN VOOR DE JONGE ASVO-ATLEET

Webshop kledij

https://topsport-clubs.be/collections/kasv-oudenaarde

Singlet Zwart Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 16**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

Singlet Rood Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 16**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

T-shirt KM Rood Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 16**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

T-shirt KM Zwart Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 16**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

T-shirt LM Rood Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 20**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 23**
Heren: XS tot 3XL **€ 23**

T-shirt LM Zwart Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 20**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 23**
Heren: XS tot 3XL **€ 23**

Hoodie Craft Community

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 28**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 30**
Heren: XS tot 3XL **€ 30**

Softshell Jacket Craft Pro

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 50**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 55**
Heren: XS tot 3XL **€ 55**

Rain Jacket Craft

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 50**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 55**
Heren: XS tot 3XL **€ 55**

Wind Jacket Craft

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 33**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 40**
Heren: XS tot 3XL **€ 40**

Short Tights Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 18**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

Long Tights Zip Craft Rush

Alle maten: 128 tot 3XL.

Ledenprijs:
Jeugd: 128 tot 164 **€ 30**
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 33**
Heren: XS tot 3XL **€ 33**

Hot Pant Craft Rush

Maten: W-XS tot W-XXL.

Ledenprijs:
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 18**

Marathon Short Craft Rush

Maten: W-XS 3XL.

Ledenprijs:
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 25**
Heren: XS tot 3XL **€ 25**

Webshop kledij

https://topsport-clubs.be/collections/kasv-oudenaarde

Vanaf nu is er ook **fluogele KASVO-runnerskledij** beschikbaar via de webshop, waarbij rekening werd gehouden met de wensen van onze joggers wat betreft type kledij en de tekst op de rugzijde (KASVO RUNNERS).
De prijs is bewust laag gehouden.

Voortaan zijn we dus niet alleen in het donker goed zichtbaar, maar kan het gezamenlijk dragen van onze runnersoutfit ook het groepsgevoel doen toenemen, wat altijd fijn is, niet?

Deze kledij kan uiteraard ook door niet-joggers worden aangeschaft.

Om de verzendingskosten te beperken, kan er in groep worden besteld. Als iemand de bestellingen één of meerdere keren per jaar wil verzamelen, dan kan de leveringskost van € 5 over meerdere personen worden verdeeld.
Ook is het mogelijk de bestelling in Lebbeke zelf af te halen. Omruilen is niet meer mogelijk (tenzij onder elkaar).
Reken op een kleine 2 weken tussen het plaatsen van de bestelling en ontvangst van de kledij.

Hopelijk kunnen we dit jaar nog onze fluo-kleuren verdedigen op één of ander loop-evenement waaraan we in groep kunnen deelnemen :-).

Ter info: Pieter draagt de mannenmaat L (en loophesje XL-XXL), Mia de vrouwenmaat W-M (en loophesje M-L).

Reflecterend LoopHesje Fluogeel

2 maten: M-L en XL-XXL.

Ledenprijs: € 12

Runners Zip-neck Sweater Fluogeel

Maten: W-XS tot 3XL.

Ledenprijs:
Dames: W-XS tot W-XXL **€ 20**
Heren: XS tot 3XL **€ 20**

Runners T-Shirt Fluogeel

Heren: maten XS tot 3XL.

Ledenprijs: € 9

Runners T-Shirt Fluogeel

Dames: maten W-XS tot W-XXL.

Ledenprijs: € 9

Runners Singlet Fluogeel

Heren: maten XS tot 3XL.

Ledenprijs: € 8

Runners Singlet Fluogeel

Dames: W-XS tot W-XXL.

Ledenprijs: € 8

jo de bock BVBA
bank & verzekeringen
en zonen
Oudenaarde, Ronseweg 53-55 Telnr. 055 31 56 15

Wat te doen bij een ongeval?

Als je geblesseerd geraakt tijdens de training of een wedstrijd ten gevolge van een ongeval, en je hebt medische verzorging nodig, dan kan je deze onkosten terugbetaald krijgen van de verzekeringsmaatschappij. Onze club is aangesloten bij de VAL (Vlaamse Atletiek Liga) en de liga heeft een verzekeringspolis afgesloten bij Ethias.

Om de tussenkomst van de verzekering en de terugbetaling van de medische kosten te bekomen is uw medewerking belangrijk.

Atleten die individueel trainen (bv. als gevolg van de COVID-maatregelen) zijn eveneens verzekerd bij sportongevallen die dan worden opgelopen.

STAP 1: ongeval melden

Meld het ongeval de dag zelf of de volgende dag aan **mevr. Els Balcaen**, verantwoordelijk voor het secretariaat. Je hoeft hiervoor nog geen arts geraadpleegd te hebben. Opdat de verzekering zou tussenkomen is het heel belangrijk om **zo snel mogelijk (binnen de 24u)** met Els **contact op te nemen**!

Els Balcaen
asvo@atletiek.be
els@kasvo.be
055 21 59 35

STAP 2: formulieren invullen en indienen

Twee formulieren moeten ingevuld worden en **zo snel mogelijk aan het secretariaat bezorgd** worden.
Je kan deze formulieren vinden aan het prikbord in de kantine of online via **www.kasvo.be/aangifte-ongeval**.

1. Meldingsformulier

Dit formulier **vul je zelf in** en bezorg je aan het secretariaat ter attentie van Els Balcaen.
Dit kan als volgt:

OF binnenbrengen in de kantine of via de KASVO-brievenbus aan de ingang van het atletiekterrein aan de kant van de zwarte, niet-elektrische hekken.
OF inscannen en doormailen naar **asvo@atletiek.be** of **els@kasvo.be**
OF opsturen naar Els Balcaen, Secretariaat KASVO, Hogerlucht 84 - 9600 RONSE.

2. Medisch attest

Dit attest moet **door de behandelende arts ingevuld** worden. Het origineel bezorg je **aan het secretariaat** en hiervoor kunnen dezelfde mogelijkheden worden gebruikt als voor het meldingsformulier. Wij hebben **beide documenten nodig** om een volledige aangifte te kunnen doen bij de verzekeringsmaatschappij.

STAP 3: bewijsstukken verzamelen

Verzamel **de originele ereloonnota's van de arts** en eventuele **kwijtschriften** (geen kasticket) **van de apotheker**. Groepeer deze en **bezorg deze aan het secretariaat**. Wij bezorgen deze documenten aan de verzekeringsmaatschappij. Neem eventueel een kopie voor jezelf.

makro

WINKELEN BIJ MAKRO
DA'S KASSA-KASSA
VOOR JE VERENIGING!
SCHRIJF JE IN & STEUN KASVO!
Alle info via www.kasvo.be/acties

ITAA
Institute
for Tax Advisors
& Accountants

JOKAFISC BVBA
JO DE JONGHE
Boekhouding - Fiscaliteit - BTW
Elfdagwandkouter 7 - 9700 Oudenaarde
tel 055 30 12 12 fax 055 38 99 73
gsm 0477 22 42 15

BROUWERIJ
CLARYSSE
Uw drankenspecialist

TOP SPORT
LEBBEKE

Descamps
Geschenken Descamps
Etikhovestraat 19, 9680 Maarkedal (Etikhove)
www.geschenken-descamps.be

I ♥ FRUIT

Verzekeringen
NOTEBAERT

DRUKWERK
BESTELLEN.BE
ONLINE WEBSHOP
SIGN & PRINT
EIGEN ONTWERP EN PLAATSINGSDIENST
FLYERS • FOLDERS • BROCHURES • RECLAMEBORDEN • ENVELOPPEN • VISITEKAARTJES
SPANDOEKEN • CATALOGEN • AFFICHES • CANVASDOEK • VLAGGEN • ROLL-UP BANNERS
HUISSTIJL · PROMOTIE · HORECA · FOTOPRODUCTEN · STICKERS · RELATIEGESCHENKEN · PRESENTATIE · BUITENRECLAME · KLEDING & TEXTIEL

KWALITATIEF DRUKWERK
Een uitgebreid gamma aan kwalitatief drukwerk !

BESTE PRIJZEN
De laagste en scherpste prijzen op de markt

EXPRESS LEVERING
Drukwerk kan binnen één werkdag geleverd worden

GRATIS DIENSTEN
Bestandscontrole GRATIS
Verzending GRATIS >€20,-

SERVICE & HELPDESK
Telefonisch : 0473 43 07 44
Ma-vrij van 9:00 tot 18:00
Mail ons 24h/24h

ONZE MISSIE
Uw betrouwbare partner voor kwalitatief drukwerk via een gebruiksvriendelijk platform

WWW.DRUKWERKBESTELLEN.BE
" De combinatie van een geautomatiseerd platform, met efficiënte persoonlijke service, snelheid en uiterst competitieve prijzen, maakt dit platform voor ons bedrijf een perfecte partner! "

Eindelijk weer heerlijk samen sporten tijdens het paassportkamp!

www.kasvo.be | KASVOudenaarde | kasvoudenaarde

KASV Oudenaarde - Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde

Verantwoordelijke uitgever: Els Balcaen, Hogerlucht 84 - 9600 Ronse.