De Rode Loper

61ste jaargang - nr. 379

november - december 2021

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.

Opgelet! Gewijzigd adres! Postadres secretariaat: Gentstraat 103 - 9700 Oudenaarde
Maatschappelijke zetel: Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde
IBAN BE68 7390 2022 7834 - BIC KREDBEBB | BTW BE 0431.013.956

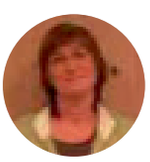
Terrein: Burgemeester Thienpontstadion, Prins Leopoldstraat 89 - 9700 Oudenaarde

Beheerraad

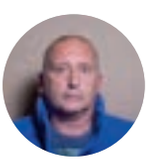
Pieter Demetter
pieter@kasvo.be
055 31 12 05
• voorzitter

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
els@kasvo.be
055 21 59 35



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

Bestuursleden

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

Steven Lucas
steven@kasvo.be of asvo@atletiek.be
0495 457 316
• secretariaat
• ledenadministratie

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

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

Beste KASVO-leden en -sympathisanten,

Drie jaar na de vorige editie hebben we opnieuw een veldloop kunnen organiseren aan de Rode Los, al liep dit niet van een leien dakje.

Naast de coronaproblematiek werden we, op minder dan 72 uur voor aanvang van de wedstrijd, geconfronteerd met het overlijden van de moeder van Freddy, tevens de grootmoeder van atleten Febe en Senne. Freddy had de coördinatie van de organisatie van de veldloop op zich genomen, doch dankzij zijn uitstekend voorbereidend werk en de overname daarvan door andere bestuursleden en medewerkers hebben we alles toch in goede banen kunnen leiden.

Het bestuur wenst ook de stadsdiensten te bedanken voor de steun in deze voor iedereen moeilijke periode. We hebben het voorrecht over de piste te mogen blijven beschikken, zelfs in periodes waarin vele gemeenten alle sportaccommodaties sluiten. Dit heeft zich reeds vertaald in een toename van het aantal titelhouders. In het seizoen 2020-2021 behaalden 22 KASVO-atleten één of meerdere provinciale, Vlaamse of nationale titels, het seizoen ervoor waren dat er 18. De huldiging in het stadhuis wordt om begrijpelijke redenen uitgesteld, maar komt er zeker en vast.

Intussen blijft het aanpassen in functie van de omstandigheden. Het sportreferendum van de stad wordt omgevormd tot een digitaal event dat zal plaatsvinden op 28 januari. We denken opnieuw aanspraak te kunnen maken op enkele prijzen – dit zal deze keer dus allemaal vanuit de huiskamer kunnen worden gevolgd.

Wat betreft onze Nieuwjaarsdrink (gepland voor 14 januari) en ons eetfestijn (12 en 13 februari) is het momenteel nog koffiedik kijken. We houden jullie uiteraard op de hoogte via onze website en de sociale media.

Dit clubblad is het eerste dat wordt uitgebracht onder de verantwoordelijkheid van Pieterjan Van der Cruyssen, sponsor van onze vereniging, die de taak van Nicole Willemse overneemt. Beroepsomstandigheden laten Nicole niet toe verder met ons samen te werken, maar iedereen zal het met me eens zijn als ik zeg dat zij prachtig werk heeft verricht. Dankjewel Nicole!

Pieter Demetter, voorzitter

Inhoud

Voorwoord	1
Trainingsinfo seizoen 2021-2022	2
Prestatievergoedingen 2021-2022	13
Sportpuzzel 31	16
KASVO kalender dec 21 / jan 22	17
Artikel: Running & Co	18
Bonussystemen seizoen 2021-2022	21
Talententeam reglement 2021-2022	29
Artikel: Marathon Rotterdam	31
KASVO Talententeam	35
KASVO Kroniek	37
KASVO Kledijshop	40
KASVO kampioenen 2020-2021	43
Wat te doen bij een ongeval?	45
KASVO-jarigen	48
Weetjes & save-the-dates	54

Trainingsinfo seizoen 2021-2022

(1/11/2021 - 31/10/2022)

Algemeen / 2021-2022

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

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

Categorieën competitie

Jeugd	Kangoeroes	Geboortejaar 2015
	Benjamins	Geboortejaar 2014 – 2013
	Pupillen	Geboortejaar 2012 – 2011
	Miniemen	Geboortejaar 2010 – 2009
Competitiegroepen	Cadetten	Geboortejaar 2008 – 2007
	Scholieren	Geboortejaar 2006 – 2005
	Junioren	Geboortejaar 2004 – 2003
	Senioren	Geboortejaar 2002 – 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 2008 en ouder
	Joggers	Geboortejaar 2004 en ouder
	Start-to-run	Geboortejaar 2004 en ouder
	G-sport	Geboortejaar 2012 – 2008

Reservetrainers

Jeugd	Gerben Hanssens	aspirant-initiator atletiek
	Conny Rogiers	regent LO
	Ilana Hanssens	aspirant-initiator atletiek
	Jan Van Rillaer	aspirant-Initiator – Initiator Running
Competitiegroepen en niet-competitiegroepen	Kathleen Bourdeaud'hui	master LO

Competitie Jeugd / 2021-2022

Kangoeroes (°2015)

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
• aspirant-initiator

Hedwig Van Schaeren
hedwig@kasvo.be
0477 780 785
• aspirant-initiator

Benjamins (°2014-2013)

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 atletiek

Lisa Demeulemeester
lisa@kasvo.be
0475 661 584
• initiator atletiek

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

Kato De Schepper
kato@kasvo.be
0483 321 587
• initiator atletiek

Jorre Hanssens
jorre@kasvo.be
0497 136 098

Jenna Dreelinck
jenna@kasvo.be
0468 487 185

Yitske Walrave
yitske@kasvo.be
0470 847 112

Pupillen (°2012-2011) / Miniemen (°2010 - 2009)

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

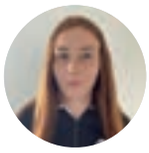
Amber Baert
amber@kasvo.be
0485 038 589
• initiator atletiek

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

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

Freddy Ketsman
freddy@kasvo.be
• initiator atletiek - Co-Runner

Koen De Stoppeleire
koen@kasvo.be
0468 123 747
• initiator atletiek



Femi De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985
• Polsstok
• initiator atletiek

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

Ruben Vercouter
ruben@kasvo.be
0492 615 274

Competitiegroepen / 2021-2022

Polyvalente werking cadetten (vanaf 05/10/2021)

Cadetten (die niet kiezen voor halve fond) kiezen maximaal 4 trainingsmomenten per week.
Voor de atleten die volledig meerkampgericht willen werken, zal in samenspraak tussen ouders/atleet/trainers een maandplanning worden opgesteld.

Training: maandag 18u – 19u30 (lenigheid en stabilisatie in kantine)
dinsdag 18u30 – 20u (sprint)
vrijdag 18u30 – 20u30 (sprint/werpen, afwisselend om de 14 dagen)
zaterdag 11u – 12u (hoogspringen)
zondag 9u30 – 11u30 (verspringen, afwisselend om de 14 dagen met sprint-horden)
zondag 10u – 12u (sprint-horden, afwisselend om de 14 dagen met verspringen)
zondag 14u – 15u30 (polsstokspringen)

Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

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

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

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)

Nienke de Waele
nienke@kasvo.be
0479 564 493
• initiator atletiek

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

Persoonlijk record polsstokspringen 3m53

Sprint-horden (vanaf 05/10/2021)

Training: maandag 18u – 19u30 (lenigheid en stabilisatie in kantine)
dinsdag 18u30 – 20u (sprint-horden)
woensdag 14u – 15u45 (techniek/snelheid)
donderdag 18u – 19u (kracht groep 1) / 19u – 20u (kracht groep 2)
vrijdag 18u30 – 20u30 (sprint)
zondag 10u – 12u (sprint-horden)

Locatie: Burgemeester Thienpontstadion, Oudenaarde

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

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

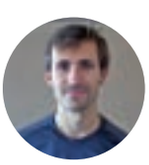
2007-2017: trainster Belgische jeugdaflossingsploegen.
Met deze ploegen selecties behaald voor EK/WK en EYOF.

Yelena Vandermeulen
yelena@kasvo.be
0494 294 255
• initiator atletiek

Masterstudent in de revalidatiewetenschappen
en kinesitherapie
KASVO-atlete sinds 2011

Annick Heymans
annick@kasvo.be
0474 428 945
• trainer B halve fond/fond

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



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

Bart Buffel
bart@kasvo.be
• trainer B sprint/horden

Halve fond / Fond

Training: **cadetten-scholieren:** woensdag & vrijdag 18u30 - 20u / zondag 10u - 11u45
junioren-senioren-masters: dinsdag & vrijdag 18u - 19u45 / zondag 9u30 - 11u15
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 18u - 20u
speerwerpen-discuswerpen: donderdag 18u15 - 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

Verspringen – hinkstapspringen

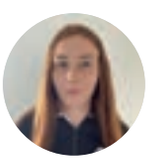
Training: zondag 9u30 - 11u30
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde

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

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

Polsstokspringen

Training: zondag 14u - 15u30 (miniemen - cadetten)
Locatie: Burgemeester Thienpontstadion Oudenaarde (zomer)



Femi De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985
• initiator atletiek

Persoonlijk record polsstokspringen 3m53

Recreatie / 2021-2022

Recreanten (°2008 en ouder)

Voor atleten vanaf geboortejaar 2008 en ouder 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

Contactpersonen:

Carine Vanderschueren
carine@kasvo.be

Gorik Devos
gorik@kasvo.be
• Co-runner

Begeleiders:

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

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

Marijke Meirlaen
marijke@kasvo.be
• Co-runner

Sarah Peyskens
sarah@kasvo.be
• Co-runner

Marc Meirlaen
• CO-runner

Start to run

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

G-Sport (°2012-2008, jongeren met een verstandelijke/visuele beperking)

De Vlaamse Ardennen zijn een blinde vlek op het vlak van sportmogelijkheden voor jongeren met een beperking. Daarom startte ASVO in oktober 2019 met een G-sport werking, aanvankelijk enkel voor atleten met een verstandelijke beperking, maar sinds 2020 kunnen ook atleetjes met een visuele beperking bij ASVO terecht. Met een enthousiast team stellen we onze atletiekclub open voor jongeren van 9 tot en met 14 jaar.

Alle info: **www.kasvo.be/g-sport**

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

Nienke de Waele
nienke@kasvo.be
0479 564 493

Yelena Vandermeulen
yelena@kasvo.be
0494 294 255

Branko Baert
branko@kasvo.be

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**

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

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

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

COLOFON

Werkten mee aan dit nummer
Pieter Demetter, Mia Slabbaert, Conny Rogiers, Tim Van Coster, Steven Lucas, Bernard Demetter, Marc Bogaert, Beau Le Compte, Hedwig Van Schaeren, Ilse Van Nerom
Foto's/illustraties Beau Le Compte, An Verplancken, Dries Lerouge, Johnny De Ceulaerde, Steven Lucas, Betty Peyskens, wikimedia, www.freepik.com
Lay-out Pieterjan Van der Cruyssen (www.drukwerkbestellen.be) Contact via: clubblad@kasvo.be
Websites & social media Tim Van Coster, Joachim Gheerolfs, Dries Lerouge, Beau Le Compte
Contact via website@kasvo.be

Verantwoordelijke uitgever Steven Lucas, Gentstraat 103, 9700 Oudenaarde
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 intern reglement ligt ter inzage voor leden in het secretariaat en is ook beschikbaar op de website.

Dankjewel aan onze hoofdsponsors:

TAP SPART
LEBBEKE

ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Sleeplife®
9750 Kruisem

DRUKWERK
BESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing

PRESTATIEVERGOEDING JUNIOR - SENIOR
INVULFORMULIER VELDLOPEN

seizoen 2021 - 2022

Geef dit formulier af op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of bezorg het via mail aan conny@kasvo.be en dit voor 15 april 2022

Afgegeven op: …. / …. / 2022 (in te vullen door persoon die formulier in ontvangst neemt)

Naam: _____ Categorie _____

Prestatie waarmee u recht heeft op de prestatievergoeding : _____

_____

Behaalde titel of podiumplaats (1ste, 2de of 3de plaats + discipline vermelden)

Wereldkampioenschap:	plaats: _____	discipline: _____
Europees kampioenschap:	plaats: _____	discipline: _____
Belgisch kampioenschap:	plaats: _____	discipline: _____
	plaats: _____	discipline: _____
Vlaams kampioenschap:	plaats: _____	discipline: _____
	plaats: _____	discipline: _____
Provinciaal kampioenschap:	plaats: _____	discipline: _____
	plaats: _____	discipline: _____
Belgisch kampioenschap aflossingen:	plaats: _____	discipline: _____

Deelname Belgisch Kampioenschap zonder podiumplaats:

datum: _____ discipline: _____

datum: _____ discipline: _____

Beste Belgische jaarprestatie

discipline + prestatie: _____

discipline + prestatie: _____

Belgisch record

discipline + BR: _____

discipline + BR: _____

Clubrecord

(verbeterd en behouden tot het einde van het seizoen)

discipline + CR: _____

discipline + CR: _____

PRESTATIEVERGOEDING JUNIOR - SENIOR
INVULFORMULIER VELDLOPEN

seizoen 2021 - 2022

Geef dit formulier af op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of bezorg het via mail aan conny@kasvo.be en dit voor 15 april 2022

Afgegeven op: …. / …. / 2022 (in te vullen door persoon die formulier in ontvangst neemt)

Naam: _____ Categorie: _____

Prestatie die u recht geeft op de prestatievergoeding : _____

Behaalde titel of podiumplaats (1ste, 2de of 3de plaats):

Belgisch kampioenschap lange cross: _____

Belgisch kampioenschap korte cross _____

Vlaams kampioenschap lange cross: _____

Vlaams kampioenschap korte cross: _____

Provinciaal kampioenschap lange cross: _____

Provinciaal kampioenschap korte cross _____

Deelname Belgisch kampioenschap zonder podiumplaats:

_____

Internationale kampioenschappen

Selecties indien ja: plaats en datum

Europees kampioenschap: _____

Wereldkampioenschap: _____

Prestaties

Omcirkel beste prestatie op EK en/of WK

EK	WK
1ste plaats	1ste plaats
2de of 3de plaats	2de of 3de plaats
Top 8	Top 8
Top 16	Top 16
Top 32	Top 32

PRESTATIEVERGOEDING JUNIOR - SENIOR* REGLEMENT

*** scholieren kunnen geen aanspraak maken op prestatievergoedingen**

seizoen 2021 - 2022

Junioren en senioren die voldoen aan **één van de criteria vermeld in de prestatievergoedingstabel dames/heren** krijgen binnen de club een **A-statuut** waardoor zij vallen onder het **prestatievergoedingssysteem**. Voor hen **vervalt het gewone bonussysteem**.

Binnen het A-statuut worden nog eens **5 categorieën (A1 → A5)** onderscheiden. De prestatievergoeding wordt maar **voor 1 discipline** uitgekeerd, namelijk deze waarop de atleet het hoogst scoort.
Masters die voldoen aan de criteria kunnen eveneens aanspraak maken op de prestatievergoedingen als hun prestaties geleverd werden binnen de seniorencategorie.

Atleten met een A-statuut krijgen

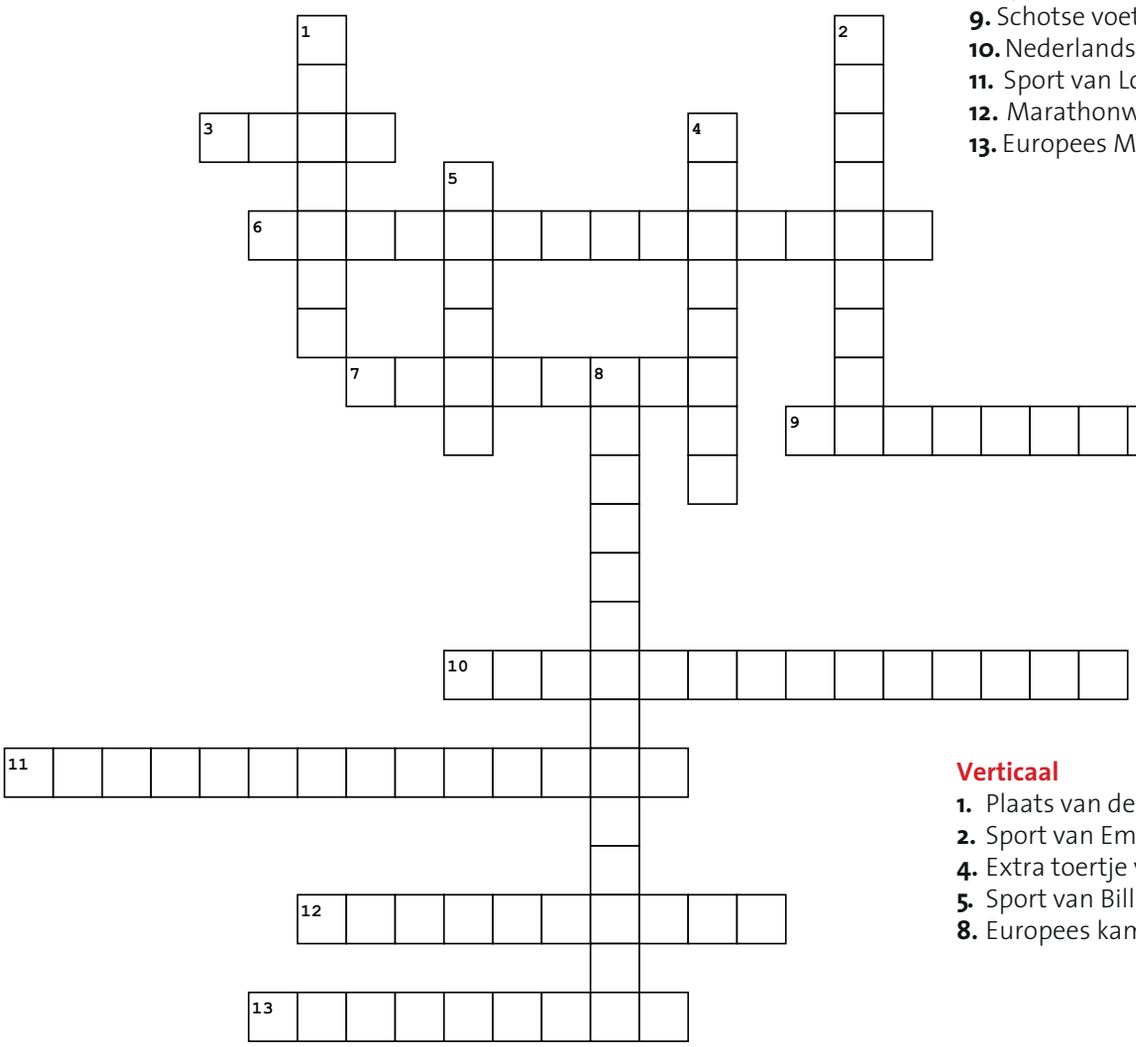
- **een prestatievergoeding voor de prestatie die het hoogst scoort binnen de prestatievergoedingstabel (zie p. 3 en 4)**

Daarbovenop komt :

- **vergoeding voor prestaties op provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenschappen**
- **vergoeding voor selectie en prestaties op internationale kampioenschappen**
- **vergoeding voor Belgische records en clubrecords**
- **vergoeding voor top 50 plaats op de wereldranglijst AC**
- **vergoeding voor beste Belgische jaarprestatie**
- **vergoeding ter waarde van € 125 (A5), € 250 (A3-A4) of € 400 (A2-A1)**
  Dit bedrag kan als volgt worden bekomen:
  1) Cash uitbetaling aan atleten die een eigen kledingsponsor hebben
  2) Aankoop clubkledij (bij binnenbrengen factuur wordt het bedrag waarop men recht heeft, terugbetaald)
  3) Aankoop kledijpakket/sportmateriaal rechtstreeks bij TOPSPORT Lebbeke met TOPSPORT-waardebonnen, door de club aan de atleet bezorgd
  4) Terugbetaling van medisch-wetenschappelijk opvolging (het is noodzakelijk om dit bedrag te bewijzen met facturen)
  5) Combinatie van bovenstaande
  De keuze moet tijdig aan Ilse Van Nerom worden kenbaar gemaakt
- **atleten in de A1-categorie schrijven zich actief in en betalen een verlaagd inschrijvingsgeld = € 30.**

Een A-atleet krijgt een A-status die geldt voor het huidige seizoen en de daaropvolgende 2 jaar. Dit biedt zekerheid aan een atleet om ook ondersteuning te genieten tijdens en na een blessure. Dit uiteraard onder voorbehoud dat de atleet blijft werken aan een comeback onder professionele begeleiding (trainer, artsen, kiné). Atleten die stoppen met trainen of hun revalidatie niet serieus nemen verliezen hun A-status. Het bestuur kan de revalidatie opvolgen door de attesten van kinesist en sportarts op te vragen bij de atleet. Atleten kunnen wel een lagere A-status krijgen bij een langere inactiviteit of mindere prestaties.

Sportpuzzel 31



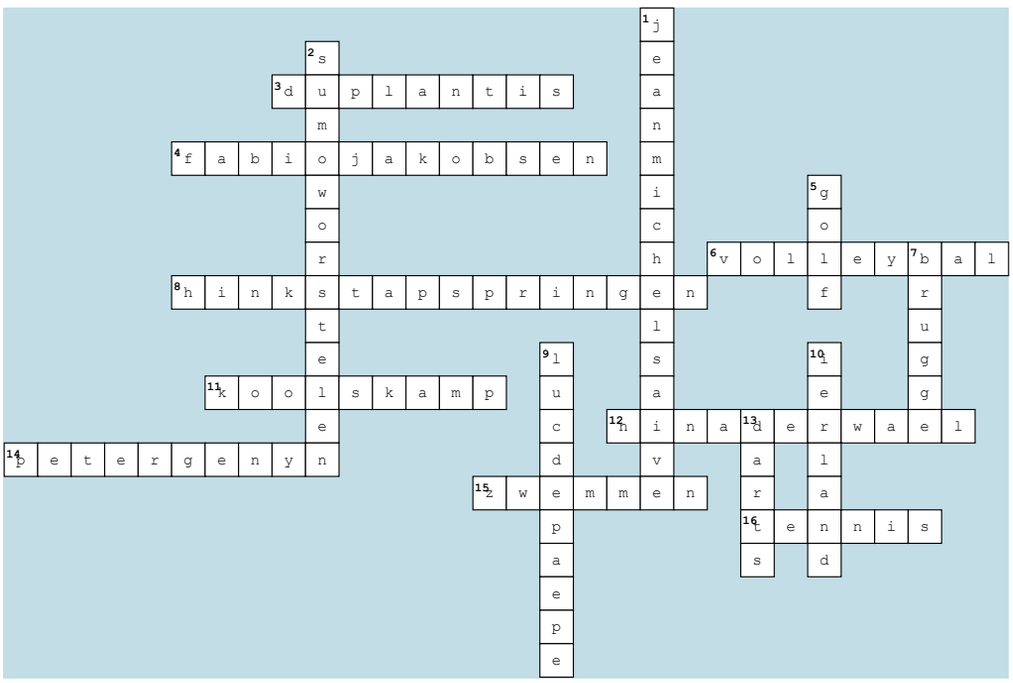
Horizontaal

3. Ronde van Italië
6. Geblesseerde Thomas in Tokio
7. Sport van Jelle Geens
9. Schotse voetbalclub, failliet in 2019
10. Nederlandse topsprinter
11. Sport van Loena Hendrickx
12. Marathonwinnaar in Rotterdam 2021
13. Europees Marathonkampioen

Verticaal

1. Plaats van de Crosscup-relays 2021
2. Sport van Emma Meesseman
4. Extra toertje van de winnaar
5. Sport van Billie Jean King
8. Europees kampioen veldrijden

Oplossing sportpuzzel 30



Voor alle wedstrijden wordt gewerkt met voorinschrijvingen.
Ter plaatse inschrijven is nergens meer mogelijk. Voor de meeste wedstrijden gebeurt de inschrijving via **atletiek.nu**.

KASVO-kalender

december 2021 / januari 2022

zondag 26 december	Veldloop AS RIEME	Ertvelde
zondag 26 december	Indoormeeting RCG	Gent
zondag 02 januari	Indoormeeting STAX	Gent
zondag 09 januari	PK indoor O-Vl, W-Vl en Limburg	Gent
zaterdag 15 januari	Indoormeeting VS	Gent
zondag 16 januari	PK Veldloop	Maldegem
zondag 23 januari	Veldloop Zottegem	Zottegem
zondag 23 januari	Crosscup Hannuit	Hannuit
zondag 29 januari	Indoormeeting VITA	Gent
zondag 30 januari	Veldloop RAT	Ronse

Een overzicht van alle kampioenschappen (provinciaal, Vlaams en Belgisch) vind je op onze website: https://www.kasvo.be/kampioenschappen-2/.

Inschrijvingen voor Vlaamse en Belgische kampioenschappen gebeuren steeds via het clubsecretariaat en kunnen gemaild worden naar steven@kasvo.be.

Een overzicht van de deadlines voor de verschillende kampioenschappen vind je hier: https://www.kasvo.be/inschrijving-kampioenschappen/.
Op deze pagina verschijnen ook de inschrijvings- en deelnemerslijsten.

Familieberichten

Geboorte:
03/09/2021 : geboorte van Guillaume, zoontje van Kim De Vos (senior) en Jan Francis Van den Berghe

Overlijden:
Mevr. Bernice Van Lierde, geboren 8/6/1941 en overleden op 03/12/2021.
Moeder van Freddy Ketsman (bestuurslid), grootmoeder van Febe (atlete en jeugdtrainster) en Senne (atleet)

Dhr. Norbert Clarys, geboren 28/7/1948 en overleden op 24/11/2021.
(schoon)vader van Cathy en Koen Clarys-Vandriessche (medewerkers), grootvader van Simcke (atlete en jeugdtrainster)

RUNNING & CO DAG
23/10 Don Bosco Groot-Bijgaarden

Zaterdagmorgen, 7u30 en onderweg naar Brussel, eindbestemming Don Bosco school in Groot-Bijgaarden. Daar gaat immers de 4de Running & co dag door, georganiseerd door de Vlaamse atletiekliga. (VAL)

Running & co is een afdeling binnen de VAL die ondersteuning geeft aan de recreanten en hun begeleiders binnen een atletiekclub. In een notendop: zij verlenen informatie aan clubs en willen loopbegeleiders (of co-runners) ondersteunen onder de vorm van opleidingen, bijscholingen met als doel kwalitatievere loopbegeleidingen.

Ik meld me aan rond 8u30 en krijg een koffie en ontbijtje aangeboden. Om 9u00 staat een gezamenlijk natuurloopje gepland om de dag te starten. We lopen door enkele straten en het plaatselijke park, na een half uurtje zijn we terug op de schoolterreinen van Don Bosco. Even tijd om ons te verfrissen en om te kleden.

Omstreeks 10u00 begeven we ons naar de aula, waar de rest van de voormiddag ingevuld wordt.

Experte Marleen Claeys licht toe wat mindfulrunning (1) inhoudt, ze heeft het over de 10 stappen in het mindfulrunnen
en het handboek dat ze samenstelde ter ondersteuning van de opleiding "RunMindful Begeleider" die in het najaar opstart.

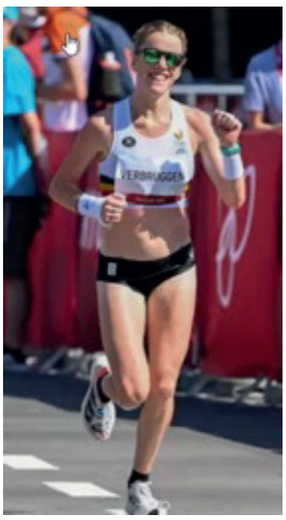
Mindfulrunning is bewuster lopen en de loopbeleving verhogen door verschillende eenvoudige technieken toe te passen.
Zowel een recreatief loper als een competitieloper kunnen van de technieken gebruik maken en het lopen niet alleen aangenamer maar ook efficiënter maken.

(1) Het boek van Marleen Claeys - Mindful running

Europees kampioen marathon Koen Naert (2) verduidelijkt hoe hij het mindfulrunnen ervaart en toepast tijdens zijn trainingen én wedstrijden.

(2) Marleen in gesprek met Koen Naert over Mindful running

Olympisch atlete Hanne Verbruggen (3) is aanwezig en ook zij vertelt hoe zij bewust haar trainingen afwerkt en hoe ze zich op wedstrijden focust.
We kunnen haar nadien ook enkele vragen stellen die ze met alle plezier beantwoordt.
Ze zegt dat ze steeds zonder hartslagmeter loopt en dus altijd op gevoel, daar speelt haar ervaring ook een rol natuurlijk. Wat onthouden we vooral van deze sessies: lopen is genieten en zou altijd op de eerste plaats moeten komen. De rest volgt vanzelf.



(3) Hanne Verbruggen - #49e op de marathon in Tokio (O.S. 2021)

In de namiddag staan workshops gepland waarbij elke loper, recreatief of competitief, aan z'n trekken komt: van trailrunnen tot stabilisatie en beweeglijkheid, van High Intensity Interval Training tot conditietraining voor 60+-ers en loopvarianten voor jongeren. En natuurlijk ook praktijksessies van het mindful lopen.
Vooraf moesten we inschrijven en kiezen voor 2 sessies.
Ik koos voor krachtoefeningen bij lopers en voor trailrunning en looptechnische oefeningen.

Krachtoefeningen voor lopers

Andreas en Bram, 2 enthousiaste sportkinesitherapeuten uit Leuven geven een uiteenzetting rond krachttraining voor lopers. Zelf zijn ze ervaren lange afstandslopers en delen graag hun persoonlijke ervaringen met de groep.

Krachttraining is blessurepreventief, verbetert de uithouding en heeft ook een belangrijke rol in de revalidatie van loopblessures. (4) Wat zijn de meest voorkomende loopblessures en wat zijn hiervoor de beste krachtoefeningen?
Het wordt allemaal duidelijk uitgelegd. Zo leren we dat de beste behandeling voor shinsplints - scheenbeenvliesontsteking (de meest voorkomende loopblessure) het trainen van de kuitspieren is.
Hier wordt ook gezegd (maar dat was niet nieuw voor mij) dat stretchoefeningen na een training geen fysiek nut hebben, ze helpen niet bij herstel na een training. Krachtoefeningen doen dit wel! Focus dus op krachtoefeningen en niet op stretchen is hun boodschap.

(4) Meest voorkomende loopblessures bij de duurlopers

Na het theoretisch gedeelte gaan we over tot de praktijk: we trekken naar de sportzaal en alle krachtoefeningen komen aan bod: van planking tot squats en de 'heel' slide. Best eventjes zweten.

Trailrunnen en looptechnische oefeningen

Ken Gilbert van bemoreactive.fit vertelt gepassioneerd over zijn hobby: trailrunnen.
Trailrunning wil zeggen 'off-road hardlopen': door de natuur, over smalle paadjes (trails) en natuurlijke hindernissen zoals heuvels/bergen, rotsen en beekjes bedwingen.

Dicht bij de natuur, om de rust te ervaren en te genieten van de omgeving. Trailrunnen is mountainbiken maar dan zonder fiets. Iedere stap die je zet is anders door de wisselende ondergrond, dus een goede concentratie is belangrijk. Door trails te lopen bouw je meer kracht op in je benen en krijg je sterkere enkels. Het is ook een training voor je bovenlichaam doordat je continu moet 'balanceren'. De zachtere en afwisselende ondergrond beperken de impact op je gewrichten, waardoor je makkelijker langere afstanden kunt lopen.

Ook hierin kan men heel ver gaan, zoek maar eens op: mountainrunning – Ultra Trailrunning – Skyrunning (5) – kamikazi trail. Het verwondert me nog steeds dat mensen zich zo volledig 'verliezen' in hun sport, ongelooflijk welke verhalen Ken ons hier vertelt, van ontmoetingen met wilde honden tot avontuurlijke tochten met hevige onweersbuien in de bergen.

Trailrunnen is meer dan lopen. Steeds meer lopers zoeken deze uitdagingen op. Op zoek naar meer beleving in plaats van de massalopen over asfalt en continu de focus op snellere tijden.
In de praktijksessie leert Ken ons ook enkele looptechnische oefeningen aan.

(5) Impressie van SkyRunning event

Rond 16u30 is de dag ten einde, ik keer terug huiswaarts met een hoofd vol ideeën en tips voor onze joggers (lopers). Een aantal oefeningen zullen zeker aan bod komen tijdens onze after-trainingssessies op woensdagavond. Be prepared.

Wensen jullie meer info rond de krachtoefeningen of andere workshops?
Alle info en presentaties werd mij ondertussen bezorgd. Indien interesse, stuur mij gerust een mailtje: sarah@kasvo.be

Fijne loopgroeten

Sarah Peyskens

Bonussysteem VELDLOPEN

cadetten – scholieren – junioren – senioren - masters

seizoen 2021-2022

Geef dit formulier af op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of bezorg het via mail aan conny@kasvo.be en dit voor 15 april 2022

Afgegeven op: …. / …. / 2022 (in te vullen door persoon die formulier in ontvangst neemt)

Naam: _____ **Categorie:** _____

_____

Vul de punten in voor de wedstrijden waar je aan hebt deelgenomen:

Datum	**Cross te**	**Punten: voorzien**	**behaald**
05/12/2021	Oudenaarde	2	_____
16/01/2022	Maldegem (PK)	2	_____
13/02/2022	Diest (KVV)	2	_____
06/03/2022	Brussel (BK); deelname **€ 5,00**	3	_____
13/03/2022	Poperinge (BK mas); deelname **€ 5,00**	3	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____
_____	_____	1	_____

Totaal punten: _____

Behaalde titel of podiumplaats (1ste, 2de of 3de plaats):

Belgisch kampioenschap lange cross: _____

Belgisch kampioenschap korte cross _____

Vlaams kampioenschap lange cross: _____

Vlaams kampioenschap korte cross: _____

Provinciaal kampioenschap lange cross: _____

Provinciaal kampioenschap korte cross _____

Bonussysteem INDOOR

kadetten – scholieren – junioren – senioren - masters

seizoen 2021-2022

Geef dit formulier af op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of bezorg het via mail aan conny@kasvo.be en dit voor 15 april 2022

Afgegeven op: …. / …. / 2022 (in te vullen door persoon die formulier in ontvangst neemt)

Naam: _____ **Categorie:** _____

_____

Deelname Belgisch kampioenschap per discipline: **€ 5,00 (max. 2x)(niet voor BK studenten)**

Kruis aan: **O** niet **O** 1x **O** 2x of meer

Datum van elk BK waaraan je deelnam: _____

Vul de indoorwedstrijden in waaraan je hebt deelgenomen + discipline(s) :

Datum	**Wedstrijd**	**Discipline(s)**
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____

Bonussysteem JEUGD deel A

benjamins

winterseizoen 2021-2022

Bezorg dit formulier op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of mail het naar jeugd@kasvo.be en dit vóór 15 april 2022

Naam				***Afgegeven op***	
Categorie	□ ***benjamin***		***geboortejaar***		

Kruis aan waar je hebt deelgenomen en vul je puntenaantal in (deelname volstaat ; behaald resultaat heeft geen invloed op puntenaantal):

Punten

	Datum	***Wedstrijd***	***Voorzien***	***Behaald***
□	14 november 2021	Veldloop Aalter	2	
□	21 november 2021	Veldloop Deinze	2	
□	**5 december 2021**	**Veldloop Oudenaarde**	**4**	
□	26 december 2021	Veldloop Ertvelde - Rieme	2	
□	16 januari 2022	Veldloop Maldegem	2	
□	23 januari 2022	Veldloop Zottegem	2	
□	30 januari 2022	Veldloop Ronse	2	
□	20 februari 2022	Veldloop Lokeren	2	
□	6 maart 2022	BK veldloop Brussel	4	
□	…	Veldloop naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
□	…	Veldloop naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
		Totaal aantal punten winterseizoen		

JONG KASVO

JONG.KASVO.BE

DE SITE VAN EN VOOR DE JONGE ASVO-ATLEET

Bonussysteem JEUGD deel A

pupillen – miniemen

winterseizoen 2021-2022

Bezorg dit formulier op het secretariaat, steek het in de KASVO-brievenbus of mail het naar jeugd@kasvo.be en dit vóór 15 april 2022

Naam				***Afgegeven op***	
Categorie	◻ ***pupil***	◻ ***miniem***	***geboortejaar***		

Kruis aan waar je hebt deelgenomen en vul je puntenaantal in (deelname volstaat ; behaald resultaat heeft geen invloed op puntenaantal):

Punten

	Datum	***Wedstrijd***	***Voorzien***	***Behaald***
◻	7 november 2021	Veldloop Waregem	2	
◻	21 november 2021	Veldloop Deinze	2	
◻	5 december 2021	Veldloop Oudenaarde	4	
◻	26 december 2021	Veldloop Ertvelde - Rieme	2	
◻	16 januari 2022	Veldloop Maldegem	2	
◻	23 januari 2022	Veldloop Zottegem	2	
◻	30 januari 2022	Veldloop Ronse	2	
◻	20 februari 2022	Veldloop Lokeren	2	
◻	6 maart 2022	BK veldloop Brussel	4	
◻	…	Veldloop naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
◻	…	Veldloop naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
◻	6 februari 2022	Indoor: RCG	2	
◻	5 maart 2022	Indoor: KAAG Indoor (jeugdaflossingen)	2	
◻	12 maart 2022	Jeugddag Topsporthal Gent	1	
◻	…	Indoor naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
◻	…	Indoor naar keuze (behalve 4/12 en 5/12): …	1	
		Totaal aantal punten winterseizoen		

Reglement bonussysteem JEUGD

benjamins

seizoen 2021-2022

Om in aanmerking te komen voor uitbetaling van het bonussysteem 2021-2022 moet aan alle onderstaande voorwaarden voldaan worden:

- Lid zijn van KASVO met borstnummer en bij de Vlaamse Atletiek Liga.
- Steeds aantreden in het officiële clubtruitje tenzij het wedstrijdreglement anders voorschrijft (clubsinglet te koop in het secretariaat voor €25 of 1 waardebon – wedstrijdtopje €30 of 1 waardebon+5€)
- Wedstrijden die worden betwist vooraleer een borstnummer werd aangevraagd, of zonder officieel clubtruitje komen niet in aanmerking.
- Vernieuwen van de aansluiting bij KASVO voor het volgende seizoen (2022-2023) door het invullen van de online inschrijvingstool én het lidgeld te betalen **voor 15 oktober 2022. Opgelet ook waardebonnen waarmee een deel van het lidgeld wordt betaald, moeten voor 15 oktober 2022 afgegeven zijn**

- Over het volledige seizoen moet er minstens aan 5 wedstrijden (veldloop of outdoor) worden deelgenomen
- Er komen maximum 2 veldlopen van vrije keuze in aanmerking voor het winterseizoen
- Niet deelnemen aan meer dan 30 wedstrijden over het volledige seizoen (overdaad is te belastend en ongezond voor het lichaam)

- Het ingevulde formulier "winterseizoen" wordt op het secretariaat afgeven, in de KASVO-brievenbus gedropt of (bij voorkeur) gemaild naar jeugd@kasvo.be **en dit voor 15/04/2022**
- Het ingevulde formulier "zomerseizoen" wordt op het secretariaat afgeven, in de KASVO-brievenbus gedropt of (bij voorkeur) gemaild naar jeugd@kasvo.be **en dit voor 15/10/2022**

Minimum te behalen punten winter	Minimum te behalen punten zomer	Minimum te behalen totaal puntentaantal	Minimum aantal wedstrijden over het hele seizoen (zomer+winter)	Uitgereikte bonus
10	8	18	5	Bowling **+ €10**
8	4	12	5	Bowling **+ €5**

Het bonusbedrag wordt uitbetaald in de vorm van een waardebon, en zal worden uitgereikt op de nieuwjaarsdrink 2023 (datum wordt later bekend gemaakt). De bowling wordt georganiseerd in clubverband op **vrijdag 28/10/2022**.

Wie niet aanwezig is op de nieuwjaarsdrink 2023 of pas na 15/10/2022 in orde is met het lidgeld en het inschrijvingsformulier, krijgt slechts de helft van de bonus.

De waardebon wordt niet opgestuurd, maar is persoonlijk af te halen op het secretariaat vóór 31/01/2023.

De waardebon kan gebruikt worden voor aankoop clubkledij (via webshop), kaarten eetfestijn KASVO, inschrijving sportkamp KASVO, vernieuwing lidgeld volgende seizoen, aankoop bij sponsors van KASVO (zie website en clubblad).

Reglement bonussysteem VELDLOPEN

cadetten – scholieren – junioren – senioren - masters

seizoen 2021-2022

Puntenverdeling

Deelname aan een cross uit de VAL/LBFA-kalender:	1 punt
Deelname aan de cross te Oudenaarde:	2 punten
Deelname aan PK :	2 punten
Deelname aan BK :	3 punten

Prijzengeld voor deelname

€ 5,00: vanaf 6 punten, maar deelname aan minstens 4 wedstrijden.
€ 10,00: vanaf 10 punten.
€ 5,00: deelname Belgisch kampioenschap niet cumulatief met premie voor podiumplaatsen.

Premie voor titels of podiumplaatsen

Belgisch kampioenschap lange cross	**CAD**	**SCH**	**JUN BEL**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	50	50	75	100	25
2de plaats	30	30	50	75	20
3de plaats	20	20	40	50	15

Belgisch kampioenschap korte cross	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	-	-	-	75	-
2de plaats	-	-	-	50	-
3de plaats	-	-	-	40	-

Vlaams kampioenschap lange cross	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	35	35	40	60	20
2de plaats	20	20	35	45	15
3de plaats	15	15	25	30	10

Vlaams kampioenschap korte cross	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	-	-	-	50	-
2de plaats	-	-	-	30	-
3de plaats	-	-	-	20	-

Provinciaal kampioenschap lange cross	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	25	25	30	30	10
2de plaats	15	15	25	25	7.5
3de plaats	10	10	15	15	5

Provinciaal kampioenschap korte cross	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	-	-	-	25	-
2de plaats	-	-	-	15	-
3de plaats	-	-	-	10	-

- *Prijzengeld voor titels wordt gehalveerd indien je de enige deelnemer bent.*

Reglement bonussysteem INDOOR

cadetten – scholieren – junioren – senioren - masters

seizoen 2021-2022

Vooropgestelde wedstrijden

Alle wedstrijden van de VAL-winterkalender komen in aanmerking, uitgezonderd MOEV-wedstrijden.

Prijzengeld voor deelname

€ 5,00 vanaf een minimale deelname aan 4 wedstrijden.
€ 7,50 vanaf een minimale deelname aan 5 wedstrijden.
€ 5,00 deelname BK per discipline (max. 2) (niet voor BK studenten)
niet cumuleerbaar met premie podiumplaatsen.

Premie voor podiumplaatsen

Belgisch kampioenschap	**CAD**	**SCH**	**JUN BEL**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	25	25	40	75	25
2de plaats	20	20	30	50	20
3de plaats	15	15	20	40	15

Vlaams kampioenschap	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	20	20	30	40	20
2de plaats	15	15	20	30	15
3de plaats	10	10	15	20	10

Provinciaal kampioenschap	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	10	10	15	20	10
2de plaats	7,5	7,5	10	15	7,5
3de plaats	5	5	7.5	10	5

Belgisch kampioenschap aflossing	**CAD**	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
1ste plaats	-	-	-	20	-
2de plaats	-	-	-	15	-
3de plaats	-	-	-	10	-

- Prijzengeld voor titels wordt gehalveerd indien je de enige deelnemer bent.
- Verschillende titels betwist in één wedstrijd komen slechts voor één titel in aanmerking!
- Geen prijzengeld voor Belgisch kampioenschap studenten.

Premie voor records

	CAD	**SCH**	**JUN**	**SEN/AC**	**MAS**
Beste Belgische jaarprestatie	10	10	20	20	-
Beste Belgische jaarprestatie aflossing	5	5	10	10	
Belgisch record	50	50	150	300	25
Belgisch record aflossing	25	25	75	150	15

- Bij het verbeteren van een clubrecord en het behoud ervan tot het einde van het seizoen: **premie van € 7,50 per record (1x per discipline), voor masters € 5,00.**
- CAD-SCH-JUN-MAS-records die ook record **A**lle **C**ategorieën zijn = 1x premie!
- Premies voor **clubrecords aflossingen = € 5,00.**
- Geen premies voor disciplines waarvan er nog geen record op de tabellen stond.

Reglement bonussysteem JEUGD

pupillen – miniemen

seizoen 2021-2022

Om in aanmerking te komen voor uitbetaling van het bonussysteem 2021-2022 moet aan alle onderstaande voorwaarden voldaan worden:

- Lid zijn van KASVO met borstnummer en bij de Vlaamse Atletiek Liga.
- Steeds aantreden in het officiële clubtruitje tenzij het wedstrijdreglement anders voorschrijft (clubsinglet te koop in het secretariaat voor €25 of 1 waardebon – wedstrijdtopje €30 of 1 waardebon+5€)
- Wedstrijden die worden betwist vooraleer een borstnummer werd aangevraagd, of zonder officieel clubtruitje komen niet in aanmerking.
- Vernieuwen van de aansluiting bij KASVO voor het volgende seizoen (2022-2023) door het invullen van de online inschrijvingstool én het lidgeld te betalen **voor 15 oktober 2022. Opgelet ook waardebonnen waarmee een deel van het lidgeld wordt betaald, moeten voor 15 oktober 2022 afgegeven zijn.**
- MOEVE-wedstrijden (via school) tellen niet mee.

- Over het volledige seizoen moet er minstens aan 8 wedstrijden (veldloop, indoor of outdoor) worden deelgenomen
- Er komen maximum 2 veldlopen en maximum 2 indoorwedstrijden van vrije keuze in aanmerking voor het winterseizoen
- Niet deelnemen aan meer dan 30 wedstrijden over het volledige seizoen (overdaad is te belastend en ongezond voor het lichaam

- Het ingevulde formulier "winterseizoen" wordt op het secretariaat afgeven, in de KASVO-brievenbus gedropt of (bij voorkeur) gemaild naar jeugd@kasvo.be **en dit voor 15/04/2022**
- Het ingevulde formulier "zomerseizoen" wordt op het secretariaat afgeven, in de KASVO-brievenbus gedropt of (bij voorkeur) gemaild naar jeugd@kasvo.be **en dit voor 15/10/2022**

Minimum te behalen punten winter	Minimum te behalen punten zomer	Minimum te behalen totaal puntentaantal	Minimum aantal wedstrijden over hele seizoen (winter+zomer)	Uitgereikte bonus
12	20	42	8	Bowling **+ €25**
8	12	26	8	Bowling **+ €10**

Het bonusbedrag wordt uitbetaald in de vorm van een waardebon, en zal worden uitgereikt op de nieuwjaarsdrink 2023 (datum wordt later bekend gemaakt). De bowling wordt georganiseerd in clubverband op **vrijdag 28/10/2022**.

Wie niet aanwezig is op de nieuwjaarsdrink 2023 of pas na 15/10/2022 in orde is met het lidgeld en het inschrijvingsformulier, krijgt slechts de helft van de bonus.

De waardebon wordt niet opgestuurd, maar is persoonlijk af te halen op het secretariaat vóór 31/01/2023.

De waardebon kan gebruikt worden voor aankoop clubkledij (via webshop), kaarten eetfestijn KASVO, inschrijving sportkamp KASVO, vernieuwing lidgeld volgende seizoen, aankoop bij sponsors van KASVO (zie website en clubblad).

TALENTENTEAM CADETTEN-SCHOLIEREN

reglement

seizoen 2021-2022

Cadetten en scholieren die voldoen aan onderstaande criteria krijgen naargelang hun prestatie een B- of C-statuut. De club voorziet voor hen naast het bonusstelsel een bijkomende tegemoetkoming die op diverse manieren kan worden bekomen.

De atleet krijgt dit statuut voor 1 jaar. Behaalt de atleet ook het daaropvolgende jaar een B- of C-statuut dan krijgt de atleet terug een vergoeding, op diverse manieren te besteden.

C-atleet = een pakket van € 125
B-atleet = een pakket van € 200

Dit pakket kan als volgt worden ingevuld:

1) **Aankoop clubkledij (bij binnenbrengen factuur wordt het bedrag waarop men recht heeft, terugbetaald)**
2) **Aankoop kledijpakket/sportmateriaal rechtstreeks bij TOPSPORT Lebbeke met TOPSPORT-waardebonnen, door de club aan de atleet bezorgd**
3) **Terugbetaling van medisch-wetenschappelijke opvolging (het is noodzakelijk om dit bedrag te bewijzen met facturen)**
4) **Combinatie van bovenstaande**

De keuze moet tijdig aan Ilse Van Nerom worden kenbaar gemaakt.

De atleet kan zijn prestatie die recht geeft op een B- of C-statuut aanduiden op het aanvraagformulier van het bonusstelsel.

Voorwaarden

Deelname aan BVV en indien geblesseerd aanwezig om de ploeg aan te moedigen.

Minimum 10 wedstrijden op jaarbasis.

Noot: atleten die door gegronde omstandigheden niet aan deze opgelegde voorwaarden voldeden kunnen deze reden motiveren. Het bestuur zal dan met de trainers beslissen over het al dan niet toekennen van dit statuut en de bijhorende voordelen.

Cadetten dames			Cadetten heren	
C-statuut	B-statuut		C-statuut	B-statuut
€ 125	€ 200	Waarde pakket	€ 125	€ 200
8”13	7”95	60m i	7”68	7”49
12”74	12”57	100m	11”85	11”57
26”17	25”58	200m	24”06	23”56
60”51	59”17	400m	54”52	52”89
2’20”99	2’18”99	800m	2’06”99	2’01”99
4’54”99	4’47”99	1500m	4’23”99	4’14”99
9”26	8”98	60mH i	9”19	8”76
12”14	11”84	80mH/100mH	15”00	14”15
46”74	45”02	300mH	42”15	40”70
5’31”99	5’17”99	1500m steeple	4’45”99	4’31”99
1m58	1m63	hoog	1m71	1m80
5m12	5m27	ver	5m81	6m17
10m51	10m95	hinkstap	11m80	12m43
3m04	3m33	polsstok	3m75	4m07
11m14	12m02	kogel	12m68	14m17
29m23	32m70	discus	40m04	45m35
32m68	35m83	speer	42m35	46m68
35m73	40m84	hamer	36m57	46m17
3513	3754	meerkamp	4162	4727
Top 8	Top 3	BK cross	Top 8	Top 3

Scholieren dames			Scholieren heren	
C-statuut	B-statuut		C-statuut	B-statuut
€ 125	€ 200	Waarde pakket	€ 125	€ 200
7”92	7”84	60m i	7”34	7”20
12”46	12”23	100m	11”33	11”07
25”49	25”12	200m	22”89	22”46
58”98	57”70	400m	51”07	49”98
2’16”99	2’13”99	800m	1’58”99	1’55”99
4’46”00	4’40”99	1500m	4’07”99	4’00”99
10’47”00	10’18”00	3000m	8’48”00	8’40”00
8”97	8”75	60mH i	8’58	8”16
14”62	14”25	100mH/110mH	15”03	14”34
65”63	63”22	400mH	57”33	55”15
7’20”99	7’03”00	2000m steeple	6’29”99	6’16”99
1m64	1m68	hoog	1m84	1m92
5m33	5m50	ver	6m32	6m71
11m11	11m78	hinkstap	12m82	13m32
3m58	3m87	polsstok	4m17	4m52
12m60	13m37	kogel	13m18	14m90
33m60	37m64	discus	38m82	44m42
36m85	40m99	speer	47m33	52m81
48m19	54m99	hamer	48m58	54m18
4396	4651	meerkamp	5677	6402
Top 8	Top 3	BK cross	Top 8	Top 3

MARATHON ROTTERDAM
wat u nog niet wist :)

Op zondag 24 oktober namen Brechtel Wancour, Peter Geldhof en Simon Rogge deel aan de marathon van Rotterdam. Ruim twee jaar geleden hadden ze zich ingeschreven, maar de wedstrijd werd verschillende keren uitgesteld om uiteindelijk pas dit najaar plaats te vinden.

Dat, na een voorbereiding van 2 jaar, de conditie uitstekend is, was wel te verwachten. Zowel Simon (2u43.50), Brechtel (2u45.56) en Peter (3u04.13) kwamen met een absolute knaltijd naar huis.

Maar dat ook Bashir Abdi een belangrijke rol speelde in de prestaties van de KASVO-atleten, wist u waarschijnlijk nog niet. Een week na de marathon wist onze reporter Bashir te strikken voor een exclusief interview.

Bashir, wat een dag was dat! Ben je al wat bekomen?

Jawel, jawel. Het was een bijzondere dag met veel media aandacht, maar het doet me veel deugd dat die aandacht voor onze sport er is. Het is nadien nog wel enkele dagen druk geweest en ik heb heel wat interviews moeten geven, maar dat doe ik steeds met de glimlach.

Neem ons even mee naar de voorbereiding. Wanneer wist je dat je zou starten in Rotterdam?

Na de Olympische Spelen had ik enkele weken vakantie genomen. Je weet hoe dat gaat: beetje uitgaan hier, cocktail drinken daar. Ik stond in een club in Ibiza toen ik een bericht kreeg dat Simon, Brechtel en Peter mee zouden doen aan de marathon in Rotterdam. Ik heb Simon meteen opgebeld en hem een voorstel gedaan.
Ik zou meedoen, zogezegd om het Europees record aan te vallen, om op die manier alle media aandacht van hen weg te nemen. Zo konden zij zich in alle rust voorbereiden.

Hoe heb je de laatste dagen voor de wedstrijd beleefd?

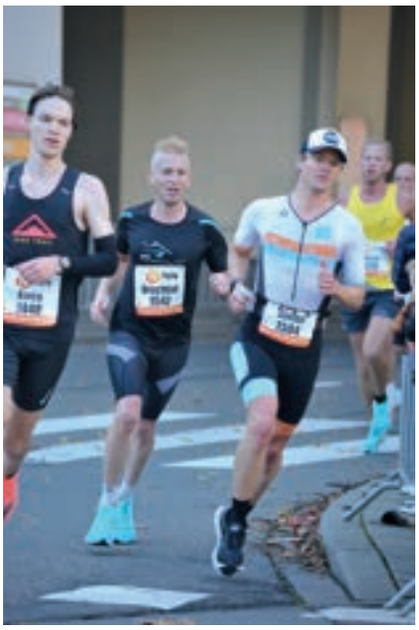
De laatste dagen voor een marathon zijn altijd spannend. Je voelt dat de conditie er is maar je moet zoveel mogelijk energie sparen en koolhydraten laden voor de wedstrijddag. Daags voor de wedstrijd ben ik dan ook in de Burger King gepasseerd en heb wel 3 hamburgers gegeten. Ik ben écht blij dat zij nu ook in België enkele vestigingen hebben. Mijn premie van de Olympische Spelen was al opgebruikt dus ik ben op de ochtend van de wedstrijd al liftend naar Rotterdam gegaan.

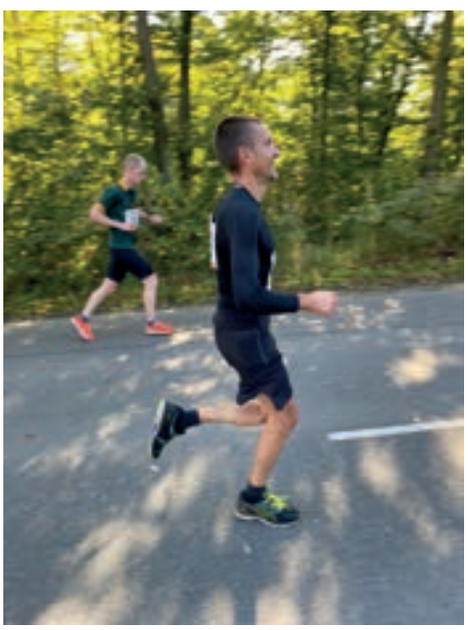
En dan kwam de wedstrijd. Na een schitterende race verpulverde je het Europees record?

Dat denkt iedereen, maar dat verhaal klopt eigenlijk niet. Ik wilde eigenlijk voor de KASVO-atleten supporteren, maar er bleef heel de tijd een cameraman in mijn buurt. Ik heb dan bewust de kop van de wedstrijd laten lopen en heb dan, toen niemand keek, het parcours afgesneden om wat verderop te gaan supporteren.
Zo zag ik Simon en Brechtel na 30km nog gezwind voorbijkomen. Daarna heb ik me naar de aankomstzone verplaatst, maar omdat ik de weg daar niet goed ken, heb ik het parcours gevolgd. Per ongeluk ben ik over de eindstreep gewandeld en werd ik gehuldigd als winnaar en Europees recordhouder.

Wat was je eerste reactie achteraf?

Ik was vooral erg moe. Ik moest ook meteen een interview geven, maar ik begreep het allemaal niet zo goed.
Ik wilde vooral kijken in welke tijd Simon, Brechtel en Peter binnen zouden komen.
Pas toen ze alle drie binnen waren gekomen in een schitterende tijd, kon ik écht lachen. Mijn dag kon niet meer stuk.





Wat zijn de volgende doelen?

Ik weet het nog niet zo goed. Ik wilde me graag bij KASVO aansluiten en daar de groep van de langeafstandslopers vervoegen, maar mijn vorige sponsors liggen nog wat dwars. En ik wil absoluut een zaak zoals die tussen Nick Nuyens en Wout Van Aert vemijden. Ik hoorde trouwens dat Wout Van Aert onlangs een snelle 10 miles liep.
Misschien dat ik binnenkort start met veldrijden. We zullen zien.

Hartelijk dank voor dit interview, Bashir!

Graag gedaan!

Simon Rogge

KASVO zoekt ...

medewerkers voor het onderhouden & uitbouwen van de website en social mediakanalen

Volg je de atletieksport en is het antwoord 'JA' op één van onderstaande vragen ...

- Heb je een **vlotte pen** om af en toe een wedstrijdverslag of artikel te schrijven ?
- **Neem je graag foto's** op wedstrijden en andere atletiekactiviteiten?
- Ben je graag bezig met **Facebook en/of Instagram**?
- Kan je overweg met **Photoshop** of andere gelijkaardige programma's?

... dan kunnen we JOUW hulp gebruiken voor de uitbreiding van ons webteam!

Heb je interesse of wens je verdere info?

Eén adres!

website@kasvo.be

KASVO (Koninklijke Atletiek Sport Vereniging Oudenaarde) gaat op weg naar een rookvrije toekomst

Kinderen en jongeren spiegelen zich aan mensen waarnaar ze opkijken
en kopiëren hun gedrag. Ook rookgedrag: zien roken doet roken.
En wij vinden het belangrijk dat onze jeugd kan opgroeien in rookvrije omgevingen.
Want rookvrij, da's normaal.

Daarom willen we van de KASVO-site een rookvrije omgeving maken, binnen én buiten. Een plek waar kinderen en jongeren beschermd worden tegen de verleiding om zelf te gaan roken.

Zo zetten wij onze leden en sympathisanten
op weg naar een rookvrije toekomst. Da's goed voor iedereen.

Jouw bijdrage? Niet roken in de buurt of het zicht van kinderen en jongeren.
Haalbaar, toch?

Meer informatie? www.generatierookvrij.be

K. A. S. V. OUDENAARDE

Op weg naar Generatie Rookvrij

Generatie Rookvrij is een initiatief van

Stichting tegen Kanker · Kom op tegen Kanker · Belgische Cardiologische Liga · Gezond Leven · Fares · sep · VRGT · Santé

KASVO-talententeam

Om talentvolle jongeren meer te ondersteunen lanceerde het KASVO-bestuur eind vorig jaar een tabel met verschillende **richtprestaties**. **Cadetten en scholieren die voldoen aan de criteria krijgen naargelang hun prestatie een B- of C-statuut.** De club voorziet voor hen naast het bonusstelsel **een bijkomende tegemoetkoming onder de vorm van een kledijpakket**. De atleet krijgt dit statuut voor 1 jaar.

B-statuut

Bastil Margaux	Scholier
Bogaert Mateo	Cadet
De Vriese Jaron	Scholier
Mersseman Killian	Scholier

C-statuut

Segers Arne	Cadet
Van De Walle Julie	Scholier
Willaert Sara	Cadet

Prestatievergoedingssysteem

Junioren en senioren die voldoen aan één van de criteria vermeld in de prestatievergoedingstabel krijgen binnen de club een A-statuut waardoor zij vallen onder het prestatievergoedingssysteem. Binnen het A-statuut worden nog eens 5 categorieën (A1 tot en met A5) onderscheiden.

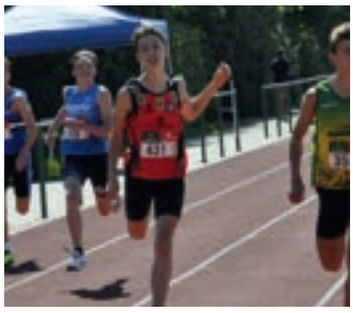
A-statuut

Bilo Laure	Junior - A4 statuut
Bilo Marie	Junior - A5 statuut
De Cremer Arnaud	Junior - A5 statuut
De Schepper Cato	Junior - A5 statuut
Geenens Sten	Junior - A5 statuut
Hanssens Ilana	Junior - A2 statuut
Van Puyvelde Margo	Senior - A1 statuut

Margaux Bastil

Laure Bilo

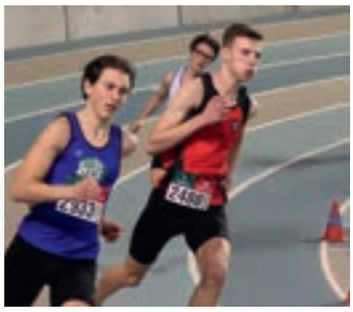
Marie Bilo



Mateo Bogaert

Arnaud De Cremer

Cato De Schepper



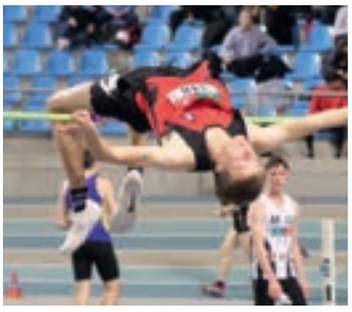
Jaron De Vriese

Killian Mersseman

Sara Willaert

Arne Segers

Margo Van Puyvelde



Sten Geenens

Van De Walle Julie

Ilana Hanssens

LEBBEKE - 14/11/2021
Julie op het podium

In Lebbeke kwam Julie Van De Walle aan de start van de wedstrijd bij de junioren dames. Nadat Julie enkele maanden geleden nog geblesseerd moest toekijken, hernam ze twee weken geleden al met een podiumplek op de CrossCup Relays (in het gezelschap van Marie en Laure Bilo). In Lebbeke streed ze tot het einde mee voor de overwinning en moest ze pas in de eindsprint de duimen leggen. Als eerstejaars juniore is dat alleszins een schitterende start van het seizoen.

AALTER - 14/11/2021
Top 10 noteringen

In Aalter, de traditionele openingswedstrijd van het Oost-Vlaamse veldloopseizoen, kwamen 10 KASVO-atleten in actie. Bij de benjamin jongens, in een wedstrijd over 750m wist Daan Van Lierde als 15e over de streep te komen, al wordt in deze categorie geen officiële uitslag opgemaakt.

Bij de pupillen meisjes (1105m) finishte Mare Haeck 18e bij de eerstejaars en Ona Van Henis eindigde 28e bij de tweedejaars.

Ook de pupillen jongens werkten 1105m af. Daar kenden we 3 vertegenwoordigers van de rood-zwarte kleuren. Méraud Demeulemeester en Nathan Dewaele eindigden respectievelijk 1 1e en 12e bij de eerstejaars, Rune Haeck werd 35e bij de tweedejaars.

Bij de miniemen meisjes finishte Ella De Paepe als 18e in de wedstrijd over 1935m. Even later werd Matisse Demeulemeester 9e de miniemen jongens (1935m).

De laatste twee deelneemsters kwamen in actie bij de cadetten en scholieren dames. Zowel Elodie Van Rillaer (8e, 2685m) als Flore De Schepper (7e, 3160m) wisten een mooie top-10 plaats te behalen.

KASVO - KRONIEK

ENAME
TAP SPORT LEBBEKE
Sleeplife
DRUKWERK BESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing
K&W CONSTRUCTION
CLARYSSE
JO DE JONGHE
JONAS DE WEER
Uyttendaele
jo de bock en zonen
Dropsuiker Exclusief

DEINZE - 21/11/2021
Marie Bilo on fire!

Heel wat KASVO atleten zakten deze middag af naar Deinze voor de veldloop in de Brielmeersen. Dé prestatie van de middag kwam op naam van Marie Bilo die bij de junioren dames de overwinning wist te behalen!

Bij de kangoeroes en benjamins stonden maar liefst 12 van onze allerjongsten aan de start. Ze legden allemaal 550m af (zijnde 1 kleine ronde). De toekomst lijkt dus zeker verzekerd!

Bij de eerstejaars pupillen meisjes (1100m) telden we 4 vertegenwoordigers op 70 deelnemers. Marith De Boe kwam op een knappe 14e plaats als eerste KASVO'er over de finish, niet veel later gevolgd door Mare Haeck (29e), Nimué Serru (55e) en Noor Taelman (69e). Bij de tweedejaars meisjes verdedigde Ona Van Henis de rood-zwarte kleuren. Ze werd 43e op 62 deelnemers.

Bij de pupillen jongens (1100m) kenden we in totaal 9 deelnemers. Bij de eerstejaars (84 deelnemers) streden Méraud Demeulemeester en Nathan Dewaele zij aan zij tot de laatste meters. Méraud haalde het uiteindelijk als 22e net voor Nathan. Wat later kwam Louis-Gentil Bothuyne na een snelle race nog als 81e aan.

Bij de tweedejaars, dat met 90 deelnemers aan de start de grootste reeks was van de dag, finishten Rune Haeck (47e), Lars Ronsse (56e), Ruben De Stoppeleire (58e) en Baziel Vermeulen (65e) netjes in de middenmoot. Jarne Casier (82e) en Leandro Pandelaere (84e) mogen ook zeker terug-kijken op een mooie wedstrijd. Goed gedaan allemaal!

De miniemen legden 3 kleine ronden af, goed voor in totaal 1650m. Bij de eerstejaars meisjes (73 deelnemers) startten Floor Cosyns en Geike Baele erg snel. Na de eerste ronde kwamen ze allebei in de top-8 door. Die snelle start moesten ze wat bekopen, maar Floor wist met een mooie eindsprint nog 8e te worden. Geike deed bijna even goed en eindigde als 12e. Ook Lika Leyman liep een mooie wedstrijd en werd heel knap 40e bij haar crossdebuut (correct me if I'm wrong!)
Bij de tweedejaars meisjes (42 deelnemers) startte Maud Langeraert het snelst. De andere meisjes (Mélusine Lachaert, Kiara De Smet, Ella De Paepe en Louise Van der Cruyssen) streden een wedstrijd in de wedstrijd en liepen continu in elkaars buurt. In de laatste ronde viel Maud wat terug, waardoor uiteindelijk Mélusine met een 14e plaats de snelste KASVO'er was, op de voet gevolgd door Kiara (15e), Maud (18e), Ella (19e) en Louise (21e). 5 meisjes in de eerste helft van de uitslag, wat een weelde!

ENAME
TAP SPORT LEBBEKE
Sleeplife
DRUKWERK BESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing
K&W CONSTRUCTION
CLARYSSE
JO DE JONGHE
JONAS DE WEER
Uyttendaele
jo de bock en zonen
Dragonder Exclusief

Bij de eerstejaars jongens (75 deelnemers) rustte alle rood-zwarte hoop op de schoudes van Vic Huysman. Vic liep een verstandigde wedstrijd en deelde goed in. Met een 39e plaats eindigde hij maar net buiten de eerste helft. De tweedejaars jongens (50 deelnemers) sloten tenslotte het jeugdprogramma af. Matisse Demeulemeester (12e) en Mano Bogaert (13e) streden zij aan zij lang mee voor een plaats bij de beste 10. Ook Milos Dewaele (16e) en Marcel Verhaeghe (19e) finishten nog in de top-20. Andries De Boe (23e) en Tijl Vanommeslaeghe (29e) slaagden daar niet in, maar mogen zeker terugkijken op een geslaagde wedstrijd. Tenslotte liep Timo Vandercruyssen lang als laatste in de wedstrijd. Maar met een schitterende einspurt maakte hij een bijna onmogelijke achterstand nog goed om 49e te eindigen. Sterk gedaan iedereen!

Met de cadetten meisjes (55 deelnemers, 2900m) werd het tweede deel van het programma op gang geschoten. Elodie Van Rillaer liep een mooie gelijkmatige wedstrijd en kwam als 18e over de streep. Bij de jongens (60 deelnemers) eindigde Bo Meirhaeghe (30e) net binnen de eerste helft. Mauro Ceuterick had het duidelijk lastiger met het heuvelachtige parcours door de speeltuin, maar mag tevreden terugblikken op zijn veldloop. Hij werd 56e.

De volgende KASVO'er die in actie kwam was Arne Segers.
Bij de scholieren jongens (31 deelnemers, 4350m) liep hij een hele puike en attente wedstrijd. Hij liet zich goed meedrijven en finishte uiteindelijk op een hele mooie 7e plaats. In dezelfde wedstrijd streden ook de masters heren 50+ om de overwinning. Patrick De Lange kwam voor het eerst terug in actie na de marathon in Brugge en sukkelde de laatste weken ook met enkele kwaaltjes. Hij werd uiteindelijk 21e.

Wat later doken de junioren (15 deelnemers), senioren (27 deelnemers) en masters (24 deelnemers) dames het veld in voor een wedstrijd over 5800m. **Juniore Marie Bilo liet verstandig de snelste senior lopen en concentreerde zich op de strijd om de overwinning bij de junioren. Met haar concurrente Julie Voet liep ze lange tijd zij aan zijn maar in het slot trok Marie aan het langste eind en behaalde zo haar eerste overwinning van dit winterseizoen. Proficiat Marie!**

Bij de senioren maakte Evelien De Smet na enkele jaren afwezigheid haar comeback in het veld. Ze kwam als 23e over de streep. Ook nieuwkomer Ilke Dhont mist nog wat competitieritme. Z e gaf zich wel volledig en behaalde een 25e plaats.

De senioren heren kregen maar liefst 7 grote ronden ofwel 10.150m voor de kiezen geschoven. Simon Rogge en Ruben Vercouter hadden, samen met 43 anderen, wel zin in dit menu, dat ook nog gekruid werd met een regenbui halfweg de wedstrijd. Simon zoekt, amper 4 weken na de marathon van Rotterdam en enkele weken verdiende rust duidelijk nog naar de betere vorm. Hij werd 30e. Ruben, die de voorbije maanden iets te weinig op de training verscheen, startte behoudend maar rolde toch nog verschillende concurrenten op. Hij werd uiteindelijk 40e.

In de allerlaatste wedstrijd van de dag werkten de junioren (19 deelnemers) en masters (47 deelnemers) mannen 6350m af. Bij de junioren maakten Korneel Van Rillaer en Matteo Vandendriessche hun debuut in deze categorie. Ze deelden beiden hun wedstrijd mooi in en werden respectievelijk 10e en 11e. Bij de masters kwamen Tim Van Coster, Karel Huysman en Pieter Demetter terug in competitie na de marathon van Brugge. Tim had duidelijk de goede drive al te pakken en werd 18e. Karel bleef lange tijd bij Pieter in de buurt. Op het einde nam hij toch wat afstand om 41e te worden. Pieter, onze voorzitter, eindigde zelf op de 43e plaats.

ENAME
TAP SPORT LEBBEKE
Sleeplife
DRUKWERK BESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing
K&W CONSTRUCTION
CLARYSSE
JO DE JONGHE
JONAS DE WEER
Uyttendaele
jo de bock en zonen
Dragsuiker Exclusief

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)

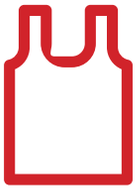
Topje dames met logo KASVO

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

Proficiat!

KASVO-kampioenen 2020-2021

Omwille van de COVID-pandemie vinden momenteel geen ontvangsten op het Stadhuis plaats zoals andere jaren (andere jaren werden de KASVO-kampioenen samen met sympathisanten op het Stadhuis ontvangen. Na een speech door de schepen van sport volgde een afroeping met overhandiging van een trofee waarna een drankje werd aangeboden).
Datum van deze ontvangst is nog niet gekend en zal later worden medegedeeld.

Pupillen meisjes	**Callebaut Eline**	Kogelstoten: **Provinciaal Kampioen**
		Discuswerpen: **Provinciaal Kampioen**
Miniemen meisjes	**Chiers Cato**	300m: **Provinciaal Kampioen**
	De Clercq Camille	Speerwerpen: **Provinciaal Kampioen**
		Discuswerpen: **Provinciaal Kampioen**
Kadetten jongens	**Bogaert Mateo**	100m: **Vlaams Kampioen**
		200m: **Vlaams Kampioen**
		400m: **Belgisch Kampioen**
Scholieren meisjes	**De Schepper Flore**	1500m: **Provinciaal Kampioen**
	Bastil Margaux	400m horden**: Vlaams Kampioen**
		400m horden: **Belgisch Kampioen**
Scholieren jongens	**Mersseman Killian**	400m: **Vlaams Kampioen**
		400m: **Belgisch Kampioen**
Junioren Dames	**De Schepper Kato**	Verspringen: **Provinciaal Kampioen**
		Hinkstapspringen: **Provinciaal Kampioen**
		Hinkstapspringen: **Belgisch Kampioen**
	Vandewalle Febe	Werpvijfkamp: **Provinciaal Kampioen**
	Bilo Laure	800m: **Belgisch Kampioen**
		4x800m: **Belgisch Kampioen**
	Bilo Marie	1500m: **Belgisch Kampioen**
		4x800m: **Belgisch Kampioen**
	Demetter Kaat	4x800m: **Belgisch Kampioen**
	Vander Beken Amber	4x800m: **Belgisch Kampioen**

Senioren dames	**Vandermeulen Yelena**	Gewichtwerpen: **Provinciaal Kampioen**
	Van Puyvelde Margo	400m horden: **Vlaams Kampioen AC**
Masters dames	**Van Schaeren Hedwig (W35)**	Hamerslingeren: **Provinciaal Kampioen**
		Gewichtwerpen: **Provinciaal Kampioen**
	Verdonckt Greet (W45)	10000m: **Provinciaal Kampioen**
		1/2 Marathon: **Provinciaal Kampioen**
	Vervaeke Sofie (W45)	Hamerslingeren: **Provinciaal Kampioen**
		Werpvijfkamp: **Provinciaal Kampioen**
Masters heren	**Wancour Brechtel (M35)**	10000m: **Provinciaal Kampioen**
	Geldhof Peter (M45)	1/2 Marathon: **Provinciaal Kampioen**
	Lucas Steven (M50)	Hamerslingeren: **Provinciaal Kampioen**
		Gewichtwerpen: **Provinciaal Kampioen**
	De Lange Patrick (M55)	1/2 Marathon: **Provinciaal Kampioen**

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

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 **dhr. Steven Lucas**, 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 Steven **contact op te nemen**

Steven Lucas
steven@kasvo.be of asvo@atletiek.be
0495 457 316

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 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 Steven Lucas. 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**

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.

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

LEUK STEUNTJE.BE

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

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.

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

november

Vandriessche Simcke	02/11/2001
Verhellen Maurice	03/11/2015
De Meester Ian	03/11/2008
Vandewattyne Margot	05/11/2009
Heyndrickx Sander	05/11/2002
De Waele Josse	06/11/2014
Waelkens Emma	06/11/2010
Verhoestraete Maxime	09/11/2015
Peyskens Betty	09/11/1981
Vandecasteele Lune	13/11/2009
Martens Ferre	14/11/2014
Demeulemeester Adam	14/11/2013
Bastil Julie	14/11/2008
Bourdeaud'hui Katleen	15/11/1964
De Stoppeleire Finn	17/11/2013
Bevernage Jef	18/11/2013
Van den Berghe Ferre	18/11/2013
Van Meenen Esther	19/11/2013
Vanderschueren Carine	19/11/1966
De Pauw Lukas	21/11/2010
De Nil Marc	22/11/1943
Saeys Jonah	23/11/2012
Langeraert Maud	23/11/2009
Peyskens Sarah	23/11/1978
Van Nieuwenhuize Wim	23/11/1971
Segers Arne	25/11/2006
Van Nerom Ilse	26/11/1975
Van Houtte Jasper	28/11/2014
Van Houtte Thomas	28/11/2014

december

Shabongo Mayifilwa Nathalie	02/12/1979
Van De Walle Julie	03/12/2004
De Jaeger Julian	04/12/2014
De Saedeleer Camille	04/12/2011
Saman Liam	05/12/2014
Rogge Sienna	05/12/2012
Vandermeulen Yelena	09/12/1996
Thomas Claire	09/12/1972
Verstichel Nathalie	10/12/1996
Cosyns Floor	11/12/2010
Lachaert Mélusine	12/12/2009
Van Parys Noon	11/12/2007
Le Compte Beau	12/12/1998
Meuleman Lars	13/12/2005
Despeghel Isabelle	14/12/1977
Van Langeraert David	15/12/1983
Peyskens Roger	15/12/1946
Langeraert Noor	16/12/2007
Michels Xavier	17/12/1964
Peyskens Jacques	17/12/1945
Depaepe Floris	19/12/2014
Bothuyne Louis-Gentil	21/12/2012
Van Puyvelde Margo	21/12/1995
Lucas Steven	21/12/1969
Bilo Laure	22/12/2003
Bilo Marie	22/12/2003
Demeulemeester Méraud	23/12/2012
Van Overberghe Henri	23/12/2007
Parent Jean-François	23/12/1966
Laurez Vonne	27/12/2014
Huysman Vic	27/12/2010
Assez Kathy	28/12/1968
Mas Arthur	29/12/2015
Van Rillaer Korneel	30/12/2004

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

JONG KASVO

JONG.KASVO.BE

DE SITE VAN EN VOOR DE JONGE ASVO-ATLEET

DRUKWERK BESTELLEN.BE

online_webshop.design.plaatsing

TAP SPART LEBBEKE

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

Vinilux
wijn | met advies

BFMDT00A
Uyttendaele
RENAULT-OUDENAARDE.BE
055 31 14 13
Ronseweg 48
9700 Oudenaarde
www.garageuyttendaele.be
RENAULT
Passion for life

Uw publiciteit hier?

Wenst U onze club te sponsoren?
Wenst U visibiliteit voor al onze leden, familie & sympathisanten?
Heeft U een kennis die onze club financieel wil steunen?

Wij beschikken over een waaier aan mogelijkheden, zodat wij u een sponsoring op maat kunnen aanbieden.

Uiteraard in samenspraak met uw interesse en budget!

Voor verdere info en het bekomen van een SPONSORDOSSIER, kan u steeds terecht bij één van onze bestuursleden of via clubblad@kasvo.be

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

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

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

ALL ACTIVITY DRINK
TRADE MARK
AA DRINK

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

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

TAP SPART
LEBBEKE

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

I ♥ FRUIT

Verzekeringen
NOTEBAERT

DRUKWERK BESTELLEN.BE

online_webshop.design.plaatsing

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

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

Uw publiciteit online bestellen !

DRUKWERKBESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing

Weetjes & save-the-dates:

Op de trainingsdagen van 15 & 17 december is er volgende regeling van kracht voor de jeugd:
op woensdag 15/12 enkel training voor kangoeroes en pupillen
op vrijdag 17/12 enkel training voor benjamins en miniemen

GEEN TRAINING OP 24/12 & 31/12

"Data onder voorbehoud gezien COVID"

Save-the-dates :

Nieuwjaarsdrink KASVO vrij 14/01/2022
Sportreferendum Stad Oudenaarde vrij 28/01/2022
Eetfestijn KASVO za-zo 12-13 februari 2022

Vreugde bij Ilana en Margaux op het BK AC!

www.kasvo.be | KASVOudenaarde | kasvoudenaarde

KASV Oudenaarde - Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde

Verantwoordelijke uitgever: Steven Lucas, Gentstraat 103, 9700 Oudenaarde