januari - februari - maart

2022

DE RODE LOPER

Clubblad atletiekclub KASV OUDENAARDE: 62STE JAARGANG
NR. 380

Koninklijke Atletiek Sport Vereniging Oudenaarde vzw.

PRAKTISCH

Postadres secretariaat:
Gentstraat 103
9700 Oudenaarde

Maatschappelijke zetel:
Wallestraat 54
9700 Oudenaarde

IBAN BE68 7390 2022 7834
BIC BBRUBEBB
BTW BE 0431.013.956

Terrein:
Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

De club is sinds 27/12/1927 aangesloten bij de Koninklijke Belgische Atletiek Bond (KBAB) met stamnummer 13.

BEHEERRAAD

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

Els Balcaen
els@kasvo.be
055 21 59 35

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

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

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

BESTUURSLEDEN

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

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

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

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

Beste KASVO leden en -sympathisanten...

Nu de coronakwelduivel niet langer roet in het eten gooit, kan KASVO opnieuw een normaal zomerseizoen voorbereiden. Traditiegetrouw vinden we de interclubs vooraan op de kalender. Onze dames, die in de Ere-afdeling van de KBAB uitkomen, dienen hun wedstrijd af te werken in het verre Dampicourt (7 mei). Voor deze verplaatsing wordt een bus voorzien; we hopen deze niet alleen met atleten en trainers, maar ook met supporters te kunnen vullen!

In eigen stadion zullen dit jaar 4 wedstrijden plaatsvinden: een Interregio Jeugdcup op zaterdag 25 juni, de Rosine Wallez Meeting op vrijdag 8 juli, onze Vakantiemeeting met daarin het PK steeple op dinsdag 9 augustus en de Memorial Rachel Hanssens met het PK 10.000m op zondag 28 augustus.
De nieuwe richtlijnen rond de organisaties van wedstrijden maken een groter aantal medewerkers noodzakelijk. Wie wenst te helpen, kan zich nu reeds melden bij het bestuur.

We voorzien opnieuw een Start to Run-sessie voor mensen die op een gezonde en verantwoorde manier willen opbouwen van 0 naar 5 km. Deze vangt aan op woensdag 20 april en wordt zeer laagdrempelig gehouden om iedereen de kans te geven deel te nemen. Alle informatie omtrent deze sessie kan worden gevonden op onze website. Onze recreantenafdeling is blij ook een nieuw G-sportertje te mogen verwelkomen. Sportbeoefening op maat voor iedereen: het is en blijft een prioriteit voor onze club...

Intussen wordt de aanleg van een nieuwe atletiekpiste aan de Rode Los volop voorbereid. Delegaties van stadsbestuur, sportdienst en KASVO bezoeken samen andere pistes om de goede en minder goede aspecten ervan in kaart te brengen. De voorbije weken waren we te gast in Vilvoorde en Deinze, later deze maand volgt een bezoek in Overijse. Telkens worden we te woord gestaan door mensen die jarenlange ervaring hebben met het terrein ter plaatse – ideale bronnen voor inspiratie en voor aanpassing van de alsmaar concreter wordende plannen.

Ook volgende maand hebben we een afspraak met het stadsbestuur: op zaterdag 9 april om 16u zullen onze kampioenen in het stadhuis worden gehuldigd.
Door een stage in Cyprus zullen er enkele afwezigen zijn, maar een datum vinden die voor alle betrokkenen past is onmogelijk – een probleem dat zich niet stelt voor clubs met slechts 1 of een paar kampioenen...

Pieter Demetter

inhoud

Bestuur	2
Voorwoord voorzitter	3
Trainingsinfo seizoen 2021-2022	4
Start-to-run	5
Vertrouwenspersoon	6
Ereleden / Beschermcomité / Juryleden	7
Sportpuzzel	10
Wedstrijdkalender	11
Verjaardagen	12
Verslag veldloop 5 december	13
Verslag(en) indoor	15
KASVO Rookvrije toekomst	17
KASVO Sympathisant gezocht	18
Belgische recordhouders KASVO-atleten	19
KASVO Klmedijwebshop	19
Wedstrijdresultaten	20
Wat te doen bij een ongeval	22
Dank aan onze sponsors	23

Trainingsinfo seizoen 2021-2022

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

Aanspreek-punt voor trainers

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

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
Competitieve & recreatieve	Kathleen Bourdeaud'hui	master LO

Trainingsinfo
competitiegroepen 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
Prins Leopoldstraat 89
9700 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 16u45 - 17u45
vrijdag 16u45 - 17u45

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 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

Trainingsinfo
competitiegroepen jeugd 2021-2022

PUPILLEN
°2012-2011
MINIEMEN
°2010-2009

Training

woensdag	17u45 - 19u15
vrijdag	17u45 - 19u15

Polsstok Miniemen:

zondag	14u00 - 15u30

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 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@kaso.be
0479 946 105
- initiator atletiek
- initiator running

Freddy Ketsman
freddy@kasvo.be
0474 486 1641
- initiator atletiek
- co-runner

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

Femi De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985
- trainer polsstok
- initiator atletiek

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

Ruben Vercouter
ruben@kasvo.be
0492 615 274

Trainingsinfo

competitiegroepen cadetten 2021-2022

Cadetten (die niet kiezen voor halve fond) kiezen max. 4 trainingsmomenten/week. Meerkamp in samenspraak tussen ouders/atleet/trainers dmv. maandplanning.

POLYVALENTE WERKING

Training

lenigheid en stabilisatie:
maandag 18u00 – 19u30
in de kantine

sprint:
dinsdag 18u30 – 20u

sprint / werpen:
vrijdag 18u30 – 20u30
afwisselend om de 14 dagen

hoogspringen:
zaterdag 11u00 – 12u00

verspringen / sprint-horden:
zondag 09u30 – 11u30
zondag 10u00 – 12u00
afwisselend om de 14 dagen

polsstokspringen:
in samenspraak met de trainer Nienke de Waele

Locatie

Burgemeester Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 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

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.

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

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

Persoonlijk record polsstokspringen 3m53

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

Patrick De Vleeschauwer
patrick@kasvo.be
0479 394 366
- trainer B speerwerpen
- trainer B kogelstoten

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

Trainingsinfo
competitiegroepen 2021-2022

SPRINT-HORDEN

Training

lenigheid en stabilisatie:
maandag 18u00 – 19u30
in de kantine

sprint-horden
dinsdag 18u30 – 20u00

techniek en snelheid:
woensdag 14u00 – 15u45

kracht groep 1:
donderdag 18u00 – 19u00
kracht groep 2:
donderdag 19u00 – 20u00

sprint:
vrijdag 18u30 – 20u30

sprint-horden:
zondag 10u00 – 12u00

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 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

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

Trainingsinfo
competitiegroepen 2021-2022

VERSPRINGEN / HINKSTAPSPRINGEN

Training

zondag 09u30 – 11u30

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Audrey
Baguet
audrey@kasvo.be
0479 675 437

- trainer B sprint-horden
- trainer A ver-hinkstap

Doctor in de Sport- en Bewegingsweten-schappen. Sportvoedingsdeskundige Docente aan de Vlaamse Trainersschool

POLSSTOK-SPRINGEN

Training

miniemen & cadetten:
in samenspraak met de trainer

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Femi
De Vleeschauwer
femi@kasvo.be
0472 605 985

- Polsstok miniemen / cadetten
- Aspirant-initiator

Persoonlijk record polsstokspringen 3m53

Trainingsinfo
competitiegroepen 2021-2022

FOND / HALVE FOND

Training

cadetten & scholieren:

woensdag	18u30 – 20u00
vrijdag	18u30 – 20u00
zondag	10u00 – 11u45

junioren, senioren & masters:

dinsdag	18u00 – 19u45
vrijdag	18u00 – 19u45
zondag	09u30 – 11u15

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Marc Bogaert
marc@kasvo.be
0476 983 853

- vertegenwoordiger in het bestuur
- jeugdcoördinator

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

Trainingsinfo
competitiegroepen 2021-2022

SPEERWERPEN
KOGELSTOTEN
DISCUSWERPEN
HAMERSLINGEREN

Training

speerwerpen & kogelstoten:
dinsdag 18u00 – 20u00

speerwerpen & discuswerpen:
donderdag 18u15 – 20u00

kogelstoten & discuswerpen:
op afspraak

hamerslingeren
zondag 10u00 – 11u45

Locaties

speerwerpen / discuswerpen / kogelstoten
Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

kogelstoten / discuswerpen
Sport Vlaanderen,
Grote Steenweg 304
Oordegem

hamerslingeren (volgens schema)
't Sportkot
Sompelplein 39b,
Leupegem
/ B. Thienpontstadion.

Steven
Lucas
steven@kasvo.be
0495 457 316

Specialiteit werpnummers, 20 jaar werpervaring , Meervoudig Provinciaal Kampioen Hamerslingeren

Filip
Eeckhout
filip@fethrowers.be
- trainer B kogelstoten
- trainer B speerwerpen

Meervoudig Belgisch Kampioen Kogelstoten. Meervoudig Belgisch Kampioen Werpvijfkamp Diverse podiumplaatsen discuswerpen

Patrick
De Vleeschauwer
patrick@kasvo.be
0479 394 366
- trainer B speerwerpen
- trainer B kogelstoten

Trainingsinfo

niet-competitieve groepen (recreanten vanaf 2008)

LOPEN SPRINGEN WERPEN

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.

Training

woensdag 17u30 - 19u00

niet tijdens vakanties tenzij anders vermeld in de nieuwsbrief en op de website

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Betty Peyskens
betty@kasvo.be

Peter Notebaert
peter@kasvo.be

G-SPORT

WWW.KASVO.BE/G-SPORT

Aanvankelijk enkel voor atleten met een verstandelijke beperking, maar sinds 2020 kunnen ook atleetjes met een visuele beperking bij ASVO terecht. Voor jongeren van 9 tot en met 14 jaar.

Training

zaterdag 10u00 - 11u15

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Nienke De Waele
nienke@kasvo.be
0479 564 493

Yelena Vandermeulen
yelena@kasvo.be
0494 294 255

Branko Baert
Branko@kasvo.be

Binnenkort zal ook Tess De Vriese deze trainingsgroep vervoegen

Trainingsinfo
niet-competitieve groepen (recreanten vanaf 2008)

JOGGEN

Training

woensdag	17u45 - 19u15
vrijdag	17u45 - 19u15
zondag	9u30 - 11u00

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Carine Vanderschueren
carine@kasvo.be

Gorik Devos
gorik@kasvo.be
- co-runner

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

Kaat Demetter
kaat@kaso.be
0479 946 105
- initiator running

Marijke Meirlaen
marijke@kasvo.be
- co-runner

Sarah Peyskens
sarah@kasvo.be
- co-runner

Marc Meirlaen
- co-runner

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

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. NIEUWE SESSIE VANAF 20/04/2022 !

START TO RUN 0-5 KM

Training

woensdag	17u45
vrijdag	17u45

Locatie

Burgemeester
Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89
9700 Oudenaarde

Geert
De Groote
geert@kasvo.be
0472 785 025

- Start to Run 0-5km

www.kasvo.be/start-to-run

Vertrouwenspersonen binnen de club

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 445 521

Webmasters

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

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

Beau Le Compte
beau@kasvo.be
- webmaster kasvo.be

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

Ereleden

ERELEDEN

mevr. Rachel Hanssens †

dhr. Roger Lamon †
oud-ondervoorzitter

dhr. Peter Van de Velde
oud-voorzitter

dhr. Martin De Stoppeleire
oud-voorzitter

dhr. Freddy Soetens
oud-ondervoorzitter

dhr. Denis Willems
oud-voorzitter

mevr. Tine De Cooman
oud-ondervoorzitter

dhr. Filip Desmet
oud-ondervoorzitter

BESCHERMCOMITÉ

dhr. Lode Roman
Brouwerij Roman

dhr. Carlo Roman
Brouwerij Roman

dhr. Eddy Van Coster
oud-bestuurslid

dhr. Jacques Peyskens
jurylid KASVO

dhr. Alexander De Croo
Premier,
Volksvertegenwoordiger
en Voorzitter van de
Gemeenteraad Brakel

dhr. Herman De Croo
Minister van Staat
Erevoorzitter van de Kamer
Ereburgemeester van Brakel
Gewezen Volksvertegenwoordiger

dhr. Marnic De Meulemeester,
burgemeester Oudenaarde

dhr. en mevr. Dirk en Tine Beernaert - De Cooman

dhr. Roger Lamon †
oud-ondervoorzitter

JURYLEDEN

Steven Lucas
Nadia Meulenyser
Bernard Demetter

Conny Rogiers
Mia Slabbaert
Jacques Peyskens

David Van Langeraert

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. 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 en buiten. Een plek waar kinderen en jongeren beschermd worden tegen de verleiding om zelf te gaan roken. Zo zetten wij onze leden en sympathisantenop 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?

Generatie Rookvrij

K. A. S. V. OUDENAARDE

Meer informatie? **www.generatierookvrij.be**

DANK aan onze HOOFDSPONSORS !

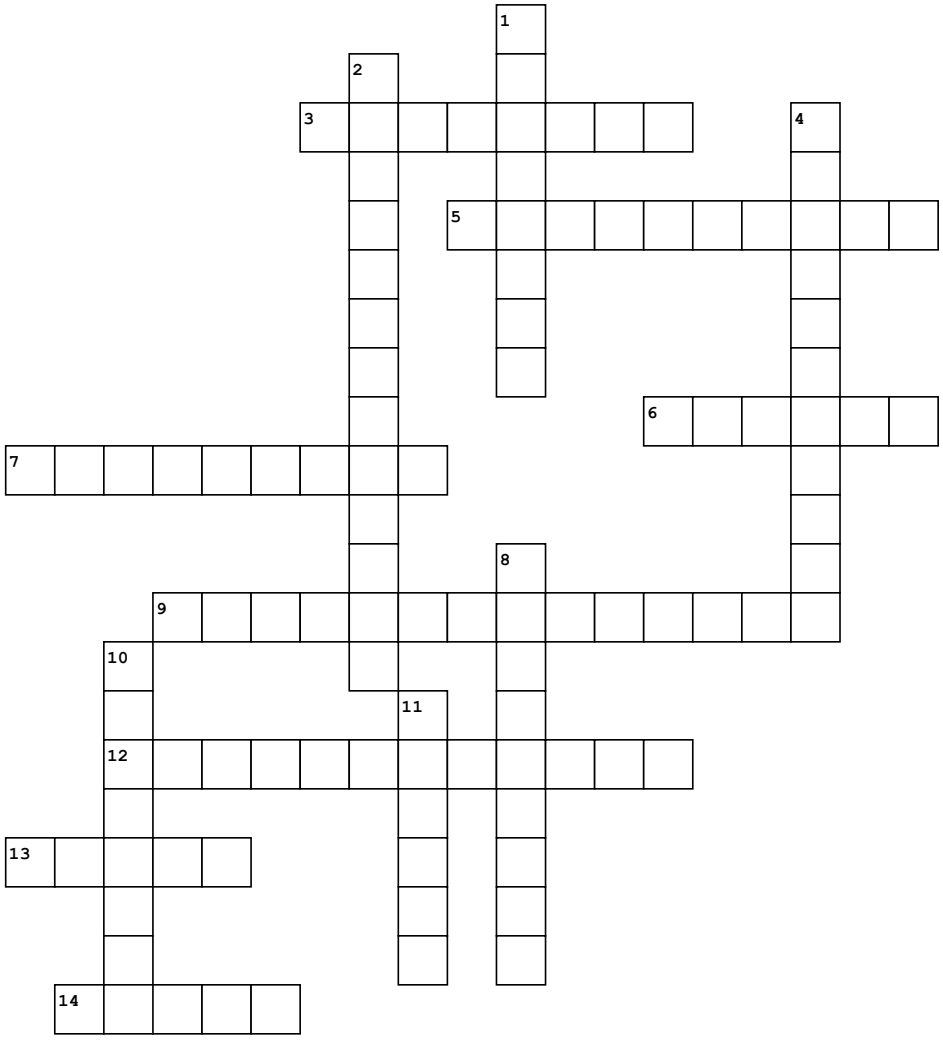
TOP SPORT LEBBEKE

ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

DRUKWERK BESTELLEN.BE
online_webshop.design.plaatsing

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

Sportpuzzel 32



Horizontaal

3. Pentathlon
5. Belgisch Olympisch schaatskampioen
6. Voetbalclub van Roman Bezus
7. Wereldrecordhouder polsstokspringen
9. KASVO - Vertrouwenspersoon
12. Winnares Strade Bianche 2022
13. Loophindernis
14. Kipchoge liep er de marathon op 06/03/2022

Verticaal

1. Vaderland van Sergey Bubka
2. Belgisch veldloopkampioene 2022
4. Belgisch recordhouder polsstokspringen
8. Sport van de Belgian Lions
10. Stad van WK indoor 2022
11. Tennissende David

OPLOSSING SPORTPUZZEL 31

1. Berlare
2. Basketbal
3. Giro
4. Ereronde
5. Tennis
6. Vanderplaetsen
7. Triatlon
8. Larsvanderhaar
9. Glasgowrangers
10. Dafneschippers
11. Kunstschaatsen
12. Bashirabdi
13. Koennaert

Wedstrijdkalender

2021-2022

APRIL / MEI / JUNI 2022

JEUGD

Zaterdag 02/04	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Deinze
Zaterdag 09/04	Beker van Vlaanderen pupillen/miniemen meisjes	Wervik
Zondag 10/04	Beker van Vlaanderen pupillen/miniemen jongens	Roeselare
Zaterdag 23/04	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Maldegem
Zondag 08/05	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Aalter
Zaterdag 21/05	Provinciaal kampioenschap pupillen/miniemen	Sint-Niklaas
Zaterdag 04/06	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Ertvelde

Kalender, uurrooster, begeleiding steeds te raadplegen: https://www.kasvo.be/eerstvolgende-begeleide-wedstrijden

OUDERE CATEGORIEËN

Zaterdag 23/04	PK alle categorieën - dag 1	Beveren
Zondag 24/04	PK alle categorieën - dag 2	Ertvelde
Zaterdag 30/04	BK 10.000m AC/MAS + BK steeple V	Malmédy
Zaterdag 30/04	Beker van Vlaanderen cadetten/scholieren - Landelijke 1	Lokeren
Zaterdag 07/05	Beker van Vlaanderen AC dames - Ere-afdeling KBAB	Dampicourt
Zondag 08/05	Beker van Vlaanderen AC heren - Landelijke 1	Sint-Niklaas
Zaterdag 14/05	Allianz Kampioenschap van Vlaanderen AC	Merksem
Zondag 15/05	Kampioenschap van Vlaanderen hamerslingeren cad/sch/mas	Sint-Niklaas
Zaterdag 28/05	Beker van Vlaanderen masters - landelijke 2	Lebbeke
Zat 28/05 + Zon 29/05	Kampioenschap van Vlaanderen meerkampen	Herentals

Kalender, uurrooster steeds te raadplegen: https://www.kasvo.be/wedstrijdkalender

Overzicht kampioenschappen te raadplegen op: https://www.kasvo.be/kampioenschappen-2

Inschrijvingen Vlaamse en Belgische kampioenschappen: https://www.kasvo.be/inschrijving-kampioenschappen

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

!

Sportkampen Jong KASVO

ALLE INFO & INSCHRIJVINGEN:
www.kasvo.be/sportkampen

Elk jaar biedt onze club sportkampen aan tijdens de paas- en zomervakantie voor kinderen tussen 6 en 13 jaar om kennis te kunnen maken met alle takken van atletiek en ervaren rotten kunnen hun technieken wat bijschaven. Deze kampen staan open voor zowel KASVO-atleetjes als voor niet-aangesloten kinderen. Begeleiding gebeurt door ervaren jeugdtrainers.

PAASSPORTKAMP °2015-2009

Di-do 12 tot 14 april 2022

VOLZET

Wachtlijst opgestart

ZOMERSPORTKAMP 1 °2016-2009

Di-vrij 12 tot 15 juli 2022

€95 leden
€105 niet-leden
€26,25 met OK-kansenpas

ZOMERSPORTKAMP 2 °2016-2009

Di-do 02 tot 04 augustus 2022

€70 leden
€80 niet-leden
€20 met OK-kansenpas

€10 korting voor wie deelnam aan het paassportkamp en zomersportkamp 1

Inschrijving is pas definitief na betaling van het verschuldigd bedrag.

Voor alle sportkampen geldt:

09u00 tot 16u00
(opvang) 08u00 tot 17u00

incl. lunch met drankje •
inclusief 1 T-shirt •

OPMERKING:

Er volgt geen formele bevestiging van inschrijving na betaling van het inschrijvingsgeld.

Wie ingeschreven is en betaald heeft, krijgt automatisch tijdig een mail met alle nuttige informatie, deze geldt als inschrijvingsbewijs.

Kinderen die een kansenpas kunnen voorleggen betalen slechts 25 % van het inschrijvingsbedrag (enkel mits effectief voorleggen van de kansenpas of een kopie ervan)

*** Uiterste betaaldata:**
Paassportkamp: 20/03/2022
Zomersportkampen 1 en 2: 30/06/2022
* Bij annulatie omwille van ziekte, bewezen COVID,... (met medisch attest) wordt het bedrag (verminderd met adm. kost €10) terugbetaald.

Belgische records op naam van KASVO-Atleten

Status 01/01/2022

Verslag door: R.Peyskens

Jawel, het is reeds 5 jaar geleden dat we nog eens de Belgische records op naam van de KASVO-atleten in het clubblad publiceerden. Veel is er niet veranderd, maar toch de moeite om onze nieuwe aangeslotenen te motiveren om ook in de voetsporen te treden van vooral oud-KASVO-mannen en -vrouwen (nvdr: er staat wel degelijk oud-KASVO-mannen en -vrouwen en niet 'oude').

Laat ons in dit nummer van de Rode Loper even stilstaan bij de OUTDOOR-records.

OUTDOOR VROUWEN

Junioren				
Rosine Wallez	400m	52,55sec	Athene	23/08/1975
Rosine Wallez (team BE)	4*400m	3.39.23(HT)	Athene	24/08/1975
Scholieren				
Rosine Wallez	400m	52,81sec	Rome	02/09/1974
Cadetten				
Rosine Wallez	Verspringen	5m91	Brussel	24/09/1972

Even vermelden dat Elodie Ouedraogo in 1996 als cadet 5m96 sprong, maar ze had toen nog geen Belgische nationaliteit.

Samengevat: de KASVO-vrouwen bezitten nu nog altijd 3 individuele Belgische OUTDOOR-records en 1 bij de aflossingen.

OUTDOOR MANNEN

KASVO heeft hier geen Belgische recordhouders meer.

OUTDOOR MASTERS VROUWEN

Anita Verzeele	W35	4*400m BE	4.03.33	Athene	1994
	W45	4*400m BE	4.13.75	Malmö	1996
Kathleen Bourdeaud'hui	W40	4*100m BE	54.09sec	Zwevegem	2007
Monique Bauters	W60	4*800m BE	14.22.13	Zwevegem	2009

Rachel Hanssens vestigde maar liefst 24 BE-records in binnen- en buitenland van 1999 tot 2014:

W70	Kogel 4kg/3kg	Discus 1kg		Speer 600g		Werp 5-kamp
W75	Kogel 4kg	Discus 1kg	Hamer 4kg	Speer 600g/400g		Werp 5-kamp
W80	Kogel 2kg	Discus 1kg/750g	Hamer 2kg	Speer 400g	Gewicht 4kg	Werp 5-kamp
W85	Kogel 2kg	Discus 750g	Hamer 2kg	Speer 400g	Gewicht 4kg	Werp 5-kamp

Bij de masters (vanaf de leeftijd van 35 jaar) worden records toegekend per leeftijdscategorie van 5 jaar. Hierdoor tellen we nog steeds veel Belgische records.

Samengevat: De KASVO-Masters Vrouwen bezitten nog steeds 24 individuele + 4 aflossingsrecords OUTDOOR.

OUTDOOR MASTERS MANNEN

Stefaan De Schanfeleire	M 35	4*100m team BE	44,79sec	Zwevegem	2011
Stefaan Moerman	M 75	4 X 1500m team België	29.31.50	Zwevegem	2006
Dieter Geenens	M 50	4 X 200m team België	1.39.09	Rehlingen(D)	2018
Wim Huwel	M 50	4 x 200M team België	1.39.09	Rehlingen(D)	2018
** Tijdens de masters-interland in Duitsland liepen Dieter en Wim in dezelfde aflossing.*					
Roger Peyskens	M 50	Vijfkamp	3316 pt	Dilbeek	1997
	M 50	Tienkamp	3946 pt	St-Niklaas	2002
	M 50	Hinkstap	12m12	Deinze	1997
	M 55	Hinkstap	11m91	Oudenaarde	2002
	M 60	Hinkstap	11m17	Ljubjana(Slo)	2008
André Osselaer	M 80	Marathon	4.08.10	Malmö	1996
	M 80	1 UUR	11km436	Oudenaarde	1997
	M 80	3000m	16.10.4	Gentbrugge	1998
	M 85	1 UUR	9km641	Oudenaarde	2001

Samengevat: De KASVO-Masters Mannen bezitten nog steeds 9 individuele + 4 aflossingsrecords OUTDOOR.

Totaal mannen + vrouwen MASTERS: Individueel: 24+9 = 33
Aflossing: 4+4 = 8

Rachel Hanssens, Stefaan Moerman en André Osselaer zijn ondertussen overleden.

ALGEMEEN TOTAAL 45: **INDIVIDUEEL 36**
AFLOSSING 9

In 2015 telde KASVO 45 records, anno 2022 tellen we opnieuw 45st (2 individuele W65 Rachel en 2 aflossingen meer).

KASVO doet het goed op de Belgische recordlijsten, vooral wat de Masters betreft. Hopelijk krijgt Rosine binnenkort eens gezelschap van een beloftevolle dame(s) en komt er weldra ook eens een van onze heren op de tabellen terecht? **De toekomst oogt in elk geval rooskleurig**

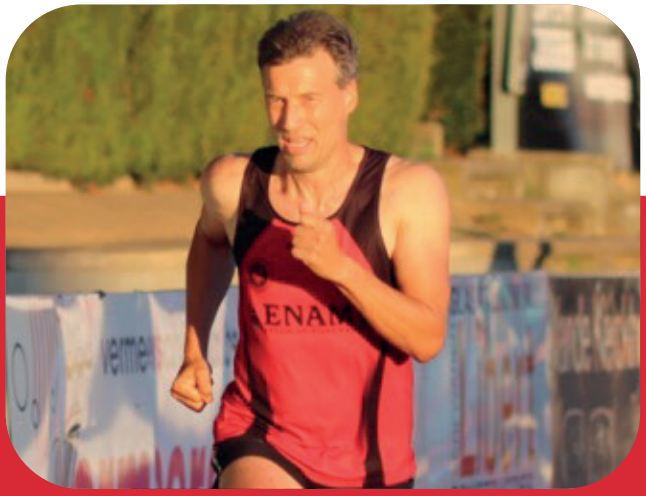


Foto links: BvV masters Lebbeke 2018 – Kogelstoten
Links rechts: (A.Heyerick) KASVO Cup 2021 – Dieter Geenens

Happy birthday!

KASVO wenst al onze jarigen van harte een gelukkige verjaardag!

Verjaardagen

MAART 2022

Van Driessche Benthe	01/03/2012	**Meyfroot Didier**	12/03/1971
Bogaert Marc	01/03/1963	**Wijnand Marc**	13/03/1992
Beke Margaux	03/03/2009	**Vandormael Arthur**	14/03/2013
Forret Ferre	03/03/2006	**Vandemeulebroecke Wout**	15/03/2013
Van Coster Nio	04/03/2015	**Dewaele Milos**	15/03/2009
Dewyn César	05/03/2014	**De Smet Thomas**	15/03/2001
Den Dauw Arnaud	05/03/2011	**Matton Merijn**	17/03/2010
Vanhove Emile	06/03/2008	**Van der Cruyssen Louise**	18/03/2009
De Cremer Arnaud	06/03/2002	**Matton Maxime**	20/03/1958
Delrue Sebastien	07/03/2014	**Demetter Kaat**	22/03/2002
Ceuterick Mauro	07/03/2008	**Waterschoot Lena**	23/03/2015
De Vriese Jaron	07/03/2004	**Van Israël Fran**	23/03/2009
Dhondt Maksiem	08/03/2014	**De Raedt Michaël**	24/03/1992
Vanmelle Noor	08/03/2013	**Tuytens Melissa**	24/03/1982
Vandriessche Sienna	08/03/2011	**De Caluwe Viktor**	25/03/2009
De Wulf Jaro	09/03/2011	**Laridon Ine**	26/03/1991
Gourdin Elaya	10/03/2013	**Botte Stef**	28/03/1998
Meirhaeghe Bo	10/03/2008	**Verstraete Vince**	29/03/2013
De Vos Lowie	12/03/2001		

APRIL 2022

Dhaenens Bruno	01/04/2011	**Devos Gorik**	17/04/1970
Crement Rani	02/04/2013	**Vanrysselberghe Lara**	18/04/2001
Vertriest Amber	03/04/2007	**Van Hee Cyrus**	19/04/2011
Seminck Mieke	03/04/1963	**De Cremer Hervé**	19/04/2004
Ronsse Louise	04/04/2014	**Reychler Kas**	22/04/2013
Kenis Eva	04/04/2009	**Christy Orion**	22/04/2011
Wieme Bert	04/04/1997	**Van Henis Ona**	22/04/2011
Hanssens Jorre	05/04/2005	**Vanden Daele Noémie**	22/04/2009

Van Biervliet Hanne	05/04/2003	**De Werdt Peter**	22/04/1965
De Groote Geert	05/04/1962	**Meirlaen Marijke**	23/04/1976
Martens Julien	07/04/2014	**Bourdeaud'huy Patrick**	23/04/1963
Maenhout Nathan	08/04/2014	**Meirhaeghe Thomas**	24/04/2010
Blommaert Ilaya	08/04/2013	**Vrijens Mathis**	25/04/2010
Vandormael Lena	11/04/2015	**Segers Michiel**	25/04/1996
Detemmerman Nina	12/04/2005	**Puissant Mirte**	26/04/2007
Servaes Stef	12/04/1999	**Wancour Brechtel**	26/04/1984
Ghyselinck Ben	12/04/1991	**Haeck Rune**	27/04/2011
Goubau Christophe	12/04/1964	**Decock Stan**	28/04/2013
Arickx Joao	13/04/2011	**Den Dauw Loïc**	29/04/2014
Demetter Pieter	13/04/1972	**Gallant Mattis**	29/04/2013
Grijp Ferre	14/04/2015	**Gallant Wannes**	29/04/2013
Lion Lander	16/04/2015	**Van Gasse Finn**	29/04/2008
Paelinck Alessandra	16/04/2009	**Ronsse Bente**	30/04/2013
Deconninck Justine	17/04/2013	**Battaille Juliette**	30/04/2009

MEI 2022

Van Coppenolle Pauline	01/05/2013	**De Cock Rune**	16/05/2011
Kesteleyn Thibo	01/05/2008	**Ronsse Lars**	16/05/2011
Declerck Hubert	01/05/1953	**Vanquathem Jaro**	16/05/2011
Thienpont Mauro	02/05/2011	**Callebaut Eline**	16/05/2010
Bultot Elias	02/05/2004	**De Vriese Tess**	17/05/2006
Vercouter Ruben	02/05/1997	**Demets Sien**	19/05/2015
Maes Lia	03/05/2014	**Baele Geike**	20/05/2010
Van Lierde Daan	04/05/2014	**Demedts Jef**	21/05/2004
Dollé Timo	05/05/2013	**Slabbaert Mia**	21/05/1969
Vanden Bossche	05/05/2010	**Vandewattyne Laurens**	22/05/2008
Serru Kian	06/05/2014	**Vervaeke Sofie**	22/05/1972
Thienpont Senn	07/05/2008	**Dhont Ilke**	25/05/1998
Bevernage Louise	08/05/2012	**De Vriese Bent**	26/05/2006
Vanhaver Robin	10/05/2010	**Cozijns Lindsy**	26/05/1991
De Jaeger Norah	10/05/2008	**Vercamst Julie**	27/05/2010
Robbens Dieter	10/05/1997	**Geenens Dieter**	27/05/1968
Gryp Ishaak	11/05/2013	**Vercauteren Patrick**	27/05/1962
Van De Walle Wolf	13/05/2009	**De Waele Nienke**	29/05/1997
Vanderbeken Jonas	14/05/1996	**Dhont Hanne**	30/05/2010
Dekens Aro	16/05/2014	**Taelman Noor**	31/05/2012

KASVO zoekt...

Medewerkers voor het uitbouwen en onderhouden van onze website en social media kanalen

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!

Interesse of verdere info?

WEBSITE@KASVO.BE

Verslag veldloop STAD OUDENAARDE

5 december 2021

Verslag: Hedwig Van Schaeren, Beau Le Compte en Simon Rogge

Memorial Valentien De Smet

Oudenaarde | 05/12/2021

Met 107 ingeschreven Oudenaardse atleten was het meteen duidelijk dat het hier een thuismatch voor ons betrof. Op deze zonnige winterdag was het werkelijk genieten van de prachtige, geleverde prestaties met de bijhorende lach en zweetdruppels. Het drassige, modderige parcours weerhield onze clubgenoten immers niet om het beste van zichzelf te geven en laat ons beginnen met het wedstrijdverloop van de jeugd te beschrijven.

De kangoeroes waren het eerst aan de beurt. Yenna, Elise, Nio, Florian en Lander liepen een ronde van 500 meter. Het eerste stuk liepen ze achter "voorlopers". Na 400m mochten de kangoeroes zo snel mogelijk naar de aankomst lopen. Kort na de start bleef de eerste schoen vast zitten in de modder.
Gelukkig kon Nio zijn schoen snel weer aandoen. Even later verloor Yenna haar schoen.
Zij kwam al lachend met 1 schoen in haar hand en 1 schoen aan haar voet over de meet. Iets later was het de beurt aan de benjamins om diezelfde ronde af te leggen. Esmée, Lia, Vonne, Marit en Estelle (eerstejaars) en Bente, Ilaya, Noor, Pauline, Maud en Rani (tweedejaars) waren onze ijzers in het vuur bij de meisjes, terwijl Kian, Jelte, Floris, Lou, Loïc, Mil en Rob (eerstejaars) en Adam, Polle en Cedric (tweedejaars) hun veters extra hard aanspanden voor de reeksen bij de jongens. Zij startten ook achter voorlopers en liepen al vanaf 200m van de finish zo snel mogelijk naar de eindmeet. Ze deden dit, net zoals de kangoeroes, prima! Proficiat aan alle kangoeroes en benjamins, om de modder, het water en het gladde parcours te trotseren.
De trainers zijn fier op jullie!

Vervolgens was het de beurt aan de pupillen, die (in tegenstelling tot de voorgaande categorieën) wel een klassement hebben en er dus gemakkelijker iets over te schrijven valt. Ladies first, want voor Marith, Jitse, Noor, Nimué en Amber weerklonk het startschot al om 12u30. De dames bleven allemaal in elkaars buurt, afgezien van Marith; zij koos – na een wat tragere start naar eigen zeggen – voor het hazenpad en eindigde knap 14e.
De andere meisjes vulden de plaatsen 36 tot 39 op en hadden zo hun prijs bij aankomst meer dan verdiend!
Iets later snelden Audrey, Ona en Sienna respectievelijk naar een mooie 19e, 22e en 28e stek. Vervolgens was het aan de eerstejaars jongens, waar de eerste podiumplaats van de dag te bespeuren viel! Zo startte Leon vol zelfvertrouwen en nam hij resoluut de kop. Dit hield hij lang vol, maar uiteindelijk waren er toch nog twee net iets sneller en legde hij dus beslag op een schitterende derde plaats. Ietsje verder liepen de overige Oudenaardse knapen in duo's: zo won Han het gevecht om de 13e plaats van Nathan en kon Remi nog net Louis-Gentil achter zich houden om zo 29e te eindigen. Bij de tweedejaars jongens liepen onze rakkers wat meer verspreid en man, wat ging het snel! Desalniettemin kon Cas beslag leggen op een puike 12e plaats. Daarnaast finishten Lars (27e) en Ruben (30e) ook nog in de top30, kort gevolgd door Jarne (33e), Jaro (38e) en Thor (39e). Bedankt pupillen om met z'n achttienen onze clubkleuren zo mooi te verdedigen!

Tot slot is het aan de oudsten van de jeugd, de miniemen. Deze 23 topatleten liepen maar liefst 1900m (in tegenstelling tot de 1250m die de pupillen moesten afleggen), wat de prijs en eventuele snack achteraf nog zoveel zoeter deed smaken! Opnieuw ladies first, waar er meteen een top10 notering werd neergezet door Geike (9e). De andere Oudenaardse dames in die reeks moesten echter niet veel onderdoen, want niet veel later kwamen ook Floor (15e), Lika (22e), Kaat (29e), Jade (42e) en Eline (45e) over de finishlijn. In de volgende reeks was Catho de top10 loopster van dienst (9e), terwijl de andere meisjes op elkaar bijna geen duimbreed toegaven. Zo werden Kiara, Mélusine, Maud, Louise, Ella en Margot respectievelijk 14e, 15e, 16e, 18e, 19e en 23e. Vervolgens was het de beurt aan de eerstejaars jongens, waar het voor sommigen al een hele tijd geleden was sinds de laatste cross. Dit kon hen echter niet veel deren, want met een puike 27e, 31e, 34e en 45e plaats kunnen Mathis, Vic, Robin en Younes meer dan tevreden terugkijken op deze sportieve middag. Bij de tweedejaars jongens werd ten slotte heel verstandig gelopen door onze vertegenwoordigers, zowel aan het front als wat verderop: zo schoof Matisse doorheen de wedstrijd geleidelijk aan op naar een sterke 7e plaats en kwam Timo aan een heel constant tempo als 28e binnen. Daartussen roerden de andere boys zich nog stevig in het debat en haalde Marcel (11e) het nog net van Mano (12e), kort gevolgd door Andries (16e) en Tijl (24e). Ook een grote merci aan jullie allen voor het getoonde enthousiasme en de eindeloze inzet; jullie trainers mogen zijn is zo een absoluut voorrecht voor ons!

Over naar de “oudere” atleten dan maar na al dat jeugdig geweld, te starten met de cadetten.
Bij de meisjes (2600m) liep Elodie Van Rillaer een regelmatige wedstrijd in de top 10. Wat verderop wachtte Astrid Meuleman lang haar moment af om een mooie eindsprint in te zetten. Ze kwam net enkele meters tekort om Elodie nog voorbij te snellen. Elodie werd 8e, Astrid 10e. Een minuutje later werd Florence Eeckman 16e. Bij de jongens (3000m) stonden maar liefst 4 KASVO-atleten aan de start. Senne Ketsman nam met voorsprong de beste start en kwam na de eerste heuvelzone als 4e door. In de tweede helft van de wedstrijd moest hij dit evenwel bekopen en viel hij terug naar de 11e plaats. Laurens Vandewattyne en Bo Meirhaeghe deelden hun wedstrijd beter in en finishten als 14e en 16e netjes in de eerste helft. Roel De Preester sloot de rij en werd 24e.

Bij de scholieren meisjes (3550m) stonden 9 deelneemsters aan de start. Flore De Schepper had het als 400/800m loopster niet onder de markt tegen het echte crossgeweld en eindigde op een 6e plaats.
De jongens legden maar liefst 4900m af. Lars Meuleman liep een hele sterke wedstrijd en kon in het slot nog oprukken naar de 5e plaats. Zijn stijgende vormcurve doet het beste verhopen voor de crossen die eraan komen. Een heel aantal deelneemsters namen daarna de start in de wedstrijd voor JSM dames (5450m).
In de juniorenwedstrijd waren slechts 3 deelneemsters. Met 2 KASVO dames waren we al zeker van 2 podiumplekken, de vraag was alleen welke kleur. Laure Bilo (geprikkeld door de mooie prestaties van haar zus met onder andere de overwinning in Deinze) liep een schitterende wedstrijd. Ze verloor nooit de voeling met de kop en ging op het einde op en over iedereen om ook de totaaloverwinning in de wedstrijd binnen te halen. Knap! Ook de tweede juniore Julie Van De Walle liep een heel degelijke wedstrijd en mocht als 2e juniore mee op het podium. Bij de seniores bleven Evelien De Smet en Ine Laridon lang in elkaars buurt. Uiteindelijk bleek Evelien net iets sterker. Zij werd 17e, Ine werd 10 seconden later 18e. Sarah De Groote had het lastiger om het goede ritme te vinden maar mag toch terugblikken op een mooie prestatie. Ze werd 23e. Nog één master verdedigde de kleuren van KASVO. Greet Verdonckt werd 15e op een terrein dat niet het hare is.

Rechts: Laure Bilo en Julie Van De Walle op het podium bij de junioren dames

De seniors mannen kregen 9250m voor de kiezen. Simon Rogge leek over superbenen te beschikken en nam de eerste heuvelzone op kop van het pak. Dat hij geen modderduivel is bleek daarna al snel en hij zakte letterlijk en figuurlijk helemaal weg. Toen ook zijn spike nog bleef steken in de modder, verloor hij nog eens extra tijd. Hij werd uiteindelijk 21e. Dan verging het Theo De Vos een pak beter. Volop in opbouw deelde hij zijn wedstrijd ook verstandig in. Hij startte rustig en kon steeds verder oprukken. Hij werd 16e.

Geen vertegenwoordigers bij de junioren, maar dat werd ruimschoots goed gemaakt bij de masters heren. Maar liefst 6 KASVO'ers startten voor 6800m, maar door een foutje in het programma werd een ronde te weinig afgelegd. Tim Van Coster wist het officieuze clubkampioenschap te winnen (overall 17e), net voor Brechtel Wancour (18e). Peter Geldhof werd daags na een 22km-trail nog mooi 30. Patrick De Lange beleeft in de modder altijd weer een nieuwe jeugd en eindigde knap 43e, kort daarna gevolgd door Karel Huysman (45e) en Pieter Demetter (48e).

Ten slotte stond ook nog een korte cross bij de heren op de agenda en ook hier kenden we 2 vertegenwoordigers. Ruben Vercouter en Marc Wijnand eindigde respectievelijk als 22e en 31e.

Ten slotte rest ons enkel om een hele grote MERCI te richten aan alle medewerkers, vrijwilligers, atleten, supporters… die onze wedstrijd ter ere van Valentien De Smet tot een absoluut succes hebben gemaakt.

Wij hopen iedereen volgend jaar terug te zien!

Verslag wedstrijden
Veldlopen

Verslag: Simon Rogge

Sinds het drieluik PK-Zottegem-Ronse richtten heel wat (lange) afstandslopers hun vizier al op verdere doelen (piste, BK halve marathon...) maar toch doken nog heel wat KASVO-atleten de voorbije weken het veld in. Een kort overzicht.

Vlaams kampioenschap veldlopen Diest – 13-02-2022

Op het Vlaams kampioenschap verschenen in totaal 6 KASVO-atleten aan de start. Ze hadden in de weken voordien allemaal bewezen in goeden doen te zijn en trokken dus met de nodige ambities richting Diest.

Bij de cadetten meisjes stond **Elodie Van Rillaer** aan de start. Als eerstejaars moest ze ook opboksen tegen heel wat atleten van 1 jaar ouder. Ze nestelde zich netjes halverwege het grote pak en werd 35e overall. Bij de eerstejaars was ze 14e.

Bij de scholieren meisjes trok **Flore De Schepper** met enkele overwinningen op zak naar Diest. Tegen de Vlaamse top had ze het lastiger om zich door te zetten en werd ze 20e overall, 8e in haar leeftijdscategorie.

Dat het niveau heel hoog lag, werd ook duidelijk bij de junioren dames waar **Laure Bilo** voorheen moeilijk te stoppen was, moest ze nu al vroeg in de wedstrijd enkele atletes laten gaan. Ze kwam met een kleine minuut achterstand als 5e over de finish. Aangezien twee Britse atleten de topposities bekleedden, mocht ze als 3e wel mee op het podium. Ook eerstejaars **Julie Van De Walle** wou zich graag eens meten met de top. Ze liep een hele goede wedstrijd en kwam 1 minuut na Laure over de streep, goed voor een 12e plaats.

Bij de junioren heren tenslotte liepen **Korneel Van Rillaer** en **Matteo Vandendriessche** lange tijd in elkaars buurt. Korneel zag zijn harde trainingsarbeid van de voorbije weken beloond door in het slot weg te lopen van Matteo. In de uitslag eindigden ze als 20e en 21e.

Veldloop Lokeren – 20-02-2022

Op de veldloop in Lokeren kwamen verschillende jeugdatleten aan de start. **Felix Orbie** en **Jules Vanhaverbeke** stonden bij de benjamins jongens aan de start. Bij de pupillen jongens werd **Méraud Demeulemeester** 11e (eerstejaars) en **Leandro Pandelaere** 51e (tweedejaars). **Mélusine Lachaert** kwam bij de tweedejaars miniemen meisjes als 19e over de streep, en bij de tweedejaars miniemen jongens finishten **Matisse Demeulemeester** en **Marcel Verhaeghe** als 8e en 11e.

Bij de cadetten knokte **Elodie Van Rillaer** zich, een week na het Vlaams kampioenschap, naar een mooie 15e plaats. Bij de jongens werd **Bo Meirhaeghe** 21e. Ook **Matteo Vandendriessche** trok een week na het Vlaams kampioenschap de spikes alweer aan en werd knap 10e.

De laatste (en misschien wel beste) prestatie van de middag kwam op naam van **Michael De Raedt**. Hij bewees met diverse podia en overwinningen al goed op dreef te zijn en finishte in een sterk deelnemersveld als 6e.

CrossCup Hannuit - 20-02-2022

Laure Bilo en **Julie Van De Walle** trokken op 20 februari naar Hannuit als generale repetitie voor het BK veldlopen. **Laure** moest, net als in Diest, haar meerdere erkennen in **Emma Vanhoeck** en **Fien Peusens**, maar eindigde wel iets dichterbij. Opnieuw ging ze dus met een 3e plaats naar huis. Julie liep een hele goede race en kwam amper 40 seconden na Laure al over de streep. Ze eindigde daarmee als 9e.

Belgisch kampioenschap in Brussel – 06-03-2022

In totaal zakten 15 KASVO-atleten af naar Brussel voor de traditionele afsluiter van het veldloopseizoen. **Maud Gevaert** beet de spits af bij de benjamins meisjes, wat later gevolgd door haar broer **Cas Gevaert** en **Lars Ronsse** bij de pupillen jongens. Zij eindigden netjes 29e en 58e op 88 deelnemers. Bij de miniemen jongens werd **Matisse Demeulemeester** 35e (op 84 deelnemers).

Heel wat cadetten aan de start. Bij de eerstejaars meisjes bevestigde **Elodie Van Rillaer** het goede van de voorbije weken en finishte als 27e (74 deelnemers). **Florence Eeckman** werd wat verderop 45e. Bij de eerstejaars jongens stonden ook 2 deelnemers aan de start in het park van Laken. **Bo Meirhaeghe** en **Laurens Vandewattyne** eindigden dicht in elkaars buurt: respectievelijk als 21e en 25e (70 deelnemers). Ook 2 deelnemers bij de tweedejaars jongens. **Senne Ketsman** liep een sterke wedstrijd en werd 22e, maar ook **Roel De Preester** deed het goed en eindigde als 49e (71 deelnemers).

Door het aparte programma van het BK was het dan al tijd voor de lange cross bij de heren. **Michael De Raedt** was net op tijd hersteld van een griepje, maar ondervond toch nog de gevolgen van zijn ziekte en had niet het beste gevoel. Op karakter knokte hij zich echter naar een plaats rond halfweg het pak. Hij werd 44e (op 84 deelnemers).

Daarna was het weer tijd voor de jeugdigere atleten, met als eerste **Flore De Schepper**. Flore eindigde bij de scholieren meisjes als 12e op 26 deelnemers netjes binnen de eerste helft.

Dat **Laure Bilo** en **Julie Van De Walle** in goeden doen waren, bewezen ze al op de verschillende CrossCup-wedstrijden in februari. Ook nu weer startten ze met de nodige ambities. De pikorde van de voorbije wedstrijden werd ook nu weer aangehouden, waardoor Laure opnieuw als 3e over de streep kwam en dus mee het podium op mocht. Proficiat! Julie gaf opnieuw een minuutje toe op haar clubgenote en werd hiermee 13e (28 deelnemers). Met deze 3e plaats rukte Laure ook nog op naar de 3e plaats in het eindklassement van de CrossCup.

Ten slotte kreeg **Korneel Van Rillaer** de eer om de namiddag af te sluiten. Hij liep opnieuw een solide wedstrijd en werd 38e op 50 deelnemers.

Laure Bilo op podium BK veldlopen

Links: © AC Duffel
Rechts: © Bart Raes

Trainer Marc Bogaert blikt terug
op het BK Veldlopen 2022

Verslag: Marc Bogaert

Een prachtig crossweertje op een mooi maar lastig parcours te Brussel in de schaduw van het Atomium. Een ideaal scenario om het crossseizoen af te sluiten en nog eens alles te geven en dat deden onze ASVO-atleten.

Als opener van het "officiële" Belgisch kampioenschap kwamen onze 1e jaars cadetten meisjes aan de start met een Elodie die behoedzaam aan de race begon maar stelselmatig wat opschoof en in de laatste rechte lijn nog 2 concurrentes kon voorbijgaan om zo op een mooie 27e plaats te eindigen. Florence deelde haar 3km ook goed in en kon op die manier standhouden in het pak met een goede 45e plaats als resultaat.

Hierna was het de beurt aan de cadetten jongens, eerst onze 1e jaars Bo en Laurens. Beide liepen steeds in elkaars beurt maar op het einde had Bo nog de meeste reserves en kon zo sterk finishen op een mooie top 20 plaats, 15" later bolde Laurens over de meet op een mooie 24e plaats. Voor beide jongens waarschijnlijk hun sterkste prestatie van het winterseizoen.

Bij de 2e jaars cadetten was het uitkijken naar Roel en Senne. Voor laatstgenoemde was het even afwachten hoe het zou lopen na even ziek te zijn geweest en de cross in Lokeren te hebben gemist. Ondanks deze omstandigheden haalde hij een mooie 22e plaats maar mistte hij hierdoor waarschijnlijk ook wel een top 20 plaats. Roel kreeg de opdracht om niet te snel van start (wat hij meestal doet) te gaan en kon zo goed zijn tempo vasthouden om te eindigen op de 49e plaats (70 deelnemers).

Hierna was het aan de "groten" om zich te bewijzen maar voor onze club was er enkel Michaël De Raedt te bewonderen op de lange cross met een 44e plaats.

Terug over naar de scholierencategorieën, jammer genoeg geen jongens vanwege langdurige kwetsuren maar bij de meisjes wel Flore. Na twee overwinningen bij haar laatste 2 crossen (Zottegem & Ronse) kon ze met vertrouwen aan de start komen, na een regelmatige race en sterke eindsprint kon zij op een 12e plaats de eindmeet overschrijden.

Uiteindelijk werden de kampioenschappen afgesloten met onze junioren, hier 2 ASVO-meisjes Julie en Laure. Laure kwam aan de start als podiumkandidate en slaagde met een bronzen medaille in haar opdracht, dit liep echter niet van een leien dakje want het duurde tot de laatste ronde om haar achterstand op de derde goed te maken met een sterke remonte. Ondertussen was ook Julie (als 1e jaars juniore) aan een sterke prestatie bezig en kon ook zij via een mooie eindrush beslag leggen op de 12e plaats.

Als afsluiter stond Korneel aan de start bij de jongens, als 1e jaars 6,6 km op dit lastig parcours voor de voeten krijgen op een zondag om 17u30 is zeker niet evident. respect dus. Korneel eindigde hierbij zijn wedstrijd op een 38e plaats. Iedereen kon vervolgens moe maar tevreden naar huis om te gaan genieten van een welverdiende rustperiode!

Op de Buffalo aflossingswedstrijden van KAA Gent kwamen, naast de individuele wedstrijden, ook 13 aflossingsploegen in actie.

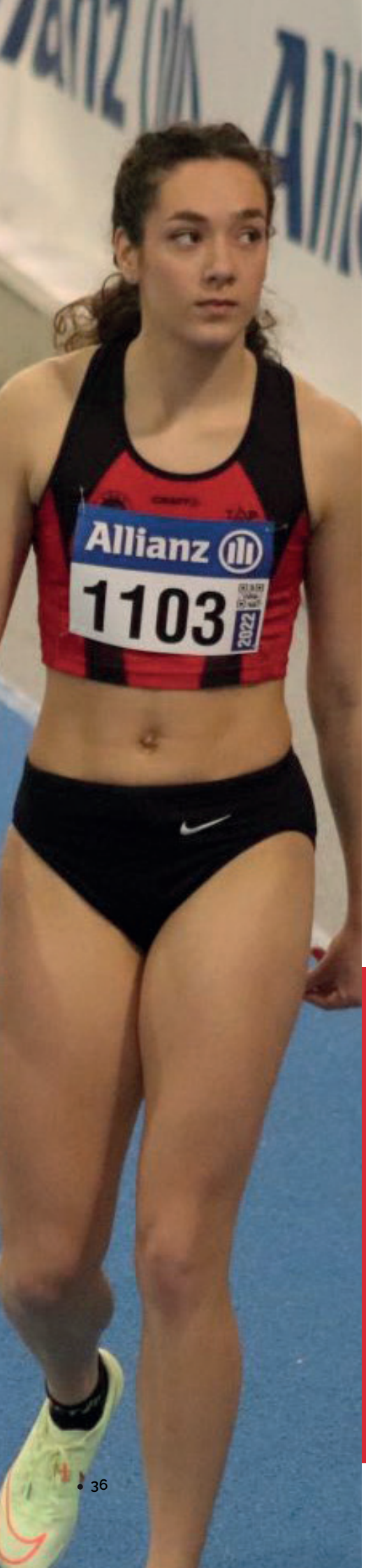
De 3 aflossingsploegen bij pupillen meisjes eindigden dichtbij elkaar met een respectievelijke 22ste, 23ste en 28ste plaats. ASVO 2 met **Noor Taelman**, **Jitse Baele**, **Lobke De Rycke** en **Marith De Boe** liepen naar 2’29"91 en een 22ste plaats. ASVO 1 met **Louise Bevernage**, **Sienna Vandriessche**, **Amelie Hellebuyck** en **Audrey Masureel** eindigden op de 23ste plaats (2’30"44). Een 28ste plaats (2’40"96) was er voor ASVO 3 (met **Franne Vanpevenaeyge**, **Mare Haeck**, **Nienke Van Achter** en **Nimué Serru**)

Bij de pupillen jongens kwamen ook 3 ploegen in actie. **Cas Gevaert**, **Lars Ronsse**, **Nio Van Dorpe** en **Mathis Pot** liepen naar een mooie 5de plaats (2’12"78). De tweede aflossingsploeg met **Nathan Dewaele**, **Leon Dossche**, **Rune Haeck** en **Jaro De Wulf** eindigden op een 12de plaats (2’20"72). Met 2’34"79 eindigde ASVO 3 (met **Remi Carlier**, **Han Meersschaut**, **Leandro Pandelaere** en **Jarne Casier**) op een 21ste plaats.

In de miniemencatogerie kwamen 4 ploegen (2 bij de meisjes, 2 bij de jongens) in actie. **Floor Cosyns**, **Geike Baele**, **Mélusine Lachaert** en **Ella De Paepe** liepen naar een 23ste plaats (in 2’11"97). **Eline Callebaut**, **Lika Leyman**, **Maud Langeraert** en **Enna Vanpevenaeyge** eindigden 2 plaatsjes lager (25ste in 2’12"12). Bij de jongens knalden **Milos Dewaele**, **Andries De Boe**, **Marcel Verhaeghe** en **Mano Bogaert** naar een 2de plaats (1’56"41). De tweede aflossingsploeg bij de miniemen jongens (met **Finn Vercammen**, **Lukas De Pauw**, **Younes Rutten** en **Merijn Matton**) eindigden op een 23ste plaats (2’15"41).

13 aflossingsploegen op de Buffalo aflossingswedstrijden (5 maart 2022)

De eerste cadettenploeg met **Cato Chiers**, **Mirte Puissant**, **Julie Bastil** en **Saar Vanderbauwhede** pakten de 2de plaats in een sterke 1’50"03. Onze 2de damesploeg met **Amélie Callebaut**, **Elise Romeyns**, **Norah De Jaeger** en **Estelle Demoor** kreeg te maken met een valpartij maar ze beten door naar 2’02"65 en een 15de plaats, top dames! Onze cadetten heren met **Robbe Van Overmeiren**, **Thomas Lerouge**, **Tibo Kesteleyn** en **Emiel Vanhove** liepen naar een goede 1’53"12 (10de plaats). Bedankt voor jullie enthousiasme de voorbije week en ook bedankt aan **Noor Langeraert** die de reserve van dienst was!



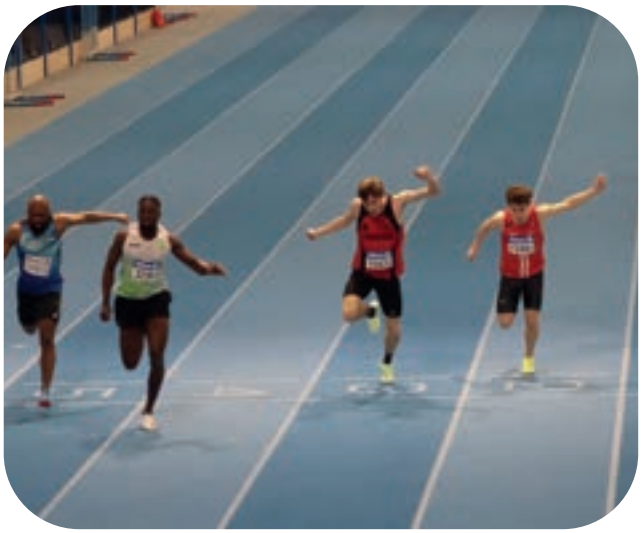
6x een top-10 plaats op het BK AC Indoor

(26 fabruari 2022)
Verslag: Ilse Van Nerom

6 KASVO-atleten aan de start van het Belgisch Kampioenschap AC en ze behaalden ook 6 top 10 plaatsen.

Onze atleten deden het vandaag schitterend op het BK AC. **Sten Geenens** mocht de spits afbijten en sprong een knappe wedstrijd, hij werd 5de met een sprong over 2m04. **Stef Botte** startte met een sterke 6.95 (clubrecord) op de 60m en mocht zich onverwacht opmaken voor de 60m finale. In de finale werd dit een mooie 7de plaats in 7.00. Tussen de reeksen en de finale van de 60m mocht hij nog de reeksen lopen van de 200m. Ook hier liep hij een persoonlijk record met 21.82. In de finale liep hij nog sneller en eindigde hij in 21.73 op een fantastische 4de plaats. Jammer genoeg geen **Jaron De Vriese** op de 200m, hij werd de voorbije nacht geveld door koorts en kon zijn kansen niet verdedigen. Op de 400m liep Ilana Hanssens naar een mooie 6de plaats in 56.25 – zelf gaf ze aan dat ze een beetje meer moet durven. Dat hoorden we ook bij **Dries Van Schuylenbergh** die "gevangen" zat achteraan het groepje op de 400m, hij won zijn reeks nog in 50.32 maar hier zat zeker meer in. Dries eindigde op een finale 16de plaats. **Killian Mersseman** liep naar een 9de plaats op de 400m na een sterke laatste 200m, hij brak het clubrecord en bracht het op 49.22. **Kato De Schepper** werd 8ste in het hinkstapspringen met 11m32.

Proficiat aan alle atleten!



Foto's: © Dieter Geenens

Knappe prestaties
op het BK Studenten
(4 maart 2022)

Verslag: Ilse Van Nerom

Op het Belgisch Kampioenschap voor Studenten werden 3 clubrecords van de tabellen geveegd en pakte Stef Botte de zilveren plak op de 60m!

Ilana Hanssens liep naar een eerste clubrecord door de 60m horden te lopen in 8'91. **Kato De Schepper** nam deze keer deel aan het verspringen en sprong naar 5m23. Dan naar de 60m wedstrijden waar **Kaat Vanderbauwhede** naar 8"26 liep, **Dries Van Schuylenbergh** naar 7"28, **Killian Mersseman** 7"23, **Jaron De Vriese** 7"05 en **Stef Botte** 6"97. **Jaron en Stef** wisten zich te plaatsen voor de finale. In de finale verbeterde Jaron zijn eigen junioren clubrecord en bracht het op 7"03. Stef bewees nog maar eens zijn goede vorm, hij bracht het clubrecord bij de senioren op 6"89 en pakte het zilver op de 60m.

Op de 200m zagen we ook mooie prestaties. **Kaat Vanderbauwhede** liep naar 27"28, **Ilana Hanssens** kwam in de buurt van haar PR met 25"51. Ook **Kato De Schepper** was zeer tevreden met haar 26"35. **Jaron De Vriese** liep in zijn 3de wedstrijd van de avond naar 22"11. 3 andere atleten kregen jammer genoeg baan 2 toegewezen en dus werd het een doorgedreven training voor het Belgisch Kampioenschap van volgende week. **Killian Mersseman** kwam tot 22"75, **Dries Van Schuylenbergh** liep naar 22"85 en **Anaïs Van Snick** 26"09. **Kaat Demetter** kwam voor het eerst dit seizoen in actie en sprong in het hinkstapspringen naar 10m02. **Stef Botte** startte dan nog op de 400m om **Alexander Doom** te hazen in het eerste deel van de 400m op weg naar een tijd die Alexander in de 4 x 400m voor het WK indoor kan krijgen. **Pepijn Neuville** liep na lange tijd nog eens een 400m en liep deze in 53"43. Het was een mooie maar lange avond.

Super gedaan allemaal!

Belgisch kampioenschap indoor cadetten-scholieren

Verslag: Ilse Van Nerom

GENT | 20/02/2022

Twee cadetten en twee scholieren werkten afgelopen weekend hun BK af. Ze kwamen terug naar Oudenaarde met 1 Belgische titel en 2 top 6-plaatsen. Cadette Mirte Puissant liep in de reeksen van de 60m naar een mooie 8.28, dicht tegen haar PR van 8.24. Eerstejaarscadette Cato Chiers verbeterde haar PR op de 60m door naar een sterke 8.09 te flitsen. Ze wist zich zo ook voor de finale te plaatsen. In de finale startte ze zeer snel maar de laatste 10m zagen we haar niet meer doorlopen. Een pijnscheut in de lies bleek de oorzaak. Toch liep ze nog naar een 6de plaats in 8.11. De blessure bleek mee te vallen, maar uit voorzorg liep ze geen 200m meer.

Op de 400m was het uitkijken wat Mateo Bogaert kon doen tegen de vijf Waalse tegenstanders in de snelste reeks. Mateo startte goed en nestelde zich in tweede positie. In de laatste rechte lijn perste hij er nog alles uit en smeet zich over de aankomst. Dit leverde hem de Belgische titel op in 51.26 (tevens een clubrecord).

Op de 200m startten onze beide loopsters vanuit baan 3. Cadette Mirte Puissant liep 27.36. Scholiere Flore De Stercke liep naar een mooie vijfde plaats op de 200m bij de scholieren in 26.09, in de buurt van haar PR van 25.97! Proficiat allemaal !

4 keer prijs voor KASVO op het Sportreferendum Oudenaarde!

Op vrijdag 28 januari ging het online Sportreferendum van 2020 en 2021 door. Wegens de Covid-19 situatie vond dit evenement online plaats.

Het werd voor KASV Oudenaarde een mooie avond, met Margaux Bastil (beloftevolle sportvrouw v/h jaar), Killian Mersseman (beloftevolle sportman v/h jaar) en Ilana Hanssens (sportvrouw v/h jaar en publieksfavoriet!) was het voor KASVO 4 keer prijs!

Proficiat Margaux, Killian en Ilana!

Herbekijk

Acties!

Korting bij Makro

Sinds juni 2019 kunnen KASVO-leden en KASVO-vrienden de club steunen door hun Makrokaart aan KASVO te koppelen.

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

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!
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 deze webshops schenken ons gemiddeld 5% van jouw aankoopbedrag en zelf betaal je dus geen eurocent extra.

etixx
sports nutrition

Korting op producten van onze clubpartner

Wie ETIXX-producten aankoopt en gebruik maakt van de ASVO-korting krijgt niet alleen 30% korting op de aankoopprijs maar ook de club krijgt een tegemoetkoming die uiteraard afhankelijk is van het totale aankoopbedrag van de KASVO-leden.

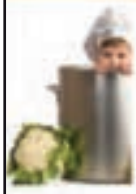
Meer informatie over al deze acties vind je terug op **www.kasvo.be/acties**

BROUWERIJ
CLARYSSE
Uw drankenspecialist

K&W CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming
kwconstruction.be

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

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

slagerij- traiteur 't Culinairke
koude en warme buffetten
fondue - gourmet
't Culinairke

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

Vinilux
wijn | met advies

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

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

Nederstraat 11
9700 Oudenaarde
Tel. 055 30 38 53
europabank
De bank die durft.

etixx
sports nutrition

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

DESCAMPS
Etikhovestraat 19
9680 Maarkedal

BAS CONSTRUCT
algemene bouwwerken
info@basconstruct.be 0476 67 08 96

O' COUR
Tuinaanleg | Onderhoud | Bomen Vellen
info@o-cour.be 0470 06 70 52

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

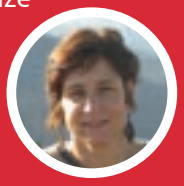
HEMTITEC
CHASSIS PVC - ALU - BOIS
RAMEN & DEUREN PVC - ALU - HOUT
Tél. : 0475/95.47.20

Sleeplife
Slapen op maat van jouw leven
Gentsesteenweg 56
9750 Zingem - Kruisem
kruispunt N 60 't Peerdeke

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.

Sofie Vervaeke
kledij@kasvo.be
0497 272 774



Muriel Dewilde
kledij@kasvo.be
0497 752 068

Wedstrijdkledij

Clubtruitje
dames/heren
met logo KASVO

Verplicht te dragen
bij wedstrijden!
€ 25,00*

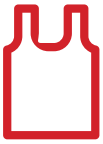
Topje
dames
met logo KASVO

Verplicht te dragen
bij wedstrijden!
€ 30,00*

Rugzak
met logo ASVO
en opbergvakje
voor spikes

€ 25,00

Marathontruitje
dames/heren



€ 35,00*

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

€ 3,50 / SET

* Ruil je waardebon in en krijg
€ 25,00 KORTING

ENKEL BESCHIKBAAR IN DE CLUB

CONTANT BETALEN BIJ AFHALEN

Bezoek onze **webshop!**

Scan deze QR-code en start met shoppen in no-time!

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

Clubkledij

TOP SPORT LEBBEKE

Singlet
Craft Rush
rood/zwart
ledenprijs:

Jeugd € 16,00
Dames & Heren € 20,00

T-shirt KM
Craft Rush
rood/zwart
ledenprijs:

Jeugd € 16,00
Dames & Heren € 20,00

T-shirt LM
Craft Rush
rood/zwart
ledenprijs:

Jeugd € 20,00
Dames & Heren € 23,00

Hoodie
Craft Community
ledenprijs:

Jeugd € 28,00
Dames & Heren € 30,00

Softshell Jacket
Craft Pro
ledenprijs:

Jeugd € 50,00
Dames & Heren € 55,00

Rain Jacket
Craft
ledenprijs:

Jeugd € 50,00
Dames & Heren € 55,00

Wind Jacket
Craft
ledenprijs:

Jeugd € 33,00
Dames & Heren € 40,00

Short Tights
Craft Rush
ledenprijs:

Jeugd €18,00
Dames & Heren € 20,00

Long Tights Zip
Craft Rush
ledenprijs:

Jeugd €30,00
Dames & Heren € 33,00

Hot Pants
Craft Rush
ledenprijs:

Enkel dames € 18,00

Marathon Shorts
Craft Rush
ledenprijs:

Dames & Heren € 25,00

Matentabel

Jeugd	128 tot 164
Dames	W-XS tot W-XXL
Heren	XS tot 3XL

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

Je mag gezien worden!

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 :-).

Runners
T-shirt
fluogeel

ledenprijs:

Dames & Heren € 9,00

Runners
Singlet
fluogeel

ledenprijs:

Dames & Heren € 8,00

Runners
Zip-Neck Sweater
fluogeel

ledenprijs:

Dames & Heren € 20,00

Reflecterend
LoopHesje
fluogeel

ledenprijs:

M-L & XL-XXL € 30,00

Bestel via
de webshop!

Scan deze QR-code en start
met shoppen in no-time!

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

PATRICK
PATRICK

Joggers

Schema halve marathon

Hieronder vinden jullie het schema voor de maand maart, de laatste weken voorbereiding voor de halve marathon in Gent. Alvast veel succes aan de KASVO-deelnemers!
Dit betekent deze maand verder duurlooptrainingen op woensdag, afgewisseld met interval.

De laatste paar maanden hebben we ook niet altijd kracht en/of stabilisatieoefeningen gedaan op woensdag na de training. Koude, regen of wind... lang stilstaan na een training is niet aan te raden. We hernemen in maart deze oefeningen, afwisselend gegeven door Marijke of mijzelf. Hopelijk krijgen we al iets beter/mooier weer, en kunnen we die winterkledij stilaan gaan opbergen. Haal de korte broeken en t-shirts/topjes maar weer boven, maar hou je regenjasje nog bij de hand (maartse buien en aprilse grillen?)

Een richtlijn rond de te dragen kledij bij hardlopen en joggen:

- Tussen 0 en 9 graden: (thermo)shirt, shirt met lange mouwen, lange hardloopbroek
- Tussen 10 en 17 graden: shirt met korte of lange mouw, driekwart of korte broek

Sarah Peyskens

verder trainen naar Duurlooptempo 60' aan 10,00km/u						maart					totaal maand km: 146
maa	din	km	woe	km	don	vrij	km	zat	zon	km	totaal week km
28-Feb	01-Mar		2		3	4		5	6		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u40)	15	
			fartlek op voetgangersbrug 35'	6		met af en toe versnelling					
			rustig uitlopen richting stadion	2		en een pittig heuveltje :-)					
			> voetgangersbrug								
	km		km	11		km	10		km	15	36
7	8		9		10	11		12	13		
			10' DLL 9,0 à 9,5km/u	1,5		60' DL	10		DLL (+/- 1u20)	13	
			40' DL 10 à 10,5km/u	6,8		met af en toe versnelling					
			rustig uitlopen richting stadion	1,7		en een pittig heuveltje :-)					
			> ...								
	km		km	10		km	10		km	13	33
14	15		16		17	18		19	20		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u10)	11	
			2 rondjes Donk	5		met af en toe versnelling					
			20' DLL terug richting stadion	3		en een pittig heuveltje :-)					
			> Donk								
	km		km	11		km	10		km	11	32
21	22		23		24	25		26	27		
			15' DLL 9,0 à 9,5km/u	2,3		60' DL	10		DLL (+/- 1u40)	15	
			4x800m 2'recup	4,4		met af en toe versnelling					
			rustig uitlopen richting stadion	3,3		en een pittig heuveltje :-)			(halve) Marathon, Gent		
			> Liefmans								
	km		km	10		km	10		km	15	35
28	29		30		31						
			10' DLL 9,0 à 9,5km/u	1,5							
			40' DL 10 à 10,5km/u	6,8							
			rustig uitlopen richting stadion	1,7							
			> ...								
	km		km	10		km			km		10

FAMILIEKRONIEKEN

Geboorte / Overlijden / Huwelijk

Mevr. Alma Vindevogel, geboren 03/03/1932 en overleden op 11/12/2021.
(Schoon)moeder van Geert & Hilde De Groote- Clincke, meme van Mathias en Sarah

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, grootvader van Simcke (atlete en jeugdtrainster)

Dhr. Roger Lamon, geboren 17/2/1929 en overleden op 07/2/2022.
Echtgenoot van Marie-Louise Noteboom

Roger Lamon was oud-ondervoorzitter van KASVO en trouw lid van het beschermcomité. Toen hij naar het Woonzorgcentrum van Horebeke verhuisde, liet hij De Rode Loper aldaar aankomen

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

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
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:** _____

_____

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):

	Datum	***Wedstrijd***	***Punten*** ***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		

TOP SPORT

LEBBEKE

ANNO 1063

ABDIJ SINT SALVATOR

ENAME

ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Onze club zamelt lege cartridges en kabels in in samenwerking met Recyca. Zo kunnen we een **extra centje bijverdienen** voor onze club en leden! Breng daarom samen met familie en vrienden zoveel mogelijk originele lege inkt- en tonercartridges en oude kabels naar de club. Recyca zorgt ervoor dat heel wat van deze lege cartridges en oude kabels een nieuw leven krijgen. Zo verminderen we samen de afvalberg en steunen we het milieu!

Recycleren doen we samen!

Welke cartridges?

- Alle originele toners en tonerflessen zijn welkom, maar geen beschadigde stuks en huismerken.
- Inkjets, zowel de originele versies als de huismerken en bij voorkeur de blokjes-vorm.

Cartridges mogen gedeponeerd worden in de daarvoor voorziene witte inzameldozen met GROEN opschrift.

Welke kabels?

- Alle soorten kabels zoals stroomkabels, netwerkkabels, snoertjes, audiokabels, scartkabels, voedingskabels, afgeknipte kabels van elektrotoestellen, verlengkabels, ….. (geen defecte kerstverlichting).

Kabels mogen gedeponeerd worden in de daarvoor voorziene witte inzameldozen met PAARS opschrift.

RECYCA

Alvast bedankt voor uw hulp!

Start je lenteschoonmaak en breng samen met familie en vrienden zoveel mogelijk klein ICT- naar de club en deponeer het in de inzameldozen met het paarse opschrift.

De inzamelperiode voor ICT materiaal duurt slechts 2 weken en loopt van **maandag 4 april tem zondag 17 april** 2022 (paas-vakantie). Voor, tijdens en na deze periode verzamelt KASVO enkel inktpatronen & kabels.

Steek mee de handen uit de mouwen en onze groene club wordt beloond met de strafste kortingen!

Welk ICT materiaal?

- Laptops
- Adapters allerlei
- Laders laptop
- Kabels
- Gsm's
- iPhones
- Smartphones
- CD / DVD / Bluray lezers
- Voedingen
- Gameconsoles
- Externe HDD's
- Tablets
- MP3 Spelers
- Koelingen
- E-readers
- Moederborden
- Printplaten
- Routers
- Modems
- Hubs & switches
- Acces-points
- Card-readers
- Thermostaten
- Diverse kaarten
- Onderdelen van computers/ laptops

Wat niet?

Alle elektrisch en elektronisch afval groter dan 25 cm of met veel plastic zoals: schermen, printers, kopieerapparaten, toetsenborden, muizen, telefoons, luidsprekers, CD's en DVD's, huishoudelektro, ... Deze materialen geven de club geen extra punten en haalt Recyca niet op.

Meer informatie? **03/380.00.10** of **backoffice@recyca.be**

DRUKWERK BESTELLEN.BE

online_webshop.design.plaatsing

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

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. **Atleten die individueel trainen (bv. als gevolg van de COVID-maatregelen) zijn eveneens verzekerd!**

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 met Steven contact op te nemen.

2 formulieren invullen

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** binnen-brengen 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.

3 bewijsstukken verzamelen

Verzamel de originele ereloonnota's van de arts en eventuele kwijtschriften (geen kasticket) van de apotheker. Ethias zal jou ondertussen gecontacteerd hebben en meedelen hoe je deze documenten aan hen kan bezorgen. Neem eventueel een kopie voor jezelf.

Dit document is ook terug te vinden via www.kasvo.be

Contactpersoon

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

Weetjes & save the dates

- **Zaterdag 09 april 2022**
  Kampioenenhuldiging stadhuis om 16u00

Ontwerp & druk door: www.drukwerkbestellen.be

DE RODE LOPER

K. A. S. V. OUDENAARDE

www.kasvo.be | **KASVOudenaarde**

KASV Oudenaarde
Wallestraat 54
9700 Oudenaarde

VU: Steven Lucas
Gentstraat 103
9700 Oudenaarde