april - mei - juni

2022

DE RODE LOPER

Clubblad atletiekclub KASV OUDENAARDE: 62STE JAARGANG
NR. 381

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...

Zoals gewoonlijk waren de wedstrijden in het kader van de Beker van Vlaanderen de eerste grote afspraken van het seizoen, en we waren er klaar voor. Geen finaleplaats dit jaar voor onze pupillen en miniemen, maar onze kadetten en scholieren wisten zich probleemloos te handhaven in de hoogste afdeling.
Ook geen moeilijkheden voor onze masters, die zich soms lieten zien in disciplines waaraan ze nog nooit eerder deelnamen – een houding die hen een volledig team en een probleemloze namiddag opleverde.
Ons damesteam alle categorieën stond voor een verre verplaatsing naar Dampicourt waar het vijfde eindigde in de Ere-afdeling van de KBAB. De heren werden kampioen in landelijke 1 – schitterende prestaties als gevolg van jarenlang werk in alle geledingen van de club. Proficiat aan alle atleten en trainers!

Volgend jaar wordt de interclubcompetitie voor de alle categorieën-teams hervormd en zullen dames en heren in eenzelfde competitie uitkomen (zoals nu reeds het geval is bij de kadetten en de scholieren, en de masters). Door de puike resultaten dit jaar heeft KASVO zich daarbij geplaatst voor de First League van de KBAB/LBFA. Over enkele jaren uitkomen in de Superleague met slechts 8 teams: mits voldoende aandacht voor alle disciplines zou dit mogelijk moeten zijn.

KASVO zal dit jaar opnieuw vertegenwoordigd zijn op het hoogste internationale niveau. Marie Bilo wist zich via een geweldige 1.500m in Oordegem te plaatsen voor het wereldkampioenschap junioren dat begin augustus in Colombia plaatsvindt. Een enorme opsteker voor Marie na een lange periode van blessures! Wie over talent beschikt, rustig blijft verder werken, erin gelooft, kan relativeren en niet naast zijn schoenen gaat lopen komt terug…

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

Onze intussen traditionele Rosine Wallezmeeting wordt op vrijdag 8 juli georganiseerd, wat ook onze studenten zou moeten toelaten deel te nemen. Voor de podia in de wedstrijden voor junioren-senioren worden geldprijzen voorzien en er zijn bonussen voor 400m-lopers die een snelle tijd neerzetten. Het zou ons plezieren enkele prijzen en bonussen aan ASVO-atleten te mogen overhandigen.

Tijdens de al even klassieke vakantiemeeting van dinsdag 9 augustus vindt het provinciaal kampioenschap steeple plaats, en de het PK 10.000m wordt gelopen tijdens de Memorial Rachel Hanssens van zo 28 augustus.

Het wordt opnieuw een mooie atletiekzomer in Oudenaarde, nog even op de huidige locatie.
De voorbereidingen voor de aanleg van een nieuwe piste aan de Rode Los zijn intussen ver gevorderd en in dit dossier bereiken we stilaan de eindfase, een fase waarin stadsbestuur en KASVO nu intens samenwerken.
Er wacht ons een mooie toekomst!

Pieter Demetter

inhoud

Bestuur	2
Voorwoord voorzitter	3
Trainingsinfo 2021-2022	4
Vertrouwenspersonen	14
Hoofdsponsors	16
Sportpuzzel	17
Wedstrijdkalender juli/aug '22	18
KASVO-Kameraad	19
Info sportkampen	21
Belgische records KASVO atleten	22
Verjaardagen	25
KASVO-Kameraad	26
Verslagen	29
Elitestage VAL Limasol	49
KASVO-Kameraad	55
Acties	59
Sponsors	61
KASVO Kledijshop	65
Wat te doen bij een ongeval?	67

Familienieuws!

Margo Rogge, geboren op 30 april 2022, dochtertje van Simon Rogge (atleet) en Flore Verstraeten

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 486 164
- 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 Femi De Vleeschauwer

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

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 Bewegingsweten-schappen. 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 revalidatieweten-schappen 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

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

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

Muriel Dewilde (clubjurylid)
Sofie Vervaeke (clubjurylid)
Gerben Hanssens (clubjurylid)
David Van Langeraert

DANK aan onze HOOFDSPONSORS !

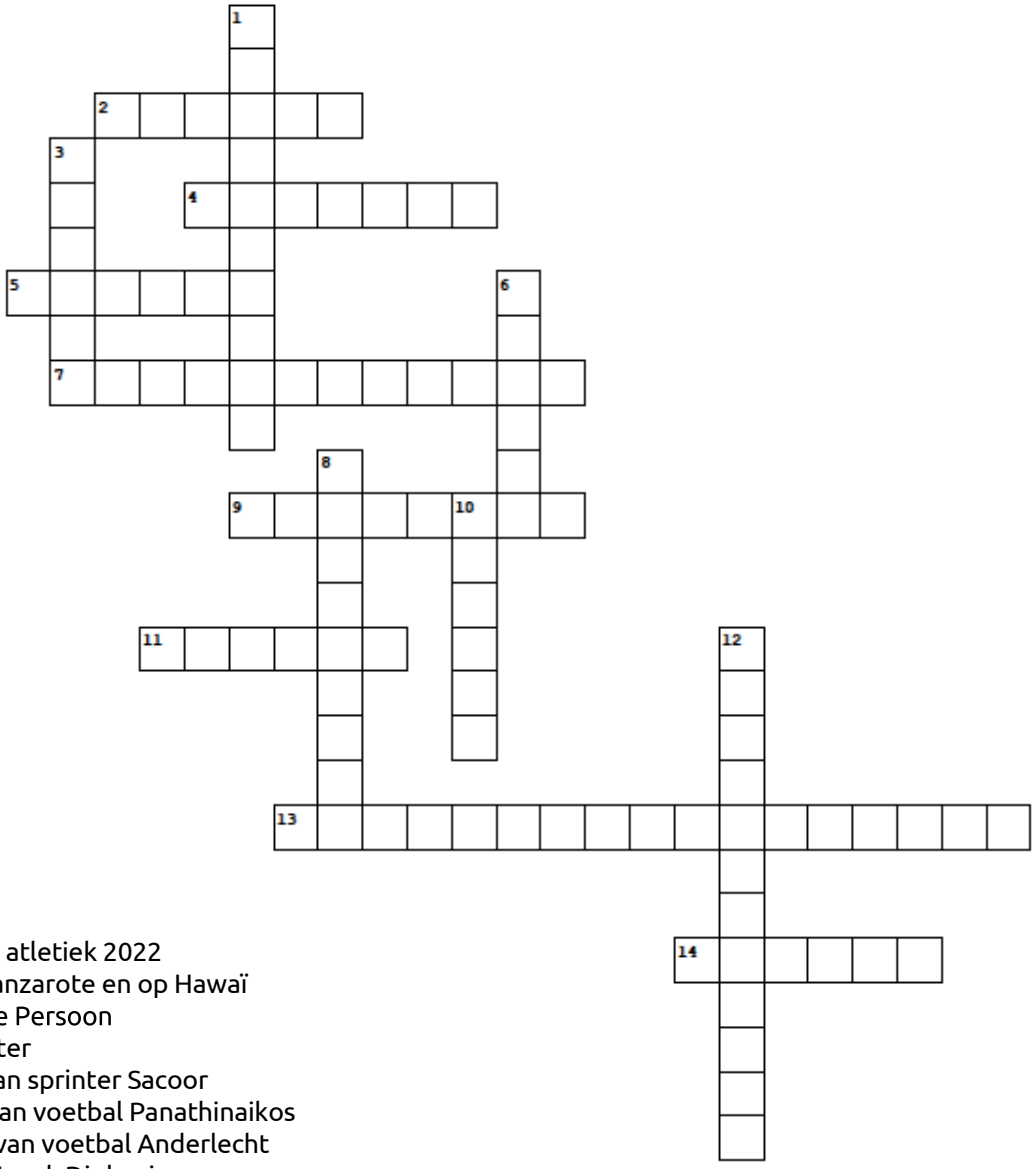
TAP SPART
LEBBEKE

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 33



Horizontaal

2. Stad van WK atletiek 2022
4. Triatlon in Lanzarote en op Hawaï
5. Sport Delfine Persoon
7. Kasvo-trainster
9. Voornaam van sprinter Sacoor
11. Thuisstad van voetbal Panathinaikos
13. Voorzitter van voetbal Anderlecht
14. Sport van Novak Djokovic

Verticaal

1. Sport van Richard Carapas
3. Club van José Mourinho
6. Verbeterde 35maal het WR-polsstokspringen
8. Opvolger van Blatter als FIFA-voorzitter
10. Sport van de Red Lions
12. Belgische rivale van Blanca Vlasic

OPLOSSING SPORTPUZZEL 32

1. Oekraïne
2. Mieke Gorissen
3. Vijfkamp
4. Ben Broeders
5. Bart Swings
6. AA Gent
7. Duplantis
8. Basketbal
9. Gerben Hanssens
10. Belgrado
11. Goffin
12. Lotte Kopecky
13. Horde
14. Tokio

Wedstrijdkalender

2021-2022

JULI / AUG 2022

JEUGD

zaterdag 25/06	**Interregio-jeugdmeeting PUP/MIN**	**Oudenaarde**
zaterdag 27/08	Provincaal kampioenschap aflossingen	Aalst
zondag 28/08	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Gent
zaterdag 03/09	Interregio-jeugdmeeting KAN/BEN/PUP/MIN	Gentbrugge

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

OUDERE CATEGORIEËN

vrijdag 01/07	Open avondmeeting	Deinze
zaterdag 02/07	Open meeting	Gent
zondag 03/07	Open meeting	Aalst
vrijdag 08/07	**Rosine Wallezmeeting**	**Oudenaarde**
vrijdag 15/07	Open meeting	Frasnes-les-Anvaing
zaterdag 16/07	Flanders Cup VITA	Ninove
zaterdag 23/07	Flanders Cup OEH	Huizingen
zaterdag 06/08	Belgisch kampioenschap 10 kilometer op de weg	Lokeren
dinsdag 09/08	**Vakantiemeeting + open PK steeple**	**Oudenaarde**
maandag 15/08	Kampioenschap van Vlaanderen cadetten-scholieren	Sint-Niklaas
zaterdag-zondag 20-21/08	Belgisch kampioenschap meerkamp	Tielt
zaterdag 20/08	Open meeting	Frasnes-les-Anvaing
zaterdag 27/08	Provincaal kampioenschap aflossingen	Aalst
zondag 28/08	**Memorial Rachel Hanssens + open PK 10.000m**	**Oudenaarde**
zondag 04/09	Belgisch kampioenschap aflossing	Kessel-Lo
zaterdag-zondag 10-11/09	Belgisch kampioenschap cad-schol + aflossing junioren	Lebbeke
zaterdag 17/09	Kampioenschap van Vlaanderen masters	Brugge
zondag 18/09	Belgisch kampioenschap junioren-beloften	Kortrijk

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.

!

KASVO- Kameraad
Ilse Van Nerom

Ilse is ruim 7 jaar geleden neergestreken bij KASVO en is, naast trainer van de sprint/horden groep vanaf cadet, ook vertrouwenspersoon binnen de club. Als trainster slaagt ze er jaar na jaar in om onze atleten naar een hoger niveau te tillen en hele mooie resultaten neer te zetten. Als atleten op het podium met een medaille staan te blinken, heeft zij daar een groot aandeel in. Daarom is het dringend tijd om Ilse wat beter te leren kennen!

Hoe lang ben je al betrokken bij KASVO?
Ik ben ondertussen aan mijn 8ste jaar bij KASVO begonnen.

Hoe ben je bij KASVO terecht gekomen?
Ik was trainster bij VAC (Vilvoorde) maar woonde al in Brakel. Na de geboorte van mijn zoontje zocht ik een club dichterbij huis. Ik was toen trainster van de nationale 4 x 100 m juniorenploeg en hierin zat een atleet van ASVO. Op een wedstrijd sprak ik trainster Audrey aan met de vraag of ze geen extra trainer konden gebruiken. 2 dagen later kreeg ik bericht dat ik eens langs mocht komen bij Pieter. Na dat seizoen maakte ik dan de transfer naar KASVO.

Wat vind je het leukst aan de club en aan je werk als trainer?
Het is fijn werken op de club. Er is ook een goede sfeer en samenwerking tussen de trainers – iets wat in andere clubs vaak moeilijker ligt.
Als trainer weet ik dat ik geluk heb om met zo'n gemotiveerde groep te werken. Daarnaast geniet ik er het meest van om atleten in zichzelf te laten geloven en zo naar betere resultaten te begeleiden. Persoonlijk haal ik dan ook veel energie uit de trainingen.

Wat is het grappigste dat je ooit hebt meegemaakt?
Dat moet de regionale trainingsdag in het Koning Boudewijnstadium geweest zijn een 10-tal jaar geleden. Dit was in aanloop naar de Memorial Van Damme en zo kwam het dat Usain Bolt langs kwam voor een meet and greet.
Ik gaf de aflossingstraining en in België geven we bovenhands door. De Jamaicanen gaan voor een andere aflossingstechniek. Usain onderbrak mijn training en ging met mij in discussie over de techniekvormen. Hij was duidelijk niet overtuigd van mijn argumenten … Uiteindelijk nam hij gewoon mijn training over en stond ik er gewoon op te kijken. Op zijn minst een memorabel moment.

Heb je wel eens lastige atleten gehad op training en hoe los je dat dan op?
Ik denk dat iedere trainer dit wel eens tegenkomt maar in Oudenaarde gebeurt dit niet zo vaak. Ik denk dat ik vrij streng kan overkomen bij atleten die me nog niet goed kennen. Ik probeer met duidelijke afspraken te werken. Vb. praten kan maar niet als we met techniek bezig zijn want dan is er concentratie nodig. Ik zal ook mijn uitleg onderbreken als er niet geluisterd wordt. Binnen mijn eigen groep gebruik ik eerder een kwinkslag om hen bij de les te houden.

Wat zou je als trainster graag (nog) eens bereiken met één van jouw atleten?
Ik geniet er altijd van als atleten waar ik training aan geef /gaf kunnen doorgroeien. Ook al trainen ze dan niet meer of niet meer volledig bij mij, ik probeer wel contact met hen te houden. Ik heb het geluk gehad om al een paar internationale kampioenschappen mee te maken (als trainer in delegatie) maar nog niet met 1 van mijn eigen atleten. Dus dat zou ik graag nog eens zien gebeuren.

Hoe veel tijd spendeer je aan de trainingen?
Dat moet iedere week tussen de 10 à 12 uur zijn. Vermoedelijk ben ik zo'n 20 uur per week bezig met atletiek, in wedstrijdperiodes waarschijnlijk nog meer – het echt gaan uitrekenen durf ik niet…

Waar ben je, naast atletiek, graag mee bezig?
Die tijd gaat naar mijn gezin. Ik lees ook graag en probeer hier iedere avond ook even tijd voor te maken als ontspanning.

Kan je ons iets over jezelf vertellen dat nog bijna niemand weet?
Dat is een moeilijke. Misschien dat atletiek een uit de hand gelopen hobby is en ik daarnaast nog fulltime ga werken. Zoals de meeste trainers ben ik dus geen professionele trainer. Maar mocht ik ooit de lotto winnen dan weet ik zeker waarvoor ik kies. :D

Kies van onderstaande zaken telkens wat je het leukst vindt?

- Gewone sprint of **horden**
  – moeilijke keuze maar toch de horden
- Belgisch Kampioenschap of **Interclub**
  – voor de sfeer
- Krachttraining of **techniek**
- Winter of **zomer**
- **Droog** of regen
- Hond of **kat**
- **Sport kijken** of zelf sporten
- **Olympische spelen** of WK voetbal
- Pizza of **frietjes**
- IJs of **chocolade**

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.

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.

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

ZOMERSPORTKAMP 1
°2016-2009

Di-vrij 12 tot 15 juli 2022

VOLZET
Wachtlijst opgestart

~~€115 leden~~
~~€105 niet-leden~~
~~€23,75 met OK-kansenpas~~

ZOMERSPORTKAMP 2
°2016-2009

Di-do 02 tot 04 augustus 2022

€70 leden (€17,50 met OK-kansenpas)
€80 niet-leden (€20 met OK-kansenpas)

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
Rekeningnummer betalingen: BE68 7390 2022 7834
* 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

KASVO HEEFT GEEN BELGISCHE RECORDS INDOOR VAN CADETTEN TOT SENIORS ZOWEL BIJ DE MANNEN ALS BIJ DE VROUWEN.

Jammer, maar hopelijk komt daar spoedig verandering in.

BIJ DE MASTERS noteren we wel volgende Belgische records INDOOR

INDOOR MANNEN

M35	Stefaan De Schanfeleire	4 X 200 m met België	1.36.20	Gent	2011
M50	Roger Peyskens	4 X 200 m met België	1.43.03	San Sebastian	2003
M55	Roger Peyskens	Hinkstap	11m46	Gent	2002
M60	Roger Peyskens	60 m	8.06	Helsinki	2007
		Hinkstap	11m11	Gent	2007

INDOOR VROUWEN

W65	Rachel Hanssens	Kogel 4 kg	7.m81	Gent	1995
W70	Rachel Hanssens	Kogel 4 kg	7m58	Gent	2002
		Kogel 3 kg	8m58	Bordeaux	2001
W75	Rachel Hanssens	Kogel 4 kg	6m77	Gent	2002
		Kogel 3 kg	7m96	Linz	2006
		Gewichtwerpen	9m12	Helsinki	2007
W80	Rachel Hanssens	Kogel 3 kg	7m15	Kanloops (Can)	2010
		Kogel 2 kg	8m22	Gent	2011
		Gewichtwerpen	9m44	Jyvaskyla (Fin)	2012
W85	Rachel Hanssens	Kogel 2 kg	7m40	Torun (Pl)	2015

TOTAAL

AFLOSSING	MASTERS M	2			
INDIVIDUEEL	MASTERS M	3	+	MASTERS VR	10 = 13
ALGEMEEN TOTAAL	15 Belgische records voor KASVO INDOOR				

DAT ZIJN ER IN TOTAAL 4 MINDER DAN IN 2014.

ROGER VERLOOR 2 RECORDS - RACHEL VERLOOR 1 KOGELRECORD EN MONIQUE BAUTERS (foto rechts juli 2012)VERLOOR HAAR 3000 M RECORD .

RACHEL IS OVERLEDEN EN ROGER EN MONIQUE ZIJN GESTOPT.

Monique Bauters – juli 2012 – foto-archief Marc Vanmaldegem

Foto genomen in San Marino naar aanleiding van EK MASTERS 1998 (outdoor) - Cesenatico (Italië)
Foto-archief Roger Peyskens : van links naar Rechts : Anita Verzeele, Roger Peyskens, Rachel Hanssens.

VAKANTIEMEETING + OPEN PK STEEPLE
dinsdag 9 augustus 2022 | 18u45

	DAMES	HEREN
CAD	100m - 300m - 1.000m - 1.500m ST ver - kogel - speer	100m - 300m - 1.000m - 1.500m ST ver - speer
SCH	100m - 300m - 1.000m - 2.000m ST ver - kogel - speer	100m - 300m - 1.000m - 2.000m ST ver - kogel
J/S	100m - 300m - 1.000m - 5.000m - 3.000m ST - ver - kogel - speer	100m - 300m - 1.000m - 5.000m - 3.000m ST - ver - kogel - speer
MAS	2.000m ST - kogel - speer	2.000m ST - kogel - speer
AMH	ver	

Inschrijven via https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37301/
vanaf xxx xx/xx/2022 tot en met xxx xx/08/2022 om 23u00

Minstens 30' voor aanvang van jouw wedstrijd aanmelden aan de aankomsttoren

DEFINITIEF UURROOSTER NA AFSLUITEN VAN DE INSCHRIJVINGEN

19u00 100m cadetten dames
100m scholieren dames
100m jsm dames

19u15 100m cadetten heren
100m scholieren heren
100m jsm heren

19u30 1.000m cadetten dames
1.000m scholieren dames
1.000m jsm dames

19u45 1.000m cadetten heren
1.000m scholieren heren
1.000m jsm heren

20u00 300m cadetten dames
300m scholieren dames
300m jsm dames

20u15 300m cadetten heren
300m scholieren heren
300m jsm heren

20u30 1.500m steeple cad dames (76cm)
20u40 1.500m steeple cad heren (76cm)
20u50 2.000m steeple sch+mas dames (76cm)
21u00 3.000m steeple jsm dames (76cm)
21u15 2.000m steeple mas heren M60+ (76cm)
21u25 2.000m steeple sch heren (84cm)
21u35 3.000m steeple jsm heren (91cm)

21u55 5.000m jsm heren
5.000m jsm dames (samen met heren indien max. 6 dames)

18u45 speer cadetten heren (600g)
kogel scholieren heren (5 kg)
ver junioren-senioren-masters heren

19u10 kogel junioren heren (6kg)
kogel senioren heren (7.26kg)

19u15 speer junioren-senioren heren (800g)
speer masters heren (gewicht volgens cat.)

19u30 ver junioren-senioren-masters dames
ver AMH dames

19u45 kogel cadetten-scholieren dames (3kg)

20u00 speer junioren-senioren dames (600g)
speer masters dames (volgens cat.)

20u15 ver cadetten-scholieren heren
kogel masters heren (gewicht volgens cat.)

21u00 ver cadetten-scholieren dames
kogel junioren-senioren dames (4kg)
kogel masters dames (gewicht volgens cat.)
speer cadetten-scholieren dames (500g)

Inkom: gratis
Inschrijving: enkel via voorinschrijving op www.atletiek.nu
(€ 4,00 voor 1ste en 2de discipline, vanaf de 3de gratis – volledig gratis voor KASVO-atleten)
Prijzen: podia voor PK steeple

MEMORIAL RACHEL HANSSENS + open PK 10.000m
zondag 28 augustus 2022 | 16u00

	DAMES	HEREN
CAD	150m - 600m - mijl hoog - ver - kogel - discus	150m - 600m - mijl hoog - ver
SCH	150m - 600m - mijl hoog - ver - kogel - discus	150m - 600m - mijl hoog - ver
J/S	150m - 600m - mijl - 10.000m hoog - ver - speer	150m - 600m - mijl - 10.000m hoog – ver
MAS	10.000m - kogel - speer - discus	10.000m - kogel - speer - discus

Inschrijven via https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37302/
of https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/37810/ voor werpnummers masters
vanaf vrijdag 01/07/2022 tot en met donderdag 25/08/2022 om 23u59

Minstens 30' voor aanvang van jouw wedstrijd aanmelden aan de aankomsttoren!

DEFINITIEF UURROOSTER NA AFSLUITEN VAN DE INSCHRIJVINGEN

16u00 150m cadetten dames
150m scholieren dames
150m jsm dames

16u00 discus masters dames (volgens cat.)
speer masters heren (volgens cat.)
ver jsm heren
kogel cadetten-scholieren dames (3kg)

16u20 150m cadetten heren
150m scholieren heren
150m jsm heren

16u20 hoog cad-sch-jsm dames

16u30 ver cadetten-scholieren heren

16u45 600m cadetten dames
600m scholieren dames
600m jsm dames

16u45 kogel masters dames (volgens cat.)
discus masters heren (volgens cat.)

17u00 600m cadetten heren
600m scholieren heren
600m jsm heren

17u00 speer jun-sen dames (600g)

17u15 mijl cadetten dames
mijl scholieren dames
mijl jsm dames

17u15 ver cadetten-scholieren dames

17u30 mijl cadetten heren
mijl scholieren heren
mijl jsm heren

17u30 hoog cad-sch-jsm heren
discus cadetten-scholieren dames (1kg)

17u45 10.000m jsm dames (open provinciaal kampioenschap)

17u45 speer masters dames (volgens cat.)

18u00 ver jsm dames
kogel masters heren (volgens cat.)

18u45 10.000m jsm heren (open provinciaal kampioenschap)

Inkom: gratis
Inschrijving: enkel via voorinschrijving op www.atletiek.nu
(€ 4,00 voor 1ste en 2de discipline, vanaf de 3de gratis – volledig gratis voor KASVO-atleten)
Prijzen: - Memorial Rachel Hanssens: podium met naturaprijzen voor werpnummers masters (volgens tabel age factor)
- podium voor PK 10.000m

Verjaardagen

JUNI

De Lange Patrick	01/06/1965
Vermeulen Kalinka	04/06/2005
Vlassenroot Basile	06/06/2009
Willaert Sara	07/06/2006
Bogaert Franka	08/06/1969
Vandermeulen Milena	09/06/1999
Chiers Pieter	09/06/1978
De Bock Nick	09/06/1965
Van Gasse Nanou	10/06/2009
Van den Berghe Seppe	12/06/2011
Teirlinck Jef	12/06/2007
Allaeys Marit	13/06/2014
Van Veirdegem Esmée	14/06/2014
Schaubroeck Louise	14/06/2013
Bastil Frank	15/06/1963
Taelman Alana	17/06/2007
Verdonckt Greet	19/06/1973
De Schepper Flore	20/06/2005
Godpower Oben	22/06/2013
De Groote Sarah	22/06/1992
De Baere Bas	23/06/2009
Messelis Estelle	24/06/2014
Vrijens Mona	25/06/2008
De Paepe Ella	26/06/2009
Goubau Gilles	26/06/1998
Vander Beken Juul	28/06/2006
Buyst Katrien	28/06/1973
Vanommeslaeghe Tijl	29/06/2009
De Smet Evelien	29/06/1988

JULI

De Riemaecker Lotte	01/07/1995
De Muynck Dirk	01/07/1965
Manderick Elise	02/07/2010
Bogaert Mano	02/07/2009
Van De Walle Thor	03/07/2012
Baert Amber	04/07/2001
Boone Elise	07/07/2015
Gheerolfs Thibo	07/07/2015
Martens Thor	08/07/2011
Vander Gheynst Frem	09/07/2006
Vanderbauwhede Kaat	09/07/2004
Ketsman Freddy	11/07/1972
Callebaut Amélie	13/07/2007
Kesteleyn Celestien	14/07/2010
Demeulemeester Matisse	14/07/2009
Lerouge Thomas	16/07/2008
Goudmaeker Siebe	18/07/2015
Vanhove Victor	19/07/2012
Masureel Audrey	20/07/2011
Walrave Yitske	20/07/2006
De Smet Lou	21/07/2014
Dujardin Nick	22/07/1960
Van Eecke Jos	22/07/1960
Dewyn Wolf	23/07/2010
Meulenyser Nadia	23/07/1940
Platteau Alice	24/07/2012
Pandelaere Leandro	25/07/2011
Griebeling Ferre	25/07/2010
De Smet Kiara	25/07/2009
Demoor Estelle	25/07/2008
Lemeire Manuel	28/07/1962
Geldhof Peter	29/07/1975
Casteleyn Iskander	30/07/2009
Martens Thor	30/07/2005
Vanpevenaeyge Enna	31/07/2009

AUGUSTUS

Van Rengen Odile	02/08/2012
Miclotte Isabel	03/08/1986
Dewilde Muriel	04/08/1973
Hanssens Gerben	04/08/1972
Vanderbauwhede Saar	05/08/2007
Mathys Jessika	05/08/1973
Van Haelst Jentel	06/08/2009
Rutten Younes	08/08/2010
Serru Nimué	12/08/2012
Van Snick Anaïs	12/08/2002
Vanmeirhaeghe Catho	14/08/2009
Trabelsi Youssef	18/08/2014
Leyman Lika	17/08/2010
Van Overmeiren Robbe	19/08/2008
Verstichelen Sofie	19/08/1994
Gabriël Yoran	22/08/2010
Geenens Sten	22/08/2002
Dhondt Cindy	22/08/1974
Vandenabeele Sofia	23/08/2013
Opsomer Helena	23/08/2009
Romeyns Elise	23/08/2007
Moreels Anton	25/08/1998
Vandendriessche Matteo	26/08/2004
Gevaert Maud	27/08/2013
Goossens Noa	28/08/2013
Willems Emile	29/08/2014
Demetter Bernard	29/08/1946

KASVO- Kameraad
Dieter en Sten Geenens

Verslag: Simon Rogge

Sinds januari 2022 nomineren we elke maand een KASVO Kameraad. In onderling overleg kiezen Beau, Joachim en Simon een atleet/trainer/medewerker/jurylid... die volgens het panel eens in de kijker gezet mag worden omdat hij/zij anders weinig aandacht krijgt.

In mei werd geen KASVO Kameraad voorgesteld, daarom krijgt u er in juni twee voor de prijs van één...

Dieter is een raspaard van KASVO, 54 lentes jong en zowel op als naast de piste een snelle gast. Als tienkamper is hij een echt kampbeest, waarbij hij op de interclub masters zowel op werp- als springnummers uit de voeten kan. Naast zijn onverminderd enthousiasme is hij ook vaak present als fotograaf en verslaggever op verschillende wedstrijden.

Sten is zoon van zijn pa, 19 lentes jong en niet traag op de korte loopnummers. Maar hij verdient vooral zijn strepen in de springnummers. Waar pa amper van de grond komt, zweeft Sten vlotjes over 2 meter. Zo tilt hij ook de interclub ploeg naar een hoger niveau. Desondanks blijft hij altijd met de voetjes op de grond.

We legden vader en zoon op de rooster. Maak kennis met deze sympathieke kerels!

Dieter

Hoe lang ben je al betrokken bij KASVO en hoe ben je bij KASVO terecht gekomen?
In 2009 ben ik met atletiek bij onze trainer Tim begonnen. Ik was toen 41.

Wat vind je zo leuk aan de club?
Ik vind er een pak bijzonder aangename zielsverwanten, jong en oud. Ook de omkadering staat me aan.

Je bent een atleet met heel wat ervaring. Op welke prestatie ben je het meest trots?
Vind je dat veel ervaring? Het klopt dat ik heel veel sportervaring heb in het algemeen, maar in atletiek heb ik enkel ervaring als master. Als jonge gast deed ik vooral aan competitieklimmen en survivalrun. In de atletiek ben ik het meeste trots op mijn 11de plaats op het wereldkampioenschap masters in tienkamp in 2015.

Welke grappige anekdote kan je met ons delen?
Sten is sterk in hoogspringen, en nét dat is veruit mijn zwakste atletiekdiscipline. Een all time PR van 1m43 haalde ik pas na veel en intensief trainen.

Hoeveel uur per week ben je momenteel nog met atletiek bezig en wat zou je graag nog bereiken?
Zes à acht uur per week. Ik doe twee of drie trainingen bij trainer Patrick, en trainer Ilse helpt me met horden. Daarnaast ga ik soms naar de powerzaal of loop ik een eindje in het bos.
Het Belgisch record speerwerpen in mijn leeftijdscategorie is een stiekeme ambitie… maar ik kom tekort. 53m95 bij M50 of 51m48 bij M55.

Hoeveel uur per week is Sten met atletiek bezig?
Véél uren en vooral véél te vroeg op de dag.

Moet je Sten soms aansporen om te gaan trainen?
Neen. Meestal roept hij me om 6u30 op om naar Gent te vertrekken.

Waar ben je, naast atletiek, graag mee bezig?
Natuur. Ik kan enorm genieten van onze bossen in de Vlaamse Ardennen.

Kan je ons iets over jezelf vertellen dat nog bijna niemand weet?
Wij hebben een bijzonder grote familie. Bij de laatste telling kwamen we uit op 34 neefjes en nichtjes van Sten. En er zijn er nog in de maak :).

Kies van onderstaande zaken telkens wat je het leukst vindt?

- Gewone sprint of **horden**
- **Belgisch Kampioenschap** of Interclub
- **Krachttraining** of techniek
  – Vooral voor de sfeer die je er vindt.
- **Winter** of **zomer**
  – Beiden hebben iets.
- Droog of **regen**
  – Echt waar. Dan ga ik het liefste wandelen in onze bossen.
- **Hond** of kat
- Sport kijken of zelf sporten
  – **Niet zeveren hé.**
- **Olympische Spelen** of WK voetbal
  – De magie is buiten proportie!
- **Pizza** of frietjes
- IJs of **chocolade**

Wie is het best in volgende zaken: jij of Sten?
Sprinten: Sten loopt makkelijk onder de 12 seconden op 100m, dus ik verlies.
Uithouding: Ik heb heel veel uithouding.
Een trainingsschema volgen: Daar zien we beiden absoluut het belang van in, maar er is een niveauverschil. Sten snapt de trainingcycli, ik volg maar…
Tegen je verlies kunnen: Hebben we geen probleem mee. Ook buiten de sport. Wie beter is, is beter. Het gaat mij meer om continu te willen verbeteren.
Alcohol drinken: Zegt me niet veel. Ik drink max tien eenheden per jaar. Andere zaken vind ik lekkerder.
Dansen: Ik dans bijzonder graag, maar beter?
Helpen in het huishouden: Geen commentaar. Ik doe mijn deel.

Sten

Hoe lang ben je al betrokken bij KASVO en hoe ben je bij KASVO terecht gekomen?
Ik deed reeds als kleuter sportkampjes in elke vakantie. En ik was zes toen ik een zomerstage bij asvo volgde, en reeds na de eerste dag zei ik dat ik atletiek wou blijven doen. De trainers Nele en Louise waren fantastisch.

Wat vind je zo leuk aan de club?
Het is tof om met de groep samen te kunnen trainen. Op die manier is het echt leuk.

Op welke prestatie ben je het meest trots?
Mijn kwalificatie in 2019 voor EYOF in Baku Azerbeidzjan. 2m06.

Welke grappige anekdote kan je met ons delen?
Op een Belgisch Kampioenschap benjamin of zo in Nijvel had onze trainer Stefaan zich verborgen onder de snikhete hoogspringbak. Dit om ons in het geniep op de piste te kunnen coachen. Het was nodig want we verstonden geen woord van de richtlijnen van de jury. Zelfs onze eigen naam werd in het franse accent onverstaanbaar en we wisten niet wie wanneer wat.

Hoeveel uur per week ben je momenteel nog met atletiek bezig en wat zou je graag nog bereiken?
12 à 14 uur per week. Het zou tof zijn eens op een Europees kampioenschap te staan.
Daarna zien we wel.

Hoeveel uur per week is Dieter met atletiek bezig?
Zes à acht uur.

Moet je Dieter soms aansporen om te gaan trainen?
Neen niet echt. Ik moet hem wel af en toe aansporen om op te letten voor blessures.

Waar ben je, naast atletiek, graag mee bezig?
Bordspellen, modelbouw en een paar andere sporten dan atletiek zoals klimmen.

Kan je ons iets over jezelf vertellen dat nog bijna niemand weet?
Euh niet echt. Of toch: Ik ben gepassioneerd om dingen te maken. Ik laste bvb. een metalen kast voor lp's.

Kies van onderstaande zaken telkens wat je het leukst vindt?

- Gewone sprint of **horden**
- **Belgisch Kampioenschap** of Interclub
- Krachttraining of **techniek (sprint)**
- Winter of **zomer**
  – In de winter is het opbouw…
- **Droog** of regen
- **Hond** of kat
- Sport kijken of **zelf sporten**
- **Olympische Spelen** of WK voetbal
  – Really?!
- **Pizza** of frietjes
- **IJs** of chocolade

Wie is het best in volgende zaken: jij of Dieter?
Sprinten: 60m: ik
Uithouding: Pa
Een trainingsschema volgen:
Ik snap beter wat de trainer bedoelt
Tegen je verlies kunnen:
Pa; maar beide kunnen we dat
Alcohol drinken:
Pa; maar we kunnen dat beide… niet
Dansen: Pa
Helpen in het huishouden: Pa, als hij tenminste thuis is

ASVO kampioen! ASVO kampioen!

Verslag: Dieter Geenens

Toch even nog wat uitgebreider stilstaan bij de overwinning van onze ASVO-ploeg op de Beker van Vlaanderen in Sint-Niklaas... Dit was echt van een hemels niveau en nogal overweldigend; getuige daarvan het 'stille genieten' dat ik op het gezicht van elkeen mocht bespeuren bij de bekendmaking van het resultaat. Elke atleet had alles gegeven en volledig leeg, moe, gelukkig, ... Ik vermoed dat ze de komende dagen pas gaan beseffen wat een zeldzaam mooi moment dit is. Proficiat!

ASVO mannen pakken de titel in Landelijke 1

SINT-NIKLAAS 08/05/2022

Kort na de middag druppelden onze trainers en atleten binnen aan de piste van De Ster in Sint-Niklaas; een beetje nerveus, maar vooral zonnig en met veel goesting. Een Beker van Vlaanderen is ook altijd een beetje familiegebeuren en dus was het ook een zéér aangenaam kennismaken en weerzien met de ouders en partners van onze atleten. Het belang van de magie van familie, trainers én atleten die elkaar vinden en begrijpen is oh zo belangrijk, en schoon…

Bij de start van de wedstrijd gingen zes atleten parallel aan de slag, en als bezoeker is het dan altijd even zoeken waar, wat en wanneer. Speer, polsstok en 400m horden konden in één oogopslag samen gevolgd worden van aan de zitplaatsen: **Frem Vander Gheynst** kwam met tegenwind uit tegen geroutineerde concurrentie én wist onder stress toch te presteren! Op snelheid en kracht haalde hij behoorlijk vlotjes 3m00; net niet zijn PR, maar wel goed voor drie punten. Bedankt kerel om het team hiermee te versterken, want polsstok mag dan wel super populair zijn bij de toeschouwers… weinig atleten durven eraan te beginnen. Sowieso is dit een (blijvend) werkpuntje voor de club. Ondertussen was ook **Dries Van Schuylenbergh** voorbij gezoefd: op de lange horden liep hij gecontroleerd naar winst in 56”55; de volle buit van 13 punten (eerste ASVO-overwinning; wordt belangrijk in de eindafrekening), een nieuw PR, én een nieuw clubrecord… En dit tussen het harde werken en studeren door; je moet het maar doen! Ondertussen kwam mijn ‘trainingsmaatje in speer’ **Beau Le Compte** – naar goede gewoonte – langzaam maar zeker op dreef: bij zijn vierde worp haalde hij 38m90 en liefst 5 punten voor de club. Ik vermoed dat Beau dit jaar zijn PR van 40m01 zéker nog gaat voorbij gaan…

Ondertussen aan de overkant was **Hervé De Cremer**, de volgens mij moeilijkste discipline aan het afwerken, namelijk het hink-stap-springen… Keer op keer zag ik hem vlotjes in de zandbak belanden – gelukkig want echt geen evidentie. Bijzonder verstandig hield hij het op vier pogingen; ook dat is Beker van Vlaanderen, namelijk rekening houden met wat nog komt! Toch maar liefst 12m14 (en dit met slechts een paar trainingen hiervoor op de teller): talent, PR én 7 punten. Ondertussen stonden de kogelstoters naar goede gewoonte gezellig met elkaar te keuvelen en deden ze ondertussen het voor

een gewone sterveling het onmogelijke: 7kg260 liefst 14m10 ver stoten zoals onze **Arnaud De Cremer**! Maar liefst 10 punten, PR, én clubrecord. Ook ‘onze’ **Sten Geenens** was ondertussen in die hoek van de piste aan de slag. Zijn harde werken en revalideren resulteert momenteel in goed gevoel en dus resultaat: een tweede winst voor ASVO (13 punten) bij zijn tweede sprong met 1m95! De goede afwerking van de sprongen, de tijdsdruk om naar de volgende proef te moeten, en het ‘overschot boven de lat’ inspireerden hem tot drie zéér goede pogingen op 2m14. Knap! Zowaar door gespurt naar de start van de 110m horden heeft hij – in zijn allereerste hordenwedstrijd op die afstand – een 16”37 neergezet: derde plaats en 10 punten. Het clubrecord van in 1949(!) komt zowaar in het vizier.

En dan de populaire 400m (Wie zijn ze? Wat drijft hen?…) met **Killian Mersseman** waar een aantal tegenstanders ondanks hun kanonstart één per één gestaag werden ingehaald, dit in een schitterende 47”96. Dertien punten (derde ASVO-overwinning in de wedstrijd), PR en clubrecord. Op het moment van dit schrijven is dit de achtste juniorenprestatie van

dit jaar op Europees niveau… 't is maar dat je het weet. En dan kwam mijn all time favorite (ik weet het: velen zijn teleurgesteld bij deze persoonlijke bekentenis): **Stef Botte** op de 100m! 10"73 en opnieuw winst (de vierde) voor ASVO in – hoe kan het ook anders – PR en… net geen clubrecord. Maar honger is dus de beste spijs en wordt vervolgd…

Op de langere loopnummers hebben we het in ASVO vaak wat lastiger, en dus was het uitkijken wat onze sterkhouders daar zouden presteren. De eerste die voor de leeuwen werd gegooid was scholier **Lars Meuleman** op de 800m. Hij haalde in een bijzonder verstandige wedstrijd een vierde plaats (negen punten); de concurrentie is gewaarschuwd voor dit jonge geweld. Prachtig! Hetzelfde verhaal op de 1500m (mijn persoonlijke horrorafstand op het einde van de tienkamp!) waar opnieuw een scholier onze kleuren moest verdedigen; **Arne Segers** eindigde voor mij onverwacht zevende in een wedstrijd met concurrenten 4-minuten-rond kleppers als **Jan Van Den Broeck**! Faut le faire. Zes punten dank u!

En dan kwam de man die van mij het meest bewondering krijgt! **Simon Rogge** kwam luttele dagen na zijn bevalling een 3000m van niveau afhaspelen. Ok; zijn vrouw heeft bij de geboorte van hun kindje inderdaad het meeste werk geleverd, maar hij stond er toch maar! 9'23"94: vier punten en eeuwige dank, ook aan je vrouwtje en dochtertje die jou even met ons wilden delen. Op de 5000m kwam **Dieter Robbens** aan de slag, en besef lieve ASVO-supporters dat dit pure clubliefde vertegenwoordigt; zo kwam Dieter in vorige Bekers van Vlaanderen ons depanneren op alles waar we hem nodig hadden. Zo riskeerde zijn lijf en leden op een 400m horden en ligt hij mee aan de basis van ons huidig aantreden in Landelijke 1. En inderdaad hij deed het weer: zijn twee punten maken het verschil; wél stel ik voor hem deze druk toekomstig niet meer op te leggen… Tenzij hij het leuk vindt natuurlijk! Op Dieters kan je bouwen.

Ondertussen hadden broers De Cremer hun discus en verspringen afgewerkt in dat minder opgezochte hoekje van het stadion.

'Oerdegelijk' is hun handelsmerk: de 5m96 van Hervé is indrukwekkend – zeker gezien de beperkte voorbereiding – en de 41m25 bij Arnaud zijn laatste poging discus is ongelooflijk. Clubrecord! Zéker als je weet dat ook dit Arnaud zijn allereerste wedstrijd met de 2kg discus was! Wat gaan die kerels nog allemaal uit hun mouw schudden? En dan heb ik het niet alleen over atletiekprestaties. Doe zo voort! Respectievelijk achtste en derde plaats, 5 en 10 punten. Dacht je dat de superlatieven uitgeput zijn? Neen hoor; de afwerking maakt het helemaal perfect! Het was zuiver genieten van de 200m en de aflossingen. Spanning ten top!
Jaron De Vriese (junior) legde zowaar onze Belgische trots **Alexander Dooms** het vuur aan de schenen. Een tijd van 21"32 op de 200m als junior en de derde prestatie Europees bij U20 dit jaar!!!

En uiteraard lukt in deze flow alles; ook de aflossingen dus. **Pepijn Neuville**, **Mateo Bogaert**, **Jaron De Vriese** en **Stef Botte**… een team van samen gemiddeld 19 jaar jong finisht de 4x 100m in 42"59: een derde stek, 10 punten en een clubrecord. Plots beseffen we het volop: Het scenario was op voorhand niet te verzinnen! Als we voor team Lebbeke eindigen winnen we deze Beker van Vlaanderen! Vol spanning trekken **Dries Van Schuylenbergh**, **Mateo Bogaer**t, **Killian Mersseman** en **Pepijn Neuville** naar de arena. Nu moet het gebeuren. Nu zal het gebeuren. Met een tijd van 3'22"77 haalt dit piepjonge team de benodigde 11 punten binnen voor een ex aequo met Lebbeke. En dan kijken we voor de winst naar het aantal behaalde overwinningen, en die oefening valt in het voordeel van Oudenaarde uit. Vier eindoverwinningen voor ASVO versus twee voor Lebbeke.

ASVO kampioen!

Dank voor deze prestaties! Dank voor de inzet! Dank om zo ongelooflijk voluit te durven zijn! Atleten, trainers, ouders, familie, vrienden en vriendinnen: goed gedaan!

ASVO-dames eindigen op een schitterende 5de plaats
in de ere-afdeling KBAB

Verslag: Ilse Van Nerom

Onze ASVO-dames kwamen zaterdag aan de start in de hoogste afdeling (nationale) van de interclub in het verre Dampicourt.

DAMPICOURT 07/05/2022

We namen een beetje een valse start want de hamerworpen van **Vie Lucas** gingen ver maar helaas ging er 3x een rode vlag de lucht in. Volgend jaar gaat dit zeker beter. Vie stootte de kogel nadien nog naar 8m39. **Margaux Bastil** kwam na maanden van blessureleed weer aan de start van haar geliefde 400m horden. Ze knoopte er direct een goede tijd aan met 63"82. Nadien wierp ze de discus zoals vorige week weer over de 27m. Cadette **Estelle Demoor** mocht zoals vorige week aan de slag in het hoogspringen en bracht haar persoonlijk record op 1m45. **Cato Chiers** was de 2de cadette die voor de leeuwen werd gegooid en ook zij verpulverde haar PR op de 100m met 12"77. **Yelena Vandermeulen** had als doel een paar meter verder te gooien dan vorige week en dat deed ze ook gewoon: ze kwam tot een zeer goede 39m23. **Kato De Schepper** kreeg de springdubbel ver-hinkstap voor de kiezen en deed dit goed, ze kwam tot 5m13 in het verspringen en 11m40 bij de hinkstap. Nog een dubbel en dat met maar 15' pauze tussen was er voor **Ilana Hanssens**. Ze bevestigde haar 100m hordentijd van vorige week met 14"41 en verbrak enkele minuten later haar PR op de 200m 25"20. **Laure Bilo** liet bewust een groepje lopen op de 800m omdat ze vond dat het te snel ging- ze kreeg gelijk want ze kwam in de laatse rechte lijn terug en pakte de winst in 2’09"37. Zus **Marie Bilo** liep ook al een sterke wedstrijd op de 1500m en bracht haar PR op 4’28"52. **Julie Van de Walle** liep een sterke 3000m en kwam uit op 10’22"59. Het was ook fijn om **Femi De Vleeschauwer** weer op de polsstok te zien. Ze deed dit goed met 3m10. **Margo Van Puyvelde** liep haar eerste 400m van het seizoen en deed dit in een mooie 55"11.

Op de 4x 100m kwamen **Cato Chiers**, **Mirte Puissant**, **Kaat Vanderbauwhede** en **Kato De Schepper** aan zet. De wissels verliepen wat moeizamer maar dat kan gebeuren bij aflossingen, ze liepen wel een geldige tijd met 52"16. Op de 4x 400m liepen **Margo Van Puyvelde**, **Ilana Hanssens**, **Laure Bilo** en **Margaux Bastil** een dijk van een wedstrijd. Ze werden nipt 2de in een sterke 3’49"73.

Net zoals vorige week zette iedereen zich weer 100% in voor het team. Moest dit op een nummer dat ze gewoonlijk niet deden – ok – geen probleem. Al deze inzet en clubliefde resulteerde in een fantastische 5de plaats!

DIKKE PROFICIAT DAMES!

Nog een welgemeende dankjewel aan alle betrokken trainers, de aanwezige supporters en het bestuur voor het inleggen van een bus! (Of we volgend jaar ook aantreden in deze afdeling moeten we nog afwachten. De interclub wordt hervormd naar een gemeenschappelijke wedstrijd mannen/vrouwen zoals we dat bij de cadetten en scholieren al hebben).

HEREN NU IS HET AAN JULLIE ;-)

Verslag: Ilse Van Nerom

3 jaar geleden ging de laatste Beker van Vlaanderen door voor cadetten-scholieren. Toen zaten onze meisjes in de hoogste afdeling en onze jongens in de 2de afdeling. Nadien werd besloten dat meisjes en jongens zouden samengevoegd worden. De VAL beoordeelde alle prestaties en de 12 beste Vlaamse clubs mochten vandaag van start gaan in de hoogste afdeling. Zo ook onze meisjes en jongens.

LOKEREN 30/04/2022

De aanloop naar deze dag was niet eenvoudig. We konden vandaag dan ook niet rekenen op een aantal sterkhouders. Er kwam heel wat gepuzzel bij kijken en er werd gerekend op de goodwill van de atleten om ook proeven buiten hun comfortzone te doen. Alle proeven invullen is ons niet gelukt maar dat bleek wel bij meerdere clubs het geval te zijn.

Een overzicht van de prestaties van vandaag. Laten we starten bij de cadetten heren. **Treasure Itotoh** nam hier de 100 (13”10) en 200m (26”35) voor zijn rekening. Hij blijkt over een bliksemstart te beschikken wat veelbelovend is naar de toekomst toe. **Senne Ketsman** liep een sterke 400m en kwam uit op 57”42, eerder had hij ook al 1m55 hoog gesprongen. **Laurens Vandewattyne** liep 2’23”43 over de 800m en **Roel De Preester** deed 4’54”97 over de 1500m. **Thomas Lerouge** kwam voor het eerst uit op de 300m H en liep 52”37. Nadien sprong hij ook nog 4m15 ver. **Robbe Van Overmeiren** wierp 24m98 met de discus en stootte 9m32 met de kogel. **Thibo Kesteleyn** had wat pech want hij miste de aanvangshoogte met de polsstok, hij wierp als invaller de speer 11m52 ver. Treasure, Thomas, Thibo en Senne liepen 52”37 over de 4x 100m.

Bij de scholieren jongens liep **Mateo Bogaert** naar 11”62 op de 100m; hij liep later ook een stevige 200m in 23”41. **Lars Meuleman** liep naar 2’02”88 en bewees dat hij ook een goede speerwerper is met 35m86.

BvV Cad/Sch: 10de plaats en behoud in Landelijke 1!

Arne Segers verpulverde zijn PR op de 1500m en bracht dit op 4'14"60. Nadien sprokkelde hij ook wat puntjes door 6m18 te stoten met de kogel. **Jorre Hanssens** bevestigde op de 400mH zijn tijd van het PK in 60"85 en wierp de discus naar 20m11. **Frem Vander Gheynst** bewees dat hij een echte springer is geworden. Hij sprong 1m71 hoog en deed dit tot op deze hoogte foutloos. Nadien wipte hij ook over 3m20 in het polsstokspringen. Jorre, Mateo, Lars en Arne zagen hun aflossing jammer genoeg fout gaan, maar dat kan gebeuren.

Bij de cadetten dames liep **Cato Chiers** naar een stevige 12"95 in haar eerste 100m. Later sprong ze ook 4m29 ver. **Mirte Puissant** kwam tot een mooie 27"36 op de 200m. **Saar Vanderbauwhede** kreeg 400m als cadeau en deed dit zeer goed in 65"35. **Florence Eeckman** liep 2'43"64 over de 800m en **Elodie Van Rillaer** liep 5'22"20 over de 1500m, voor beiden een PR. **Amélie Callabaut** blijft wat vechten op de horden maar dat komt later in het seizoen zeker goed, ze liep naar 14"16. **Julie Bastil** durfde starten vandaag en deed bijna 3" beter dan vorige week op de 300mH ze liep 51"38. **Elise Romeyns** wierp 4m verder met de discus en kwam tot 19m12. **Camille De Clercq** wierp weer een sterke 29m02 met de speer en stootte de kogel ook naar een mooie 10m18. **Estelle Demoor** was de hoogspringster van dienst en deed dit goed met 1m40. Cato, Mirte, Amélie en Saar liepen 52"21 op de 4x 100m. Een welgemeende dankjewel ook aan **Catho De Cremer** om aanwezig te zijn als reserve!

Bij de scholieren dames ontbraken door omstandigheden wel wat sterkhouders. Het werd een heel andere puzzel dan we gewoon zijn. **Sara Willaert** liep de 100m in een goede 13"10. **Merel Lauwers** kreeg deze week het hoogspringen cadeau en haalde met 1m20 mooi de aanvangshoogte; nadien liep ze ook de 200m in 29"09. **Jenna Dreelinck** liep rond haar PR op de 400m met 64"63 en stootte de kogel naar 8m49. **Yitske Walrazve** kreeg deze week te horen dat ze weer mocht joggen en liep de 800m om puntjes te sprokkelen voor de club. **Nina Detemmerman** liep ook 3" sneller dan vorige week op de 400mH en kwam tot 75"76. Ze wiep de speer ook naar 21m22. **Margaux Bastil** verbaasde met de discus door deze naar 27m17 te werpen en ze sprong ook 4m83 ver. Nina, Sara, Jenna en Margaux liepen 52"82 over de 4x 100m.

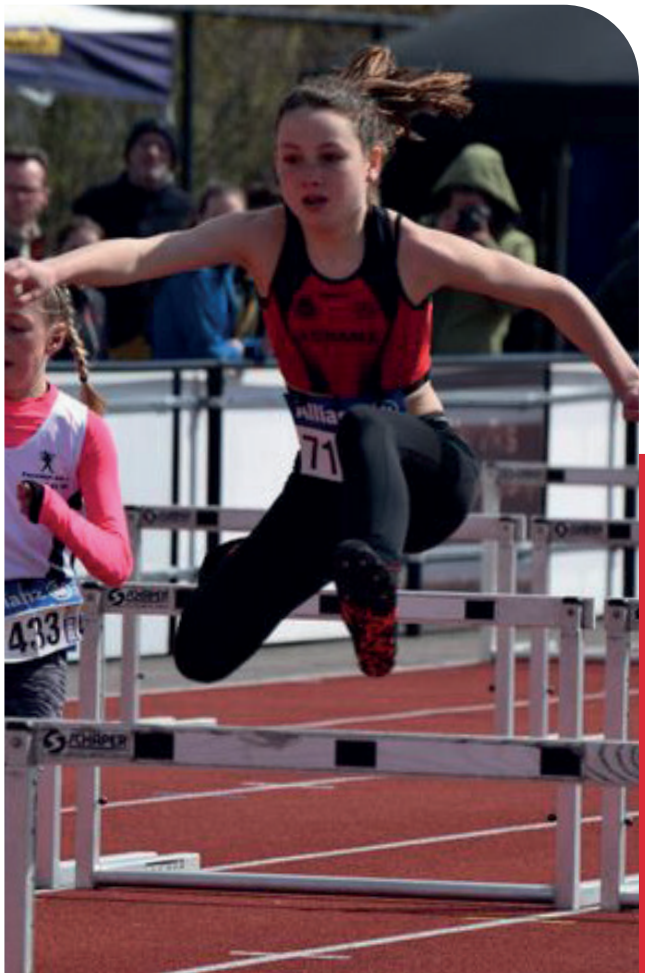
Iedereen deed alles wat hij/zij kon en vocht voor elk broodnodig puntje. Er stond 1 team op de piste in Lokeren en dat resulteerde uiteindelijk in de 10de plaats. Maar wat meer zegt dan deze 10de plaats – ons verblijf in de hoogste afdeling wordt met een jaartje verlengd. Dikke proficiat allemaal en graag tot volgend jaar!!!

Beker van Vlaanderen
Pup/Min Meisjes

WERVIK | 09/04/2022
Om 13u30 begonnen er reeds heel wat girls aan hun wedstrijdnamiddag. Zo werd Margot derde op de korte horden, terwijl Eline op 2cm van de overwinning strandde bij het kogelstoten en Helena haar PR stevig verbeterde bij het hoogspringen tot 1m15. Eline kreeg eveneens het gezelschap van Margaux (7m52) en Enna (5m46), die daarna ook samen de 300m aflegden in mooie tijden van respectievelijk 51.54 en 58.78, zeker als je weet dat deze afstand de eerste keer ooit was voor hen! Ondertussen harkten bij de pupillen Amber bij het hockeybalwerpen (12m23), Sienna met een dik record in de zandbak (3m52) en Ona op de korte horden (13.77) de punten binnen. Ook hier was er één discipline net wat meer bevolkt, aangezien ook Ona (3m17) en Audrey (3m12) het beste van zichzelf gaven in het verspringen!

Vervolgens gaan we iets verder in de tijd, want rond 15u gingen er weer heel wat nummers van start. Nu was het aan de miniemen om de zandbak en hockey-/speerstand onveilig te maken, maar ook de korte(re) spurten passeerden dan de revue. Margaux (die overigens als reddende engel daags voordien haar nog opgaf om dit nummer te doen) kreeg haar speer 7m24 ver, terwijl Helena (3m43) 6 punten binnen haalde bij het verspringen en onze andere dames, Enna (3m01) en Jade (2m98), elkaar amper een duimbreed toegaven. Op de 80m finishte Margaux als eerste Oudenaardse in 12.46, terwijl Maud met 12.85 al eens stevig de beentjes testte voor de 1000m later die namiddag. Helena (12.80) en Jade (13.85) liepen ook op niveau. Ietsje later liep Jade ook de 150m in 26.59 en kaapte Margot met 23.94 8 punten weg voor onze club! Vervolgens stonden voor de pupillen kogel, hoogspringen en de 60m op het programma. Waar we bij hoogspringen geen vertegenwoordigster konden vinden, kwamen er op de kogelstand 3 atletes in actie en op de korte spurt zelfs 4. Waar Sienna met een nieuw PR van 5m45 maar net naast het podium viel, kwamen Franne (3m95) en Amber (3m80) heel dicht in de buurt van de 4m. Niet veel later kwamen ook deze dames, samen met Audrey, in actie op de korte sprint. Ondanks de stevige tegenwind gaven alle meisjes alles wat ze in zich hadden en zo waren er weer 6 punten verdiend!

Tot slot nog de 1000m en de aflossingen. Bij de pupillen kwam Audrey bij de start stevig ten val, maar ze gaf niet af en finishte alsnog; chapeau! Bij de miniemen kwam Maud aan de start en met 3.54.87 mag ze tevreden terugkijken op haar eerste (outdoor) 1000m ooit. Ondanks de kwalificatieplaatsen voor de finale al buiten bereik waren, gaven onze pupillen en miniemen meisjes zich helemaal in respectievelijk de 4x60m en 4x80m. Zo kwamen Amber, Franne, Sienna en Audrey tot 41.36, terwijl Helena, Jade, Margot en Enna met 50.10 ook een stevige prestatie neerzetten. Uiteindelijk legden we zo als club beslag op de 7e plaats met 114 punten en keerden we, met een sapje en een koekje, voldaan terug huiswaarts. Bedankt aan iedereen die meegedaan heeft, alsook aan de trouwe supporters, chauffeurs en trainers; tot snel!



4322
4050

501
543

Beker van Vlaanderen
Pup/Min Jongens

ROESELARE | 10/04/2022

Beginnen doen we bij de pupillen. Zo scoorde Lars heel wat punten voor onze club door de 60m (9.70), het hockeybalwerpen (28m85) en het kogelstoten (7m52) tot een heel mooi einde te brengen. Op de kogelstand kreeg hij het gezelschap van Arnaud (5m97) en Jarne (3m88), die later op de 1000m ook respectievelijk naar 4.10.71 en 4.16.82 liepen. Daarnaast snelde Jarne op de korte spurt naar 11.53, wat net geen nieuw PR was, terwijl Arnaud de hockeybal naar een afstand van 18m98 wierp. Daar waren ook Jaro (17m74) en Leandro (13m64) te vinden, die later ook samen de 60m deden in resp. 9.87 en 11.54, waarmee Jaro heel dicht in de buurt kwam van zijn persoonlijk record. Eerder finishte hij ook al in een mooie tijd van 13.39 op de korte horden, kort na Nathan (13.13) en Ruben (12.70), die heel toevallig precies hetzelfde wedstrijdschema hadden die namiddag.

Zo kwamen ze ook bij het hoogspringen en verspringen in actie, net als Han overigens. Waar de 3 heren allemaal over de hoogte van 1m00 geraakten bij het hoogspringen, zat er ook in de verspringbak niet zoveel verschil op. Uiteindelijk sprong Nathan met 3m24 het verst, kort gevolgd door Ruben met 3m07, Han met 2m95 en ook Méraud was daar te vinden met een beste poging van 2m78. Vervolgens verbeterde hij zijn PR van amper 1 week oud met maar liefst 29 honderdsten op de korte spurt (10.30) en verdedigde hij samen met Cas onze clubkleuren op de 1000m. Na wat duw- en trekwerk de eerste meters, ook tussen hen onderling, kwamen ze in elkaars buurt toe na een heel sterke race. Zo haalde tweedejaars Cas (3.38.97) het wel nog steeds van eerstejaars Méraud (3.45.25), maar dat het spannend was! Ook bij de 4x60m kwam er de nodige spanning aan te pas waar Ruben, Nathan, Cas en Lars naar een sterke 39.03 liepen, terwijl Han, Jarne, Jaro en Leandro met 43.38 ook een prestatie hebben neergezet om trots op te zijn.

Bij de miniemen waren ze met wat minder, 6 ASVO'ers in totaal, maar dat weerhield hen niet om stevig te presteren. Zo won Andries de 80m (11.12) en het verspringen (4m59), terwijl hij naar een nieuw PR sprong van 1m40. Bij het hoogspringen kreeg hij het gezelschap van Matisse die met 1m20 een centimetertje beter deed dan zijn 1 week oude record en meer is zeker nog mogelijk deze zomer! Daarnaast nam hij de 1000m nog als enige Oudenaardse miniem voor zijn rekening. Na een magistrale race eindigde hij in 3.18.99, wat zeker een schitterende tijd te noemen is. Daarvoor kwam hij met een tijd van 11.99 ook al in actie op de 80m, net als Andries dus maar ook Timo (13.20).

Voor zijn passage in de zandbak met een beste poging van 2m98 harkte Timo dan weer de puntjes binnen bij het kogelstoten (5m27), al kwam Marcel met 5m15 wel heel erg in de buurt. Meteen daarna nam Marcel ook nog de 300m voor zijn rekening (52.69), alsook het speerwerpen waar hij met 13m30 maar nipt de duimen moest leggen voor Milos. Zo kwam hij tot 15m28 en ging hij op de 80m horden en de 150m het duel aan met Mano. Waar Milos het won op de 150m (20.85 vs 20.90), kwam Mano eerder over de finishlijn op de korte horden (14.38 vs 14.06). Daarnaast sprong Mano ook nog naar een mooie 4m31 in de zandbak en maakte hij deel uit van de aflossingsploeg. Milos, Mano, Andries en Marcel liepen immers naar een heel mooie 44.85 om deze sportieve namiddag in schoonheid af te sluiten.

Uiteindelijk legden we zo als club beslag op de 6e plaats met 137 punten en keerden we, met een sapje en een koekje, voldaan terug huiswaarts. Bedankt aan iedereen die meegedaan heeft, alsook aan de trouwe supporters, chauffeurs en trainers; tot snel!

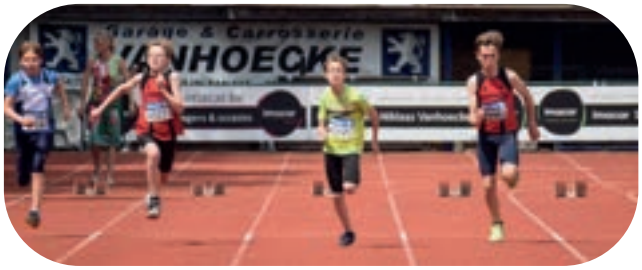
PK Jeugd: 3x zilver & 1x brons!

Zaterdag 21 mei 2022 zakten 8 pupillen en 7 miniemen uit onze rangen af naar AC Waasland om het beste van zichzelf te geven en waar mogelijk een persoonlijk record of medaille mee naar huis te nemen. Dit laatste gebeurde in totaal viermaal. Zo kijken we met een eindbalans van 3x zilver en 1x brons met een glimlach terug naar deze sportieve dag.

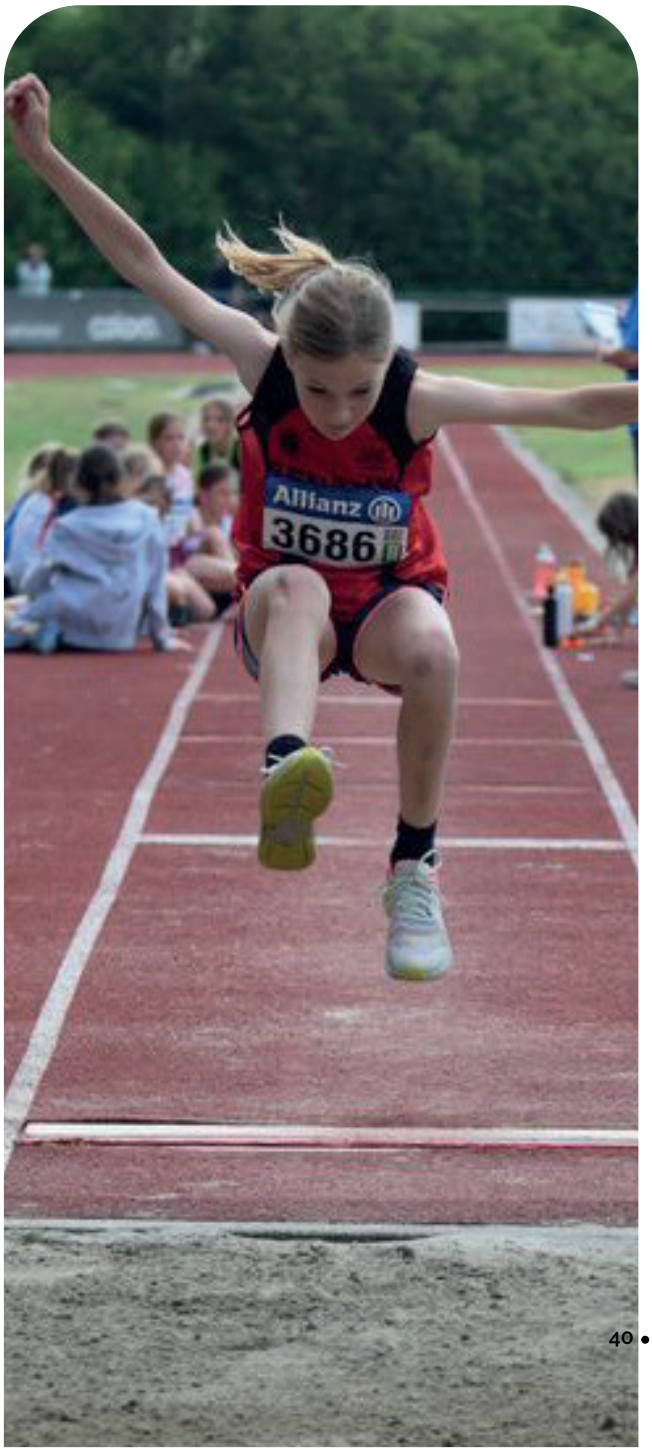
SINT-NIKLAAS | 21/05/2022
Om 9u30 begonnen de eerste Oudenaardse atletes er al aan. Zo sprong pupil Noor over 1m10 op de hoogspringstand, terwijl miniem Eline haar kogel naar het podium probeerde te stoten. Met drie worpen boven de 9m toonde ze zich heel constant, maar moest ze helaas genoegen nemen met een vierde plek. Anderhalfuur later was ze weer op de piste te vinden en met een beste worp van 17m72 met haar eigen discus sloot ze haar PK tevreden af. Tegelijkertijd was ook Noor opnieuw druk in de weer, nu in de zandbak, waar ze met 3m05 haar PR met maar liefst 55cm verbeterde! Sienna had een mindere dag en strandde op 2m92 bij het verspringen. Wat later kreeg ze haar kogel wel 5m38 ver, wat slechts 7cm minder is dan haar record en een top10 plaats opleverde.

Misschien had ze wel naar Lars gekeken ervoor, want die stootte zijn kogel bij de derde en laatste poging naar een sterke afstand van 8m25. Hierdoor werd hij tweede en was het eerste (zilveren) eremetaal binnen. Twee uurtjes later was het weer zover, want toen kaapte hij met 15m79 opnieuw het zilver weg. Bijna stonden er twee ASVO'ers op het podium, want met een beste worp van 14m77 eindigde Mathis op nog geen 40cm van de derde stek. Wat verder kwamen ook Jarne en Leandro nog tot respectievelijk 9m35 en 8m74 in de discusring. Voor Leandro was het een heel druk moment, want vlak ervoor spurtte hij nog de ziel uit zijn lijf naar een tijd van 11.28 op de 60m. In zijn reeks liep ook Nathan mee, die met 9.94 een nieuw persoonlijk record neerzette. Hier bleef het voor hem niet bij, want helemaal op het einde van deze sportieve dag verpulverde hij ook zijn PR op de hoogspringmat tot 1m15.

Vervolgens is het tijd om de prestaties van onze miniemen jongens wat te belichten. Zo vonden om 14u de reeksen van de 80m plaats, waarbij Andries met een stevig nieuw PR van 10.91 zichzelf naar de finale liep om vervolgens in de finale zelf met weer een verbetering (10.88) maar net naast het podium te stranden. In zijn reeks kreeg hij het gezelschap van Milos, die met 11.33 ook een stevige hap van zijn record deed. Hetzelfde deed Timo door voor het eerst onder de 13sec te duiken (12.83) op dit korte spurtnummer. Later waren de laatste twee genoemde heren ook op de kogelstand te vinden, waar Milos zichzelf verbeterde tot net geen 8m (7m98) en Timo tot net geen 6m (5m81). Andries kreeg bij zijn tweede nummer van de dag, het verspringen, gezelschap van Mano. Vooraf leek het mogelijks een onderlinge medaillestrijd te worden en zo geschiedde. Met 4m69 haalde Mano het weliswaar nog duidelijk van Andries (4m58) en zo was het eerste (en enige) brons van de dag binnen! Op de afsluitende 300m zorgde Mano voor het laatste eremetaal door in een stevig nieuw PR van 43.81 naar zilver te lopen. Hij keerde dus allerminst met lege handen naar huis!



Tot slot hadden we op elke 1000m nog (minstens) één Oudenaardse afgevaardigde. Eerst ontbond Marith haar duivels voor de tweede keer ooit op deze minstens even diabolische afstand. In haar reeks werd ze met 3.50.61 knap vierde. Vervolgens was het aan Mathis en Jarne, die niet in dezelfde reeks liepen. Mathis finishte in 3.37.02 en Jarne in 4.00.93, voor beiden betekende dit een persoonlijk record! Hierna trok Floor haar spikes aan en eindigde in een knappe tijd van 3.38.97 na nog een immense eindsprint. Ten slotte bevestigde Marcel zijn tijd van de week ervoor met 3.26.94 en lijkt hij stilaan weer een aanval te kunnen plannen op zijn PR. Op naar de Interregiomanche in Ertvelde op zaterdag 4 juni (inschrijven), see you there!



Twee Vlaamse titels op KvV hamerslingeren voor masters

Op 15 mei 2022 streden cadetten, scholieren en masters in Sint-Niklaas om de Vlaamse titels in het hamerslingeren. Voor KASVO kwamen Hedwig Van Schaeren, Sofie Vervaeke en trainer Steven Lucas in actie.

SINT-NIKLAAS | 15/05/2022
Traditioneel mochten de dames eerst hun kunsten ten toon spreiden en beiden moeten gedacht hebben, goed begonnen is half gewonnen. Zowel Hedwig als Sofie lieten meteen een hele goede poging noteren. Voor Hedwig was dit meteen goed voor goud. In een volgende poging kwam ze nog tot 25m94, een nieuw clubrecord bij de 'jonge' masters. Sofie kwam na haar goede eerste poging van 22m24 nooit meer in de problemen en mocht even later eveneens de gouden medaille in ontvangst nemen. Proficiat, dames!

Later in de namiddag mocht ook de trainer een gooi doen naar eeuwige roem. Steven startte wat onwennig in de ring maar elke worp werd telkens een beetje verder opgemeten. Het resultaat was uiteindelijk 35m39. Goed voor brons. Niet slecht voor het begin van het seizoen maar dit moet ongetwijfeld nog veel beter kunnen. Even later kwam hij ook nog eens in actie bij het gewichtwerpen waar hij enkele keren dicht bij zijn eigen clubrecord kwam.

Verslag door: Steven Lucas

6 medailles en 6 top 8-plaatsen
op het KvV AC in Merksem

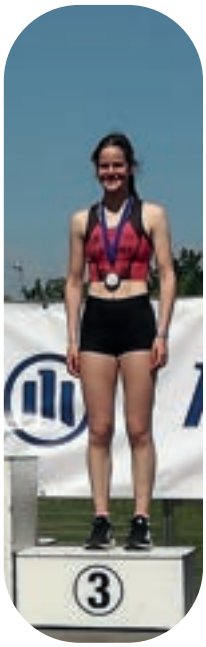
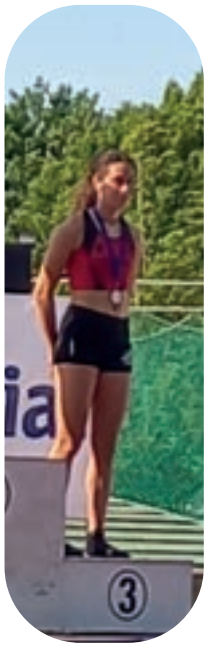
MERKSEM | 14/05/2022

In de ochtend mocht **Stef Botte** aan de slag in de reeksen van de 100m. De start verliep wat moeizamer maar met een tijd van 10"98 kon hij zich plaatsen voor de finale. In de finale liep hij wat op een eiland want de baan naast hem bleef leeg. Stef liep naar de 4de plaats in 10"94. Ondertussen was **Kato De Schepper** gestart in het hinkstapspringen. Tijdens het inspringen was het wat moeilijk om de plank juist te raken maar in de wedstrijd verliep dit zeer vlot. Kato pakte de eerste Oudenaardse medaille (brons) met een sprong van 11m56. **Jaron De Vriese** en **Killian Mersseman** kwamen aan de start van de 200m. Jaron liep naar reekswinst en een rechtstreekse plaats in de finale in een tijd van 21"54. Killian wist zich in een nieuw PR van 21"76 met de 2de verliezende tijd eveneens te plaatsen voor de finale. De finale werd voor Jaron een spannende strijd tot op de finish, de foto bepaalde dat het zilver naar Jaron ging in 21"48. Killian pakte de 4de plaats in 22"01.

Marie Bilo liep een tactisch sterke 1500m en pakte met een stevige eindsprint ook het zilver in een nieuw CR van 4'25"47. **Julie Van de Walle** kwam voor het eerst aan de start van de 3000m steeple en beloonde zichzelf met een sterke wedstrijd, CR en jawel ook een zilveren plak in 11'30"68. **Laure Bilo** had een wat mindere dag op de 800m want haar sterke eindsprint kwam er jammer genoeg niet uit. Toch wist ze beslag te leggen op de 7de plaats in 2'13"69. **Yelena Vandermeulen** nam ook voor de eerste maal deel aan een Vlaams kampioenschap en bleek een echt kampioenschapsbeestje te zijn. Ze wierp de speer naar een nieuw CR van 42m34 en werd hiervoor beloond met een zilveren medaille. **Ilana Hanssens** en **Margo Van Puyvelde** kwamen tegen elkaar uit in de finalereeks van de 400m. Ze vochten het onder elkaar uit voor de bronzen plak. Het was Ilana die mee op het podium mocht in een nieuw PR van 55"68. Margo legde in 55"78 beslag op de 4de plaats. **Dries Van Schuylenbergh** liep ook een sterke 400m maar kreeg het wat lastig in de laatste 50m. Hij pakte een 8ste plaats in 49"71. **Sten Geenens** was de laatste Oudenaardse atleet op de piste. Hij springt al heel het seizoen goed en deed dit nu ook weer. Hij pakte de 4de plaats met een sprong over 2m04.

Verslag: Ilse Van Nerom

Atleet	Discipline	Resultaat	Plaats
Marie Bilo	1500m	4"25’47 (CR)	
Julie Van De Walle	3000m steeple	11"30’68 (CR)	
Jaron De Vriese	200m	21"48	
Yelena Vandermeulen	Speerwerpen	42m34 (CR)	
Kato De Schepper	Hinkstapspringen	11m56	
Ilana Hanssens	400m	55"68	
Killian Mersseman	200m	22"01	4de
Margo Van Puyvelde	400m	55"78	4de
Stef Botte	100m	10"94	4de
Sten Geenens	Hoogspringen	2m04	4de
Laure Bilo	800m	2"13’69	7de
Dries Van Schuylenbergh	400m	49"71	8ste

Interregio Aalter

AALTER | 08/05/2022

Op moederdag, en tijdens de kampioenenstrijd van de mannen op de BvV AC, streden de jongsten onder ons ook. Zo kwamen er 3 benjamins, 14 pupillen en 7 miniemen in actie op de atletiekpiste in Aalter om de derde Interregiomanche te betwisten. Naar gewoonte begonnen de kangoeroes en benjamins er het eerst aan. **Jolan**, **Jules** en **Kian** vertegenwoordigden onze club en dit deden ze voortreffelijk. Zo overschreed **Jolan** de grens van de 20m in het vortexwerpen, was het voor **Jules** (naar mijn informatie) zijn eerste pistewedstrijd en verbeterde Kian zijn tijd op de 40m met meer dan een seconde. Goed gedaan, jongens!

Waar er voor de pupillen nog hockeybal op het programma stond naast de korte sprint en de afsluitende 1000m, was het voor de miniemen het kogelstoten. Hierin kreeg **Eline** haar kogel van 2kg 9m54 ver, waarmee ze de bronzen plak wegkaapte. Daarnaast overschreed **Enna** (6m03) voor het eerst de kaap van 6m, dus van een goede start gesproken! Op de 80m daarna was het **Maud**, die voor het eerst aantrad die dag, die met 12.76 de snelste Oudenaardse was. Tot slot kwam enkel nog **Floor** in actie op de afsluitende 1000m. Ze mag met een mooie 3.49.39 zeker tevreden hierop terugkijken. Bij de jongens werd **Mano** 3e op de 80m (11.15) en was hij ook de enige die de kogel opnam en tot 5m82 kwam. Op de 1000m meer Oudenaards volk, waar **Matisse** na een goede korte spurt (11.88) ook een straffe tijd op de langere afstand neerzette (3.19.05). Tot slot kwam **Marcel** hier ook in actie (3.41.55) en mag er gesproken worden van een mooie sportnamiddag!

Dan gaan we gelijk over naar de pupillen meisjes, die bij de 60m iets gek meemaakten. Door problemen met de tijdsopname hebben sommigen op nog geen kwartier tijd tweemaal het beste van zichzelf moeten geven. Ondanks dit slechts heel zelden gebeurt, hebben ze het alvast eens kunnen meemaken en geloof me, zoiets vergeet je niet snel! Desondanks verbeterde **Franne** haar persoonlijk record tot 10.69 en kwamen zowel **Mare** (11.07) als **Nimué** (12.16) dicht in de buurt van hun PR. Vervolgens slaagde **Sienna** erin wat net niet lukte in Maldegem, nl. voorbij de 20m gooien met een hockeybal (20m29). Op de afsluitende 1000m liepen **Audrey** en **Noor** in dezelfde reeks. Met respectievelijk mooie tijden van 4.12.80 en 4.17.48 lijkt het tevens dat ze (deels) samen gelopen hebben. Mocht dit vermoeden verkeerd zijn, laat het me dan zeker weten op de volgende training!

Tot slot ook nog even de prestaties van onze pupillen jongens belichten. Zij begonnen met de hockeybal, waar Lars de kaap van 30m rondde (30m89) en zo derde werd. Tegelijkertijd zat er maar 4cm verschil op beide worpen van **Jaro**, met 16m50 als beste poging. Op de 60m verpulverde **Lars** ook zijn record tot 9.21 voor een zilveren prestatie. Op deze afstand eindigden nog twee ASVO'ers in de top10 met **Cas** (9.59) en **Ruben** (9.61). Op de afsluitende 1000m haalde Cas nu het podium met een bronzen stek (3.29.34), terwijl niet veel verder **Leon** (3.31.89) en Mathis (3.39.85) volgden. **Méraud** liep ten slotte ook een wedstrijd op niveau met een tijd van 3.45.90, terwijl **Rune** met 4.02.06 heel dicht in de buurt kwam van een tijd onder de 4min.

Puike prestaties!

Interregio Maldegem

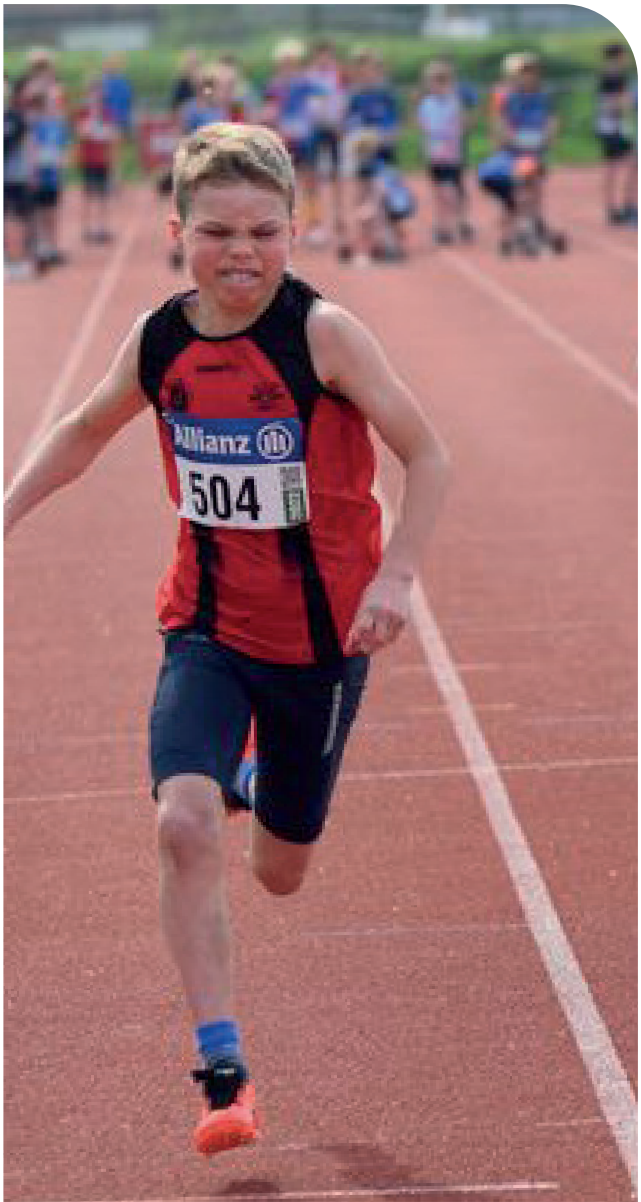
MALDEGEM | 23/04/2022

Dit weekend vond de tweede Interregio-manche plaats. 4 benjamins, 14 pupillen en 8 miniemen vonden hun weg naar Maldegem. De benjamins namen deel aan de meerkamp die bestond uit 40m sprint, vortex werpen, hoogspringen en een 600m loop. Plezier stond voorop en na afloop mochten **Pauline**, **Cedric**, **Kian** en **Jef** samen met alle benjamins op het podium. Na een gezamenlijke opwarming was het de beurt aan de pupillen en de miniemen om te starten met hun meerkamp. Voor heel wat pupillen was het de eerste keer dat ze deelnamen aan een wedstrijd. Wat deden ze dit goed!

Bij de meisjes kreeg **Nimué** meer zelfvertrouwen in het hoogspringen door geldig te springen tijdens de wedstrijd na 2 nulsprongen tijdens het inspringen. Jammer genoeg ging de wedstrijdlat telkens met 7 cm omhoog tot 1m11. Anders zat er zeker nog meer in. **Noor** verbaasde zichzelf en de rest door naar 1m19 te springen. **Ona** en **Sienna** wierpen niet veel later de hockeybal bijna even ver en verbeterden allebei hun record tot respectievelijk 19m65 en 19m81. **Jitse** deed er nog bijna 2m bij en kwam tot een nieuw PR van 21m37. **Louise** spurtte ervoor al, tijdens haar 60m, naar een snelle 10.30, terwijl **Marith** met 10.99 ook mooi onder de 11 seconden bleef. **Mare** liep zo snel ze kon naar 11.68 en zo was het een mooie sportieve namiddag voor al onze pupillen meisjes!

De 6 pupillen jongens daarentegen hadden ook niet stilgezeten en lieten zich gelden in diverse disciplines. Zo begonnen ze in de zandbak, waar **Leon** zijn record verpulverde met een halve meter tot 3m26. **Lars** kwam ook tot een PR in het verspringen (3m69), maar deed dit ook in de korte spurt (9.54) én in het kogelstoten (7m89). Hij kan dus van een zeer geslaagde wedstrijd spreken! **Rune** kon ook goed overweg met de kogel, want zijn PR moest er stevig aan geloven met een beste poging van 4m72. Waar **Mathis** met 4m84 het nog net iets beter deed, moest **Méraud** met 4m57 wel net de duimen leggen voor **Rune** zijn prestatie. Tot slot verbeterde **Leandro**, naar mijn informatie, ook zijn record in de zandbak tot 2m44. Goed gedaan, jongens!

Bij de miniemen stond er een vierkamp op het programma, waarbij de toch vaak klassieke 1000m ingewisseld werd voor een 300m. Hierbij belandde **Mano** met een tijd van 45.25 op een onfortuinlijke 4e plaats, wat ook zijn notering was op de 80m (11.35). Op die korte spurt snelde **Andries** echter naar een tweede stek met een nieuw PR van 11.06, terwijl hij 4e werd bij het verspringen (4m46). Hier kaapte **Mano** dan weer het zilver weg in een nieuw record (4m62), dus onze jongens waren heel erg aan mekaar gewaagd!



Bij de dames stond **Geike** zeker wel haar vrouwtje als eerstejaars tussen het Oudenaardse geweld uit het geboortejaar 2009. Zo rondde ze onder meer de kaap van 10m met de discus (10m29), waar **Enna** met een beste worp van 14m82 zelfs beslag legde op een mooie zesde plaats. De zandbak was dan weer de speeltuin van Britt, die met 3m64 de andere dames het nakijken gaf. Op de korte spurt was het dan weer heel spannend tussen **Margot** en **Margaux**. Uiteindelijk haalde de eerstgenoemde het net, maar met tijden van respectievelijk 12.46 en 12.50 kan je al zeker thuiskomen! Wie tot slot nog niet genoemd is, is **Louise**. De reden hiervoor is zeker niet dat we haar vergeten zijn, maar het komt doordat ze geen echte uitschieters kende. Desalniettemin was ze steevast in de top3 van onze dames terug te vinden, 'no matter' welke discipline, dus een heel dikke pluim voor het constante niveau dat ze aan de dag heeft gelegd!

Tijdens het nagenieten van de wedstrijd merkten Hedwig en ik op dat het schitterend was om te zien hoe iedereen voor elkaar supporterde en ze elkaar ook hielpen. Hierdoor werd een uiterst aangename sfeer gecreëerd tijdens de wedstrijd, wat ons enorm trots maakt en waardoor we ook met plezier wedstrijden begeleiden. Dus doe vooral zo voort en voor al wie nog twijfelt of wedstrijden wel iets voor hen is; kom er gewoon in de toekomst eens van proeven, probeer het! Afsluiten doen we tot slot met enkele wist-je-datjes:

- Wist je dat Ona zo hard gooide dat er bijna een jurylid met een gebroken neus rondliep? Gelukkig zag de man net op tijd de hockeybal aankomen.
- Wist je dat miniemen van de stress plots vergeten welke nummers de banen op de piste hebben? Nummer 1 is nog steeds de binnenbaan.
- Wist je dat de koek en het drankje van de jeugdwerking iedereen goed smaakte? Als je geen gekregen hebt, vraag er gerust naar de volgende keer.

Interregio Deinze

DEINZE | 02/04/2022

Afgelopen zaterdag, in koude omstandigheden, ging het outdoorseizoen van onze jeugd van start op de eerste Interregiomanche in Deinze. Deze wedstrijden worden ook steeds begeleid en vormen dus samen met de BvV's en provinciale kampioenschappen de begeleide wedstrijden, zoals u hier kunt lezen. Het voordeel van deze wedstrijden mee te doen is dat je opgewarmd en bijgestaan wordt door onze jeugdtrainers, de wedstrijden meestal niet ver van Oudenaarde doorgaan en je ook een drankje + hapje krijgt van de Werkgroep Jeugd voor je deelname! Deze laatste traditie hebben we in dit (hopelijk) Coronaloos seizoen hernomen en in Deinze is die boodschap toch al onaangekondigd tot bij 24 van de in totaal 26 ASVO'ers geraakt. Vanaf nu weten jullie dit allemaal en wees daarom niet bang om er in het vervolg zelf naar te vragen!

Laat ons dit artikeltje, tevens naar traditie, starten met de meerkamp van onze 2 kangoeroes en 7 benjamins te bespreken. Lander en Nio begonnen er al aan om 12u30 met de 30m spurt, gevolgd door het vortex werpen en hoogspringen. Aangezien de resultaten van kangoeroes en benjamins niet publiekelijk gemaakt worden ga ik er hier ook niet teveel verder op in, maar de 5.54 op het spurtnummer van **Lander** en **Nio**'s worp van 7m20 springen wel gelijk in het oog. Bij de benjamins stond tegelijkertijd **Cedric** er alleen voor als enige Oudenaardse atleet, maar dat weerhield hem niet om onder andere al 2m75 ver te springen. Onze dames daarentegen waren met een gans groepje aanwezig (**Bente**, **Elaya**, **Ilaya**, **Lore**, **Maud**, **Pauline**) en waar de één wat beter was op de hindernissenloop of het medecinebal stoten, kon de ander net wat verder springen. Het belangrijkste deden ze echter wel allemaal evenveel: zich amuseren! Bedankt om mee te doen en onze clubkleuren met verve te verdedigen!

Enkele uurtjes later begonnen onze 3 pupillen meisjes eraan in de zandbak. **Sienna V** sprong tijdens haar wedstrijd tweemaal voorbij haar oud record om zo een nieuw PR van 3m19 neer te zetten. Het koude weer stak een stokje voor andere records, maar met een constante wedstrijd in het hockeybalwerpen (met 16m89 als beste poging) mag ze heel tevreden zijn. Op dat nummer wierp Jitse zich zelfs voorbij de kaap van de 20m naar een 4e plaats (20m08)! Tot slot was er nog **Mare**, die ik met eigen ogen een ongelooflijk constante 1000m zag lopen (4.32.84). Bij de jongens waren we nog wat talrijker, want met 8 ASVO'ers moesten we niet veel onderdoen voor de 11 aanwezige pupillen jongens van de organiserende club! Aangezien alles hier bespreken ons te ver zou leiden, worden hier enkele opvallende resultaten belicht. Zo verpulverde **Cas** zijn PR op de 60m naar 9.69 en kon zo zelfs zijn vriend **Lars** (9.71) net achter zich houden. Op die 60m dienden er bij 3 atleten van ons zelfs een fotofinish aan te pas te komen. Zo eindigden **Leon** en **Jaro** DW in dezelfde mooie

tijd (9.80) en haalde **Rune** het net van een ander voor de 23e stek (10.23), wat maar één honderdste boven zijn record is. Op de 1000m hield **Cas** dan weer met Leon een andere clubgenoot net achter zich, maar als eerstejaars een tijd van 3.36.50 lopen is héél straf! En laat ons ook zeker niet vergeten dat een andere eerstejaars, Méraud, met 3.50.75 eveneens een sterke prestatie neerzette. Wie ook niet onopgemerkt de 1000m afwerkte, was **Mathis**; hij verbeterde immers met een tijd van 3.43.91 zijn record met bijna 17 (!) seconden. Ook in het verspringen sneuvelden er heel wat PR's, sommigen zelfs met tientallen centimeters, terwijl de hockeybal bij de meesten over de 20m vloog. Tot slot nog meegeven dat **Leandro** dezelfde loopethiek als Mare aan de dag legde op de 1000m en op die manier met 4.30.15 niet zo ver verwijderd was van zijn eigen record. We zijn trots op jullie, pupillen!

Met dubbel zoveel meisjes als jongens was het bij de miniemen vervolgens het omgekeerde verhaal. Ook al waren onze heren maar met twee, ze gaven het uiterste van zichzelf en dat resulteerde ook in mooie prestaties!
Zo snelde **Matisse** op de 80m naar een (toch wel) onverwachte, doch fantastische tijd van 11.82, terwijl **Marcel** de kogel naar een mooie afstand van 5m53 kreeg. Daarnaast sprongen beiden naar een hoogte van 1m19 en ook in de zandbak eindigden ze niet ver van elkaar, met respectievelijk een beste poging van 3m59 en 3m44. Op de 1000m hadden onze mannen het ongeluk om niet bij de andere snellere atleet te zitten, waardoor ze zelf het tempo moesten maken. Zelf moest ik al vertrekken dan, maar afgaande op de resultaten (en de weersomstandigheden) mogen ze beiden heel tevreden terugkijken op dit nummer en bij uitbreiding op hun meerkamp. Onze 4 miniemen meisjes mogen zeker hetzelfde doen, want heel wat records sneuvelden en het amusement droop eraf! Zo sprong **Floor** maar liefst 1m21 hoog, verbeterde **Mélusine** haar PR op de 80m met 29 honderdsten naar 12.74, werd **Eline** 3e bij het kogelstoten (8m79) en stootte ook **Geike** haar kogel verder dan 5m naar haar beste prestatie ooit (5m18). Bedankt voor jullie deelname, lieve miniemen, en tot binnenkort aan u, trouwe lezer, voor de verslagjes van de BvV die komend weekend al op de planning staan!

Elitestage VAL
Limassol

Voor het eerst in onze clubgeschiedenis werden 5 atleten en 1 trainster geselecteerd voor de Elitestage van de Vlaamse Atletiekliga. Margo Van Puyvelde, Ilana Hanssens, Margaux Bastil, Killian Mersseman en Jaron De Vriese mogen hun koffers klaarmaken voor een tweeweekse stage in Limassol (Cyprus). Als trainster zal Ilse Van Nerom onze atleten voor 1 week vergezellen. KASVO wenst hen een leerrijke en vooral toffe atletiekstage toe!

Van 3 tot 17 april zal een groot deel van de elite- en beloftenwerking van de Vlaamse atletiekfederatie in Cyprus vertoeven ter voorbereiding van het zomerseizoen 2022. De atleten en omkadering zullen in het luxueuze 5-sterrenhotel St-Raphael Hotel verblijven. 10 minuten rijden van het hotel ligt het Tsirion Stadion. Op deze locatie werken de atleten hun trainingen af.

We zijn als atletiekvereniging heel trots op de selectie van onze KASVO-leden. Het harde werk van de voorbije maanden wordt beloond met deze Elitestage. We zien hun dan ook als een voorbeeld voor veel (jongere) clubgenoten.

Leerrijke stage voor atleten en coach

Ilana's dagboek van zondag 10 april

Zondag = rustdag

Vandaag mochten we een beetje langer slapen. Diegenen die zin hadden konden meegaan met een geplande tour die van start ging om 10u. Als ontbijt nam ik deze keer een extra wafeltje! Ze zijn heerlijk! Na het ontbijt had ik nog een klein halfuur over en werkte ik wat voor school. De paasvakantie is helaas ook blok voor mij, dus probeer ik af en toe toch achter de laptop te zitten.

Op uitstap bezochten we eerst Kourion. Dat is een oud amphitheater op zo'n 25km van het hotel. Met een groepje van 30, vooral de jongeren onder de atleten, reden we met een grote bus naar daar. Daarna reden we naar een ander klein stadje waarvan ik de naam niet meer weet. Alles is ook in het Grieks geschreven waardoor het moeilijk is woorden of borden te begrijpen.

Daarna gingen we door naar Lofou. De Vlaamse Atletiekliga had gereserveerd in een lokaal Grieks getint restaurantje (we zitten in het Griekse deel van Cyprus). Het was zeer lekker, maar wel veel te veel. Erna deden we nog een wandeling door de smalle straatjes om ons eten te laten zakken. We zagen er onder andere een authentieke molen om olijven te pletten en zo olijfolie te maken. Ik heb er eens goed aan gedraaid :)) !

Terug op hotel heb ik eerst even voor school gewerkt. Erna aan het zwembad waterpolo gespeeld. En deze dag goed afgesloten met een lekkere maaltijd in het hotel met als thema 'boeren-eten'.

Ilana

Killian's dagboek van woensdag 15 april

Om 8u staan Jaron en ik op om om 8:10 naar het ontbijtbuffet te gaan. Voor mij is dit elke ochtend bijna hetzelfde: 4 kleine pannenkoekjes met siroop op, een wafeltje met een spiegelei, een wafeltje met yoghurt en fruit en een vers fruitsapje. Om 9:15 vertrekt de bus naar de piste voor de eerste training van de dag.

Op het programma staat zandbak, medicine ballen en snelheid over wickets. Het deel met spikes over de wickets heb ik overgeslagen omdat mijn adductors begonnen stijf te worden. Dan ben ik naar de kiné gegaan om de stijfheid er zo goed mogelijk uit te halen. Ik lag daar zeer goed in de zon terwijl de kiné me aan het masseren was . Om 12:30 vertrekt de bus terug naar het hotel waar we bijna direct naar het buffet gaan met fruit als dessert.

Tussen de 2 trainingen door nemen we wat rust en we hebben een aflevering van Reizen Waes gekeken. Daarna moeten we al bijna vertrekken naar de bus die om 15:30 vertrekt naar het stadion. Op het programma staat uithouding dus maw tempoloopjes. We waren met 3 dus ze gingen vlot. We praten wat na op de piste en op de bus was het kijken naar de Brabantse Pijl. Eenmaal terug in het hotel was het douchen en naar het avondbuffet gaan. Op het menu: Cyprus buffet met dessert:). Door het vele verkeer hadden we na geen van de 2 trainingen tijd om in het zwembad te springen om de spieren wat af te koelen en ons te amuseren.

In de avond spelen we nog spelletjes ; vandaag was het ping pong (rond de tafel en andere zelf gemaakte varianten) en een nieuw spel: The Mind. Om 22:45 was het lichten uit en slapen voor een volgende (rustigere) dag.

Killian

Margaux's dagboek van vrijdag 15 april

Vandaag stond ik rond 8:00 op. Om 8:10 ging ik met Zoë en Merel naar het ontbijt. We hebben ons favoriet ontbijtje ondertussen gevonden, dus elke ochtend eten we ongeveer hetzelfde. Yoghurt met frambozen, sneetje brood en notenrepen. De trainer van Rani Rosius kwam ons vergezellen bij het ontbijt. Om 9:15 vertrekt de bus naar de piste. We moesten ons goed insmeren, want het zonnetje brandde fel vandaag. De training bestond uit een deel hordenbeweeglijkheid, deeltje snelheid en een deeltje uithouding.

Rond 13:00 is het tijd voor ons middagmaal. Vandaag aten we veel groentjes en wat rijst met kip. Zoë, Merel en ik hebben hier een fiets gehuurd, dus tussen de 2 trainingen door zijn we even met de fiets naar een lokaal bakkertje gereden. Heerlijk !

Om 16:30 staat sessie 2 op de planning. Op het grasveldje aan het hotel doen we mobiliteit en stabilisatie. Super leuk in het zonnetje!

Tijd voor het avondeten. Elke avond is er een thema qua eten. Vandaag was het Mediterraans. Na het avondeten zijn we nog wat gaan fietsen en dan was het bedtijd :))

Margaux

Elitestage VAL

Verslag door trainster Ilse Van Nerom

03/04
VERTREK NAAR LIMASSOL

Vandaag liep de wekker wel heel vroeg af. Om 3u trokken de meesten op pad – eerste afspraak om 3u30 met taxi De Meyer die ons groepje naar de luchthaven bracht. Via een tussenstop in Wenen kwamen we rond 13u30 plaatselijke tijd (1u later dan in België) aan in Cyprus. Bij het verlaten van de luchthaven moesten we even bekomen. Vertrokken deze ochtend bij -3 ° en hier dan in de warmte (26°) terecht komen. Het was even aanpassen (maar je hoort ons niet klagen ;-)). Met de bus gingen we naar het hotel waar we nog net op tijd waren voor de maaltijd. Vanavond volgde dan een briefing. Morgenochtend start de stage echt – we vertrekken om 9u naar de piste voor de eerste training.

07/04
LEERRIJKE STAGE VOOR ATLETEN EN COACH

Ondertussen zijn we een paar dagen ver in de stage. Het weer is mooi, het hotel fantastisch, de trainingspiste ideaal en de sfeer super. Met andere woorden er kan onder de beste omstandigheden getraind worden. Onze dagen zien er meestal als volgt uit:

- 8u, ontbijt
- 9u15, vertrek naar piste voor training 1
- 13u, middagmaal gevolgd door platte rust op de kamer of aan het zwembad
- 15u30 vertrek naar piste voor training 2 (of rust /kiné …)
- 19u avondmaal + vrije tijd voor atleten. Voor de trainers volgt er dan nog een bijscholing.

Ik zie de atleten volop genieten van deze leerrijke stage.

10/04
EERSTE WEEK VAN HET TRAININGSKAMP ZIT EROP

Mijn weekje op de federale stage is voorbij gevlogen. De zon, sfeer en goede nachtrust hebben de batterijtjes weer opgeladen. Gisteren sloten we de eerste stageweek af met een drankje.
Vandaag vlieg ik terug naar België.

Voor de atleten staat er een rustdag op het programma. Ze gaan vandaag met de bus op daguitstap. Vanaf morgen vliegen ze er weer in onder de veilige vleugels van Philip.

KASVO- Kameraad
Patrick De Lange

Al 15 jaar staat Patrick op zowat elke training van de fondgroep paraat. En al behoort hij intussen tot de M55 master categorie, zijn energie en enthousiasme werken nog steeds bijzonder meeslepend. Met zijn vele initiatieven en verjaardagsberichten zorgt hij voor een ongekende sfeer binnen de fondgroep, waardoor er ook op donkere en natte winterdagen een gezellige sfeer hangt. Patrick ademt KASVO, en is het ultieme voorbeeld van de atleet waarvan élke club er eentje zou willen. Maak kennis met Patrick.

Hoe lang doe je al aan atletiek (bij KASVO)?
Ik ben er aan begonnen in het seizoen 2006-2007. Het was eerder een toeval dat ik bij KASVO ben neergestreken. In een zoektocht naar een geschikte zomeractiviteit voor de twee dochters in 2006, kwamen we uit bij de KASVO-zomerstage. Vermits de atletiekmicrobe altijd in mij was blijven zitten, stond ik dan ook binnen de kortste keren in de sportwinkel ter aanschaffing van een paar loopschoenen. De atletieksport was mij verre van vreemd, vermits ik midden de jaren 70 een aantal jaren actief ben geweest bij ASSA Ronse.

Wat vind je er leuk aan?
Het competitiegebeuren fascineert mij enorm. De drang om te presteren is nog steeds heel groot. Ik mocht op jongere leeftijd regelmatig proeven van een overwinning. Dit heeft mij door de jaren heen nooit losgelaten. De wedstrijden zorgen ook voor de nodige motivatie om er blijven mee door te gaan. Al is het ook zo, dat met ouder worden, het besef toeneemt dat bewegen op oudere leeftijd een noodzaak is. Een mens is maar gezond als hij zowel intellectueel als sportief bezig is, en dit op alle leeftijden. “Mens sana in corpore sano”.

Zijn er ook zaken die je minder leuk vindt?
Het feit dat ik momenteel bezig ben aan mijn zestiende seizoen bij KASVO maakt deze vraag een beetje overbodig. Ik heb door de jaren heen geen zaken ervaren die negatief zijn in de atletieksport. Integendeel, het plezier is met de jaren zelfs toegenomen.

Wat is je mooiste verwezenlijking als atleet?
Op een termijn van ruim 15 jaar zijn er natuurlijk verschillende prestaties geweest waar ik met enige fierheid op terugkijk. Maar als ik er toch ééntje moet uitpikken, dan is dat mijn eerste marathon die ik liep in oktober 2019 in Eindhoven. Het overschrijden van de finish gaf me zo'n fantastisch gevoel, dat ik er nog steeds euforisch van word als ik er aan terugdenk. Dat mijn chrono ook nog eens goed was voor een nieuw clubrecord toen, maakte het des te mooier. Onvergetelijk.

Wat zou je de komende jaren graag nog willen bereiken?
Het klinkt misschien een beetje raar, maar zonder tegenslagen of blessurelast, ben ik allicht op weg naar mijn beste seizoen tot dusver. De goede uitslagen in het veldlopen afgelopen winter, werden inmiddels bevestigd door een nieuw persoonlijk record op de 10 km in december van vorig jaar te Deerlijk (40:37) en op de halve marathon op 13 maart van dit jaar n.a.v. het BK te Gentbrugge (1:30:23). Dus met enig optimisme, kan ik zeggen dat mijn limieten misschien nog niet zijn bereikt. Ik hoop dan ook de komende maanden nog een aantal persoonlijke besttijden neer te zetten op de piste, gaande van 10.000m tot 1.500m. De PR's op de diverse afstanden liep ik op mijn 47ste en dateren dus al van 10 jaar terug.

Ik hoop ook nog een aantal keer de marathonkick te mogen ervaren. Je bent jong en je wilt wat…

Heb je tips voor de jonge atleten in de club?
Vooreerst wil ik zeggen dat het mij telkenmale pleziert wanneer ik het jong geweld bezig zie op en rond de piste. Het flitst mij regelmatig terug naar mijn jeugdjaren. Het zorgt er ook wel voor dat het gevoel van ouder worden nog niet bij mij is binnen geslopen. Ik wil de jeugd het besef meegeven dat ze actief zijn in één van de mooiste sporten. In de atletieksport dien je veel doorzettingsvermogen aan de dag te leggen om te slagen. Doorzettingsvermogen dat jullie later ook zullen nodig hebben bij hogere studies en in het professionele leven. Atletiek vormt mensen. It's a way of life, waar je veel moet voor doen en laten, maar waarvoor je zoveel terugkrijgt.

Aan de ouders wil ik als raad meegeven, steun jullie kroost volop in hun atletiekbezigheden en leg geen prestatiedruk op. Wees geduldig en op een dag komt de beloning.

Voor de jeugd geldt als absolute regel dat het een spel moet blijven en dat het competitieve ondergeschikt is. Er wordt geen geschiedenis geschreven met titels allerhande in de jeugdcategorieën.

Waarom kom je vaak te laat op training?
Dit is een pertinente vraag. Voor het geval dat dit nog niet duidelijk mocht zijn, ligt mijn druk professioneel leven als zelfstandig accountant hier aan de basis van, al wil ik dit zeker niet als excuses inroepen. Maar onder het motto "beter laat dan nooit" doe ik er alles aan om dit euveltje de wereld uit te helpen.

Waar haal je de eeuwige inspiratie vandaan voor de verjaardagwensen en bijhorende feestklassiekers?
Mensen blij maken is één van de deugden des levens. Vermits ik al een tijdje vertoef binnen de club, ken ik de meeste leden van de fondgroep heel goed en volg ik ook hun sportieve prestaties van nabij. Hierbij af en toe eens teruggrijpen naar zaken buiten het sportieve om, maakt het des te plezanter. Een paar dagen vóór de verjaardag van de atleet in kwestie, laat ik mijn inspiratiemolentje draaien en vloeit de nodige info er vlot uit. Bij een verjaardag is een gepast melodietje zeker op zijn plaats. Ik wil op deze manier mijn steentje blijven bijdragen aan de fondgroep, waar er een zeer gezellige en ontspannen sfeer heerst en waar jong en minder jong het perfect met elkaar kunnen vinden. Een feestje, op geregelde basis, hoort daar ook zeker bij. De hechtheid van de groep komt de sportieve prestaties zeker ten goede.

Kan je ons iets over jezelf vertellen dat nog bijna niemand weet?

De meeste leden van de groep weten inmiddels hoe ik in elkaar zit. Ik heb dan ook weinig geheimen die nog niet werden prijs gegeven. Maar waar ik wel een beetje mee zit, is de angst voor het diepe zwarte gat, wanneer de actieve atletiek voor mij zal stoppen. Vermits lopen mijn grote passie is, is er momenteel weinig plaats voor andere hobby's. Een plan B heb ik dus nog niet klaar liggen. Mijn vurige wens is dan ook om toch nog een tijdje te kunnen meedraaien in de groep. Ik probeer mij zo optimaal mogelijk te verzorgen, maar je moet moeder natuur ook aan je zijde hebben staan. Eén ding is zeker, ook al stopt het morgen, zal ik op mijn KASVO-periode steeds met heel veel plezier en deugd terugkijken met de nodige heimwee, want naast de vele sportieve prestaties, heb ik er vooral een pak prachtige KAMERADEN aan over gehouden, met wie ik al heel veel mooie momenten heb mogen beleven. Ik ben mijn matekes daar dan ook heel dankbaar voor.

Kies van onderstaande zaken telkens wat je het leukst vindt?

- **Veldlopen** of piste
- 10km of **marathon**
- Winter of **zomer**
- Droog of **regen** – zonder water geen leven
- **Hond** of kat
- **Rood** of zwart
- Sport kijken of **zelf sporten**
- **Olympische spelen** of WK voetbal
- Strandvakantie of **actieve vakantie**
- Pizza of **frietjes**
- **IJs** of chocolade

KASVO Kameraad

Sinds januari 2022 nomineren we elke maand een KASVO Kameraad. In onderling overleg kiezen Beau, Joachim en Simon een atleet/trainer/medewerker/jurylid… die volgens het panel eens in de kijker gezet mag worden omdat hij/zij anders weinig aandacht krijgt. We beseffen dat het een moeilijke taak wordt om maandelijks slechts één iemand te selecteren en dat er mogelijks zelfs enige jaloezie of wrijving hierdoor kan ontstaan. Ondanks dit absoluut niet de bedoeling is van dit initiatief, mag je dit zeker per mail aangeven: beau@kasvo.be. Elke mailtje wordt met de nodige aandacht, ernst en eventuele discretie behandeld. Tot slot nogmaals meegeven dat dit initiatief dus tot doel heeft om onze club net te verenigen en dus absoluut niet te verdelen. In de tussentijd: keep up the good work en geniet van deze artikeltjes!

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

Actie!

Beste,

Wij, als vereniging, zijn bij Makro inschreven als Leuksteuntje. Jullie kunnen ons helpen sparen als sympathisant door jullie aankopen bij Makro te doen. Telkens jullie aankopen doen bij Makro, schenkt Makro onze vereniging 3% van jouw aankopen. Voor jullie is dit volledig gratis.

Willen jullie ons helpen sparen?
Noteer dan hieronder jullie gegevens, geef het ingevulde blad af in de kantine op woensdag of vrijdag en dan doen wij de rest.

Naam:
Voornaam:
E-mailadres:
Klantennummer Makrokaart: .. ..
Ik wens mijn MyMakro te koppelen aan vereniging KASVO.

Indien jullie nog geen Makrokaart bezitten en er toch ééntje zou willen, kan je in de KASVO kantine een formulier invullen en afgeven op woensdag of vrijdag.
De kaart wordt jou dan op gestuurd.
De koppeling aan KASVO gebeurt dan automatisch.

Met vriendelijke groeten,
HET KASVO-bestuur

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 30/06/2022 kan KASVO dankzij 31 clubleden een bedrag van 527€ spenderen aan aankopen bij Makro.

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

K S

PROJECTS

K&S Projects bv
Interieur en schrijnwerk
Kazernestraat 4
B-8510 Kooigem
0476/89 70 16

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

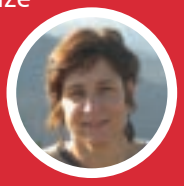
HEMTITEC
CHASSIS PVC - ALU - BOIS
RAMEN & DEUREN PVC - ALU - HOUT
Tél. : 0475/95.47.20

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

Bezoek onze **webshop!**

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

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

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

Ontwerp & druk door: www.drukwerkbestellen.be

DE RODE LOPER

www.kasvo.be | KASVOudenaarde

KASV Oudenaarde
Wallestraat 54
9700 Oudenaarde

VU: Steven Lucas
Gentstraat 103
9700 Oudenaarde