

De Rode Loper



November - December - Januari
2024-2025

Clubblad - KASV Oudenaarde: 65ste jaargang nr. 394

Koninklijke Atletiek Sport Vereniging Oudenaarde vzw

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

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

Atletiekpiste: Burgemeester Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89, 9700 Oudenaarde

Inhoud

Voorwoord	3
Bestuur	4
Trainingsinfo & onze trainers (seizoen 2024-2025)	6
Vertrouwenspersoon	8
Ereleden, Beschermcomité & Juryleden	9
Sportpuzzel	11
60 Jong KASVO-atleten aan de start van de veldloop in Deinze	16
Veldloop Stad Oudenaarde onder een winterzonnetje	20
Memorial Valentien De Smet: Een geslaagde editie	26
Belles Granola	32
Kort KASVO-Nieuws	34
Pietenbezoek & Kersthappening	36
Esmée & Axelle in actie op de Indoormeeting van STAX Gent	40
2025 van start met 11 provinciale kampioenen	42
Sportkampen 2025	44
Deelname veldlopen raadgevingen	46
Duiding bonussysteem & gebruik bonuswaardebonnen	48
KASVO-Steunkaarten	50
A-Atleten & Talententeam 2024-2025	52
Kampioenschappen, Medailles & Records Winterseizoen 2024-2025	53
KASVO-Koekjes & Snoepjesverkoop	57
Steun ons in onze ambities	58
KASVO-Kledijshop	64
Verjaardagen	66
Veilig sporten op de weg, Vrijwilligers & Openingsuren Kantine	68
Wat te doen bij een ongeval?	71
Uitslagen KASVO-atleten	72

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Beste atletiekvrienden,

Met trots kunnen we u melden dat Atletiek Vlaanderen aan KASVO eind vorig jaar opnieuw het label van Gouden Jeugdsportclub heeft toegekend. We voldoen daarbij aan alle voorwaarden die worden opgelegd voor het behalen van dit kwaliteitslabel, en dit dankzij de inspanningen van onze Werkgroep Jeugd en onze jeugdtrainers. Intussen zijn vele jeugdatleetjes reeds ingeschreven voor de Jong KASVO-sportkampen tijdens de paas- en zomervakantie. Dit zijn ideale gelegenheden om (verder) kennis te maken met onze club en alle takken van de atletiek, en dit vaak spelenderwijs, zeker voor de allerjongsten.



Ook onze oudere atleten zijn momenteel erg actief. Zo waren er overwinningen op onze eigen Veldloop Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet en meerdere andere veldlopen, haalden we 2 titels op de provinciale veldlooptoernooien, een podiumplaats op het Belgisch kampioenschap in Hulshout en 22 medailles op de provinciale kampioenschappen indoor. Het doet ook plezier vast te stellen dat onze eigen atleten en in het bijzonder de jongeren, sterk vertegenwoordigd waren op de veldloop in Oudenaarde. Zo zal Valentien nooit worden vergeten, en wordt de basis gelegd voor mooie prestaties later dit jaar.

De wedstrijdplanning voor de zomer krijgt overigens meer en meer vorm. Zo staat het intussen vast dat onze masters hun interclubcompetitie in eigen stadion zullen betwisten op 15 juni. Op 29 juni organiseren we een manche van de Interregio Jeugdcup, gevolgd door de Rosine Wallez meeting op 6 juli en de Memorial Rachel Hanssens op 23 augustus. Op het programma van deze Memorial staat opnieuw een uurloop, iets waar we een traditie willen van maken. Vorig jaar konden we rekenen op vele van onze jongere atleten voor het tellen van het aantal afgelegde ronden; we hopen dat zij dat ook dit jaar willen doen!

Het is belangrijk dat we voldoende als groep aan wedstrijden deelnemen en de planning van de trainers zo goed mogelijk respecteren, eerder dan individueel te beslissen waar we zullen starten. Deze laatste houding leidt er immers toe dat andere clubs ook niet als groep naar Oudenaarde afzakken, en dit zou toch moeten worden vermeden. Collectieve deelnamemaakt het werk van de trainers overigens makkelijker, niet alleen wat betreft begeleiding ter plaatse maar ook qua voorbereiding op de wedstrijden.

Op vrijdag 31 januari zal de Stad Oudenaarde traditiegetrouw haar sportprijzen uitreiken tijdens het Sportgala 2024. We hebben opnieuw nominaties in meerdere categorieën. Wie deze feestelijkheden graag bijwoont: afspraak in sporthal Rodelos om 19u30!

Pieter Demetter, voorzitter

BESTUUR | BEHEERRAAD



Pieter Demetter
Voorzitter

pieter@kasvo.be
055 31 12 05



Mia Slabbaert
Penningmeester

mia@kasvo.be
0479 02 58 89



Steven Lucas
Secretariaat
Ledenadministratie

asvo@atletiek.be
steven@kasvo.be
0495 45 73 16



Conny Rogiers
Evenementen
Bonussysteem
Aanspreekpersoon
juryleden

conny@kasvo.be
055 31 96 30
0470 03 56 41



Frank Bastil
Materiaalman

frank@kasvo.be
0473 63 27 16

BESTUUR | BESTUURSLEDEN



Gerben Hanssens
Vertrouwenspersoon
Vertegenwoordiger
ouders van atleten
Aanspreekpunt vrijwilligers

gerben@kasvo.be
0494 44 55 21



Marc Bogaert
Vertegenwoordiger
trainers

marc@kasvo.be
0476 98 38 53



Freddy Ketsman
Aanspreekpunt
Veldloop Stad Oudenaarde

freddy@kasvo.be
0474 48 61 64



Koen De Stoppeleire
Jeugdcoördinator

koen@kasvo.be
0468 12 37 47

TRAININGSINFO SEIZOEN 2024-2025

(01/11/2024 - 31/10/2025)

SPORTIEF



Audrey Baguet
Aanspreekpunt trainers

audrey@kasvo.be
0479 67 54 37



Koen De Stoppeleire
Jeugdcoördinator

koen@kasvo.be
0468 12 37 47

JEUGD

Kangoeroes	°2018
Benjamins	°2017 - °2016
Pupillen	°2015 - °2014
Miniemen	°2013 - °2012

COMPETITIEGROEPEN

Cadetten	°2011 - °2010
Scholieren	°2009 - °2008
Junioren	°2007 - °2006
Senioren	°2005 - dag dat je 35 wordt
Masters	vanaf 35 jaar

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

Recreanten	°2011 en ouder
Joggers	°2007 en ouder
Start to run	°2007 en ouder
G-sport	°2015 en ouder

ONZE TRAINERS

JEUGD

Kangoeroes
Hedwig Van Schaeren

Benjamins
Amélie Callebaut
Catho De Cremer
Cato Chiers
Cato De Bock
Marte Chiers
Yitske Walrave

Pupillen/Miniemen
Freddy Ketsman
Hanne Van Biervliet
Karl Opsomer
Kato De Schepper
Koen De Stoppeleire
Ruben Vercouter
Femi De Vleeschauwer (*polsstok*)

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

Recreanten
Betty Peyskens
Nathalie Verstichel
Peter Notebaert

Joggers
Gorik Devos
Hubert Declerck
Marijke Meirlaen
Sarah Peyskens
Peter De Werdt

G-sport
Branko Baert
Jana Rubbens
Nienke de Waele
Tess De Vriese

Start to Run
Marijke Meirlaen
Sarah Peyskens

COMPETITIEGROEPEN

Polyvalente werking Cadetten
Annick Heymans
Audrey Baguet
Kato De Schepper
Ilse Van Nerom
Mieke Seminck
Nienke de Waele
Patrick De Vleeschauwer

Meerkamp
Beau Le Compte
Femi De Vleeschauwer
Patrick De Vleeschauwer
Nienke de Waele

Sprint-Horden
Audrey Baguet
Ben Ghyselincx
Dries Van Schuylenbergh
Ilse Van Nerom
Lindsay Cozijns
Nathalie Verstichel

Halve fond / fond
Marc Bogaert (cad/sch)
Tim Van Coster (jun-sen-mas)

Springen
Audrey Baguet
Ben Ghyselincx
Nienke de Waele

Polsstok
Femi De Vleeschauwer

Werpen
Filip Eeckhout
Patrick De Vleeschauwer
Steven Lucas

Uitgebreide informatie over de (jeugd)trainingen
vind je op onze website www.kasvo.be

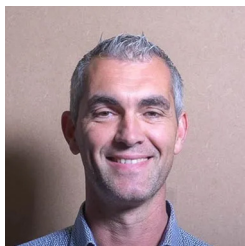
VERTROUWENSPERSOON

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



Ilse Van Nerom

ilse@kasvo.be
0476 72 66 77



Gerben Hanssens

gerben@kasvo.be
0494 44 55 21



**IETS VERVELEND MEEGEMAAKT?
OF IETS VERDACHT GEZIEN?**

Meld het aan onze medewerkers

ERELEDEN

- | | | |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| mevr. Rachel Hanssens †
Oud-ondervoorzitter | 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 De Smet
Oud-ondervoorzitter | |

BESCHERMCOMITÉ

- | | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| dhr. Lode Roman
Brouwerij Roman | dhr. Alexander De Croo
Premier,
Volksvertegenwoordiger
en Voorzitter van de
Gemeenteraad Brakel | dhr. John Adam
Burgemeester
Oudenaarde |
| dhr. Carlo Roman
Brouwerij Roman | dhr. Herman De Croo
Minister van Staat
Erevoorzitter van de Kamer
Ereburgemeester van Brakel
Gewezen Volksvertegenwoordiger | mevr. Natascha De Meulemeester
Schep en Oudenaarde |
| dhr. Eddy Van Coster
Oud-bestuurslid | dhr. Jacques Peyskens
Oud-jurylid KASVO | mevr. Tineke Van Hooland
Schep en Oudenaarde |
| mevr. Tine De Cooman
Oud-ondervoorzitter | dhr. Dirk Beernaert | dhr. Marnic De Meulemeester
Ereburgemeester
Oudenaarde |

JURYLEDEN

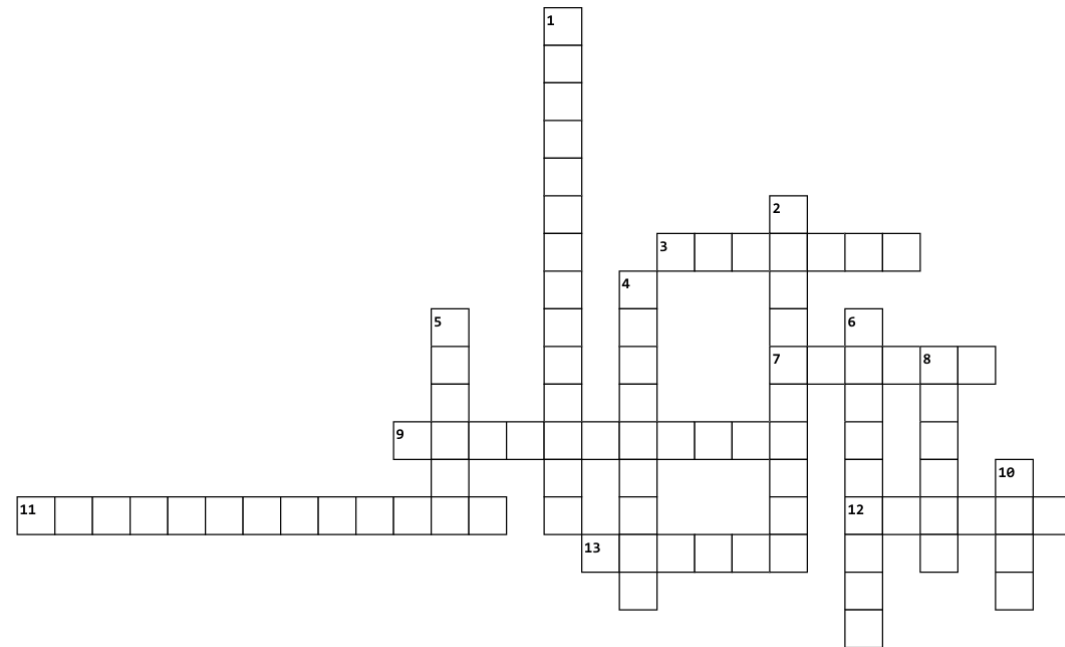
- | <u>NIVEAU 2</u> | <u>NIVEAU 1</u> | <u>KIDSJURLID</u> | |
|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Bernard Demetter | Gerben Hanssens | Beau Le Compte | Marte Chiers |
| Conny Rogiers | Muriel Dewilde | Cato Chiers | Melissa Tuytens |
| David Van Langeriaert | Sofie Vervaeke | Conny Rogiers | Mieke Seminck |
| Mia Slabbaert | | Evelien De Smet | Steven Lucas |
| Nadia Meulenysen | | | |
| Steven Lucas | | | |

ONZE HOOFDSPONSORS



ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

SPORTPUZZEL 46



HORIZONTAAL

3. Bijnaam van voetbalclub KV Mechelen
7. Land van WK Wielrennen 2025
9. Sportvrouw van het jaar 2024 in Nederland
11. Plaats van BK Veldrijden 2025
12. Sport van Zizou Bergs
13. Aankomststad van EK Marathon 2025

VERTICAAL

1. Voetbalclub van Balthazar Boma
2. Sport van de UCI
4. Sport van Bart Swings
5. Tennisscheidsrechter (Engels)
6. Sport van Emma Meesseman
8. WADA strijdt ertegen
10. Voetbalstadion van Beerschot

OPLOSSING SPORTPUZZEL 45

- | | | |
|----------------|----------------|---------------------|
| 1. Basketbal | 5. Wildcard | 9. Wielrennen |
| 2. Boksen | 6. Tedesco | 10. Service break |
| 3. Trampoline | 7. Half volley | 11. Kimeli |
| 4. Vierhonderd | 8. Iljo Keisse | 12. Remco Evenepoel |



U
UYTTENDAELE
 RONSEWEG 48, 9700 OUDENAARDE

RENAULT DACIA

WWW.GARAGEUYTTENDAELE.BE

B-SPORT
SPORTMASSAGE

MEDICAL TAPING
 ASHIATSU
 CUPPING
 MANUELE LYMFEDRAINAGE

Peyskens Betty

Nederstraat 11
 9700 Oudenaarde
 Tel. 055 30 38 53

europabank

De bank die durft.

jo de bock BV
 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

VANDE PUTTE

DRIEHOEKSTRAAT 53
 9660 BRAKEL
www.vandeputtebrakel.be

Derveaux Mireille
 Bloemen - Planten - Decoratie



Schoolstraat 7/1- 9636 Nederzwalm
 Tel & Fax 055 49 97 09

DE 2
PK'tjes



Descamps

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

JONAS DE WEER
 Algemene elektriciteitswerken
 Entreprise générale d'électricité




Rue Du Beau-Site 11
 7912 Saint-Sauveur
 0493 100 753
jonas.de.weer@hotmail.com
 BTW BE 0635 793 626

BROUWERIJ
CLARYSSE



Uw drankenspecialist



 kwconstruction.be



Harelbekestraat 17 bus 0.1, Vichte

0489 76 11 33

peter@verzekeringennotebaert.be



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

"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



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

Vini|lux
wijn met advies

Sleeplife®

Slapen op maat van jouw leven

9750 Kruisem



Copyright Gaby De Vos

60 JONG KASVO-ATLETEN AAN DE START VAN DE VELDLOOP IN DEINZE

24 NOVEMBER 2024

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

Zondag stonden zo'n 60 Jong KASVO-jongens en meisjes aan de start van de cross in Deinze. Het parcours lag er, in tegenstelling tot andere jaren, opvallend droog bij en ook het weer was aangenaam. Crossplezier gegarandeerd dus!

Warre mocht als eerste de spits afbijten bij de G-veldloop. Hij deelde zijn veldloop van 1020m prima in en liep vlot de 2 rondes. Hierna mocht hij samen met alle G-atleten op het podium zijn medaille in ontvangst nemen. Proficiat, Warre, met deze knappe prestatie!

Hierna was het aan de beurt aan de jongste jeugdathleten. Kangoeroes August en Basile bleven in elkaars buurt en liepen een prima wedstrijd. Na 510m eindigden ze vlak na elkaar. Goed gedaan, jongens!

Onze benjamins liepen dezelfde ronde met een extra lus, goed voor een afstand van 720m. Bij de meisjes zagen we eerstejaars Ebba, Sarina, Yenna, Oona en Louise aan de start. Bij de tweedejaars verdedigde Hera onze clubkleuren. Bij de jongens eerstejaars startten Cyril, Stan, Maxim en Arend terwijl Viktor, Victor en Nickolai hun beste beentje voor zetten bij de tweedejaars. Sommige van onze atleten eindigden bij de eerste 10, terwijl andere meer in het midden of op het einde van het pak

eindigden. Iedereen deed zijn uiterste best en heel wat atleten hadden nog energie om te versnellen aan de finish. Proficiat hiervoor benjamins!

Onze pupillen liepen 2 rondjes, goed voor 1020m crossplezier. Bij de eerstejaars meisjes zagen we Elise de hele wedstrijd voorin. Ze finishte knap als 6e. Eve en Fenne liepen ook naar een mooie top 20-plek. Een tijdje later finishten ook Emily (36e) en Lisette (46e). Yenna en Stella waren aan elkaar gewaagd en eindigden in elkaars buurt als 52e en 55e. Bij de tweedejaars finishte Rosie als eerste KASVO-meisje op een mooie 21e plaats. Amelia, Laïs en Vonne liepen steeds in elkaars buurt en finishten allen in de top 40. Proficiat voor jullie inzet en de mooie resultaten meisjes!

Hierna was het de beurt aan onze jongens. Maar liefst 80 atleten stonden aan de start bij de eerstejaars. Nio crosste zichzelf helemaal buiten adem en eindigde knap in de top 5. Lander kwam wat later als 10e aan. Raf liep bij zijn eerste cross ooit naar een prima 24e plaats. Florian en Daan waren aan elkaar gewaagd en eindigden, net als in Waregem, vlak na elkaar. Wat later vervulde Alexander netjes de top 40. Nate en Mirec finishten samen als 76e en 77e en Roan volgde enkele tellen later. Bij onze tweedejaars was Aro de snelste van alle KASVO jongens (34e) en vervulde Flor de top 40. Andreas liep de hele wedstrijd zijn eigen tempo (61e), terwijl Julian (66e) met een sterke eindsprint bijna Baptiste (67e) nog inhaalde. Proficiat voor jullie doorzettingsvermogen en jullie prima wedstrijd jongens!

Tot slot was het de beurt aan onze oudste jeugdathleten: de miniemen. Onze eerstejaars meisjes misten hun start letterlijk omdat het startvak vlak voor hun neus werd gesloten. Na overleg met de jury mochten ze samen starten met de tweedejaars. Jammer genoeg komt hun naam nergens in de uitslag voor, hoewel ze allen een prima wedstrijd liepen. Tweedejaars Marith liep naar een mooie 14e plaats. Eerstejaars Sien eindigde niet veel later in de top 30. Tweedejaars Mare en eerstejaars Louise liepen de hele wedstrijd in elkaars buurt en eindigden vlak na elkaar op plaats 48 en 49. Eerstejaars Marie-Julie en Emma kozen elk hun eigen tempo en eindigden nog wat later. Tot slot zagen we een mooie wisselwerking tussen tweedejaars Amber en eerstejaars Lore. In de laatste ronde kon Amber (54e) nog versnellen en bleef ze zo Lore (55e) voor. Proficiat voor jullie inzet en de prima resultaten meisjes!

Onze jongens hadden al heel wat KASVO-atleten prima zien lopen en besloten ook hun beste beentje voor te zetten. Bij de eerstejaars liep Kas vanaf het startschot vooraan. Hij gaf zijn koppositie niet meer uit handen en liep zo naar goud! Wout liep ook een prima wedstrijd en slaagde erin om enkele atleten in te halen in de laatste ronde, met een knappe 7e plaats als gevolg. Wat later finishten ook Jolan (19e) en Billy (24e) knap in de top 25. Timo liep in zijn 2e cross ooit naar een mooie 45ste plaats terwijl Kobe nog net een atleet van AZW kon afhouden en zo als 49e eindigde.

Bij onze tweedejaars was **Léon** de snelste. Hij eindigde knap als 10e. **Finn** (31e) beet door tot op het einde en kon zo nog heel wat atleten achter zich laten.

Graag vermelden we ook de “pechvogels van de dag”. Bij de miniemen had eerstejaars **Kato** niet alleen haar start gemist. Tijdens de wedstrijd trapte iemand met een spike op haar pijnlijke enkel, waardoor ze de cross moest staken. Bij de jongens moest ook **Finn** opgeven. Hij had last van ‘de milt’ tijdens de cross en kon hierdoor zijn wedstrijd niet uitlopen. Ook voor jullie een dikke proficiat voor jullie inzet!



Copyright Gaby De Vos

SHOP, SHOP, SHOP BIJ EEN TROOPERSHOP, EN WIJ TIKKEN EEN COMMISSIE OP DE KOP!

(ZEKER TIJDENS
DE SOLDEN)



TROOPER

www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/kasvo



VELDLOOP STAD OUDENAARDE ONDER EEN WINTERZONNETJE

01 DECEMBER 2024

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

Op 1 december ging onze eigen veldloop nl. “Veldloop Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet” door. Dit jaar geen regen of sneeuw, maar een zonnetje en koude wind. Het volledig vernieuwde parcours lag er goed beloopbaar bij en viel bij vele crossers in smaak. Onze jeugdathleten waren met 127 en zetten allen hun beste beetje voor om Valentien te herdenken.

We startten met een G-veldloop. **Warre, Camille** en **Roman** liepen met 17 andere atleten zo snel mogelijk een ronde van 750m. Na de aankomst mochten ze allemaal het podium op om, onder luid applaus, hun medaille in ontvangst te nemen. Proficiat!

Hierna was het de beurt aan de kangoeroes. Zij startten achter voorlopers die telkens een beetje sneller liepen. De laatste 150m gingen de voorlopers aan de kant en mochten **Anna, Eloïse, Lena, Line, Seb, Lewis, Florian, August, Basile** en **Audric** zo snel mogelijk naar de finish lopen. Bijna iedereen had nog wat energie over en sprintte tot de finish. Proficiat allemaal!

Onze benjamins liepen hetzelfde parcours, maar zonder voorlopers. **Lotte, Jeanne, Ebba, Sarina, Lizzie, Ella, Yenna, Oona, Vita-Maria, Jeanne, Louise, Lily, Hera, Marthe, Giselle, Isolde, Alice, Kaat, Elena, Axelle** en **Agile** moesten zelf gedurende 750m hun tempo proberen in te schatten. Ook **Cyril, Arne, Stan, Thor, Wolf, Maxime, Juul, Arend, Nox, Cyriel, Héro, Miel, Rafaël, Viktor, Nickolai, Victor, Liano, Silas, Maxim** en **Oscar** stonden voor deze moeilijke opdracht. Vonden ze een tempo om 750m vol te houden? Of vertrokken ze te snel en moesten ze wat vertragen? Zelfs een val bij de start hield onze benjamins niet tegen.

Onder luide aanmoedigen van de oudere atleten en de talrijke supporters konden veel van onze benjamins nog extra versnellen. Proficiat voor deze inspanning benjamins!

Hierna was het de beurt aan de pupillen. Zij liepen 2 keer de ronde die door alle voorgaande reeksen reeds ‘ingelopen’ was. Bij de eerstejaars meisjes maakte **Elise** het spannend tot het einde. Ze strandde op 2 tellen van het podium. **Fenne** en **Eve** zagen we ook de hele wedstrijd voorin en eindigden knap binnen de top 10. **Emily** (16) en **Lisette** (22) volgden iets later. **Ella** liep in haar tweede cross mooi naar plaats 26. **Yenna** zat **Stella** op de hielen, maar inhalen lukte net niet. Ze finishten bijna gelijktijdig als 28ste en 27ste. Bij onze tweedejaars was **Marit** de snelste meteen knappe 14de plaats. **Rosie** liep ook prima en finishte net buiten de top 20. Even later vervolledigden **Esmée, Louise, Vonne** en **Axelle** de top 30. **Estelle, Amelia** en **Marit** liepen bijna de hele wedstrijd in elkaars buurt. Ze hielden dit vol tot de finish en eindigden netjes als 32ste, 33ste en 34ste. **Ella-Marie** (36), **Alessia** (37) en **Nuance** (38) stonden voor hun eerste of tweede keer aan de start van een cross. Ze zochten en vonden hun eigen tempo en hielden knap vol tot aan de eindmeet. Proficiat meisjes voor jullie inzet en doorzettingsvermogen!



Onze jongens hadden gesupporterd voor de meisjes en wouden niet onderdoen. Bij de eerstejaars liep **Nio** de cross van zijn leven. Hij bouwde in de tweede ronde een mooie voorsprong uit en finishte als eerste! **Daan**, **Lander** en **Florian** maakten de strijd vooraan spannend en eindigden knap als 4de, 5de en 9de. Ook **Raf** liep een prima race en zag dit beloond met een top 20-notering. Wat later volgde **Alexander** als 24ste. Iets verder in de groep liep **Jasper** zijn eigen tempo, wat hem een 35ste plaats opleverde. **Siebe** (37) en **Nate** (38) hielden hetzelfde tempo aan en finishten met enkele tellen verschil. **Mirec** (40) had het lastig maar beet door tot de meet. Bij onze tweedejaars was **Nathan** (17) de snelste van onze KASVO-boys al volgde **Aro** (20) niet veel later. **Flor** vervulde netjes de top 25. **Andreas** (35) en **Baptiste** (38) liepen elk hun eigen tempo en finishten uiteindelijk niet zo ver uit elkaars buurt. **Seppe** (41) vocht voor zijn plaatsje in zijn eerste cross ooit en bleef **Lowie** (42) net voor. **Floris** kwam onder luide aanmoedigingen als laatste KASVO-atleet aan. Iedereen heeft zijn uiterste best gedaan en dat verdient een dikke 'bravo'! Goed gedaan jongens!

Tot slot was het de beurt aan onze oudste jeugdathleten. De miniemen kregen 1 grote ronde voorgeschoteld met bergjes, bochten, een lange helling en enkele langere stroken. De eerstejaars meisjes met de meeste crosservaring voelden zich duidelijk in hun sas op dit nieuwe parcours. **Maud** (5) was de snelste en **Bente** (10) naderde nog dicht bij **Maya** (8) in de laatste rechte lijn. **Sien** liep net zoals in Deinze een prima cross en zag dit beloond met een plaats in de top 15. Wat later zagen we ook **Leonie** (21), **Louise** (25) en **Marie-Julie** (27) in het midden van het pak finishen. **Elena** (36) en **Emma** (37) kwamen niet ver na elkaar aan en werden wat later gevolgd door **Lore** (39). Onze tweedejaars waren niet helemaal mee met de start, maar maakten dit ruimschoots goed. **Marith** en **Louise** haalden heel wat meisjes in en finishten knap als 10de en 16de. **Mare** (24) liep een heel sterke wedstrijd en slaagde erin om **Ilke** (26) voor te blijven. Ook **Amber** (27) deed het prima en liet **Noor** (28) en **Estelle** (29) achter zich. Proficiat meisjes voor jullie inzet en deze prestaties!

Onze jongens hadden het inhaalwerk van de meisjes gezien en besloten het anders aan te pakken. Bij onze eerstejaars waren **Cas** en **Wout** prima weg. Ze hielden dit vol tot de finish. **Cas** snelde zelfs naar de eerste plaats en **Wout** liep als vijfde binnen. **Cedric** toonde zijn snelle crossbenen en vervulde de top 10. **Billy** liep ook een hele knappe wedstrijd en finishte in de top 15. **Jef** en **Jolan** liepen steeds in elkaars buurt en vochten met enkele andere atleten voor hun plaats in de top 25. **Kobe** viel hier net buiten en hield **Timo** (28) achter zich. **Polle** (33) volgde nog wat later. **Enés** en **Wannes** liepen bijna de hele tijd in elkaars buurt en finishen bijna samen als 39ste en 41ste. Iets later volgden ook **Kamiel** (45) en **Mattis** (47), die nog net een atleet van AZW kon afhouden. Bij de tweedejaars zagen we **Méraud** knokken voor de ereplaatsen. Hij werd knap 6de. **Tijl** moest de kopgroep lossen maar liep een dijk van een wedstrijd en werd 7de. **Nathan** en **Baptiste** deden het ook prima en vervulde de top 15.

Lem liep in zijn eerste cross naar een top 20-notering en finishte net achter **Lukas** (17). **Achilles** (22) kwam zo'n 10 tellen later binnen en supporterde samen met de andere KASVO-jongens en meisjes voor **Jonah** (28). Proficiat jongens voor jullie doorzettingsvermogen en deze goede resultaten!

Als trainer was het fijn om te zien hoe de KASVO groepssfeer leefde en hoe alle atleten, jong en oud voor elkaar supporterden. Elkaar vooruit schreeuwen, elkaar steunen tijdens en na de wedstrijd en elkaar proficiat wensen na de finish. Dit was fijn om te zien. We zijn fier op iedereen die doorzette, ondanks een val aan de start, ondanks dat het niet liep zoals verwacht of omdat je het lastig had. Iedereen zette zijn beste beentje voor, voor Valentien, en dat verdient een groot applaus. Ook een dikke dankjewel aan alle ouders, grootouders en andere supporters om er te zijn voor de atleten. Jullie steun is goud waard. Wij kijken ernaar uit om jullie terug te zien op een volgende wedstrijd.







VELDLOOP STAD OUDENAARDE - MEMORIAL VALENTIEN DE SMET: EEN GESLAAGDE EDITIE!

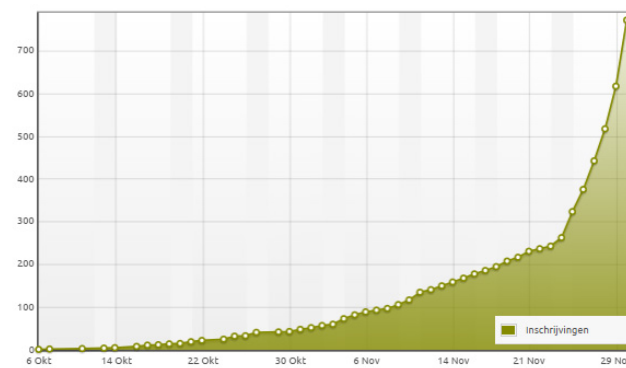
01 DECEMBER 2024

VERSLAG: MIA SLABBAERT

We kunnen ondertussen teren op een lange ervaring in het hele cross gebeuren maar alles evolueert... en veranderingen zijn er altijd. Tim tekende voor dit jaar een geheel nieuw parcours uit waardoor het voor de supporters makkelijker zou moeten zijn om vurig te supporteren.

Freddy zocht én vond heel wat medewerkers om alles in goede banen te leiden, zowel in de maanden, weken en dagen voorafgaand aan de cross als de dag zelf. De werkgroep 'Cross Oudenaarde' krijgt echt professionele allures!

De online inschrijvingen via atletiek.nu werden geopend. Scanners om de borstnummers aan de aankomst te scannen, werden afgehaald. Wedstrijdtruitjes vlogen de deur uit... De inschrijvingen liepen aanvankelijk maar heel zachtjes binnen (ai...) om uiteindelijk heel snel toe te nemen tijdens de laatste dagen (oef!). Het kriebelde om er in te vliegen...



Zaterdagochtend 30 november dook een grote bende heren onder leiding van Freddy het veld in om het veldloopcircuit voor te bereiden. Paaltjes in de grond slaan, nadarhekkens plaatsen, linten spannen, tenten op bouwen, podium klaarstomen, matten uitrollen, plannen en uurroosters uithangen, sponsors verwennen door hen in beeld te brengen.... Ondertussen werden in de kantine honderden naturaprijzen per leeftijdscategorie gesorteerd. Die werden in de maanden voorafgaand aan de veldloop verzameld en aangekocht.

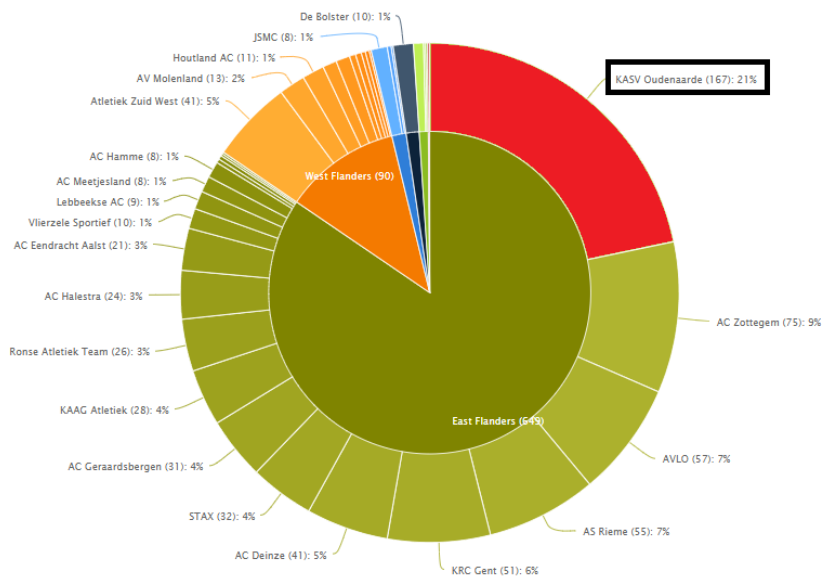
In de middagpauze kon iedereen even op adem komen in de warme kantine om er te genieten van een aperitiefje gevolgd door een eenvoudige broodjeslunch.

In de namiddag werden de medailles geteld, juryformulieren en deelnemerslijsten afgeprint, dopinglijsten klaargelegd, de kassa's gemaakt, envelopjes i.v.m. de geldprijzen voorzien, de wifi-apparaatjes en scanners opgeladen,...

Eindelijk... 1 december brak aan. Voor de meesten nog geen examens, dus ideaal om de spikes aan te trekken... Al vrij vroeg in de ochtend werden de laatste voorbereidingen gestart op het veld, in het secretariaat, de jury-kantine, de tenten op het veld, de kantine aan de piste. Duidelijke wegwijzers zorgden voor een overzichtelijk geheel. Het werd een koude dag met een goed voelbare bijtende wind maar... het bleef vrij lang droog. Wat miezerig weer in de namiddag kon er geen echt modderig crossparcours van maken. Sneeuwvlokken hebben we - in tegenstelling tot vorig jaar - niet gezien.

Vanaf 9u30 begonnen zich 791 atleten (waaronder dus 159 KASVO-atleten) evenals 1042 betalende bezoekers zich over het terrein te verdelen.

Tot onze grote vreugde noteerden we een evenaring van het record aantal deelnemende KASVO-atleten: 126 jeugdathleten en 33 minder jeugdigen verdedigden de rood-zwarte KASVO-kleuren! Jammer genoeg moesten enkele KASVO-ers forfait geven wegens ziekte.



20 G-atleten (waaronder een delegatie van Houtland en De Bolster) traptten de veldloop op gang. De kleintjes konden genieten van een korte omloop op maat, hierbij bij gestaan door enthousiaste voor- en achterlopers. Aan de aankomst scanden de juryleden de aankomende sportievelingen en waren vrijwilligers actief in de weer om de kan-ben pup-min onmiddellijk van een naturaprijs te voorzien en de podium-ceremonie voor alle categorieën vanaf de pupillen te verzorgen.

De speaker gaf ondertussen via een prima geluidsinstallatie de nodige commentaar op zijn vertrouwde wijze.

In het secretariaat op het terrein werd eveneens hard gewerkt. De EHBO-post werd er ingericht, 9900-nummers afgehaald én teruggebracht door atleten die niet bij een atletiekclub waren aangesloten, papieren borstnummers afgeprint om de vergeetkousen verder te helpen, telefoonnummers op de aanwezigheidslijsten ingevuld in verband met een eventuele dopingcontrole (ook dit jaar kwam de dopingcommissie naar Oudenaarde afgezakt!), resultaten verwerkt, afgeprint en gezwind naar de prijsuitdeling in de kantine gebracht. Daarnaast werden ook de juryleden er verwend en konden de medewerkers er hun lunch (netjes per persoon verpakt) afhalen en iets drinken.

Het koude weer was ideaal om in de gezellige buitenkantine 68 liter soep, 25 liter koffie en 22 liter warme chocolademelk aan de man/vrouw te brengen! 165 hotdogs zochten hun weg naar een hongerige mond. Ook van een jenevertje kreeg je warm...



De tijd vloog voorbij... de duisternis viel. Er bleken gelukkig nog vele handen bereid om zelfs in het donker te helpen bij de afbraak- en opruimwerken zodat rond 19u het opruimwerk buiten rond was. In de kantine werden na het vertrek van de laatste supporters de sporen van het gebeuren weggeveegd en nog eens geklonken op een geslaagde dag.

In de volgende dagen verdwenen de fluohesjes van de medewerkers in de wasmachine, werden de facturen betaald en de verbeterpunten genoteerd. We kregen van velen lovende commentaar over de organisatie. Dat deed deugd. Die lovende woorden deel ik graag met al wie heeft meegeholpen aan het welslagen ervan, zowel in de dagen/weken/maanden ervoor als de dag zelf en ook erna!

DANKJEWEL! ZONDER JULLIE WAS DEZE VELDLOOP NIET MOGELIJK GEWEEST!

Wie nog even wil nagenieten, kan dat via de talrijke foto's genomen door onze clubfotografen, die dag druk in de weer met hun camera. De foto's zijn te bewonderen op onze website (www.kasvo.be/veldloop/).

**BEDANKT
VRIJWILLIGERS,
JURYLEDEN &
SUPPORTERS!**





Mijn naam is Isabel Kesteleyn, woonachtig in Brakel, mama van Robbe en Tess Moerman, Tess was jarenlang lid van KASV Oudenaarde.

Na mijn opleiding in de hotelschool bleef de passie voor eerlijke en gezonde voeding hangen.

Als postbode is een goed ontbijt onontbeerlijk om de ochtend en de voormiddag door te komen.

Toen ik de vele in massa geproduceerde suikervarianten uit de supermarkt zo beu was, besloot ik om mijn eigen granolamix samen te stellen naar mijn eigen behoeften.

De reacties van vrienden en familie waren zo lovend dat ik besloot om de sprong te wagen en m'n eigen granola op de markt te brengen!

"Belles Granola" was geboren, het werd een unieke, gezonde en uitgebalanceerde mengeling van noten, zaden, pitten, gedroogd fruit en chocolade, zonder toegevoegde suikers en bewaarmiddelen.

Het is een ideale energierijke mix om de dag te starten, puur of in combinatie met fruit & yoghurt. Zelfs in een slaatje is de zaden- en notenmix op z'n plaats.

Momenteel kan je kiezen uit drie verschillende varianten, zaden & noten, zaden, noten en gedroogd fruit en noten & chocolade.

Deze zijn te koop in de verschillende verkooppunten, te koop bij Belles Granola of via de webshop www.bellesgranolabe/shop



KORT KASVO-NIEUWS

JANA RUBBENS, NIEUWE G-SPORT TRAINSTER

We hebben een nieuwe trainster in onze G-sportwerking! Samen met Nienke, Tess en Branko zal Jana de G-sporttrainingen begeleiden.

Welkom Jana!

OPROEP: BEGELEIDER VOOR EEN NIEUWE START TO RUN 0-5 KM IN HET VOORJAAR

KASV Oudenaarde zoekt een begeleider voor de Start to Run 0-5km in het voorjaar. Interesse?! Neem dan contact op via mia@kasvo.be.

OVERLIJDEN | CLAUDINE GOYVAERTS

Op 19 november 2024 overleed Claudine Goyvaerts. Claudine is de moeder van KASVO-trainster Ilse Van Nerom.

Veel sterkte aan de familie.

OVERLIJDEN | GILBERT DE GROOTE

Op 16 januari 2025 overleed Gilbert De Groote ((schoon)vader van Geert en Hilde De Groote-Clincke (joggers), grootvader van Mathias en Sarah (seniors).

KASV Oudenaarde wenst de familie veel sterkte!

OVERLIJDEN | LUC DE PAEPE

Op 27 december overleed op 84 jarige leeftijd nationaal erejurylid Luc De Paepe.

In zijn jeugdijaren was Luc De Paepe een talentvolle atleet. Zo werd hij in de kleuren van Waregem Belgisch kampioen op de 60m. De atletiek-microbe werd in de jaren '80 opnieuw aangewakkerd via zijn kinderen die allen atletiek beoefenden in Oudenaarde. Luc werd een tijdje secretaris van ASVO en trad in 1988 toe tot het jurykorps.

Hij was verscheidene jaren bestuurslid van het PCJ Oost-Vlaanderen, was regelmatig scheidsrechter op het allerhoogste Belgische niveau waaronder diverse kampioenschappen en de Memorial Van Damme.

Sedert een 4-tal jaar stopte hij met het actief jureren en werd hij nationaal erejurylid, maar hij bleef via zijn familie wel nog van dichtbij betrokken en geïnteresseerd in alles wat zich in de Belgische atletiek en specifiek op wedstrijd- en juryniveau afspeelde.

ONZE HOOFDSPONSORS



ENAME
ABDIJBIER / BIERE D'ABBAYE

PIETENBEZOEK

04 DECEMBER 2024



KERSTHAPPENING

18 DECEMBER 2024





ESMÉE & AXELLE IN ACTIE OP DE INDOORMEETING VAN STAX GENT

28 DECEMBER 2024

VERSLAG: KRISTOF DEPELSENEER

Op zaterdag 28/12 hebben Esmée Van Veirdegem en Axelle Depelseneer deelgenomen aan de indoorwedstrijd van STAX in de Topsporthal te Gent. Ze hebben allebei hun uiterste best gedaan om de KASVO-kleuren te verdedigen. Dit zowel op de 60m als de 60m horden.

Axelle startte bij de 60m in serie 6. Ze finishte als eerste in haar serie en verbeterde haar PR van 10.70 naar 10.45. Esmée startte in serie 7 en werd knap derde met een tijd van 11.07.

Een uurtje later startte Axelle bij de 60m horden in serie 4. Ze finishte opnieuw als eerste in haar serie. Dit met opnieuw een verbeterde PR van 14.39 naar 13.28. Esmée startte in serie 6. Ze liep voor haar eerste keer zeer vlot over de horden en haalde heel knap de tweede plaats in haar serie met een tijd van 14.31.

Ze hebben zich heel goed geamuseerd en kijken al uit naar de volgende wedstrijd. Een mooie afsluiter voor 2024.



KASV Oudenaarde gaat op weg naar een rookvrije generatie

Waarom vindt KASVO dit belangrijk?

Elke week beginnen in België honderden kinderen te roken. Aan de basis hiervan ligt een simpele logica: zien roken doet roken. Tegelijk tellen we ca. 40 tabaksdoden per dag in België. Confronterend, niet?

Stel nu dat we de logica achter 'zien roken doet roken' doorbreken. Rookvrij als de nieuwe norm. Zo beschermen we kinderen en jongeren tegen de verleiding om te starten met roken. Daarom zullen jouw oogappels hier weldra rookvrij kunnen spelen/sporten/fuiven/studeren, ...

Maar roken mag toch al niet op veel plaatsen?

Klopt. Toch zien we dat in de omgeving van kinderen en jongeren nog vaak gerookt wordt. En zo geven we onbewust het signaal dat roken bij het leven hoort. Terwijl iedereen, ook rokers, de jeugd liever niet ziet roken.



Op weg naar
Generatie Rookvrij

2025 VAN START MET 11 PROVINCIALE KAMPIOENEN

JANUARI 2025

VERSLAG: TIM VAN COSTER

Het jaar 2025 is alvast succesvol gestart voor onze ASVO-atleten. We veroverden tijdens het PK veldlopen op 05/01 en het PK indoor op 12/01 maar liefst 11 provinciale titels. Voor sommigen een eerste titel, voor anderen al lang niet meer op één hand te tellen.

Onze kampioenen:

- Renske Van den Abbeel – 60m cadetten meisjes
- Floor Cosyns – polsstokspringen cadetten meisjes
- Camille De Clercq – 60m horden scholieren meisjes
- Sterre Provost – 400m junioren dames
- Arne Segers – 3.000m junioren heren
- Treasure Itotoh – hinkstapspringen junioren heren
- Laure Bilo – 800m senioren dames
- Femi De Vleeschauwer – polsstokspringen senioren dames
- Sten Geenens – hoogspringen senioren heren
- Nio Van Coster – veldlopen pupillen jongens 2015
- Greet Verdonckt – veldlopen masters dames W50+

Hiernaast werd op het PK indoor nog **5x zilver en 8x brons** behaald. Ook 7 clubrecords werden door de huidige recordhouder scherper gesteld of veranderden van eigenaar. In de indoorwedstrijden voorafgaand aan dit PK stelden ook Sterre Provost, Linde Content en Simon Rogge samen al 6 clubrecords scherper. Didier Meyfroot wist daarentegen zijn eigen record op de 10km op de weg gevoelig aan te scherpen. Zo staat de teller halverwege dit winterseizoen al op **14 verbeterde clubrecords**.

Het meest in het oog springende clubrecord was dat van **Laure Bilo** op de 800m. In een sterk bezette wedstrijd en met zus Marie als ideale gangmaker in de eerste ronden, stopte de chrono uiteindelijk op **2.04.59!** Bijna een volle seconde sneller dan de 2.05.50 van Rosine Wallez in 1982.

Een overzicht van nieuwe clubrecords vind je op pagina 55.

In totaal lieten de KASVO-atleten 80 prestaties optekenen op dit PK. Het is onbegonnen werk om alle prestaties te vermelden, maar het volledige overzicht vind je [op onze website](#).

Op het PK veldlopen zijn we snel klaar met het overlopen van de uitslagen, want met amper 13 deelnemers was de opkomst eerder aan de magere kant. Naast de hierboven vermelde provinciale kampioenen waren er nog 4de plaatsen voor **Matisse Demeulemeester** en **Arne Segers**. **Mélusine Lachaert**, **Didier Meyfroot** en **Patrick De Lange** werden 6de en ook **Marcel Verhaeghe** (7de) en **Cas Gevaert** (10de) konden hun geslaagde seizoen verderzetten met een top 10-plaats. In de lange cross bij de senioren werd **Dieter Robbens** 14de en **Mathias De Groote** 18de. **Pieter Demetter** legde beslag op dezelfde positie in de korte cross, net voor **Marc Wijnand** die 19de werd.

Het volledige overzicht vind je [op onze website](#).



PHOTOGRAPHY
JOHNNY DE CEULAERDE



Elk jaar biedt onze club tijdens de paas- en zomervakantie sportkampen aan voor kinderen tussen 6 en 13 jaar. Wie niet aangesloten is, kan op deze manier kennis maken met alle takken van de atletiek. Ervaren rotten kunnen hun technieken wat bijshaven. Deze kampen staan dus zowel open voor KASVO-atleetjes als niet-aangesloten kinderen. Begeleiding gebeurt door onze eigen jeugdtrainers.

PAASSPORTKAMP	ZOMERSPORTKAMP 1	ZOMERSPORTKAMP 2
Woensdag - Vrijdag 16 - 18 april 2025	Maandag - Donderdag 14 - 17 juli 2025	Maandag - Donderdag 4 - 7 augustus 2025
° 2018 - 2012	° 2019 - 2012	° 2019 - 2012
80 euro (leden) 90 euro (niet-leden)	110 euro (leden) 120 euro (niet-leden)	110 euro (leden) 120 euro (niet-leden)
20,00 euro (leden met OK-kansenpas)	27,50 euro (leden met OK-kansenpas)	27,50 euro (leden met OK-kansenpas)
22,50 euro (niet-leden met kansenpas)	30 euro (niet-leden met kansenpas)	30 euro (niet-leden met kansenpas)
<u>Uiterste betaaldatum:</u> 15 februari 2025	<u>Uiterste betaaldatum:</u> 15 mei 2025	<u>Uiterste betaaldatum:</u> 4 juni 2025

Voor alle sportkampen geldt:

- Sportkampen telkens van 09u00 tot 16u00
- Opvang van 08u00 tot 17u00
- Inclusief broodjesmaaltijd met een drankje en fruitig vieruurtje
- Inclusief 1 KASVO T-shirt, aangeboden op 1e dag om te dragen tijdens het kamp (herkenbaarheid)
- Mutualiteitsattest, waardoor gedeeltelijke terugbetaling van de deelnameprijs mogelijk kan zijn
- Fiscaal attest

Inschrijven kan via www.kasvo.be/sportkampen/

- Tijdig inschrijven is de boodschap; indien nodig, zal een wachtlijst worden opgestart.
- De inschrijvingen zijn pas definitief na betaling (op rekeningnummer BE68 7390 2022 7834) met vermelding van Naam + Voornaam + type kamp (Pasen/zomer 1/zomer 2)
- Er volgt géén formele bevestiging van inschrijving na betaling.
- Wie ingeschreven is én betaald heeft, krijgt enkele dagen voor het kamp een mailtje met alle nuttige info.
- Wanneer het nodig blijkt om een wachtlijst op te starten, zal aan al wie al ingeschreven is en nog niet betaald heeft, gevraagd worden om de inschrijving meteen te bevestigen door betaling of indien nodig te annuleren (één herinneringsmail). Zo voorkomen we dat atleten die toch niet zullen deelnemen, een plaatsje blokkeren van wie wel effectief wil genieten van de stage.

Belangrijk:

- **Niet-leden** die deelnemen aan minstens 1 ASVO-sportkamp in 2025, krijgen voorrang om naar de ledenlijst door te schuiven wanneer ze bij het inschrijven voor het atletiekseizoen 2025-2026 op de wachtlijst zouden terechtkomen.
- **ASVO-leden** die deelnemen aan ASVO-sportkampen, krijgen geen voorrang bij het inschrijven voor atletiekseizoen 2025-2026 (voor ben-pup-min telt wedstrijddeelname in winter en zomer).
- Wanneer 3 kinderen uit eenzelfde gezin deelnemen aan eenzelfde sportkamp, krijgt het 3e kind 20,00 euro korting op de deelnameprijs.
- Kinderen die deelnemen aan het Paassportkamp en Zomersportkamp 1, krijgen 20,00 euro korting wanneer ze zich inschrijven voor Zomersportkamp 2.

Annuleringsvoorwaarden:

Annulatie met een medisch attest of een bewijs van overmacht:

Terugbetaling van het betaalde bedrag, verminderd met 10 euro annulatiekost

Annulatie zonder medisch attest of een bewijs van overmacht:

- Tot 1 maand voor aanvang kamp (dus resp. voor 16 maart, 14 juni en 4 juli):
Terugbetaling van het betaalde bedrag verminderd met 10 euro annulatiekost

- Minder dan 1 maand voor aanvang kamp (dus resp. vanaf 16 maart, 14 juni en 4 juli):

Geen terugbetaling meer, maar goed om te laten weten zodat een ander kindje alsnog zou kunnen deelnemen.

DEELNAME VELDLOPEN

RAADGEVINGEN

Trainsters Audrey en Mieke stelden enkele raadgevingen op voor een deelname aan een veldloop: Wat eet je het best voor een wedstrijd, welke kledij neem je mee, hoe ziet een opwarming eruit, wat doe je na een wedstrijd, ...

MAALTIJD

- Neem de laatste volwaardige maaltijd minstens 3 uur voorafgaand aan de wedstrijd. Deze maaltijd kan bestaan uit bijvoorbeeld: pasta met wat groentjes en vlees, rijst met kip en appelmoes/groentjes, wit brood met mager beleg/zoet beleg.
- Vermijd vette voedingswaren zoals frietjes, kroketten, koffiekoeken, ...
- Bij deze maaltijd mogen nog wat extra koolhydraten ingenomen worden, dus wat fruitsap, een frisdrankje (bij voorkeur zonder bruis) kan, ofwel water/thee/soep.

LAATSTE SNACK

- 1u tot 1u30 voor de start van de wedstrijd kan nog een kleine snack gegeten worden. (Bijvoorbeeld peperkoek, een banaan, een granenkoekje, ...). Ook een kleine hoeveelheid water is aanbevolen.

TIMING

- Wees minstens 90 minuten voor je individuele wedstrijd aanwezig op het wedstrijdparcours (i.v.m. zoeken eventuele clubtent, kleedkamers, WC, parcoursverkenning (startstrook!), opwarming,...).

KLEDIJ

- Voldoende kledij aandoen, afhankelijk van de weersomstandigheden; trainingspak en/of sweater met lange broek, T-shirt, regenjasje (bij regen pet of muts niet vergeten). Bij hevige regenval zijn laarzen handig om aan te doen voor de verkenning van het parcours.
- Nooit opwarmen met de wedstrijdsinglet en de eventuele T-shirt onder de wedstrijdsinglet. **Ook wordt er niet opgewarmd met de spikes.** Pas na de opwarming en versnellingen wordt de opwarmingskledij verwisseld voor de wedstrijdsinglet (+ eventueel droge T-shirt eronder) als ook worden de eventuele natte sokken geruild voor droge sokken en de spikes (pinnekes van minstens 12mm) aangetrokken (Dus neem voldoende sokken en T-shirts mee + extra sweater voor na de wedstrijd).
- Altijd ook minstens 5 veiligheidsspelden bij hebben voor het opspelden van de startnummer (indien VAL-nummer: geldig voor seizoen 2023-2024).
- Douchegerief om na de wedstrijd te gaan douchen en propere kledij.

OPWARMING

- Verkenning van de wedstrijdloop: wordt al stappend gedaan (eventueel op laarzen).
- Na deze verkenning wordt er gestart met de opwarming: loslopen - stretchen - versnellingen.
- Bij voorkeur niet op de omloop.
- Na de opwarming: aantrekken van de wedstrijdkledij en spikes en daarboven trainingsvest en trainingsbroek (bij voorkeur met rits aan de benen).

WEDSTRIJD

- Minstens 10' voorafgaand aan de start in de omgeving van de start aanwezig zijn.
- De juryleden zullen wel zeggen wanneer het trainingspak mag uitgetrokken worden door de melding "klaarmaken".

NA DE WEDSTRIJD

- Zo snel mogelijk de wedstrijdsinglet en shirt uitdoen en droge warme kledij aandoen.
- Uitlopen.
- Douchen.
- Naar de prijsuitreiking gaan (indien er naturaprijzen worden gegeven): respecteer het uurrooster van de prijsuitdeling (kijk op voorhand na waar en wanneer).
- Iets eten en drinken (water) of chocomelk maar dit moet dan best binnen de 30' na aankomst zijn.

DUIDING BONUSSYSTEEM EN GEBRUIK BONUSWAARDEBONNEN

Bij KASVO kan je je aansluiten als **wedstrijdatleet** of als **recreatieve sport-beoefenaar**.

Wie geboren is in de periode 2018-2012 en dus behoort tot de categorie kan-ben-pup-min, is sowieso wedstrijdatleet. Vanaf geboortjaar 2011 is wedstrijddeelname niet meer verplicht en kan men ook kiezen om 1x/week mee te trainen met de recreanten of 3x/week met de joggers.

Wedstrijdatleten worden uiteraard verondersteld om aan wedstrijden deel te nemen.

KAN-BEN-PUP-MIN

- Aan de kangoeroes wordt geen minimum deelname opgelegd.
- Aan benjamins wordt gevraagd aan minstens 1 winter- en 1 zomerwedstrijd deel te nemen.
- Bij de pupillen en miniemen ligt het minimum op 6 wedstrijden waaronder minstens 2 wedstrijden in het winterseizoen. Wie dit minimum niet haalt, kan volgend jaar niet meer als wedstrijdatleet bij KASVO aansluiten. Concreet betekent dit dat wie het minimum niet haalt en geboren is in 2012, volgend jaar enkel kan aansluiten als recreant.

Door **wedstrijddeelname aan te moedigen**, hopen we dat de atleten op een meer regelmatige basis aan de trainingen zullen deelnemen en ook een grotere motivatie zullen tonen om deze trainingen op een correcte manier af te werken.

Het kan ook ouders over de streep trekken om hun kind ook in het weekend te zien genieten van een sportieve prestatie.

Wie de smaak te pakken heeft gekregen en aan meerdere wedstrijden deelneemt, wordt door KASVO beloond via het **bonusstelsel**. Zowel in het winter- als het zomerseizoen zijn immers punten te verdienen.

Deze punten worden vervolgens vertaald naar een bepaald bedrag dat wordt uitgekeerd onder de vorm van een **bonuswaardebon** én voor sommigen behoort ook een **gratis deelname aan een bowlingavond**, georganiseerd in clubverband, tot de mogelijkheden. Echt een topavond om naar uit te kijken!

Meer info op www.kasvo.be/bonussysteem-jeugd/ (met o.a. een gedetailleerd reglement over het bonussysteem en de invulformulieren).

De **bonuswaardebon** kan worden gebruikt voor:

- Aankoop clubkledij of wedstrijd kledij KASVO
- KASVO-eetmoment
- Inschrijving sportkamp KASVO
- Vernieuwing lidgeld KASVO 2025-2026
- Aankoop bij sponsor aangeduid in Rode Loper/website KASVO
- Drankenkaart KASVO-kantine

CAD t.e.m. JSM

Ook van deze atleten wordt **verwacht dat zij deelnemen aan wedstrijden** om volgend jaar nog als wedstrijdatleet bij KASVO te kunnen aansluiten.

De wedstrijdkalender wordt meestal samen met de trainer opgesteld.

Punten zijn te verdienen in het winter- en zomerseizoen; **bijkomende premies** kunnen behaald worden bij het behalen van podiumplaatsen, clubrecord, Belgisch record of een selectie voor een Europees of wereldkampioenschap.

Deze punten worden vertaald naar een bepaald bedrag dat wordt uitgekeerd onder de vorm van een **bonuswaardebon**.

De bonuswaardebon kan worden gebruikt voor:

- Aankoop club- of wedstrijd kledij KASVO
- Drankenkaart kantine
- KASVO-eetmoment
- Terugbetaling inschrijving/kosten atletiekstage KASVO/VAL/...
- Vernieuwing lidgeld KASVO 2025-2026
- Aankoop bij sponsor vermeld in/op Rode Loper/website KASVO
- Terugbetaling aankoop sportmateriaal – sportpas topsporthal
- Terugbetaling lactaatattest – kinebeurt – sportmassage – medische opvolging atleet

Wie als cadet of scholier uitzonderlijke prestaties verricht, kan toetreden tot het **talententeam** en als atleet met een B- of C-statuuat extra beloond worden.

Junioren, senioren of masters die voldoen aan specifieke voorwaarden, kunnen via het **prestatievergoedingsstelsel** een A-statuuat verwerven met bijkomende voordelen.

Meer info op www.kasvo.be/bonussysteem/ (met o.a. een gedetailleerd reglement over het bonussysteem, talententeam, prestatievergoedingsstelsel en de invulformulieren).

HOE OMGAAN MET DE BONUSWAARDEBONNEN?

1. Aankoop wedstrijdkledij KASVO: bonuswaardebon afgeven bij aankoop in de kantine.
2. Aankoop clubkledij KASVO: bonuswaardebon samen met factuur en betalingsbewijs van de online aankoop afgeven in de kantine of in de KASVO-brievenbus aan het zwarte, niet elektrische hek droppen.
3. Inruilen voor een drankenkaart bij de barman of gebruiken op een KASVO-eetmoment.
4. Inschrijving KASVO-atletiekstage/vernieuwing lidgeld : bonuswaardebon afgeven in de kantine of in de KASVO-brievenbus aan het zwarte, niet elektrische hek droppen.
5. Terugbetaling inschrijving/kosten VAL-atletiekstage, aankoop sportmateriaal/sportpas, lactaattest, kinebeurt, sportmassage, medische opvolging: bonuswaardebon samen met factuur en betalingsbewijs afgeven in de kantine of in de KASVO-brievenbus aan het zwarte, niet elektrische hek droppen. Vergeet uiteraard niet om het rekeningnummer te vermelden waarop het bedrag mag gestort worden.
6. Aankoop bij sponsor: bonuswaardebon als betaalmiddel afgeven aan de sponsor die op zijn beurt de terugbetaling ervan zal aanvragen bij KASVO.

KASVO-STEUNKAARTEN

Wil je zelf de club een steuntje in de rug geven? Dat kan! Vanaf heden zijn er ook KASVO-steunkaarten verkrijgbaar.

Er zijn kaarten van 10 euro, 25 euro en 50 euro.

Wil je een kaartje kopen? Neem dan contact op met Frank of Gerben of stuur een mail naar frank@kasvo.be.

Alvast bedankt!

ONZE HOOFDSPONSORS



ENAME
ABDIJBIER / BIÈRE D'ABBAYE

A-ATLETEN

(STATUS EINDE SEIZOEN 2023-2024)

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

Bilo Marie	A1	1.500m (4.16.01)
Bilo Laure	A2	800m (2.05.64)
Hanssens Ilana	A2	400m horden (58.33)
Geenens Sten	A3	Hoogspringen (2m13)
De Vriese Jaron	A4	200m Indoor (21.51)
Verdonckt Greet	A4	Marathon (3u00.30)
Mersseman Killian	A4	400m (48.00)
De Schepper Kato	A5	Hinkstapspringen Indoor (11m48)
Rogge Simon	A5	Marathon (2u35.09)
Miclotte Isabel	A5	Marathon (3u03.56)
De Cremer Arnaud	A5	Kogelstoten (14m79) & Discuswerpen (47m61)
Lucas Vie	A5	Hamerslingeren (43m08)

TALENTENTEAM

(STATUS EINDE SEIZOEN 2023-2024)

Cadetten en scholieren die voldoen aan de criteria van het talententeam krijgen naargelang hun prestatie een B- of C-statuut. De club voorziet voor hen een bijkomende tegemoetkoming onder de vorm van een kledijpakket.

Itotoh Treasure	B	Hinkstapspringen (13m39)
De Clercq Camille	C	Speerwerpen (38m96)
Bogaert Mano	C	300m horden (41.54)
Van Overmeiren Robbe	C	Speerwerpen (48m79)
Van Den Abbeel Renske	C	60m (8.06)

KAMPIOENSCHAPPEN WINTERSEIZOEN 2024-2025

- Voor **Belgische kampioenschappen** moet vooraf worden ingeschreven via de clubsecretaris.
- Voor **Belgische kampioenschappen op de weg en in het veld** moet vooraf worden ingeschreven via de website van de organisator.
- Voor **provinciale** en **Vlaamse kampioenschappen** gebeurt de inschrijving door de atleet zelf via atletiek.nu.

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

Zondag 05/01/2025	PK Veldlopen	Beveren
Zondag 12/01/2025	PK Indoor Cad/Sch/Jun/Sen	Gent
Zaterdag 22/02/2025	PK Indoor Masters	Gent

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Zondag 19/01/2025	KvV Indoor Cad/Sch	Gent
Zondag 26/01/2025	KvV Indoor AC	Gent
Zondag 16/02/2025	KvV Veldlopen	Diest

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

Zondag 17/11/2024	BK Veldlopen	Hulshout
Zaterdag 01/02/2025	BK Indoor 4x 200m	Gent
Zaterdag 08/02/2025	BK Indoor Meerkampen	Louvain-la-Neuve
Zondag 09/02/2025		
Zaterdag 22/02/2025	BK Indoor Masters	Gent
Zondag 23/02/2025	BK Indoor AC	Gent
Zaterdag 01/03/2025	BK Indoor Cad/Sch	Louvain-la-Neuve
Zondag 02/03/2025	BK Indoor Jun/Beloften	Gent
Zondag 02/03/2025	BK Veldlopen Masters	Poperinge
Zondag 09/03/2025	BK Halve Marathon	Gentbrugge

MEDAILLES EN RECORDS WINTERSEIZOEN '24-'25

PODIUMPLAATSEN VELDLOPEN

GOUD	ZILVER	BRONS
Reychler Kas (Waregem, Deinze, Oudenaarde)	Van Coster Nio (Frasnes-les-Anvaing)	Lion Lander (Frasnes-les-Anvaing)
Bilo Laure (Deinze, Oudenaarde, Ertvelde)	Lachaert Mélusine (Oudenaarde)	Van Coster Nio (Ertvelde)
Van Coster Nio (Oudenaarde, PK Beveren)	Verhaeghe Marcel (Waregem)	Reychler Kas (Hulshout)
Verdonckt Greet (Ertvelde, PK Beveren)	Segers Arne (Berlare)	Demeulemeester Matisse (Waregem)
Devos Theo (Frasnes-les-Anvaing)	Bilo Marie (Roeselare)	Segers Arne (Oudenaarde)
		Bilo Laure (Roeselare)
		Bilo Marie (BK Hulshout)

PODIUMPLAATSEN WINTERKAMPIOENSCHAPPEN

KAMPIOENSCHAP	PLAATS	GOUD	ZILVER	BRONS	TOP 8
PK Indoor AC	Gent	9	5	8	13
PK Indoor Masters	Gent				
PK Veldlopen	Beveren	2	-	-	6
KvV Indoor Cadetten/Scholieren	Gent				
KvV Indoor AC	Gent				
BK Indoor AC	Gent				
BK Indoor Cadetten/Scholieren	Louvain-la-Neuve				
BK Indoor Junioren/Beloften	Gent				
BK Indoor Masters	Gent				
BK Indoor 4x200m	Gent				
BK Indoor Meerkamp	Louvain-la-Neuve				
BK Veldlopen	Hulshout	-	-	1	1
BK Veldlopen Masters	Brussel				
TOTAAL		11	5	8	20

NIEUWE CLUBRECORDS

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
800m junioren dames	Provost Sterre 2.14.30 (Gent / 04-01-2025)	Hanssens Ilana 2.18.17 (Gent / 21-12-2019)
3.000m junioren heren	Segers Arne 8.48.80 (Gent / 12-01-2025)	Van Langeraert Mike 10.47.57 (Gent / 26-12-2004)
hinkstapspringen junioren heren	Itotoh Treasure 13m01 (Gent / 12-01-2025)	Loman Niko 12m53 (Gent / 27-01-2001)
800m AC dames	Bilo Laure 2.04.59 (Gent / 12-01-2025)	Wallez Rosine 2.05.50 (Milaan / 06-03-1982)
3.000m AC dames	De Schepper Flore 10.38.20 (Gent / 12-01-2025)	—
800m AC heren	Mersseman Killian 1.58.89 (Gent / 12-01-2025)	Deroose Danny 1.59.39 (Gent / 29-12-1990)
3.000m AC heren	Segers Arne 8.48.80 (Gent / 12-01-2025)	De Raedt Machaël 9.08.52 (Gent / 26-12-2023)
hinkstapspringen AC heren	Itotoh Treasure 13m01 (Gent / 12-01-2025)	Itotoh Treasure 12m99 (Gent / 02-03-2024)
800m masters dames W35	Content Linde 2.33.60 (Gent / 21-12-2024)	Content Linde 2.36.27 (Gent / 07-12-2024)
1.000m masters dames W35	Content Linde 3.23.02 (Gent / 28-12-2024)	De Wispelaere Cathy 3.33.37 (Gent / 23-01-2010)
800m masters heren M35	Rogge Simon 2.02.52 (Gent / 04-01-2025)	Goethals Jurgen 2.10.07 (Gent / 10-03-2012)

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
1.000m masters heren M35	Rogge Simon 2.41.34 (Gent / 28-12-2024)	Goethals Jurgen 2.49.03 (Gent / 23-02-2013)
3.000m masters heren M35	Rogge Simon 9.27.89 (Gent / 26-12-2024)	Goethals Jurgen 9.57.79 (Gent / 16-03-2011)
10km op de weg masters heren M50	Meyfroot Didier 37.04 (Deerlijk / 22-12-2024)	Meyfroot Didier 38.20 (Lokeren / 03-12-2024)



KASVO- KOEKJESVERKOOP

Ten voordele van aankoop materiaal

Bestellen tussen 15 januari en 9 februari 2025
via onze leden of via link op www.kasvo.be
Levering vanaf 6 maart 2025



€ 10,00 per koekenpakket

- 2x Mini Suzy Luikse Wafel
- 2x Mini Frangipane
- 2x Suzy Vanillewafel
- 2x Zebra
- 1x Lotus Biscoff Speculoos
- 2x Lotus Biscoff Speculoospasta
- 2x Dinosaurus Minis Granen
- 2x Cake Donut Choco Mania
- 2x Mini Madeleine
- 2x Madeleine Chocolade



Met
**GRATIS* BOBBEJAANLAND TICKET
& LOTUS KORTINGSBON**
per koekenpakket

* Volgens beschikbaarheid en geldig voor 1 persoon, vergezeld van 1 betalende
Bovenstaande samenstelling is onder voorbehoud van beschikbaarheid van de producten.



KASVO-SNOEPJESVERKOOP

Snoepjes aan € 5,00 per zakje van 250g
keuze uit zuur of zoet

Ten voordele van aankoop materiaal

KASVO Oudenaarde vzw | Maatschappelijke zetel: Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde - 0431.013.956 - RPR Gent, afdeling Oudenaarde
Verantwoordelijke uitgever: Steven Lucas, Gentstraat 103 - 9700 Oudenaarde | www.kasvo.be - asvo@atletiek.be

STEUN ONS IN ONZE AMBITIES



HOE WERKT DE ACTIE?

Alle leden die een sponsor aanbrengen, ontvangen van KASV Oudenaarde een waardebon die gebruikt kan worden voor:

- Een aankoop op de KASVO Webshop;
- Inschrijving voor de KASVO sportkampen;
- KASVO-eetmomenten;
- Vernieuwing lidgeld;
- Aankoop bij sponsor aangeduid in de Rode Loper of website;
- Drinkenkaart kantine.

De waarde van deze bonnen is gelijk aan 20% van het sponsorbedrag (excl. BTW) van het 1ste contractjaar. Uitbetaling van de waardebonnen vindt plaats na ontvangst van de betaling van de sponsorbijdrage voor het eerste contractjaar door de sponsor.

Wie een drankkaart wenst, kan hiervoor terecht bij de barman.

ONZE MEMBER GET SPONSOR FORMULES

Formule A

Publiciteit komt gedurende 1 jaar (5 edities) in ons clubblad "De Rode Loper"

2 gratis toegangskarten voor de "Veldloop Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet" en 2 gratis toegangskarten op de "Ereprijs Rosine Wallez"

Uitbetaling van de originele KASVO-waardebonnen, door de competitie-atleten van KASVO aangeboden als betalingsmiddel bij de sponsor

**75 euro (+ 21% btw)
= 90,75 euro (budget per jaar)**

Formule B

Publiciteit komt gedurende 1 jaar (5 edities) in ons clubblad "De Rode Loper"

2 gratis toegangskarten voor de "Veldloop Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet" en 2 gratis toegangskarten op de "Ereprijs Rosine Wallez"

Uitbetaling van de originele KASVO-waardebonnen, door de competitie-atleten van KASVO aangeboden als betalingsmiddel bij de sponsor

Publiciteit op de KASVO website

**150 euro (+ 21% btw)
= 181,50 euro (budget per jaar)**

BROUWERIJ
CLARYSSE



Uw drankenspecialist

kw
CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming

kwconstruction.be

RENAULT
garage • carrosserie
VANDERHAEGHEN
Stationsstraat 27 - 9636 Zwalm
nico@garagevanderhaeghen.be | 055 49 97 67



**Verzekeringen
NOTEBAERT**
Harelbekestraat 17 bus 0.1, Vichte
0489 76 11 33
peter@verzekeringennotebaert.be



GROEPSPRAKTIJK MELDEN
MOVIMENTO
DE WEG NAAR EEN GOEDE GEZONDHEID

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

"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

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

Vinilux
wijn met advies

Sleeplife®
Slapen op maat van jouw leven

9750 Kruisem



U
UYTTENDAELE
 RONSEWEG 48, 9700 OUDENAARDE

RENAULT DACIA

WWW.GARAGEUYTTENDAELE.BE

B-SPORT
SPORTMASSAGE
 MEDICAL TAPING
 ASHIATSU
 CUPPING
 MANUELE LYMFEDRAINAGE

Peyskens Betty

Nederstraat 11
 9700 Oudenaarde
 Tel. 055 30 38 53

europabank

De bank die durft.

jo de bock BV
 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

VANDE PUTTE

DRIEHOEKSTRAAT 53
 9660 BRAKEL
www.vandeputtebrakel.be

Derveaux Mireille
 Bloemen - Planten - Decoratie



Schoolstraat 7/1 - 9636 Nederzwalm
 Tel & Fax 055 49 97 09

DE 2
PK'tjes



Descamps

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

JONAS DE WEER
 Algemene elektriciteitswerken
 Entreprise générale d'électricité



Rue Du Beau-Site 11
 7912 Saint-Sauveur
 0493 100 753
jonas.de.weer@hotmail.com
 BTW BE 0635 793 626



KASVO KLEDIJSHOP

Onze clubkledij, met uitzondering van de sprintsuites, wedstrijdtruitjes en -topjes, kunnen we via onze WEBSHOP aanbieden aan interessante prijzen dankzij onze hoofdsponsor **Topsport**. Ons gamma van het merk Craft bestaat uit hoodies met of zonder rits, T-shirts met korte of lange mouwen, korte en lange broeken, regenjassen en warme jassen, Sinds **het seizoen 2024-2025** zijn de modellen Rush en Community vervangen door de versie 2.0 en zijn er een aantal nieuwe stuks toegevoegd aan het assortiment. Het is nu ook mogelijk om een naambedrukking toe te voegen bij de bestelling. De bedrukking kost 3,00 Euro per stuk en duidelijk aan te geven op welk stuk u de bedrukking wenst.

WEBSHOP | topsport-clubs.be/collections/kasv-oudenaarde

De levertijd bedraagt gemiddeld 2 weken.

Atleten die via het bonussysteem of via de 'member get sponsor'-actie BONUS-waardebonnen hebben verdiend, kunnen die ook gebruiken om clubkledij aan te kopen. Het volstaat om de factuur van de onlinebestelling, betalingsbewijsje, BONUS-waardebonnen en rekeningnummer in de KASVO-brievenbus aan de ingang van het stadion te droppen. Het bedrag van de waardebonnen zal dan worden terugbetaald op het doorgegeven rekeningnummer.

Officiële wedstrijdtruitjes en -topjes zijn het hele jaar door verkrijgbaar in de kantine (Het dragen van een officieel wedstrijdtruitje of -topje is pas verplicht vanaf de benjamin-categorie).

TOPSPORT-waardebonnen zijn enkel inwisselbaar in de fysieke winkel van Topsport bij aankoop van kledij/schoenen/sportmateriaal.

Belangrijk weetje: wanneer je de fysieke winkel in Dendermonde bezoekt, krijg je 20% korting op textiel en schoenen wanneer je kan aantonen dat je van KASVO bent!

Voor meer info: www.kasvo.be/kledij

Bij vragen kan je een mail sturen naar Muriel of Sofie:



Muriel Dewilde

kledij@kasvo.be
0497 75 20 68



Sofie Vervaeke

kledij@kasvo.be
0497 27 27 74

VERJAARDAGEN

JANUARI

Rogiers Conny	01/01/1962
Vandewalle Febe	03/01/2003
Clarysse Lewis	05/01/2018
De Grauwe Emily	06/01/2015
Boulaert Yenna	08/01/2015
Baguet Audrey	08/01/1985
Vanslambroucke Eveline	08/01/1977
Vercamst Lukas	09/01/2012
Baele Jitse	10/01/2012
Meersschaut Han	10/01/2012
Ketsman Senne	10/01/2007
Kesteleyn Kato	11/01/2013
Deleersnyder Lewis	12/01/2018
Lauwers Merel	13/01/2006
Cools Eve	16/01/2015
Cornette Daan	16/01/2015
Van Hee Roman Ulysse	16/01/2013
De Clercq Camille	16/01/2008
Allaey Line	17/01/2018
Chiers Cato	18/01/2008
Chiers Marte	18/01/2008
De Schepper Kato	19/01/2003
Busselen Hannah	20/01/2001
Dossche Leon	21/01/2012
De Groote Mathias	21/01/1990
Van Eecke Myriam	21/01/1968
De Smet Lieve	21/01/1967
Christiaens Sylvie	23/01/1973
Bardyn Lisette	24/01/2015
Busselen Warre	25/01/2010
Itotoh Treasure	25/01/2007
De Stoppeleire Ruben	26/01/2011
D'Haenens Otis	27/01/2018
Hanssens Ilana	27/01/2002
Van Vooren Vita-Maria	28/01/2017
Descamps Katelijn	29/01/1958
Espeel Kobe	30/01/2013
Meuleman Amber	30/01/2012
Debisschop Kenny	30/01/1981

FEBRUARI

De Stoppeleire Koen	01/02/1980
Solomé Joan	02/02/2011
Debisschop Florian	03/02/2015
Derde Billy	04/02/2013
Coorevits Stijn	04/02/1975
Cantaert Joris	06/02/1989
De Vleeschauwer Patrick	06/02/1971
Van Rillaer Elodie	07/02/2008
Hoeymans Cedric	08/02/2013
Leyman Jasper	08/02/1994
Ossareh De Clercq Rafael	11/02/2016
Vanpevenaeyge Franne	11/02/2011
Van Schuylenbergh Dries	12/02/2001
Dewyn Achilles	13/02/2012
De Baere Gijs	16/02/2011
Eeckman Florence	16/02/2008
Clincke Hilde	16/02/1964
Van Coster Tim	17/02/1984
Rogge Simon	18/02/1989
Notebaert Peter	19/02/1972
Van Schaeren Hedwig	24/02/1984
Vanmaldegem Marc	24/02/1944
Desmaele June	25/02/2016
Volckaert Melisse	25/02/2014
Langeroot Jan	25/02/2013
Wachtelaer Jamila	26/02/2014
Wotring Amelia	26/02/2014
Van der Jeught Gauthier	29/02/2016

VERJAARDAGEN

MAART

Vandriessche Winne	01/03/2012
Bogaert Marc	01/03/1963
Goethals Jurgen	02/03/1972
Beke Margaux	03/03/2009
Van Coster Nio	04/03/2015
Reychler Maud	04/03/2010
Vanhove Emile	06/03/2008
De Cremer Arnaud	06/03/2002
Weytens Liano	07/03/2016
De Vriese Jaron	07/03/2004
Vandriessche Sienna	08/03/2011
Maes Eowin	09/03/2012
De Wulf Jaro	09/03/2011
Waeyenberghe Sofie	09/03/1978
Crombez Ella-Marie	10/03/2014
Vanhollebeke Leonie	11/03/2013
De Pauw Kim	12/03/1977
Meyfroot Didier	12/03/1971
Wijnand Marc	13/03/1992
Depelseneer Axelle	15/03/2014
Mertens Mattis	15/03/2014
Vandemeulebroecke Wout	15/03/2013
Dewaele Milos	15/03/2009
Canoot Filip	16/03/1972
Marysse Alessia	18/03/2014
Matton Maxime	20/03/1958
Demetter Kaat	22/03/2002
Debisschop Finn	24/03/2012
De Raedt Michaël	24/03/1992
Tuytens Melissa	24/03/1982
Laridon Ine	26/03/1991
Tant Frigg	27/03/2015
Botte Stef	28/03/1998
Naessens Marcel	30/03/2018

APRIL

Van De Populiere Victor	02/04/2016
Feys Enéas	02/04/2013
Vertriest Amber	03/04/2007
Seminck Mieke	03/04/1963
Ronsse Louise	04/04/2014
Hanssens Jorre	05/04/2005
Van Biervliet Hanne	05/04/2003
De Groote Geert	05/04/1962
Bauwens Anna	06/04/2018
Debisschop Arend	07/04/2017
Maenhout Nathan	08/04/2014
Delagense Sien	09/04/2016
Detemmerman Nina	12/04/2005
Ghyselinck Ben	12/04/1991
Demetter Pieter	13/04/1972
Lion Lander	16/04/2015
Baert Lizzie	17/04/2017
Devos Gorik	17/04/1970
Vanrysselberghe Lara	18/04/2001
De Cremer Hervé	19/04/2004
Reychler Kas	22/04/2013
Van Henis Ona	22/04/2011
De Werdt Peter	22/04/1965
D'Hondt Louis	23/04/2018
Meirlaen Marijke	23/04/1976
Bordeaud'huy Patrick	23/04/1963
Boeynaems Juul	24/04/2017
Vanderstraeten Lotte	24/04/2017
Meirhaeghe Thomas	24/04/2010
Puissant Mirte	26/04/2007
Haeck Rune	27/04/2011
Gallant Mattis	29/04/2013
Gallant Wannes	29/04/2013
Callebaut Mirthe	29/04/2010
Putman Thor	30/04/2017
Ronsse Bente	30/04/2013

VEILIG SPORTEN OP DE WEG

Waar hoort de loper/jogger op de weg?

Als loper kies je in de eerste plaats voor het voetpad. Is er geen voetpad, kies dan voor het fietspad. Let op, daar geef je wel voorrang aan de fietsers! Of je kiest voor de begaanbare berm. Kan je niet anders dan lopen op de rijbaan? Dan is de basisregel voor de individuele loper (alleen, per 2, per 3): loop **links** achter elkaar.

Toch is het verhaal niet zo simpel. De wegcode laat immers toe om, weloverwogen, bij slechte zichtbaarheid of een onveilige hindernis toch **uitzonderlijk rechts te lopen**.

Veilig oversteken?

De wet verplicht ons om steeds het zebrapad te gebruiken tot op een afstand van 20 meter. Hier geldt dus niet de kortste weg, maar wel de veiligste langs de oversteekplaats. Als overstekende voetganger heb je voorrang. Maar wees voorzichtig en met de nodige aandacht voor naderende voertuigen. Op een zebrapad met voetgangerslicht moeten de voetgangers die zich al op de oversteekplaats bevinden verder lopen als het licht op rood springt. Wie voor het rood licht staat moet wachten tot het volgende groen licht, ook als deel van een groep joggers reeds over is.

Is er geen zebrapad in de buurt, dan kies je een plaats waar je voldoende ziet en gezien wordt. Zoek oogcontact met een aankomende chauffeur. Laat je bedoeling om over te steken ook duidelijk (maar vriendelijk) blijken.

Let ook op...

Voor een groep (meer dan zes personen) met begeleiding maakt de wet een uitzondering. **Zij mogen altijd op de rijbaan lopen. Dat moet niet verplicht achter mekaar**, maar dan **wel rechts** en zonder meer dan de helft van de rijbaan in te nemen.

Op een **drukkere weg** blijft het aangewezen om steeds voor het voet- of fietspad te kiezen en als dat niet kan alsnog **links** achter mekaar te gaan lopen.

Ook hier, maak elke keuze weloverwogen en in functie van de veiligheid! Overigens, bij slechte zichtbaarheid ben je verplicht om verlichting mee te dragen.

Sporten op de weg? Laat je zien!

Een ongeluk gebeurt verraderlijk snel. Soms ook omdat de chauffeur de voetganger of loper gewoon te laat heeft gezien. Opvallen is daarom van levensbelang in het verkeer. Onderzoek leert dat automobilisten je met donkere kleren pas op 20 meter in hun koplampen opmerken. Je bent dus, zelfs voor oplettende chauffeurs, zo goed als onzichtbaar.

Want wist je dat als diezelfde chauffeur aan 50 kilometer per uur rijdt en jou als sporter plots opmerkt (bij droog weer) nog ca. 27 meter nodig heeft om de auto helemaal stil te doen staan? **Wie onopvallende kledij aan heeft komt met de twintig meter zichtbaarheid dus levensbedreigend te kort...**

Een voetganger met kleurrijke en dus opvallende kledij (zoals bijvoorbeeld fluo) wordt al van op 50 meter opgemerkt. Een voetganger die de kleuren ook aanvult met reflecterende elementen is al gezien op 150 meter. Dat is, als het er op aankomt, een wereld van verschil. **Kiezen voor kleur en reflectie kan dus je leven redden.**

Fluorescerend of reflecterend?

Overdag ben je met fluo goed zichtbaar, ook als het regent. Fluo kleuren zijn erg zinvol, maar ook beperkt, want ze werken enkel met het zonlicht. Reflectoren werken anders. Zij kaatsen alle licht terug naar de lichtbron. De reflectie van autolichten gebeurt 's nachts dus erg effectief. Het is natuurlijk wel belangrijk dat reflectoren goed hun werk kunnen doen. Hang ze op slim op hoogte, in de mogelijke stralen van de verlichting van andere weggebruikers, zoals een reflecterende band rond de enkels. Beter nog is om enkele reflecterende elementen te combineren. Zorg daarbij voor reflectie op de voor-, achter-, en zijkant van je lichaam. Je weet immers niet van welke kant het mogelijke gevaar zal komen.

Verplichte verlichting van een groep op de rijbaan

Bij duister, felle regen of mist (en het is niet meer mogelijk om duidelijk te zien tot een afstand van 200 meter) moet een groep fietsers, lopers of wandelaars volgens de wegcode verplicht verlicht zijn. Als een groep lopers met begeleiding er voor kiest om rechts op de rijbaan te lopen dan moet het witte licht links vooraan te vinden zijn, het rode licht links achteraan. Loopt de groep links op de rijbaan (verplicht achterelkaar!) dan bevindt het rode licht zich rechts vooraan, het witte licht rechts achteraan. Is de groep lang, dan is het bovendien verplicht om op de flanken bijkomende witte lichten te voorzien die in alle richtingen zichtbaar zijn.

VRIJWILLIGERS

Onze club is steeds **op zoek naar vrijwilligers** om het vele werk lichter te maken. Elk engagement, hoe klein ook, telt voor ons en helpt de werking van onze club goed vooruit.

Voorbeelden van taken waartoe u zich kan engageren:

- Medewerker eetmoment
- Medewerker terrein wedstrijd
- Fotograaf op evenementen
- Éénmalig of op regelmatige basis een artikel schrijven (bv. wedstrijdverslag, verslag sportkamp, Dit voor op de website en clubblad Rode Loper)
- Medewerker social media, mailings, website, ...
- Kidsjurylid of jurylid (hiervoor krijgt u een opleiding aangeboden)
- Jeugdtrainer
- Lid van werkgroep jeugd of bestuur
- ...

Voor meer uitleg hierover, spreek ons gerust aan.

We proberen steeds iedere vrijwilliger in te zetten volgens zijn persoonlijke interesse, beschikbaarheid en talenten.

Indien u interesse heeft om onze club te versterken, mag u steeds **Gerben Hanssens** aanspreken in de kantine (of per mail gerben@kasvo.be of 0494/44.55.21), of iemand anders contacteren binnen de club zoals trainer, werkgroep jeugd of bestuurslid.

Elk engagement van jullie, in welke vorm dan ook, is zéér welkom.

Bij voorbaat dank!

OPENINGSUREN KASVO-KANTINE

woensdag

van 18u00-18u15 tot 20u30-21u00

vrijdag

van 18u00 tot 20u30

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 die liga heeft een verzekeringspolis bij Ethias.

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

STAP 1 - ONGEVAL MELDEN

Meld het ongeval zo snel mogelijk aan Steven Lucas, verantwoordelijk voor het secretariaat. Je hoeft hiervoor nog geen arts geraadpleegd te hebben.

- Via asvo@atletiek.be (bij voorkeur: er is dan een officieel schriftelijk bewijs) of steven@kasvo.be
- Of via 0495/45.73.16

Het is ook goed om je trainer op de hoogte te brengen.

STAP 2 - FORMULIER MELDEN

Twee formulieren moeten ingevuld worden en zo snel mogelijk aan het secretariaat bezorgd worden. Je kan deze formulieren vinden in de kantine, bij de trainer (er zijn formulieren in het materiaalhok) of online via www.kasvo.be/aangifteongeval.

Deze formulieren zijn:

Meldingsformulier/aangifteformulier:

Dit formulier vul je zelf in en bezorg je aan het secretariaat.

- Afgeven in de kantine ter attentie van Steven Lucas
- Via de KASVO-brievenbus aan de ingang van het atletiekterrein – kant zwarte, niet-elektrische hekken – ter attentie van **Steven Lucas**
- Inscannen en doormailen naar asvo@atletiek.be of steven@kasvo.be
- Opsturen naar Steven Lucas, Secretariaat KASVO, Gentstraat 103 – 9700 Oudenaarde

Medisch attest/geneeskundig getuigschrift

Dit attest moet door de behandelende arts ingevuld worden. Het origineel bezorg je aan Steven Lucas op dezelfde wijze als het meldingsformulier.

STAP 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

UITSLAGEN KASVO-ATLETEN

NOVEMBER DECEMBER JANUARI (T.E.M. 12/01/2025)

Resultaten november 2024

FRANSES-LES-ANVAING, 2 november 2024. 44e Cross de l'AC Saint-Sauveur.

600m *benjamins meisjes 2016-2017 (37)*

12. Van Coster Eboa

600m *benjamins jongens 2016-2017 (26)*

23. Lion Stan

1.000m *senioren vrouwen (8)*

28. Boulaert Yenna

1.000m *pupillen jongens 2014-2015 (32)*

2. Van Coster Nio

3. Lion Lander

1.500m *korste cross dames (7)*

4. Demetter Kaat

6.700m *senioren heren (8)*

1. Devos Theo

5.200m *masters heren (27)*

22. Demetter Pieter

WAREGEM, 3 november 2024. 66ste Jongerencross.

840m *benjamins meisjes*

Pandelaere Samia

Wardenier Lily

840m *benjamins jongens*

Bardyn Cyril

Debisschop Arend

Ossareh De Clercq Rafaal

Reychler Viktor

Weyfens Liano

1.010m *pupillen meisjes 2015 (41)*

4. Boone Elise

12. Baert Fenne

25. Bardyn Liesette

37. Liwaut Elia

39. De Clercq Stella

1.010m *pupillen meisjes 2014 (34)*

28. Lazurez Verma

29. Wotting Annelis

30. Debisschop Lais

31. Marlyse Alessia

1.010m *pupillen jongens 2015 (30)*

4. Debosschop Florian

5. Comette Daan

30. Goudmaeker Siebe

1.010m *pupillen jongens 2014 (37)*

14. Maenhout Nathan

21. Van De Putte Flor

25. Van Lierde Daan

26. Dekens Aro

28. Van der Elstraeten Baptiste

33. Moerkerke Alex

34. De Keukelleire Lowie

1.680m *minimieren meisjes 2013 (45)*

13. Van Rossen Maya

14. Gevaert Maud

27. Schaubroeck Louise

34. Verhaeghe Marie-Julie

41. Opsomer Evlia

42. De Stercke Elena

45. Degryse Emma

1.680m *minimieren meisjes 2012 (24)*

10. De Boe Marith

14. Bevernage Louise

22. Haeck Mare

1.680m *minimieren jongens 2013 (35)*

1. Reychler Kas

10. Hoeymans Cedric

20. Bevernage Jef

22. Dollé Timo

1.680m *minimieren jongens 2012 (31)*

6. Demeulemeester Meraud

12. Willaert Tijl

30. Debisschop Finn

2.890m *cadetten jongens (30)*

17. Gevaert Cas

29. De Pauw Lukas

3.740m *scholieren meisjes (13)*

4. Lachaert Mélusine

6. Eeckman Florence

10. Opsomer Helena

4.590m *scholieren jongens (18)*

2. Verhaeghe Marcel

3. Demeulemeester Matisse

5.540m *juniores dames (10)*

10. Vertfrest Amber

5.540m *juniores heren (10)*

4. Segers Aine

5.540m *masters heren (42)*

22. Geldhof Peter

34. De Lange Patrick

8.340m *senioren heren (30)*

12. De Raedt Michaël

LE MANS (FRA), 3 november 2024.
Cross de l'USM.

3.925m *korste cross (60)*

46. Wijland Marc

OVIFAT, 9 november 2024.
Winter Trail des Lacs et Châteaux.

35km *trail (477 deelnemers)*

106. Geldhof Peter

AAALTER, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

1.105m *pupillen meisjes 2015 (36)*

17. De Grauwe Emily

18. Coofs Eve

1.105m *pupillen jongens 2015 (61)*

41. Ronse Jasper

1.855m *minimieren meisjes 2013 (47)*

22. Ronse Bente

30. Vainoloveke Leonie

1.855m *minimieren meisjes 2012 (41)*

10. De Boe Marith

22. Bevernage Louise

36. Haeck Mare

2.685m *cadetten jongens (61)*

45. Ronse Lais

9.480m *senioren heren (22)*

10. Devos Theo

21. Vercoutter Ruben

LEBBEKE, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

4.100m *scholieren jongens (16)*

7. Verhaeghe Marcel

4.100m *masters heren M50+ (24)*

15. De Lange Patrick

SAINT-CALAIS (FRA), 11 november 2024. Saint-Cat' trail.

76 kilometer (168 deelnemers)

84. Wijland Marc

POEKE, 11 november 2024. 3de halve marathon in en rond Poeske Park.

14 kilometer (119 deelnemers)

72. Christlaens Sylvie

21.1 kilometer (262 deelnemers)

62. De Werdt Peter

181. Mathys Jessika

215. Devos Gorik

249. Vanmaldegem Marc

HULSHOUT, 17 november 2024. Belgisch kampioenschap veldlopen.

940m *benjamins*

Reychler Viktor

1.600m *minimieren meisjes 2013 (67)*

42. Gevaert Maud

1.600m *minimieren jongens 2013 (74)*

3. Reychler Kas

1.600m *minimieren jongens 2012 (70)*

32. Demeulemeester Meraud

2.980m *cadetten jongens 2011 (64)*

43. Gevaert Cas

4.720m *juniores dames (50)*

12. De Schepper Fiore

7.820m *senioren heren (85)*

68. De Raedt Michaël

1.600m *korste cross dames (62)*

3. Bilo Marie

4. Bilo Laure

VILVOORDE, 23 november 2024.
41ste Sparta Dubbelcross.

3.825m *masters heren M50+ (42)*

19. De Lange Patrick

5.540m *juniores heren (10)*

4. Segers Aine

5.540m *masters heren (42)*

22. Geldhof Peter

34. De Lange Patrick

8.340m *senioren heren (30)*

12. De Raedt Michaël

LE MANS (FRA), 3 november 2024.
Cross de l'USM.

3.925m *korste cross (60)*

46. Wijland Marc

OVIFAT, 9 november 2024.
Winter Trail des Lacs et Châteaux.

35km *trail (477 deelnemers)*

106. Geldhof Peter

AAALTER, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

1.105m *pupillen meisjes 2015 (36)*

17. De Grauwe Emily

18. Coofs Eve

1.105m *pupillen jongens 2015 (61)*

41. Ronse Jasper

1.855m *minimieren meisjes 2013 (47)*

22. Ronse Bente

30. Vainoloveke Leonie

1.855m *minimieren meisjes 2012 (41)*

10. De Boe Marith

22. Bevernage Louise

36. Haeck Mare

2.685m *cadetten jongens (61)*

45. Ronse Lais

9.480m *senioren heren (22)*

10. Devos Theo

21. Vercoutter Ruben

LEBBEKE, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

4.100m *scholieren jongens (16)*

7. Verhaeghe Marcel

5.540m *juniores heren (10)*

4. Segers Aine

5.540m *masters heren (42)*

22. Geldhof Peter

34. De Lange Patrick

8.340m *senioren heren (30)*

12. De Raedt Michaël

LE MANS (FRA), 3 november 2024.
Cross de l'USM.

3.925m *korste cross (60)*

46. Wijland Marc

OVIFAT, 9 november 2024.
Winter Trail des Lacs et Châteaux.

35km *trail (477 deelnemers)*

106. Geldhof Peter

AAALTER, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

1.105m *pupillen meisjes 2015 (36)*

17. De Grauwe Emily

18. Coofs Eve

1.105m *pupillen jongens 2015 (61)*

41. Ronse Jasper

1.855m *minimieren meisjes 2013 (47)*

22. Ronse Bente

30. Vainoloveke Leonie

1.855m *minimieren meisjes 2012 (41)*

10. De Boe Marith

22. Bevernage Louise

36. Haeck Mare

2.685m *cadetten jongens (61)*

45. Ronse Lais

9.480m *senioren heren (22)*

10. Devos Theo

21. Vercoutter Ruben

LEBBEKE, 10 november 2024.
15de Memorial Diederik Van Ooteghem.

4.100m *scholieren jongens (16)*

7. Verhaeghe Marcel

15.10

15.19

14.38

15.31

17.00

15.10

15.19

28.27

12.15

17.17

6. Verhaeghe Marcel	15.02	32. Gevaert Maud	23.00	verspringen miniemen jongens (39)	8. Van Snick Anais	7.98
4.400m masters heren M50+ (25)	17.58	40. De Boe Marith	23.37	22. Bewaele Nathanael	19. De Schepper Kato	8.19
15. De Lange Patrick		50. Van Rossen Maya	23.93	22. Bevernaghe Jef	800m ism dames (17)	
5.900m junioren heren (9)	19.11	53. De Stercke Elena	24.14	kogelstoten 3kg miniemen jongens (28)	14. Content Linde	2.33.60
2. Segers Anne		300m miniemen meisjes (38)		24. Espeel Kobe	Clubrecord masters dames!	
5.900m senioren dames (20)	22.32	21. Bevernaghe Louise	50.68	60m cadetten meisjes (58)	800m ism heren (21)	
8. De Schepper Flore		26. Ronssse Bente	51.92	56. Saey Ella	4. Rogge Simon	2.37.89
8.000m senioren heren (27)	29.17	60m horden (0.686m) miniemen meisjes (48)	11.26	300m cadetten meisjes (42)	1.500m ism heren (21)	4.10.48
17. Robbens Dieter		28. Ronssse Bente	12.13	39. Saey Ella	DEERLIJK, 22 december 2024.	
GENET, 21 december 2024.		verspringen miniemen meisjes (39)	3m62	60m horden (0.762m) cadetten meisjes (26)	Kerstcorrida.	
Eindejaarsmeeting AS Rieme.		21. Maes Ewin	3m57	18. Van Henis Ona	800m kidsun 8-9 jaar (117 deelnemers)	3.00
60m pupillen meisjes (61)	10.45	25. Van Rossen Maya	3m40	verspringen cadetten meisjes (26)	1. Van Coster Nico	
74. Ronssse Louise	11.12	30. Taelman Noor	2m95	18. Van Henis Ona	10 kilometer (1108 deelnemers)	
58. Boone Elise		37. Gevaert Maud	6m47	60m cadetten jongens (54)	22. Vercoiler Ruben	34.37
1.000m pupillen meisjes (50)	3.54.29	kogelstoten 2kg miniemen meisjes (38)	6m10	8. De Baere Gijs	26. Robbens Dieter	34.52
21. Boone Elise	4.12.99	23. Bevernaghe Louise	8.83	12. De Stoppelleire Ruben	54. Meyfroot Didier	37.04
36. De Grauwe Emily	4.33.31	60m miniemen jongens (82)	8.83	33. Pot Mathis	Clubrecord masters heren M50+!	
45. Ronssse Louise		17. Dolé Timo	9.11	35. Haeck Rune	135. De Lange Patrick	42.50
verspringen pupillen meisjes (60)	2m73	32. Dewaele Nathanael	9.55	41. Ronssse Lars	152. Lairdon Ine	43.44
47. Boone Elise		59. Espeel Kobe	9.76	48. De Pauw Lukas	240. Wijncand Marc	47.07
60m pupillen jongens (90)	10.31	63. Bevernaghe Jef	10.39	300m cadetten jongens (36)	15 kilometer (788 deelnemers)	
62. Ronssse Jasper	10.95	78. De Stoppelleire Finn	10.52	8. De Stoppelleire Ruben	81. Geldhof Pieter	1u00.16
84. Depaepe Floris		81. Gallant Wannas	10.66	13. De Baere Gijs	307. Demetter Pieter	1u12.11
60m horden (0.686m) pupillen jongens (45)	14.39	10. Dolé Timo	21.86	23. Pot Mathis	GENET, 26 december 2024.	
41. Depaepe Floris		31. Espeel Kobe	23.36	33. Haeck Rune	Tweede Kerstmeeting Indoor.	
59. Ronssse Jasper	2m65	47. De Stoppelleire Finn	28.45	82m cadetten jongens (13)	60m cadetten meisjes (97)	8.25
kogelstoten 2kg pupillen jongens (42)	4m43	190m miniemen jongens (38)	51.34	kogelstoten 4kg cadetten jongens (27)	8. Van den Abbeel Renske	8.76
36. Ronssse Jasper		30.00m miniemen meisjes (93)	55.79	20. Ronssse Lars	34. Cosyns Floor	8.88
24. Maes Ewin	9.10	60m miniemen meisjes (82)	DISQ	60m scholieren meisjes (39)	49. Van Henis Ona	9.15
39. Bevernaghe Louise	9.25	150m miniemen jongens (47)	DISQ	4. Chiers Carlo	200m cadetten meisjes (74)	
42. Gevaert Maud	9.30	10. Langeraert Johan	12.43	14. Bastili Julie	4. Van den Abbeel Renske	27.09
31. De Nolin Estelle	9.36	15. Langeraert Johan	12.61	60m scholieren jongens (31)	30. Vandriessche Sienna	29.32
84. De Boe Marith	9.62	18. Nachtergaele Polle	12.43	8. Vanhove Emilie	32. Cosyns Floor	29.55
60. Ronssse Bente	9.62	22. Gallant Wannas	13.62	10. Van Overmeiren Robbe	50. Baele Geike	30.58
61. Van Rossen Maya	9.62	24. Gallant Wannas	13.84	300m scholieren jongens (25)	200m scholieren meisjes (74)	
71. De Stercke Elena	9.64	25. Dewaele Nathanael	13.84	8. Bogaert Mano	60m horden (0.762m) cadetten meisjes (53)	10.63
80. Haeck Mare	9.94	27. Feys Enéas	14.24	60m ism dames (69)	17. Van Henis Ona	11.36
150m miniemen meisjes (70)		hoopspringen miniemen jongens (16)	1m35	29. Baele Geike	25. Callebaut Eline	4m02
4. Callebaut Eline	9m91	5. Dewaele Nathanael	1m10	29. Baele Geike	verspringen cadetten meisjes (25)	
24. Van Henis Ona	6m86	14. Dolé Timo		1. Cosyns Floor	3. Van Coster Nico	4.14
28. Vandriessche Sienna	3m99	3.000m ism heren (32)	9.27.89	poelstokspringen cadetten meisjes (3)	5. Lion Lander	4.20
60m cadetten jongens (65)	8.17	12. Rogge Simon		1. Cosyns Floor	30. De Merlier Mirrec	5.51
26. De Stoppelleire Ruben	8.74	Clubrecord masters M35+!		kogelstoten 3kg cadetten meisjes (23)	1.900m miniemen meisjes 2013 (36)	
45. Haeck Rune	8.75	GENET, 28 december 2024.		5. Callebaut Eline	1.900m miniemen meisjes 2012 (36)	
47. Ronssse Lars	8.75	STAX Eindejaarsmeeting 2024.		39. Pot Mathis	35. Meuleman Amber	9.54
54. De Pauw Lukas	9.07	60m pupillen meisjes (67)	10.45	60m cadetten jongens (74)	3.120m cadetten jongens (35)	15.54
62. De Wulf Jaro	9.35	33. Depelseneer Axelle	11.10	60m horden (0.638m) cadetten jongens (23)	3.800m scholieren jongens (16)	
200m cadetten jongens (49)	25.85	57. Van Verdeghem Esmée	11.10	16. Pot Mathis	6. Demeulemeester Matisse	13.10
17. De Stoppelleire Ruben	28.44	60m horden (0.686m) pupillen meisjes (45)	13.28	16. Pot Mathis	8. Verhaeghe Marcel	13.16
40. Ronssse Lars	28.44	19. Depelseneer Axelle	14.31	300m scholieren meisjes (29)	3.800m masters dames W50+ (13)	15.31
44. Haeck Rune	29.97	30. Van Verdeghem Esmée	14.31	19. Vandewattyne Margot	1. Verdonckt Greet	
60m horden (0.838m) cadetten jongens (20)	12.98	150m miniemen meisjes (73)	26.09	25. Langeraert Maud	3.800m masters heren M50+ (28)	17.04
20. De Wulf Jaro		67. Baele Jilse		2. De Wulf Britt	2.440m korte cross dames (24)	7.14
verspringen cadetten jongens (23)	4m36	verspringen miniemen meisjes (57)	2m66	poelstokspringen scholieren meisjes (2)	5. De Schepper Flore	7.51
18. Ronssse Lars	6m35	55. Baele Jilse		2. De Wulf Britt	2.440m korte cross heren (21)	10.08
kogelstoten 4kg cadetten jongens (25)	6m35	60m miniemen jongens (69)	9.13	60m scholieren jongens (59)	WIELSBKE, 29 december 2024.	
23. Vanquaethem Jaro	8m35	28. Hoeymans Cedric	9.80	30. Vanneste Lander	Sylvestersjoggling.	
60m scholieren meisjes (60)	8.28	53. Espeel Kobe	10.59	31. Lerouge Thomas	5 kilometer (375 deelnemers)	16.57
13. De Clercq Camille	8.44	67. Gallant Wannas	10.87	300m scholieren jongens (45)	7. Robbens Dieter	
22. Bastili Julie		150m miniemen jongens (71)	10.87	19. Lerouge Thomas		
kogelstoten 3kg scholieren meisjes (15)	11m45	25. Hoeymans Cedric	21.96	23. Vanneste Lander		
41. De Boe Anoues	8.04	49. Espeel Kobe	23.45	1.000m ism dames (23)		
200m scholieren jongens (53)	24.01	54. Langeraert Johan	23.78	12. Content Linde		
15. Bogaert Mano	26.65	60m horden (0.762m) miniemen jongens (39)	27.10	poelstokspringen ism dames (2)		
43. De Boe Anoues		29. Hoeymans Cedric	12.21	2. D'hulst Ilyssa		
60m ism dames (64)	8.53	32. Langeraert Johan	12.59	1.000m ism heren (63)		
38. Heysse Lara	8.63	verspringen miniemen jongens (50)	3m34	9. Rogge Simon		
43. Walrave Yriska	8.68	37. Hoeymans Cedric	3m04	Clubrecord masters M35+!		
46. D'huist Ilyssa	9.05	41. Gallant Wannas	2m78	2.41.34		
200m ism dames (47)	27.00	46. Gallant Wannas	2m78	700m kánparcours		
19. De Schepper Kato	28.88	60m cadetten meisjes (78)	8.35	Verbrugge Basile		
31. Heysse Lara	30.63	8. Van den Abbeel Renske	8.35	700m benjaminis 2017		
39. Hofman Eva		16. Leyman Lika	9.06	Van Coster Ebba		
200m ism heren (46)	22.95	34. Cordonnier Maurice	9.16	700m benjaminis 2016		
9. Bogaert Mateo		46. Baele Geike		Verbrugge Hera		
		300m cadetten meisjes (46)	45.47	1.220m pupillen jongens 2015 (31)		
		15. Van den Abbeel Renske				
		60m horden (0.762m) cadetten meisjes (34)				
		18. Cordonnier Maurice	11.24			
		26. Cosyns Floor	11.84			

Resultaten januari 2025

GENT, 4 januari 2025. VS Indoor 2025.

- 60m pupillen meisjes (52)
 22. Depelseneer Axelle 10.27
 31. Boone Elise 10.47
 44. Laurez Vonne 10.88
- 1.000m pupillen meisjes (31)
 8. Boone Elise 3.58.10
 23. De Grauwe Emily 4.21.93
- verspringen pupillen meisjes (38)
 18. Boone Elise 2m94
 19. Depelseneer Axelle 2m89
 21. Laurez Vonne 2m82
- 60m pupillen jongens (37)
 27. Ronsse Jasper 10.48
 21. Ronsse Jasper 4m52

- 60m minimeen meisjes (64)
 13. Bevernaghe Louise 9.10
 36. Ronsse Bente 9.66
 37. Van Rossen Maya 9.67
 38. De Boe Marth 9.68

- 1.000m minimeen meisjes (27)
 11. De Boe Marth 3.42.82
 15. Van Rossen Maya 3.45.77
 20. Bevernaghe Louise 3.50.28

- verspringen minimeen meisjes (38)
 11. Bevernaghe Louise 3m82
 14. Van Rossen Maya 3m71
 23. Ronsse Bente 3m49
 25. De Boe Marth 3m45

- 60m minimeen jongens (40)
 11. Dossche Leon 9.10
 12. Deyn Achilles 9.16
 15. Hoeymans Cedric 9.16
 25. Demeulemeester Méraud 9.53
 30. Bevernaghe Jef 9.89
 37. Galliant Mattis 10.58
 38. Galliant Wannes 10.58

- 1.000m minimeen jongens (19)
 1. Dossche Leon 3.30.09
 3. Demeulemeester Méraud 3.31.38

11. Cosyns Floor 1m25
 verspringen cadetten meisjes (20)
 10. Callebaut Eline 4m01
 11. Van Henis Ona 3m96
 12. Cordonnier Mauritse 3m78

- polsstokspringen cadetten meisjes (2)
 1. Cosyns Floor 2m15

Provinciaal kampioene!

- Acogelstoten 3kg cadetten meisjes (21)
 6. Callebaut Eline 9m01
 6m14
 21. Baele Gekke 6m05

- 60m cadetten jongens (26)
 7. De Baere Gijs 7.91
 26. Haeck Rune 8.79
 34. De Wulf Jaro 9.36
 35. Kelels Milan 9.63
 36. Martens Thor 9.76

7. De Baere Gijs finale 7.90

- 200m cadetten jongens (29)
 9. De Stoppelleire Ruben 25.92
 16. Dewijn Wolf 27.50
 17. Pot Mathis 27.52
 20. Ronsse Lars 28.42
 28. De Wulf Jaro 33.03

- 800m cadetten jongens (20)
 11. Gevaert Cas 2.27.96
- verspringen cadetten jongens (24)
 16. Pot Mathis 4m20
 21. Ronsse Lars 3m89
 23. Pandelaere Leandro 3m16

- Acogelstoten 4kg cadetten jongens (20)
 17. Vanquaethem Jaro 7m00
- 60m scholieren meisjes (24)
 2. Chiers Cato 8.12
 21. De Bock Cato 9.10
 finale 8.06

3. Chiers Cato 8.06
- 200m scholieren meisjes (26)
 4. Chiers Cato 26.53
 9. De Smet Klara 28.16
 23. De Ruyt Marie 30.64

- 60m harden (0.762m) scholieren meisjes (3)

10. Hoeymans Cedric 3.35.87
 15. Bevernaghe Jef 3.46.69
 17. Galliant Mattis 3.58.98

Acogelstoten 3kg minimeen jongens (25)

9. Vercamst Lukas 7m09
 22. Galliant Wannes 4m81
 60m cadetten meisjes (65)
 4. Van den Abeel Renske 8.22
 50. Cordonnier Mauritse 9.00
 76. Vercamst Julie 9.65

- 200m cadetten meisjes (96)
 6. Van den Abeel Renske 27.28
 87. Cordonnier Mauritse 30.67
 87. Callebaut Eline 32.34

- Acogelstoten 3kg cadetten meisjes (13)
 4. Callebaut Eline 9m18

- 60m cadetten jongens (66)
 41. Dewijn Wolf 8.59
 60m scholieren meisjes (64)
 31. Bastil Julie 8.54

- 200m scholieren meisjes (70)
 30. Bastil Julie 8.22
 34. De Smet Klara 9.67

- 60m harden (0.762m) scholieren meisjes (27)
 10. De Clercq Camille 9.43
 Acogelstoten 3kg scholieren meisjes (15)
 2. De Clercq Camille 11m57

- 60m scholieren jongens (61)
 6. Van Overmeiren Robbe 7.50
 13. Bogaert Mano 7.57
 16. Verkele Amaury 7.62
 30. Laurens Popijn 7.88
 36. Vanneste Lander 7.96
 38. Lerouge Thomas 8.01

- 200m scholieren jongens (52)
 8. Bogaert Mano 23.92
 16. Van Overmeiren Robbe 24.45
 26. Verkele Amaury 25.38
 23. Vanneste Lander 23.44
 31. Lerouge Thomas 23.37

- verspringen scholieren jongens (16)
 11. Lerouge Thomas 5m19
 13. Vanneste Lander 5m10

1. De Clercq Camille 9.28

Provinciaal kampioene!

- polsstokspringen scholieren meisjes (2)
 2. De Wulf Britt 2m15

- Acogelstoten 3kg scholieren meisjes (11)
 60m scholieren jongens (34)
 8. Vanhove Emile 7.53
 7. Vanhove Emile 7.42

- 200m scholieren jongens (19)
 5. Vanhove Emile 23.80
 7. Van Overmeiren Robbe 24.30
 12. Vanneste Lander 25.27

- 400m scholieren jongens (18)
 9. Bogaert Mano 55.13
 10. Lerouge Thomas 55.62

- Acogelstoten 5kg scholieren jongens (17)
 4. Van Overmeiren Robbe 13m26

- 60m junioren dames (16)
 8. Heyse Lara 8.59
 9. Puissant Mirte 8.59
 7. Heyse Lara 8.53

- 200m junioren dames (12)
 2. Walrave Ytske 27.35
 9. Puissant Mirte 29.00
 9. Romeyns Elise 29.68

- 400m junioren dames (2)
 1. Provost Sterre 57.20

- verspringen junioren dames (5)
 5. D'huist Ilyssa 4m21

- polsstokspringen junioren dames (3)
 3. D'huist Ilyssa 2m50

- 200m junioren heren (10)
 3. Bogaert Mateo 23.13
- 3.000m junioren heren (3)
 1. Segers Arne 8.48.80

Provinciaal kampioene + clubrecord JUN en AC!

- Acogelstoten 5kg scholieren jongens (15)
 2. Van Overmeiren Robbe 13m52

- 60m ism dames (67)
 14. Van Snick Anais 7.89
 32. De Schepper Kato 8.14
 62. Romeyns Elise 9.07

- 200m ism dames (64)
 9. Van Snick Anais 25.44
 25. De Schepper Kato 26.82
 42. Walrave Ytske 28.12
 45. Puissant Mirte 28.63
 54. Hofman Eva 30.32
 58. D'huist Ilyssa 31.11

- 400m ism dames (21)
 17. Content Linde 68.46

- 800m ism dames (29)
 1. Bilo Laure 2.07.00
 6. Hanssens Iana 2.09.67
 12. Provost Sterre 2.14.30

Clubrecord junioren dames!

- verspringen ism dames (15)
 11. D'huist Ilyssa 4m31
 12. Hofman Eva 4m28

- 60m ism heren (93)
 3. De Vriese Jaron 6.95
- 200m ism heren (86)
 1. De Vriese Jaron 21.33
 16. Bogaert Mateo 22.97

Clubrecord masters M35+!

BEVEREN, 8 januari 2025.

Provinciaal kampioenschap veldlopen.

- 917m benjamins 2017
 Van Coster Ebia

- 917m benjamins 2016
 Weyvens Liano

- 1.456m pupillen jongens 2015 (48)
 1. Van Coster Nio 5.51

Provinciaal kampioene!

- 60m harden (0.997m) junioren heren (4)
 4. Titolen Treasure 9.46

- hinkstapspringen junioren dames (2)
 1. Itooth Treasure 13m01

- Provinciaal Kampioene + clubrecord JUN en AC!
 60m senioren dames (20)
 10. De Schepper Kato 8.15

- 200m senioren dames (17)
 3. Van Snick Anais 25.46

- 800m senioren dames (7)
 1. Bilo Laure 2.04.59

3. Bilo Marie 2.05.41

- 3.000m senioren dames (7)
 3. De Schepper Flore 10.38.20
 Clubrecord AC!

- hinkstapspringen senioren dames (2)
 2. De Schepper Kato 11m04

- polsstokspringen senioren dames (2)
 1. De Vleeschauwer Femi 3m40

2. Hofman Eva 2m50

- 400m senioren heren (13)
 11. Van Schuylenbergh Dries 51.58

- 800m senioren heren (24)
 6. Mersseman Kilian 1.58.89

- Clubrecord AC!
 22. De Lange Patrick 2.36.95

- 1.500m senioren heren (10)
 3. Rogge Simon 4.09.14

10. Goethals Jurgan 5.19.03

- hoogspringen senioren heren (6)
 1. Geennens Sten 2m10

- Acogelstoten 7.26kg senioren heren (10)
 9. De Decker Sander 7m63

- 2.695m cadetten jongens 2011 (27)
 10. Gevaert Cas 11.22

- 4.369m scholieren meisjes 2009 (16)
 6. Lachaert Mélusine 19.57

- 4.369m masters dames W50+ (3)
 1. Verdonck Greet 19.51

Provinciaal kampioene!

- 4.369m scholieren jongens 2009 (15)
 4. Demeulemeester Matisse 16.40

7. Verhaeghe Marcel 17.13

- 4.369m masters heren M50+ (28)
 6. Meyrfoot Didier 18.22

16. De Lange Patrick M55; 6de 20.00

- 5.503m junioren heren (13)
 4. Segers Arne 20.32

- 7.1717m senioren heren (18)
 14. Robbens Dieter 31.15

18. De Grootte Mathias 35.11

- 2.695m korte cross heren (20)
 18. Demeiter Pieter 13.40

19. Wijnand Marc 14.24

GENT, 12 januari 2025.

Provinciaal kampioenschap indoor.

- 60m cadetten meisjes (66)
 1. Van den Abeel Renske 8.25

4. Leyman Lika 8.50

28. Masrael Audrey 9.07

29. Vandriessche Stemma 9.08

1. Van den Abeel Renske 8.16

5. Leyman Lika 8.51

- 200m cadetten meisjes (46)
 3. Van den Abeel Renske 27.13

18. Masrael Audrey 29.89

22. Vandriessche Stemma 30.12

- 800m cadetten meisjes (16)
 13. Baele Gekke 2.50.01

- 60m harden (0.762m) cadetten meisjes (16)
 9. Van Henis Ona 10.61

- hoogspringen cadetten meisjes (12)



www.kasvo.be

 **KASV Oudenaarde**  **kasvoudenaarde**

KASV Oudenaarde vzw | Maatschappelijke zetel: Wallestraat 54 - 9700 Oudenaarde

0431.013.956 - RPR Gent, afdeling Oudenaarde

Verantwoordelijke uitgever: Steven Lucas, Gentstraat 103 - 9700 Oudenaarde | www.kasvo.be - asvo@atletiek.be