

De Rode Loper



Oktober - November - December
2023

Clubblad - KASV Oudenaarde: 63ste jaargang nr. 388

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

Terrein: Burgemeester Thienpontstadion
Prins Leopoldstraat 89, 9700 Oudenaarde

Inhoud

Voorwoord	3
Bestuur	4
Trainingsinfo & onze trainers (seizoen 2023-2024)	6
Vertrouwenspersoon	16
Ereleden	17
Sportpuzzel	23
C-finale BvV: Mooi einde van het zomerseizoen!	24
KASVO gaat op weg naar een rookvrije generatie	28
KASVO-Kameraad: Camille De Saedeleer	30
Verslag van een marathondebutante	32
Kort KASVO-Nieuws	36
Halve marathon Poeke	37
Veldloop Waregem	38
Veldloop Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet	40
KASVO-Kampioenen + Medailles en records 2022-2023	50
Kersthappening	57
Steun ons in onze ambities	60
Bonussysteem 2023-2024	62
KASVO-Talententeam 2023-2024	65
Gebruik atletiekpiste	66
KASVO-Kledijshop	68
Verjaardagen	72
Nieuwjaarsdrink 2024	73
Vrijwilligers	74
Wat te doen bij een ongeval?	75
Uitslagen KASVO-atleten	76

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Beste KASVO-leden en -supporters,



Met reeds 351 atleten die zich voor het nieuwe seizoen hebben ingeschreven, kunnen we stellen dat onze vereniging aantrekkelijk blijft voor zowat iedereen die atletiek wenst te beoefenen. Van jogger tot topatleet: iedereen vindt dan ook zijn gading bij ons, en wordt op een gepaste manier begeleid. Bart Callebaut zal voortaan de recreantengroep onder zijn hoede nemen. Het bestuur dankt van harte Betty Peyskens die dit jarenlang met hart en ziel heeft gedaan, en Bart heeft begeleid bij zijn instap als trainer.

Traditiegetrouw wordt onze veldloop, de Grote Prijs Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet, onze eerste organisatie van het nieuwe seizoen. Voor dit evenement, dat doorgaat op zondag 3 december, zoeken we nog enkele medewerkers; wie zich geroepen voelt op één of andere manier te handen uit de mouwen te steken, kan zich melden bij Freddy Ketsman of een ander bestuurslid. Bij de competitieve wedstrijden voegen we dit jaar voor het eerst een recreatieve G-velddloop, die reeds om 11u van start zal gaan. We hopen ook aan atleten met een beperking een mooie dag aan te bieden; het zou fijn zijn mocht er voor deze mensen behoorlijk wat publiek opdagen.

Onze volgende Algemene Vergadering vindt plaats op zaterdag 16 december om 10u30. De leden van deze Vergadering zullen nog een persoonlijke uitnodiging ontvangen, maar we vragen hen nu reeds deze datum vrij te houden teneinde het vereiste quorum aan aanwezig te halen.

We maken van dit voorwoord ook graag gebruik om iedereen uit te nodigen naar de KASVO-Nieuwjaarsdrink op vrijdag 5 januari vanaf 19u30 in onze kantine. Traditiegetrouw zullen daar ook de bonusen worden uitgereikt aan de atleten die aan alle voorwaarden voldoen. Het reglement is duidelijk en er zal niet van worden afgeweken - de club is te groot om iedereen gewoonweg op zijn wenken te bedienen.

Op vrijdag 26 januari om 20u is er dan het Sportreferendum 2023 van de stad Oudenaarde. Dit zal doorgaan in de Sporthal Rodelos. Het bestuur zal enkele atleten nomineren; jullie aanwezigheid zou hen zeker plezier doen!

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
Vertegenwoordiger
ouders van atleten
Vertrouwenspersoon
Aanspreekpunt vrijwilligers

gerben@kasvo.be
0494 44 55 21



Marc Bogaert
Vertegenwoordiger
trainers

marc@kasvo.be
0476 98 38 53



Freddy Ketsman
Vertegenwoordiger
jeugdtrainers

freddy@kasvo.be
0474 48 61 64

TRAININGSINFO SEIZOEN 2023-2024

(01/11/2023 - 31/10/2024)

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	°2017
Benjamins	°2016 - °2015
Pupillen	°2014 - °2013
Miniemen	°2012 - °2011

COMPETITIEGROEPEN

Cadetten	°2010 - °2009
Scholieren	°2008 - °2007
Junioren	°2006 - °2005
Senioren	°2004 - dag dat je 35 wordt
Masters	vanaf 35 jaar

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

Recreanten	°2010 en ouder
Joggers	°2006 en ouder
Start to run	°2006 en ouder
G-sport	°2014 - °2010

ONZE TRAINERS

JEUGD

Kangoeroes
Hedwig Van Schaeren

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

Pupillen/Miniemen
Amber Baert
Freddy Ketsman
Hanne Van Biervliet
Kato De Schepper
Koen De Stoppeleire
Marie Bilo
Lisa Demeulemeester
Ruben Vercouter
Simcke Vandriessche

Femi De Vleeschauwer (*polsstok*)

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

Recreanten
Bart Callebaut

Joggers
Gorik Devos
Hubert Declerck
Marijke Meirlaen
Sarah Peyskens

COMPETITIEGROEPEN

Polyvalente werking Cadetten
Annick Heymans
Audrey Baguet
Beau Le Compte
Ilse Van Nerom
Mieke Seminck
Nienke de Waele
Patrick De Vleeschauwer

Meerkamp
Audrey Baguet
Beau Le Compte
Femi De Vleeschauwer
Patrick De Vleeschauwer

Sprint-Horden
Audrey Baguet
Ben Ghyselincx
Ilse Van Nerom
Lindsay Cozijns

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

Springen
Audrey Baguet
Nienke de Waele

Polstok
Femi De Vleeschauwer

Werpen
Filip Eeckhout
Patrick De Vleeschauwer
Steven Lucas

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

G-sport
Branko Baert
Nienke de Waele
Tess De Vriese

Start to Run
Geert De Groote
Marijke Meirlaen
Sarah Peyskens

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

JEUGDTRAINERS KANGOEROES (°2017)

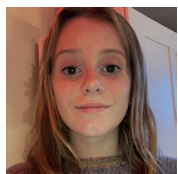


Hedwig Van Schaeren
Aspirant-Initiator

hedwig@kasvo.be
0477 78 07 85

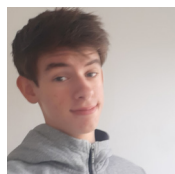
Training
Woensdag van 16u45 t.e.m. 17u45
(Niet tijdens de schoolvakanties)

BENJAMINS (°2016 - °2015)



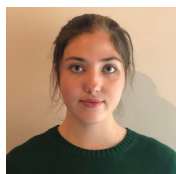
Amélie Callebaut

amelie@kasvo.be
0471 06 08 77



Bent De Vriese

bent@kasvo.be
0468 54 48 65



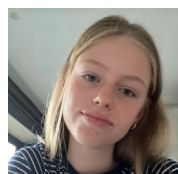
Catho De Cremer

catho@kasvo.be
0470 09 99 51



Cato Chiers

cato-c@kasvo.be
0468 00 48 95



Cato De Bock

cato-db@kasvo.be
0467 03 60 75



Marte Chiers

marte@kasvo.be
0465 02 46 80

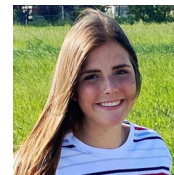


Yitske Walrave

yitske@kasvo.be
0470 84 71 12

Training
Woensdag van 16u45 t.e.m. 17u45
Vrijdag van 16u45 t.e.m. 17u45
(Ook tijdens de schoolvakanties)

PUPILLEN (°2014 - °2013) & MINIEMEN (°2012 - °2011)



Amber Baert
Initiator atletiek

amber@kasvo.be
0485 03 85 89



Freddy Ketsman
Initiator atletiek
Co-runner

freddy@kasvo.be
0474 48 61 64



Hanne Van Biervliet
Aspirant-Initiator

hanne-vb@kasvo.be
0485 31 11 61



Kato De Schepper
Initiator atletiek

kato@kasvo.be
0483 32 15 87



Koen De Stoppeleire
Initiator atletiek

koen@kasvo.be
0468 12 37 47



Lisa De Meulemeester
Initiator atletiek

lisa@kasvo.be
0475 66 15 84



Marie Bilo

marie@kasvo.be
0472 47 47 84



Ruben Vercouter

ruben@kasvo.be
0492 61 52 74



Simcke Vandriessche
Initiator atletiek

simcke@kasvo.be
0470 44 08 96



Femi De Vleeschauer
(polsstok)
Initiator atletiek

femi@kasvo.be
0472 60 59 85

Training
Woensdag van 17u45 t.e.m. 19u15
Vrijdag van 17u45 t.e.m. 19u15
(Ook tijdens de schoolvakanties)

Polsstok (enkel miniemen/vanaf maart): 10u30 - 12u00

Reservetrainers jeugd: Febe Ketsman (aspirant-initiator), Febe Vandewalle (initiator atletiek),
Ilana Hanssens (aspirant-initiator), Jan Van Rillaer (aspirant-initiator - initiator running),
Kaat Demetter (initiator atletiek & initiator running), Gerben Hanssens (aspirant-initiator), Conny Rogiers (Regent LO)

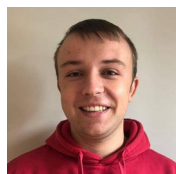
TRAINERS (COMPETITIE) POLYVALENTE WERKING CADETTEN (°2010 - °2009)



Annick Heymans
Trainer B
halve fond/fond
Trainer B sprint/
horden in opleiding
annick@kasvo.be
0474 42 89 45



Audrey Baguet
Trainer A ver-hinkstap
Trainer B sprint-horden
audrey@kasvo.be
0479 67 54 37



Beau Le Compte
Instructeur B
Trainer B Meerkamp
(in opleiding)
beau@kasvo.be
0492 03 34 67



Ilse Van Nerom
Trainer A sprint-horden
Trainer B springen
Begeleider regionale
trainingen VAL
ilse@kasvo.be
0476 72 66 77



Mieke Seminck
Trainer B lopen
Trainer B discipline
oriëntering

mieke@kasvo.be
0475 98 30 68



Nienke de Waele
Initiator atletiek

nienke@kasvo.be
0479 56 44 93



Patrick De Vleeschauer
Trainer B speerwerpen
Trainer B kogelstoten

patrick@kasvo.be
0479 39 43 66

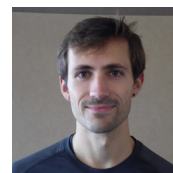
Training
Woensdag van 18u30 t.e.m. 20u30
Vrijdag van 18u30 t.e.m. 20u30
Zondag van 09u30 t.e.m. 11u30

SPRINT - HORDEN



Audrey Baguet
Trainer A ver-hinkstap
Trainer B sprint-horden

audrey@kasvo.be
0479 67 54 37



Ben Ghyselincx
Trainer B
sprint-horden

ben@kasvo.be
0472 32 50 71



Ilse Van Nerom
Trainer A sprint-horden
Trainer B springen
Begeleider regionale
trainingen VAL

ilse@kasvo.be
0476 72 66 77



Lindsay Cozijns
krachttraining

ilse@kasvo.be
0476 72 66 77

Training

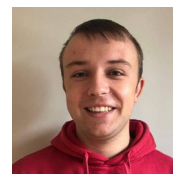
Maandag van 18u30 t.e.m. 20u00
Dinsdag van 18u30 t.e.m. 20u30 (krachttraining vanaf 1ste jaar scholier)
Woensdag van 15u00 t.e.m. 17u00
Vrijdag van 18u30 t.e.m. 20u30
Zondag van 10u00 t.e.m. 12u00

MEERKAMP



Audrey Baguet
Trainer A ver-hinkstap
Trainer B sprint-horden

audrey@kasvo.be
0479 67 54 37



Beau Le Compte
Instructeur B
Trainer B Meerkamp
(in opleiding)

beau@kasvo.be
0492 03 34 67



Femi De Vleeschauer
Initiator atletiek

femi@kasvo.be
0472 60 59 85



Patrick De Vleeschauer
Trainer B speerwerpen
Trainer B kogelstoten

patrick@kasvo.be
0479 39 43 66

Training

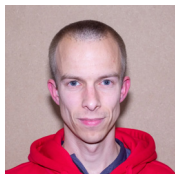
Maandag van 18u30 t.e.m. 20u00 (Oudenaarde - Kracht/stabilisatie (Patrick))
Donderdag van 18u00 t.e.m. 20u00 (Topsporthal Gent - Polsstok + Meerkamp (Femi))
Vrijdag van 18u30 t.e.m. 20u30 (Oudenaarde - Meerkamp (Beau))
Zondag van 09u30 t.e.m. 11u30 (Oudenaarde - ver + meerkamp (Audrey) // Meerkamp (Beau))

HALVE FOND - FOND



Marc Bogaert
Regent LO

marc@kasvo.be
0476 98 38 53



Tim Van Coster
Trainer B halve fond/fond

tim@kasvo.be
0479 67 54 37

Training halve fond cadetten-scholieren

Woensdag van 18u30 t.e.m. 20u00

Vrijdag van 18u30 t.e.m. 20u00

Zondag van 10u00 t.e.m. 11u45

Training halve fond junioren-senioren-masters

Dinsdag van 18u00 t.e.m. 19u45

Vrijdag van 18u00 t.e.m. 19u45

Zondag van 09u30 t.e.m. 11u15

SPRINGEN



Audrey Baguet
Trainer A ver-hinkstap
Trainer B sprint-horden

audrey@kasvo.be
0479 67 54 37



Femi De Vleeschauer
Initiator atletiek

femi@kasvo.be
0472 60 59 85



Nienke de Waele
Initiator atletiek

nienke@kasvo.be
0479 56 44 93

Training

Zondag van 09u30 t.e.m. 11u30 (Audrey - verspringen/hinkstap)

Zaterdag van 11u00 t.e.m. 13u00 (Nienke - hoogspringen)

Polsstok (min/cad): Winter: plaats en uur in afspraak met Femi
Zomer: Zondag van 10u30 t.e.m. 12u00

SPEERWERPEN



Patrick De Vleeschauer
Trainer B speerwerpen
Trainer B kogelstoten

patrick@kasvo.be
0479 39 43 66

HAMERSLINGEREN KOGELSTOTEN DISCUSWERPEN



Steven Lucas

steven@kasvo.be
0495 45 73 16



Filip Eeckhout

Trainer A kogelstoten &
discuswerpen
Trainer B speerwerpen &
hamerslingeren

filip@kasvo.be

Training

Maandag van 18u00 t.e.m. 20u00 (speerwerpen - Patrick)
Donderdag van 18u15 t.e.m. 20u00 (speerwerpen - Patrick)
Vrijdag van 17u30 t.e.m. 19u30 (kogelstoten/discuswerpen - Steven)
Zondag van 10u00 t.e.m. 11u45 (hamerslingeren - Steven)

Volgens afspraak: kogelstoten/discuswerpen gevorderden - Filip

TRAINERS (NIET-COMPETITIEGROEP)

RECREANTEN (VANAF °2010)



Bart Callebaut

bart@kasvo.be
0486 45 83 17

Training

Woensdag van 18u00 t.e.m. 19u30

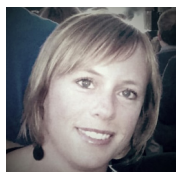
JOGGERS (VANAF °2006)



Hubert Declerck
Tempo <9km/u



Gorik Devos
Tempo 9-10 km/u



Sarah Peyskens
Tempo 9-10 km/u



Marijke Meirlaen
Tempo 9-10 km/u

gorik@kasvo.be

sarah@kasvo.be

marijke@kasvo.be

Initiator Running : Jan Van Rillaer, Kaat Demetter
Co-runner : Marc Meirlaen – Freddy Ketsman

Training

Woensdag van 17u45 t.e.m. 19u15
Vrijdag van 17u45 t.e.m. 19u15
Zondag van 09u30 t.e.m. 11u00

G-SPORT (°2010 - °2014)

De Vlaamse Ardennen zijn een blinde vlek op het vlak van sportmogelijkheden voor **jongeren met een beperking**. Daarom startte ASVO in oktober 2019 met een G-sport werking voor atleten met een verstandelijke of visuele beperking. Ook kinderen met autisme die in de reguliere werking niet terechtkunnen, zijn welkom. Met een enthousiast team stellen we onze atletiekclub open voor jongeren van **9 tot en met 14 jaar (°2010-°2014)**.



Nienke de Waele
Pedagogisch
diploma bachelor
Initiator atletiek
Multimove en
sportsnackbegeleider

nienke@kasvo.be
0479 56 44 93



Branko Baert
G-begeleider

branko@kasvo.be



Tess De Vriese
multimove en
sportsnackbegeleider

tess@kasvo.be
0468 59 36 73


Training

Zaterdag 10u00 t.e.m. 11u15

Met de steun van Verzekeringen Notebaert en
met medewerking van G-sport Vlaanderen



VERZEKERINGEN / SPAREN / BELEGGEN

 **Verzekeringen
NOTEBAERT**

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



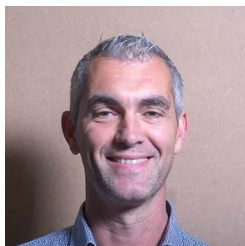
VERTROUWENSPERSOON

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. Marnic De Meulemeester
Burgemeester
Oudenaarde |
| dhr. Carlo Roman
Brouwerij Roman | dhr. Herman De Croo
Minister van Staat
Erevoorzitter van de Kamer
Ereburgemeester van Brakel
Gewezen Volksvertegenwoordiger | |
| dhr. Eddy Van Coster
Oud-bestuurslid | dhr. Jacques Peyskens
Jurylid KASVO | |
| mevr. Tine De Cooman
Oud-ondervoorzitter | dhr. Dirk Beernaert | |

JURYLEDEN

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



Fabrice Helinck
 Walenweg 121 - 9600 Ronse - 0476 23 74 11 - helinck.f@gmail.com

Parket
 Laminaat
 Vloerbekleding
 Schilderwerken

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

Derveaux Mireille
 Bloemen - Planten - Decoratie

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

DE 2
PK'tjes

B-sport
 Sportmassage
 medical taping
 Oudenaarde

Nederstraat 11
 9700 Oudenaarde
 Tel. 055 30 38 53

europabank
 De bank die durft.

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

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



BRANDTDAK

Uyttendaele
RENAULT- OUDENAARDE.BE

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



kw
CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming

kwconstruction.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

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

mafoulit
slaap - zit - relax



VERZEKERINGEN / SPAREN / BELEGGEN



Harelbekestraat 17 bus 0.1, Vichte
0489 76 11 33
peter@verzekeringennotebaert.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

algemene bouwwerken
info@basconstruct.be 0476 67 08 96

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

ONZE HOOFDSPONSORS

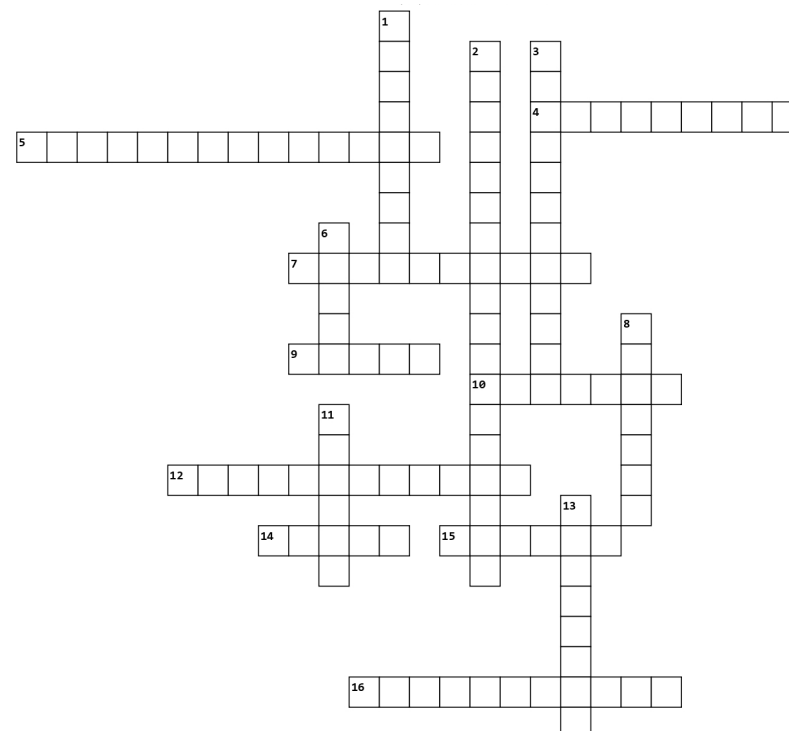


ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Sleeplife®

9750 Kruisem

SPORTPUZZEL 40



HORIZONTAAL

4. Stad van BK Marathon 2023
5. Sport van Loena Hendrickx
7. Sport van Iljo Keisse
9. Voornaam van atlete Bol
10. Deense winnaar Ronde van Vlaanderen 2021
12. 3 Noorse atletiekbroers
14. Marathonlopende Koen
15. Sport van Naomi Osaka
16. UCI-voorzitter

VERTICAAL

1. Sport van Emma Meesseman
2. "Vlaanderens Mooiste"
3. Aantal velden op een schaakbord
6. Voornaam van marathonloopster Gorissen
8. Sport van Jérémy Doku
11. Werptuig voor jonge atleetjes
13. Bijnaam van Marieke Vervoort

OPLOSSING SPORTPUZZEL 39

- | | | | |
|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Joshua Tarling | 5. Turnen | 9. Jakob Ingebrigtsen | 13. Alberto Contador |
| 2. Uruguay | 6. Bolingo | 10. Noor | 14. Femke |
| 3. Kim Gevaert | 7. Benefietwedstrijd | 11. Duplantis | 15. Tafeltennis |
| 4. Zwemmen | 8. Volleybal | 12. Voetbal | |



C-FINALE BVV: MOOI EINDE VAN HET ZOMERSEIZOEN!

23 SEPTEMBER 2023

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

In het weekend van 23 september trokken onze pupillen en miniemen naar Merelbeke om de clubeer te verdedigen tijdens de C-Finale van de Beker van Vlaanderen. Met de clubkleuren op hun gezicht, ouders en familie die supporterden en 'George' de mascotte als extra motivatie, vochten onze atleten voor elk punt. Er werden tal van knappe prestaties geleverd en vele PR's werden verbroken. Zelfs enkele clubrecords moesten eraan geloven.

De pupillen jongens mochten de spits afbijten met hoogspringen. **Méraud** sprong naar een nieuw PR van 1m25 en haalde hiermee de 3de plaats. Op de 60m liepen **Billy** en **Han** beiden een nieuw record, maar **Nathan** liep nog sneller en haalde zo de punten voor ASVO binnen. Bij het vortexwerpen sneuvelden de records met meters. **Achilles** wierp 3m verder dan ooit tevoren en **Cedric** en **Karel** maakten er een razend spannende wedstrijd van. Bij hun tweede poging sneuvelde

het clubrecord en was het verschil tussen beiden slechts 3cm. In de ultieme 3e poging schudde **Karel** een worp van 39m34 uit zijn mouw en haalde zo 10 punten binnen. **Achilles** en **Karel** toonden hun werpkunsten even later ook in het kogelstoten. Bij de 60m horden toonde **Enéas** zich, na ook al een 60m vlak te hebben gelopen. Hij ging goed mee met de atleet die naast hem liep, maar voorbij steken lukte net niet. **Leon** en **Nathan** maakten er eveneens een spannende strijd

van in hun reeks. Ze doken beiden voor het eerst onder de 12 seconden en eindigden op plaats 4 en 5. Op de 1.000m stonden 5 KASVO-jongens in dezelfde snelle reeks ingedeeld. **Cedric** bleef **Baptiste** net voor terwijl **Wout** en **Méraud Leon** zo lang mogelijk probeerden te volgen in de slotronde. Geen enkele atleet bleek opgewassen tegen de turbo van **Leon** en 13 punten extra waren een feit. **Han** zag alles gebeuren van aan de verspringbak en dit gaf hem vleugels. Hij sprong met tegenwind naar een dik PR van 3m45.

Vortexwerpen was het eerste nummer voor de pupillen meisjes. **Jitse's** vortex vloog bij het inwerpen voorbij de 30m-lijn. Tijdens de wedstrijd zelf vloog hij naar 29m07, meer dan 6m verder dan het clubrecord. Dit leverde ons meteen 11 punten op. Op de 60m slaagde **Lore** erin om haar PR aan te scherpen tot 11.14; goed gedaan. In het verspringen moesten onze meisjes veel wind trotseren, wat nieuwe records neerzetten bijna onmogelijk maakte. Bij de 60m horden zagen we twee KASVO-meisjes terug. **Nimué** startte heel sterk en deed bijna een volle seconde af van haar PR. **Maud** vloog nog iets sneller over de horden en haalde zo de punten binnen voor KASVO. **Ilke** zorgde even later voor een spannende wedstrijd bij het hoogspringen. Op 1m10 had ze 3 pogingen nodig om vervolgens direct over 1m15 te springen. De derde poging op 1m20 was prima, maar de lat viel alsnog toen **Ilke** haar hand er tegen kwam. Misschien lukt deze hoogte wel tijdens een volgende wedstrijd! Op het einde van de namiddag sneuvelden er nog enkele PR's. Zowel **Noor** als **Bente** verbeterden zich met enkele centimeters in het kogelstoten terwijl **Maud** en **Ilke** beiden een hap uit hun tijd deden op de 1.000m. **Estelle** liep voor het eerst deze afstand en bleef knap onder de 4 minuten. **Maya** liep ook een knappe wedstrijd en bleef maar net boven haar PR.



Lukas was onze eerste miniem die in actie kwam. Bij het verspringen landde hij bij elke poging een pak verder met 3m55 als beste sprong. **Maarten** nam even later de 80m voor zijn rekening en bleef hierbij slechts 1 honderdste boven zijn PR. Bij het kogelstoten sneuvelde het eerste PR van onze miniemen. **Lars** stootte de kogel 7m55 en deed zo 10cm beter dan ooit. Op de 150m liepen al onze miniemen sneller dan ooit. **Ruben** slaagde er zelfs in om voor het eerst om de 21 seconden te duiken en eindigde hierdoor knap 5de. Bij het speerwerpen toonden onze jongens ook hun goede vorm. **Lars** werd met een worp van 27m22 (PR) vijfde en **Milan** wierp bijna 4m verder dan ooit met een mooie 15m45m als resultaat. Op de horden zagen we slechts één atleet terug. **Jaro** verdedigde onze clubkleuren goed en liep naar een PR (18.52), terwijl ook **Wolf** er alleen voor stond op de 300m. Zijn nieuw record van 48.74 leverde ons 6 punten op. Een kwartier later stond hij samen met **Ruben** aan de start van het hoogspringen. Beiden hadden een tweede poging nodig op 1m35. **Ruben** wipte even later direct over 1m40 en eindigde hierdoor gedeeld zesde.

De miniemen meisjes startten hun namiddag met de 80m. **Audrey** nam hierbij de grootste hap uit haar PR, maar ook **Marie-Roos**, **Mauritse** en **Lika** verbeterden zich. **Eline** deed wat iedereen van haar verwachtte; winnen in het kogelstoten. Elke keer vloog de kogel voorbij de 11m-grens en een nieuw PR van 11m31 was dan ook een topprestatie. **Marie-Roos** nam voor het eerst deel aan het hoogspringen. Ze vloog telkens bij haar eerste poging over de lat en werd met 1m30 knap zevende. Op de 60m horden, de 300m en de 150m startte telkens slechts één KASVO-atlete. Op dit laatste nummer slaagde **Lika** erin om voor het eerst onder de 21s te duiken, wat haar een tweede plaats opleverde. Bij het verspringen sprong **Geike** heel constant; er zat slechts 10cm tussen haar verste en minst verre sprong. Bovendien bleef ze slechts 5cm onder haar PR, wat prima is gezien de tegenwind. Bij het speerwerpen zagen we twee eerstejaars hun PR aanscherpen. **Sienna** wierp 4m verder dan ooit en **Ona** haalde met 16m61 de punten binnen. Op het laatste individuele nummer, de 1.000m, stonden twee meisjes aan de start. **Floor** bleek over de snelste benen te beschikken en eindigde 11de.





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.

Wat is "Generatie Rookvrij"?

Generatie Rookvrij is een initiatief van Kom op tegen Kanker, Stichting tegen Kanker, de Belgische Cardiologische Liga, het Vlaams Instituut Gezond Leven, de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT), de Gezinsbond, het Fonds des affections respiratoires (FARES), de Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) en het Observatoire de la Santé du Hainaut.

Het doel? Een brede beweging op gang trekken die ijvert voor meer rookvrije omgevingen, daar waar veel kinderen en jongeren komen.

Meer informatie? www.generatierookvrij.be



Generatie
Rookvrij



Samen op weg
naar een
rookvrije
toekomst



Op weg naar

Generatie
Rookvrij

Generatie Rookvrij is een initiatief van



KASVO-KAMERAAD: CAMILLE DE SAEDELEER

OKTOBER 2023

Na een zomerbreak pikken we de KASVO-kameraad opnieuw op. Voor de maand oktober contacteerden we één van onze G-sporters: Camille De Saedeleer is een meisje van 11 jaar dat sinds enkele jaren aan G-atletiek doet bij KASVO.

Hoe lang ben je al betrokken bij KASVO en hoe ben je bij KASVO terechtgekomen?

Ongeveer 3 jaar. Via een collega van mama werden wij op de hoogte gebracht van de G-atletiek.

Wat vind je zo leuk aan de club?

Ik vind de trainsters en trainer leuk en grappig en vind het leuk als we een traktatie ontvangen.

Wat doe je het liefst?

Hordelopen!

Op welke prestatie van de voorbije jaren ben je het meest trots?

Dat ik eens mocht meetrainen met de Paralympiërs in Gent samen met trainster Nienke.

Wat zou je graag nog eens doen?

Ik vind het altijd leuk als er stagiairs komen observeren.

Welke grappige atletiek-anekdote kan je met ons delen?

Ik bracht eens mijn speelgoedhandboeien mee naar de training en zo probeerden Warre en ik Branko te pakken en in de boeien te slaan.

Heb je naast atletiek nog andere hobby's?

Ja, paardrijden en skiën.

Naar welke muziek luister je graag?

Ik luister niet graag naar triestige liedjes. Ik hou van liedjes met een betekenis en veel power.

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

Ik ben maatschappelijk blind.





VERSLAG VAN EEN MARATHONDEBUTANTE

08 OKTOBER 2023

VERSLAG: EVELIEN DE SMET

9 oktober 2022: 7 atleten uit de groep van Tim staan aan de start voor hun marathon te Eindhoven. Allen hebben ze al één of meerdere marathons achter de rug. We zijn met een hele hoop supporters op post en wat een belevenis is me dat! Die dag heb ik veel harder meegedeeld met iedereen die de mythische afstand liep, dan dat ik met mijn eigen wedstrijd bezig was (ik liep in de namiddag de halve marathon). We zijn hier op weekend en hebben dus al sinds vrijdagavond de laatste voorbereidingen van dicht kunnen opvolgen. Eén ding is nu al zeker, volgend jaar loop ik hier ook de marathon mee!

Zo gezegd, zo gedaan. Op 29/6 werd ik 35 jaar en werd ik “kersvers” master. Wat beter dus om deze mijlpaal te vieren dan een marathon lopen. Na mijn vakantie in juli beginnen we aan de trainingen. We zijnde ikzelf, Tim onze trainer, Greet Verdonckt, Karel Huysman én onze voorzitter Pieter. De keuze was rap gemaakt, er wordt opnieuw gelopen in Eindhoven. Dit is een stadsmarathon met een héél leuke sfeer, niet super groot, maar groot genoeg én deze wedstrijd doet (dankzij een goede organisatie) al even dienst als het Belgisch kampioenschap. Langzaam worden de lange duurlopen op zondag een stukje langer, we lopen soms al eens een marathon tempoblokje. Tussendoor lopen we ook nog enkele andere wedstrijden, die helpen o.a. het tempo te bepalen waarop we uiteindelijk de marathon zullen lopen. Tot op heden was mijn langste afstand die ik liep 24km, maar na een aantal weken gaan we al vlot over deze afstand. Er worden duurlopen gedaan van 28, 30 en zelfs 35km. Jammer genoeg heeft Karel eind augustus dikke pech. Een verkeersbord dat niet meer op de juiste plaats hangt, zorgt ervoor dat hij met zijn fiets valt. Verdicht: schouder uit de kom en drie weken niet lopen. Net nu we onze langste trainingen hebben, kan hij ze niet meedoen.

Toch geeft hij de moed niet op, en hervat hij de trainingen nadien en loopt hij nog zoveel km's als hij kan. Starten zal hij doen op de marathon, maar beslist wijselijk om maar een deel van de afstand te lopen.

Op vrijdag 6 oktober vertrekken we met 21 naar Eindhoven op weekend. Vier van ons lopen dus de volledige marathon en ook op de halve hebben we twee deelnemers. Verder zijn er kinderen, partners, persoonlijke bevoorraders en supporters mee. Vrijdagavond eten we spaghetti, er moeten immers koolhydraten gestapeld worden. Vier koks staan aan het fornuis om voor iedereen een ruime portie spaghetti te voorzien. En gesmaakt heeft het! Op zaterdagvoormiddag lopen in groep nog een rustig duurloopje van 5km door het Roompot-domein. In de late namiddag gaan de atleten dan naar Eindhoven centrum, hun startnummers en eventuele T-shirts ophalen. Het parcours wordt nog eens uitgebreid bestudeerd aan de hand van de vele plannen die uithangen.



Nadat iedereen terug is, eten we nog zo een vaste waarde: pannenkoeken! Lekker, lekker... Nadien misschien wel 1 van de lastigste dingen van het weekend (behalve de marathon zelf dan): het bevoorradingsplan bespreken. Wie gaat waar gaan staan, wat neem jij op km 25, hoeveel gellekes steek ik in het zakje van mijn broek, ...? Gelukkig raken we er nog aan uit, de flesjes zijn gevuld en de gellekes liggen klaar. Alles gaat in een zak per bevoorradingspunt en wordt verdeeld onder de bevoorraders. Met een gerust hart kunnen we gaan slapen, morgen komt alles goed, we moeten enkel maar lopen!

Zondagochtend. De nacht was toch iets korter dan misschien gewenst, maar hey, een beetje stress kan nooit kwaad. We staan al vroeg op voor het ontbijt en een beetje voor 8u00 vertrekken we reeds naar Eindhoven en het Belgian House (dankzij de federatie is er aan de finish een congresruimte waar deelnemers aan het BK hun sportzak kwijt kunnen, hier worden nadien ook de medailles uitgereikt). Het parkeren gaat dankzij het vroege uur gelukkig nog vlot. De ochtend is fris, maar verwachting en spanning hangen in de lucht. We hebben er allemaal zin in.

Om 10u00 is het dan eindelijk zover. Het startschot wordt gegeven. Het plan voor mezelf was duidelijk: rustig starten, de vlag van 3u30 volgen, samen met Pieter. We zien na km 35 of zo wel of er nog wat versneld kan worden. De eerste km's gaan vlot voorbij. We lopen met ons 2 (en nog een hele hoop andere atleten) mee met de vlaggendragers. De tempo's zijn wat ze moeten zijn, er werd zeker nog niet te snel gestart. Op km 15 verliezen we echter de vlaggen. Ze blijven wat achter in de bevoorradingspost. Pieter en ik kunnen deze telkens vlot doorlopen, omdat we dankzij onze eigen bevoorraders ons drinken reeds voor de chaos kregen. We panikerden echter niet en blijven rustig hetzelfde tempo aanhouden. Op km 20 zien we voor het eerst de kindjes die mee zijn, met gepersonaliseerd aanmoedigingsbordje. Dit doet écht wel deugd! De beentjes zijn nog steeds fris, de glimlach is bij mezelf nog steeds van de partij. De zon komt gelukkig niet echt door de wolken heen, waardoor de temperatuur net onder de 20 graden blijft. Ideaal dus om te lopen. Op km 25 stopt Karel zoals gepland. Een goede training achter de rug, maar jammer dat hij toch de volledige wedstrijd niet kon uitlopen. Volgend jaar revanche! Op dit punt moet Pieter bij mij ook een beetje lossen. Oei, denk ik even bij mezelf, wat nu? Ik blijf hetzelfde tempo aanhouden en probeer nog zeker niet te versnellen. Er moet immers nog 17 km gelopen worden. Ik merk nu wel al dat sommige andere atleten toch te snel gestart zijn. Ik kan eigenlijk van de ene naar de andere lopen en steeds een plaatsje opschuiven. Na km 37 begint alles toch wel wat door te wegen. Het lijkt alsof iedere km steeds langer wordt. Mijn tempo zakt evenwel niet, ik kan het nog steeds blijven lopen. Het voelt alleen niet meer zo vlotjes als in het begin. Op km 40 staat er nog een hele hoop supporters met hun bordjes. De laatste 2km. Dit zijn echt ook wel de lastigste. Gelukkig weten we dat het einde nabij is!

Ik kom over de finish in een tijd van **3u27.33**. Wauw, ik besef "ik heb net een marathon gelopen!" En ik heb van km 1 tot en met 42 genoten. Ja, het was lastig op het eind en ja, de benen doen dan pijn, maar dat is voor iedere loper rond jou. Het gevoel van voldoening en trots overheerst dit toch. Aan de finish komen toch wat emoties los, maar zo blij dat we het gedaan hebben. Ik beslis direct al dat ik dit nog zal doen, zo tof vond ik het.

Maar, zoals eerder gezegd gingen we dus met 4 de volledige **marathon** lopen.

Tim en **Greet** besloten ook om samen te starten. Ze liepen het grootste deel van de wedstrijd samen. En Greet kennende, eens haar dieselmotortje gestart is, kan zij lang blijven gaan. Greet finishte in een nieuw PR van **3u04.42**. Hiermee behaalde ze de tweede plaats op het Belgisch kampioenschap in haar leeftijdscategorie (W50). Haar vorige besttijd was 3u07.29. Wat een knappe tijden loopt zij toch! Hiermee zet ze ook een nieuw clubrecord op de marathon neer (en tussendoor ook dat op de 20km). Trainer Tim moest pas tussen km 38/39 Greet wat lossen. Hij finishte in **3u05.04**. Ook voor hem was het een nieuw PR (vorig record was 3u13.36). Een voorbereiding zonder blessureleed zorgde onder meer voor deze mooie tijd. Na 36 km liepen Greet en Tim voorbij KASVO-jogger **Kenny Debisschop** die uiteindelijk de

finish bereikte in **3u10.29**. **Pieter** liep tijdens zijn voorbereiding het minste aantal km's van ons allen en finishte in **3u40.52**. Nog steeds een knappe tijd!

In de namiddag was de spanning echter nog niet gedaan, we hadden namelijk nog 2 dames die de **halve marathon** gingen meelopen. Tot nu toe waren de prestaties op de halve marathon van Eindhoven altijd wat onder de verwachting gebleven. De atleten van Tim die voordien deze wedstrijd liepen, hadden altijd het gevoel dat ze beter konden. Deze keer echter niet hoor! Zowel **Isabel** als **Ine** zetten allebei óók een nieuw PR neer. Isabel kon starten in de eerste wave. Ze begon wat behoudender aan haar wedstrijd, maar kon telkens blijven versnellen. Ze finishte in **1u30.35**, daarmee liep ze exact 4' sneller dan haar vorige record op de halve marathon. **Ine** had ietwat pech bij de inschrijving waardoor ze pas in de 3e wave mocht starten. Hier waren geen tempomakers meer voor een rappe halve, én moest ze alle tragere lopers van een vorige wave inhalen. Ondanks het vele slalommen kwam ze in een tijd van **1u33.25** aan de finish, wat toch ook een stuk rapper is dan haar vorige record van **1u35.54**.



Wie we zeker ook niet mogen vergeten zijn onze supporters ter plaatse én onze bevoorraders: **Henk, Bruno, Kilian, Kaat, Audrey, Kim** en **Sarah** kweten zich met verve aan hun taak als bevoorraders. Op verschillende posten stonden ze klaar met onze flesjes en gellekes. Zonder hen zouden er zeker zo geen knappe prestaties geleverd worden. Dikke merci aan jullie allen. Het was na iedere 5 km steeds heel tof om een bekend gezicht te zien die én supporterde en bevoorradde.

Ook de andere supporters mogen we zeker niet vergeten. **Mia, Bernard, Jules, Nio, Ebba, Nimué, Kian** en **Antoon** kwamen we op 1 of 2 plaatsen tegen, met hun aanmoedigingsbordjes bij.

Kortom (voor ik hier 5 pagina's volschrijf), het was een super ervaring. Ik kan het echt aan iedereen aanraden, om zeker toch één keer een marathon te lopen! Zowel de wedstrijd zelf als de trainingen die er aan voorafgaan in groep, het is allemaal voor herhaling vatbaar.

Eindhoven 2024, here we come!

KORT KASVO-NIEUWS

AFHALEN BORSTNUMMER EN MUTUALITEITSFORMULIER

De meeste borstnummers voor het nieuwe seizoen zijn op de club aangekomen. Dit borstnummer kan, samen met het formulier voor de mutualiteit, worden afgehaald in de kantine vanaf vrijdag en dit telkens op woensdag- en vrijdagavond (let wel: op vrijdag 01/12 blijft de kantine gesloten!).

OVERZICHT STARTNUMMERS

Wie zich wil inschrijven voor een wedstrijd via atletiek.nu heeft zijn startnummer van het seizoen 2023-2024 nodig. Op onze website www.kasvo.be/leden vind je een lijst met de op dit moment gekende startnummers.

PR'S OP DE HALVE MARATHON VAN KUURNE

In de week voor de marathon van Eindhoven kwamen enkele afstandslopers aan de start van de halve marathon 'Rapper dan een ezel' in Kuurne. **Dieter Robbens** liep er een uitstekende wedstrijd en finishte in 1u18.52, een verbetering van zijn persoonlijk record met 2 en een halve minuut. **Audrey Baguet** en **Kaat Demetter** werden tijdens hun halve marathon bijgestaan door respectievelijk **Tim Van Coster** en **Pieter Demetter** voor wie het nog een laatste lange duurloop richting Eindhoven werd.

Audrey had al vrij vroeg pijnlijke benen en kon haar tijd van vorig jaar net niet evenaren. Het werd dit jaar 1u47.29. **Kaat** deelde haar wedstrijd heel goed in en kon in de laatste van 4 grote ronden nog een stevige versnelling uit haar benen schudden. Het resultaat mocht er dan ook zijn: met 1u51.46 was ze bijna zeven minuten sneller dan vorig jaar. En in de tweede wedstrijd helft verbeterde ze nota bene haar persoonlijke records op de 5 en 10 kilometer!



HALVE MARATHON POEKE

11 NOVEMBER 2023

VERSLAG: MARC VANMALDEGEM

Al jaren vieren de KASVO-joggers wapenstilstand met een halve marathon. Traditioneel was dat "Deinze - Bellem" en 2 bekenden (Wim Van Nieuwenhuize en Kurt De Smet) namen deel aan al deze wedstrijden en werden daar ooit ook eens voor gehuldigd. Door Corona kon in 2020 en 2021 de loop niet doorgaan en is dan definitief afgevoerd. In 2022 kwam "Dwars door Poekepark" met een halve marathon en 10 km in de plaats. Om de gekende reden kon Wim dat jaar niet deelnemen en ook nu was het nog te vroeg om hem al aan de start te zien. Maar ik ben ervan overtuigd dat hij volgend jaar present zal kunnen zijn. Misschien niet voor de halve marathon, maar zeker voor een kortere afstand. Dit jaar zorgde de inrichters JC Aalter voor een extra afstand van 6 km naast de 10 km en de halve marathon. Door de overvloedige regen van de laatste tijd moest het parcours aangepast worden en liepen wij i.p.v. 2 ronden van 10,5 km een kleine ronde van ongeveer 6 km en dan 3 ronden van ongeveer 5 km.

Met vijf van KASVO tekenden wij present voor de langste afstand en vormden al direct twee koppeltjes en mezelf dan als enkeling. Dirk en Peter bleven het langst samen, maar de laatste kilometers moest Peter Dirk toch laten gaan en eindigde 10 plaatsen en dikke minuut na hem. Het tweede koppel Patrick en Jean hield het minder lang samen uit. Na een rappe start voelde Jean dat hij niet zo'n beste dag had en liet na een dikke 10 km Patrick zijn gang gaan om op eigen tempo de 21 km af te werken. Zelf had ik blijkbaar opnieuw een goede dag en al meende ik trager te lopen dan een paar weken terug in Kruisem liep ik blijkbaar toch rapper. De ganse wedstrijd kon ik mijn tempo aanhouden en tijden de eerste ronde van 5 km werd ik ingehaald door Kurt en Isabelle die ietsje na mij over de startlijn gingen. Wij bleven verder samen maar bij de bevoorrading stopten zij eventjes en liep ik door (spaar mijn dorst gewoonlijk voor na de wedstrijd!). Ik meen mij te herinneren dat er indertijd een soort competitie was tussen Kurt en Wim met deze laatste meestal als winnaar. En tijdens het lopen dacht ik bij mezelf: het zou mooi zijn moest ik Wim kunnen vervangen en Kurt achter mij laten. En dat is mij ook gelukt, want Kurt moest de laatste kilometers wat vertragen en zelfs Isabelle nog lossen. Maar veel scheelde het allemaal niet. In de laatste ronde zag ik een honderd meters voor mij iemand met Bekina-trui en muts zoals Jean lopen. Dacht bij mezelf "dat kan Jean niet zijn", maar ik naderde langzaam maar zeker en een paar kilometer voor de finish kwam ik erbij en zag dat het toch Jean was. Hij klaagde over zware benen en beiden liepen wij dan verder op eigen tempo naar de finish waar hij 15 seconden na mij aankwam. En dan was het de hoogste tijd om onze vochtbalans weer in evenwicht te brengen. Dankzij Peter die toch een kwartiertje vroeger dan de laatste van KASVO aankwam en een plekje in de kantine had kunnen versieren, konden wij samen nog eens nakaarten onder het consumeren van paar lekkere "sportdrankjes" van een goede brouwerij.

VELDLOOP WAREGEM

05 NOVEMBER 2023





VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

ZONDAG 03 DECEMBER 2023

ALGEMENE INFO

LOCATIE: Sportcentrum Rode Los Oudenaarde

TOEGANG PUBLIEK: 5,00 euro (cash/payconiq) (vanaf leeftijd van 12 jaar)

KLEEDKAMERS en TOILETTEN: in de stedelijke sporthal, vlakbij de inkom

INSCHRIJVEN

Via onze website www.kasvo.be vind je de link naar atletiek.nu om je in te schrijven voor de Veldloop Stad Oudenaarde - Memorial Valentien De Smet.

Verplicht aanmelden van junioren, senioren en masters op het wedstrijd-secretariaat vlakbij de aankomst omwille van mogelijke dopingcontrole!

DEELNAME NIET AANGESLOTEN ATLETEN

Alle atleten die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer, af te halen in het secretariaat.

Niet aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS en aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS zonder vergunning betalen een dagvergunning van 10,00 euro (plus het inschrijvingsgeld).

Niet-aangesloten KAN-BEN-PUP-MIN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (plus het inschrijvingsgeld).

Buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen indien ze aangesloten zijn bij een buitenlandse federatie.

VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

ZONDAG 03 DECEMBER 2023

UURROOSTER

RECREATIEVE G-VELDLOOP			
	11u00	1.000m	START + A (zonder heuvels) + CD + AANKOMST
KANGOEROES			
Meisjes 2017-2018	12u00	500m (350m met voorlopers + 150m vrij)	START + FD + AANKOMST
Jongens 2017-2018	12u05	500m (350m met voorlopers + 150m vrij)	START + FD + AANKOMST
BENJAMINS			
Meisjes 2016	12u10	1.000m	START + A (zonder heuvels) + CD + AANKOMST
Meisjes 2015	12u15	1.000m	START + A (zonder heuvels) + CD + AANKOMST
Jongens 2016	12u20	1.000m	START + A (zonder heuvels) + CD + AANKOMST
Jongens 2015	12u25	1.000m	START + A (zonder heuvels) + CD + AANKOMST
PUPILLEN			
Meisjes 2014	12u30	1.200m	START + ACD + AANKOMST
Meisjes 2013	12u36	1.200m	START + ACD + AANKOMST
Jongens 2014	12u42	1.200m	START + ACD + AANKOMST
Jongens 2013	12u48	1.200m	START + ACD + AANKOMST
MINIEMEN			
Meisjes 2012	12u56	1.600m	START + ABCD + AANKOMST
Meisjes 2011	13u05	1.600m	START + ABCD + AANKOMST
Jongens 2012	13u14	1.600m	START + ABCD + AANKOMST
Jongens 2011	13u23	1.600m	START + ABCD + AANKOMST

VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

ZONDAG 03 DECEMBER 2023

UURROOSTER

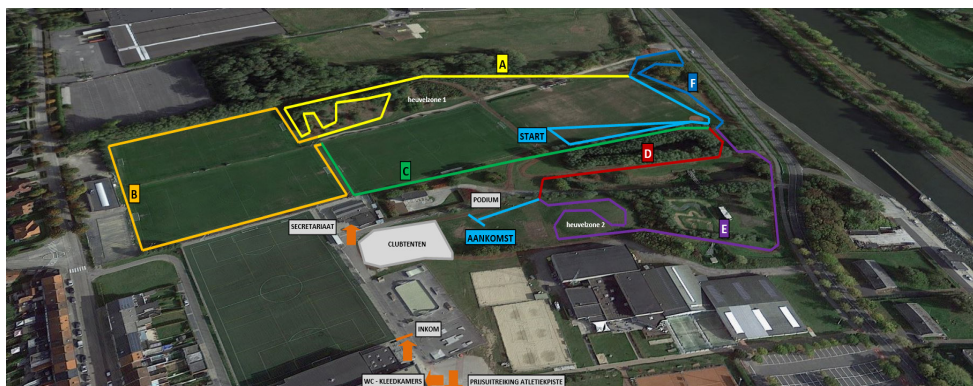
CADETTEN			
Meisjes 2010-2009	13u32	3.000m	START + ABC + FABCD + AANKOMST
Jongens 2010-2009	13u45	3.000m	START + ABC + FABCD + AANKOMST
SCHOLIEREN			
Meisjes 2008-2007	14u00	4.000m	START + AC + FABC + FABCD + AANKOMST
Jongens 2008-2007	14u15	4.000m	START + AC + FABC + FABCD + AANKOMST
LANGE CROSS DAMES			
Junioren Dames	14u35	5.100m	START + ACD + 2x EFABCD + AANKOMST
Senioren Dames	14u35	5.100m	START + ACD + 2x EFABCD + AANKOMST
Masters Dames W35+	14u35	5.100m	START + ACD + 2x EFABCD + AANKOMST
LANGE CROSS HEREN			
Senioren Heren	15u00	8.050m	START + AC + FACD + 3x EFABCD + AANKOMST
JUNIOREN-MASTERS HEREN			
Junioren Heren	15u40	5.100m	START + ACD + 2x EFABCD + AANKOMST
Masters Heren M35+	15u40	5.100m	START + ACD + 2x EFABCD + AANKOMST
KORTE CROSS HEREN			
Junioren Heren	16u10	3.000m	START + ABC + FABCD + AANKOMST
Senioren Heren	16u10	3.000m	START + ABC + FABCD + AANKOMST
Masters Heren	16u10	3.000m	START + ABC + FABCD + AANKOMST

VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

ZONDAG 03 DECEMBER 2023

PARCOURS

Sportcentrum Rode Los Oudenaarde



PARKING



VELDLOOP STAD OUDENAARDE MEMORIAL VALENTIEN DE SMET

ZONDAG 03 DECEMBER 2023

PODIUM

Voor de top 3 van elke wedstrijd vanaf de pupillencategorie is er een podiumhulde onmiddellijk na de wedstrijd. Voor de lange cross bij de senioren (mannen en vrouwen) vragen we de eerste 5 op het podium.

PRIJSUITREIKING

Kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen krijgen hun naturaprijs onmiddellijk aan de aankomst. De prijsuitreiking vanaf de cadettencategorie gebeurt in de kantine op het Burgemeester Thienpontstadion, gelegen op 300m van het parcours.

Indewedstrijden voor junioren, senioren en korte cross zijn er geldprijzen voorzien. Geldprijzen worden uitbetaald per overschrijving binnen de 3 weken na de veldloop (gegevens bezorgen op volgend e-mailadres: mia@kasvo.be).

Geldprijzen	1ste plaats	2de plaats	3de plaats	4de plaats	5de plaats
SEN Lange cross	€ 75	€ 65	€ 60	€ 55	€ 50
Korte cross	€ 50	€ 40	€ 30	-	-
Junioren	€ 50	€ 40	€ 30	-	-

Voor iedere andere deelnemer is er een mooie naturaprijs voorzien.

Juurrooster prijsuitreiking	DAMES	HEREN
Cadetten	14u15	14u30
Scholieren	14u45	15u00
Junioren	15u30	16u40
Masters	15u40	16u50
Senioren	15u50	16u10
Korte cross	---	17u00

BROUWERIJ
CLARYSSE



Uw drankenspecialist



BRANDT/DA

Uyttendaele
RENAULT-UDENAARDE.BE

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



kw
CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming

www.kwconstruction.be



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

mafoulit
slaap - zit - relax

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 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



Kaat Schepens
KS flower design

VERZEKERINGEN / SPAREN / BELEGGEN



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



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

't Culinairke
Tel/Fax 055 31 30 66

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



Vini|lux
wijn | met advies

BAS CONSTRUCT
algemene bouwwerken
info@basconstruct.be 0476 67 08 98

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



Nederstraat 11
9700 Oudenaarde
Tel. 055 30 38 53

europabank

De bank die durft.

Fabrice Helinck

Walenweg 121 - 9600 Ronse - 0476 23 74 11 - helinck.f@gmail.com

Parquet
Laminaat
Vloerbekleding
Schilderwerken

Gerflor



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

jo de bock ^{BV}

bank & verzekeringen

en zonen

Oudenaarde, Ronseweg 53-55 Telnr. 055 31 56 15

Derveaux Mireille

Bloemen - Planten - Decoratie

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



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-KAMPIOENEN 2022-2023

PUPILLEN JONGENS		
Dossche Leon	Veldlopen	Provinciaal kampioen (°2012)
MINIEMEN MEISJES		
Callebaut Eline	Kogelstoten	Provinciaal kampioen
CADETTEN MEISJES		
De Clercq Camille	Speerwerpen	Vlaams kampioen
	Speerwerpen	Provinciaal kampioen
SCHOLIEREN JONGENS		
Bogaert Mateo	400m Indoor	Vlaams kampioen
JUNIOREN DAMES		
De Schepper Flore	3.000m Steeple	Provinciaal kampioen
JUNIOREN HEREN		
De Vriese Jaron	200m Indoor	Belgisch kampioen
	200m Indoor	Provinciaal kampioen
Hanssens Jorre	400m Indoor	Provinciaal kampioen
Mersseman Killian	400m Indoor	Belgisch kampioen
Meulemans Lars	800m Indoor	Provinciaal kampioen
SENIOREN DAMES		
Bilo Marie	Korte Cross Veldlopen	Belgisch kampioen
De Schepper Kato	Verspringen	Provinciaal kampioen
	Hinkstapspringen	Provinciaal kampioen
	Hinkstapspringen Indoor	Provinciaal kampioen
De Vleeschauwer Femi	Polstokspringen	Provinciaal kampioen
Hanssens Ilana	400m Indoor	Provinciaal kampioen
SENIOREN HEREN		
Geenens Sten	Hoogspringen	Belgisch kampioen (beloften)
	Hoogspringen	Provinciaal kampioen
	Hoogspringen Indoor	Belgisch kampioen (beloften)
	Hoogspringen Indoor	Provinciaal kampioen
Lucas Lode	Gewichtwerpen	Provinciaal kampioen

MASTERS DAMES		
De Smet Evelien (W35)	10.000m	Provinciaal kampioen
	Halve Marathon	Provinciaal kampioen
Verdonckt Greet (W50)	5.000m	Vlaams kampioen
	5.000m	Provinciaal kampioen
	10.000m	Provinciaal kampioen
	Halve Marathon	Provinciaal kampioen
Vervaeke Sofie (W50)	Veldlopen	Provinciaal kampioen
	Speerwerpen	Belgisch kampioen
Rogiers Conny (W60)	Kogelstoten	Vlaams kampioen
	Discuswerpen	Vlaams kampioen
	Kogelstoten	Provinciaal kampioen
	Discuswerpen	Provinciaal kampioen
MASTERS HEREN		
Geenens Dieter (M50)	60m Horden Indoor	Provinciaal kampioen
Huwel Wim (M55)	60m Indoor	Provinciaal kampioen
Lucas Steven (M50)	Hamerslingeren	Provinciaal kampioen
	Gewichtwerpen	Provinciaal kampioen

HEY! WIJ ZITTEN
OP TROOPER!



Koop bij al jouw favoriete
webshops via onze pagina

KASV Oudenaarde

zo krijgen wij
extra monnies!

Jij betaalt géén euro extra... maar wij krijgen wel een percentje!

MEDAILLES EN RECORDS 2022-2023

PODIUMPLAATSEN ZOMERKAMPIOENSCHAPPEN

KAMPIOENSCHAP	PLAATS	GOUD	ZILVER	BRONS	TOP 8
PK AC	Ninove - Sint-Niklaas	5	4	4	15
PK Steeple	Oudenaarde	1	-	-	1
PK 10.000m	Oudenaarde	2	2	1	4
PK Aflossingen	Oordegem	-	-	-	2
PK Halve Marathon	Buggenhout	2	2	-	2
PK Hamer-Gewicht	Ertvelde	3	1	1	-
PK Jeugd	Lebbeke	1	2	1	5
PK Masters	Merksem	3	2	-	-
PK Meerkamp	Beveren	-	-	1	4
KvV AC	Gent	-	1	1	6
KvV Cadetten-Scholieren	Heusden-Zolder	1	-	-	5
KvV Masters	Merksem	3	-	-	2
BK AC	Brugge	-	-	2	2
BK Junioren-Beloften	Jambes	1	2	-	6
BK Cadetten-Scholieren	Gentbrugge	-	1	-	2
BK 10.000m	Huizingen	-	-	1	2
BK Masters	Sint-Niklaas	1	3	3	2
BK Aflossing Junioren	Gentbrugge	-	-	1	-
BK Hamer/Gewicht Masters	Sint-Niklaas	-	-	1	-
BK 10km op de weg	Lokeren	-	1	-	-
BK Marathon	Eindhoven	-	1	-	1
TOTAAL		23	22	17	61

PODIUMPLAATSEN VELDLOPEN

GOUD	ZILVER	BRONS
De Schepper Flore (CC Relays Berlare, Waregem, Ronse, Ieper)	Gevaert Maud (Oudenaarde)	Ronsse Bente (Ronse)
Dossche Leon (Oudenaarde, PK Zottegem)	Dossche Leon (Waregem)	Crement Rani (Oudenaarde)
Bilo Laure (CC Relays Berlare, Oudenaarde)	Meuleman Astrid (Ronse)	Bevernage Louise (Frasnes-les-Anvaing)
Bilo Marie (CC Relays Berlare, BK korte cross Brussel)	Segers Arne (Berlare)	Vandemeulebroucke Wout (Ronse)
Verdonckt Greet (PK Zottegem, Ronse)	De Schepper Flore (Berlare)	Lachaert Mélusine (Ronse)
Vandemeulebroecke Wout (Oudenaarde)	Bilo Marie (CC Roeselare, CC Diest)	Vandewattyne Laurens (Ronse)
Demeulemeester Méraud (Ronse)	De Raedt Michaël (Maldegem, Ronse)	Meuleman Astrid (PK Zottegem)
Segers Arne (Ronse)		Segers Arne (Oudenaarde, Ertvelde, PK Zottegem)
		Ketsman Senne (Ronse)
		De Schepper Flore (Oudenaarde)
		De Smet Evelien (Ronse)
		Demetter Kaat (Frasnes-les-Anvaing)

PODIUMPLAATSEN WINTERKAMPIOENSCHAPPEN

KAMPIOENSCHAP	PLAATS	GOUD	ZILVER	BRONS	TOP 8
PK Indoor AC	Gent	6	-	6	11
PK Indoor Masters	Gent	2	2	1	2
PK Veldlopen	Zottegem	2	-	2	5
KvV Indoor Cadetten/Scholieren	Gent	1	-	-	5
KvV Indoor AC	Gent	-	1	1	5
KvV Veldlopen	Diest	-	1	-	-
BK Indoor 4x200m	Gent	-	-	1	-
BK Indoor Masters	Gent	-	2	1	2
BK Indoor Cadetten/Scholieren	Louvain-la-Neuve	-	1	-	3
BK Indoor AC	Gent	-	-	1	4
BK Indoor Junioren/Beloften	Gent	3	1	-	7
BK Veldlopen	Brussel	1	-	-	-
BK Halve Marathon	Gentbrugge	-	1	-	-
TOTAAL		15	9	13	44

CLUBRECORDS OUTDOOR

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
60m horden (0.686m) Pupillen meisjes	Ronsse Bente 12.52 (De Pinte / 27-08-2023)	Van Henis Ona 12.65 (Gentbrugge / 15-05-2022)
Vortexwerpen Pupillen meisjes	Baele Jitse 29m07 (Merelbeke / 23-09-2023)	Baele Jitse 22m87 (Zwevegem / 13-05-2023)
60m horden (0.686m) Pupillen jongens	Dossche Leon 11.25 (Merelbeke / 23-09-2023)	Dewaele Nathan 12.06 (Zwevegem / 13-05-2023)
Vortexwerpen Pupillen jongens	Demeulemeester Méraud 39m47 (Sint-Niklaas / 01-10-2023)	Boonen Karel 39m34 (Merelbeke / 23-09-2023)
Speerwerpen 500g Cadetten meisjes	De Clercq Camille 38m96 (Heusden-Zolder / 15-08-2023)	De Clercq Camille 36m87 (Aalst / 16-04-2023)
Vijfkamp Cadetten meisjes	De Clercq Camille 2.971 ptn (Gentbrugge / 02-07-2023)	Hofman Jorien 2.927 ptn (Kapellen / 11-09-2011)
Hinkstapspringen Scholieren jongens	Itotoh Treasure 12m61 (Ninove / 22-04-2023)	Vandriessche Jonas 12m58 (Beauvais / 13-07-2016)
Tienkamp Scholieren jongens	Vander Gheynst Frem 4.665 ptn (Beveren / 16-17-09-2023)	—
400m Junioren heren	Mersseman Killian 47.18 (Oordegem / 27-05-2023)	Mersseman Killian 47.96 (Sint-Niklaas / 08-05-2022)
1.500m AC dames	Bilo Marie 4.15.53 (Oordegem / 27-05-2023)	Bilo Marie 4.18.64 (Huizingen / 23-07-2022)
400m AC heren	Mersseman Killian 47.18 (Oordegem / 27-05-2023)	Mersseman Killian 47.96 (Sint-Niklaas / 08-05-2022)

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
110mH (1.067m) AC heren	Geenens Sten 15.70 (Vilvoorde / 07-05-2023)	De Vreese Roger 15.7 (? / xx-xx-1949)
Kogelstoten 7.26kg AC heren	De Cremer Arnaud 14m30 (Jambes / 10-09-2023)	De Cremer Arnaud 14m18 (Sint-Niklaas / 23-04-2023)
Discuswerpen 2kg AC heren	De Cremer Arnaud 45m38 (Jambes / 10-09-2023)	De Cremer Arnaud 44m00 (Oordegem / 01-05-2023)
hamerslingeren 7.26kg AC heren	Lucas Lode 41m29 (Beveren / 02-07-2023)	Lucas Lode 39m69 (Obourg / 10-10-2021)
Ekiden AC heren	De Groote Mathias - De Raedt Michaël - Gheerolfs Joachim - Rogge Simon - Vercouter Ruben - Robbens Dieter 2u28.07 (Gentbrugge / 18-03-2023)	Vandeneede Jean-Baptist - Bauters Ben - Decabooter Thomas - Robbens Frederik - Wieleman Jonas - Msili Osama 2u28.14 (Brussel / 17-10-2015)
Hamerslingeren 4kg Masters dames W35+	Van Schaeren Hedwig 27m11 (Merksem / 02-07-2023)	Van Schaeren Hedwig 25m94 (Sint-Niklaas / 15-05-2022)
Hamerslingeren 3kg Masters dames W50+	Vervaeke Sofie 30m00 (Sint-Niklaas / 15-08-2023)	Vervaeke Sofie 25m84 (Sint-Niklaas / 06-08-2022)
5.000m Masters dames W50+	Verdonckt Greet 19.43.06 (Merksem / 20-08-2023)	Vermeulen Annie 20.02.78 (Ninove / 12-06-2011)
10km op de weg Masters dames W50+	Verdonckt Greet 40.51 (Lokeren / 05-08-2023)	—
20km Masters dames W50+	Verdonckt Greet 1u28.22 (Eindhoven / 08-10-2023)	Bauters Monique 1u34.31 (Brussel / 26-05-2002)

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
Halve marathon Masters dames W50+	Verdonckt Greet 1u29.25 (Buggenhout / 24-09-2023)	Bauters Monique 1u33.41 (Oudenaarde / 09-09-2001)
Marathon Masters dames W50+	Verdonckt Greet 3u04.42 (Eindhoven / 08-10-2023)	Bauters Monique 3u07.55 (Rotterdam / 22-04-2001)
Ekiden Masters heren	Van Coster Tim - Geldhof Peter - Demetter Pieter - Meyfroot Didier - Goethals Jurgen - Huysman Karel 2u48.09 (Gentbrugge / 18-03-2023)	—
2.000m Masters heren M50+	Meyfroot Didier 6.51.18 (Oudenaarde / 05-07-2023)	Goethals Jurgen 7.02.01 (Oudenaarde / 08-07-2022)
10 mijl Masters heren M50+	Meyfroot Didier 1u00.54 (Gent / 17-09-2023)	—
Hamerslingeren 7.26kg Masters heren M50+	Lucas Steven 35m12 (Eeklo / 29-05-2023)	Lucas Steven 33m69 (Gentbrugge / 12-06-2021)
4x400m mixed	Mersseman Killian - Bastil Margaux - Bogaert Mateo - Hanssens Ilana 3.32.15 (Vilvoorde / 07-05-2023)	Ghyselinc Ben - Baert Amber - Verstichel Nathalie - Vanderbeken Jonas 3.54.60 (Oordegem / 26-05-2019)



Kerstthappening

Woensdag 20/12/2023

Wat mag je verwachten?

Om in de kerstsfeer te komen vragen we onze jeugd-atleetjes om een kerstmuts op te zetten tijdens de atletiektraining.

Alle 'kerstgemutste kinderen' krijgen 1 gratis pannenkoek en 1 gratis beker chocomelk.

Ook de ouders, broertjes en zusjes zijn tijdens en na de training van harte welkom in onze kantine.

Kom jij ook even langs om onze werking te ondersteunen? We bieden jullie graag een warme chocomelk of een pannenkoek aan tegen democratische prijzen.



CLUBRECORDS INDOOR

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
1.000m Pupillen jongens	Dossche Leon 3.19.81 (Gent / 18-02-2023)	Denys Lukas 3.20.14 (Gent / 21-03-2009)
60m horden (0.686m) Pupillen jongens	Dossche Leon 12.14 (Gent / 05-02-2023)	Dewaele Nathan 12.25 (Gent / 28-01-2023)
kogelstoten 3kg Cadetten meisjes	De Clercq Camille 11m24 (Gent / 14-01-2023)	Lucas Vie 11m10 (Gent / 23-02-2013)
60m horden (0.838m) Cadetten jongens	Bogaert Mano 9.95 (Gent / 11-02-2023)	Dewaele Milos 10.10 (Gent / 08-01-2023)
400m Scholieren jongens	Bogaert Mateo 50.73 (Louvain-la-N. / 04-03-2023)	Bogaert Mateo 51.26 (Gent / 20-02-2022)
1.500m Junioren dames	De Schepper Flore 4.49.29 (Gent / 05-03-2023)	Schelfhout Fien 5.06.16 (Gent / 29-01-2017)
60m horden Junioren dames	Bastil Margaux 9.10 (Gent / 05-03-2023)	Van Eecke Louise 9.59 (Gent / 06-02-2011)
60m Junioren heren	De Vriese Jaron 6.96 (Gent / 26-12-2022)	De Vriese Jaron 7.03 (Gent / 04-03-2022)
200m Junioren heren	De Vriese Jaron 21.22 (Gent / 04-02-2023)	De Vriese Jaron 21.37 (Gent / 08-01-2023)
400m Junioren heren	Mersseman Killian 48.32 (Gent / 19-02-2023)	Mersseman Killian 48.51 (Gent / 29-01-2023)
800m Junioren heren	Meuleman Lars 2.00.12 (Gent / 24-02-2023)	Van Coster Tim 2.02.23 (Gent / 11-01-2003)

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
60m horden AC dames	Hanssens Ilana 8.68 (Gent / 29-01-2023)	Hanssens Ilana 8.91 (Gent / 04-03-2022)
Hinkstapspringen AC dames	Kato De Schepper 11m52 (Gent / 19-02-2023)	Kato De Schepper 11m48 (Louvain-la-N. / 12-03-2022)
4x200m AC dames	Chiers Cato - Hanssens Ilana - Willaert Sara - De Stercke Flore 1.43.94 (Gent / 04-02-2023)	Cozijns Lindsay - Van Puyvelde Margo - Vanderbauwhede Lies - Van Snick Anaïs 1.45.01 (Gent / 13-02-2016)
200m AC heren	De Vriese Jaron 21.22 (Gent / 04-02-2023)	De Vriese Jaron 21.63 (Gent / 30-01-2022)
400m AC heren	Mersseman Killian 48.32 (Gent / 19-02-2023)	Mersseman Killian 48.80 (Louvain-la-N. / 12-03-2022)
1.500m AC heren	Rogge Simon 4.07.99 (Gent / 29-01-2023)	Vanderbeken Jonas 4.09.27 (Gent / 22-12-2018)
3.000m AC heren	Rogge Simon 9.17.04 (Gent / 26-12-2022)	Van Coster Tim 9.24.91 (Gent / 26-12-2004)
hoogspringen AC heren	Geenens Sten 2m12 (Gent / 05-03-2023)	Geenens Sten 2m08 (Louvain-la-N. / 12-03-2022)
kogelstoten 7.26kg AC heren	De Cremer Arnaud 14m47 (Gent / 05/03-2023)	Raepsaet Emmanuel 13m54 (Gent / 26-12-1994)
4x200m AC heren	De Vriese Jaron - Mersseman Killian - Bogaert Mateo - Bultot Elias 1.28.88 (Gent / 04-02-2023)	Huwel Klaas - De Lange Simon - Van Hauwermeiren Jasper - De Meulemeester Alan 1.31.02 (Gent / 09-02-2014)

STEUN ONS IN ONZE AMBITIES



De laatste jaren zijn we als atletiekvereniging sterk gegroeid en om deze groei te kunnen blijven doorzetten, zijn wij op zoek naar nieuwe sponsors. Naast de traditionele sponsoraanbiedingen bestaat er ook de actie “Member Get Sponsor”.

Hierbij bieden we de leden de gelegenheid om zelf mee te genieten van het aanbrengen van nieuwe sponsors.

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 toegangskaarten voor de “Veldloop Stad Oudenaarde – Memorial Valentien De Smet” en 2 gratis drankjes 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 toegangskaarten voor de “Veldloop Stad Oudenaarde – Memorial Valentien De Smet” en 2 gratis drankjes 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)

Heb je een kandidaat gevonden?

Stuur dan een mail naar gerben@kasvo.be. Dan gaan wij aan het werk om de sponsor(s) binnen te halen.

BONUSSYSTEEM

2023-2024

Bij KASVO kan je je aansluiten als **wedstrijdatleet** of als **recreatieve sportbeoefenaar**.

Wie geboren is in de periode 2017-2011 en dus behoort tot de categorie kan-ben-pup-min, is sowieso wedstrijdatleet. Vanaf geboortjaar 2010 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 2 winter- en 2 zomerwedstrijden. Wie dit minimum niet haalt, kan volgend jaar niet meer als wedstrijdatleet bij KASVO aansluiten.

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 wedstrijdkledij KASVO
- KASVO-eetmoment
- Inschrijving sportkamp KASVO
- Vernieuwing lidgeld KASVO 2024-2025
- Aankoop bij sponsor aangeduid in Rode Loper/website KASVO
- Drinkenkaart 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 wedstrijdkledij KASVO
- Drinkenkaart kantine / KASVO-eetmoment
- Terugbetaling inschrijving/kosten atletiekstage KASVO/VAL/...
- Vernieuwing lidgeld KASVO 2024-2025
- Aankoop bij sponsor vermeld in/op Rode Loper/website KASVO
- Terugbetaling aankoop sportmateriaal – sportpas topsportal
- Terugbetaling lactaattest – 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-statuut extra beloond worden.

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

Meer info op www.kasvo.be/bonussysteem/ (met o.a. een gedetailleerd reglement over het bonussysteem, talententeam, prestatievergoedingssysteem 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 drankkaart bij de barman of bij een KASVO-eet-moment
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.
6. Aankoop bij sponsor: bonuswaardebon als betaalmiddel afgeven aan de sponsor die op zijn beurt de terugbetaling ervan zal aanvragen bij KASVO.

Vergeet uiteraard niet om het rekeningnummer te vermelden waarop het bedrag mag gestort worden.



JONG KASVO TRAKTEERDE HAAR WEDSTRIJD-JEUGDATLETEN OP EEN GEZELLIG BOWLINGFEESTJE

KASVO-TALENTENTEAM 2023-2024

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

STATUUT (behaald in seizoen 2022-2023)	
De Clercq Camille (B-statuut)	Speer (38m96 - 15/08/2023)
Bogaert Mateo (B-statuut)	100m (11.04 - 14/05/2023) 200m (22.43 - 20/05/2023)
Chiers Cato (C-statuut)	60m (8.07 - 26/12/2022)
Segers Arne (C-statuut)	1.500m (4.08.00 - 01/07/2023)

PRESTATIEVERGOEDINGSSYSTEEM

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

STATUUT (behaald in seizoen 2022-2023)	
Bilo Marie (A1)	1.500m (4.15.53 - 27/05/2023)
Hanssens Ilana (A2)	400m Horden (57.89 - 19/07/2023)
Van Puyvelde Margo (A2)	400m Horden (54.09 - 27/05/2023)
Bilo Laure (A3)	800m (2.07.64 - 10/06/2023)
Geenens Sten (A3)	Hoogspringen Indoor (2m12 - 05/03/2023)
Mersseman Killian (A3)	400m (47.18 - 27/05/2023)
De Vriese Jaron (A3)	200m Indoor (21.22 - 04/02/2023)
Bastil Margaux (A5)	400m Horden (62.01 - 27/05/2023)
De Schepper Kato (A5)	Hinkstapspringen Indoor (11m52 - 19/02/2023)
De Cremer Arnaud (A5)	Kogelstoten Indoor (14m97 - 05/03/2023)
Lucas Vie (A5)	Hamerslingeren (43m22 - 02/07/2023)
Verdonckt Greet (A5)	Marathon (3:04.42 - 08/10/2023)
Botte Stef (A5)	60m Indoor (6.89 - 04/03/2022)
Vandermeulen Yelena (A5)	Speerwerpen (42m34 - 14/05/2022)

GEBRUIK ATLETIEKPISTE

Op de gemeenteraad van 23/10/2023 werden de Reglementen van Inwendige Orde voor het gebruik van sportinfrastructuur goedgekeurd. **Deze zullen vanaf 1 november 2023 in voege treden.**

KASVO heeft onderstaande momenten gereserveerd voor het gebruik van de piste:

DAG	VAN	TOT
Maandag	18u00	20u00
Dinsdag	18u00	20u30
Woensdag	15u00	20u30
Donderdag	18u00	20u00
Vrijdag	16u45	20u30
Zaterdag	10u00	13u00
Zondag	09u30	12u00

Wat als je buiten de door KASVO gereserveerde uren wenst te trainen op de atletiekpiste?

- Enmalige reservaties of reservaties voor kortere periodes

Elke reservatie dient **minstens 3 dagen voor de activiteit** te gebeuren **via de online reservatietool** van de stad Oudenaarde, te raadplegen op de website: [Webshop Oudenaarde - Overzicht reserveringen \(recreatex.be\)](#)

Na “aanmelden” kunnen reservaties ingevoerd worden. Voor aanvragen minder dan 3 dagen voor de activiteit dient u telefonisch contact op te nemen via het nummer 055/31 49 50.

- Wijzigen of annuleren reservaties

De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het wijzigen of annuleren van reservaties. De gebruiker kan tot 5 dagen voor de geplande activiteit een reservatie wijzigen of annuleren. Dit door een e-mail te verzenden naar sporthal@oudenaarde.be.

- Annulaties

Annulaties worden aanvaard tot ten laatste 5 kalenderdagen voor de datum waarop gereserveerd werd. Niet geannuleerde uren zullen tegen 100% aangerekend worden aan de gebruiker. Annuleren of wijzigen kan enkel door een e-mail te verzenden naar sporthal@oudenaarde.be.

Het reglement kan je op kasvo.be/gebruik-atletiekpiste raadplegen.

ONZE HOOFDSPONSORS



ENAME
ABDIJBIER / BIERE D'ABBAYE

Sleeplife®

9750 Kruisem



KASVO KLEDIJSHOP

Sinds het seizoen 2020-2021 bieden we de kwalitatieve sportkleding aan van het merk Craft. Ons vernieuwd gamma bestaat uit:

- Clubkledij (= niet-wedstrijdkledij): T-shirts met korte/lange mouwen, topjes, hoodies, korte/lange broeken, windjacks, regenjassen, softshells, ...
- Wedstrijdtruitjes en -topjes

Onze clubkledij is te bestellen via onze 'WEBSHOP clubkledij' aan interessante prijzen dankzij onze hoofdsponsor Topsport Lebbeke. De link naar de webshop is terug te vinden in de zwarte balk bovenaan onze KASVO-website of vind je ook hieronder terug.

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 Lebbeke bij aankoop van kledij/schoenen/sportmateriaal.

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

NOVEMBER

Vandriessche Simcke	02/11/2001
Dossche Rigolle Fien	03/11/2016
Van den Abbeel Renske	04/11/2010
Vandewattyne Margot	05/11/2009
Peyskens Betty	09/11/1981
De Leeuw Roel	12/11/2015
Selis Lukas	12/11/2012
Bemelmans Kamiel	13/11/2013
Bastil Julie	14/11/2008
Bourdeaud'hui Katleen	15/11/1964
De Stoppeleire Finn	17/11/2013
Bevernage Jef	18/11/2013
Vanderschueren Carine	19/11/1966
Saeys Jonah	23/11/2012
Langeroot Maud	23/11/2009
Peyskens Sarah	23/11/1978
Van Nieuwenhuize Wim	23/11/1971
De Keukeleire Lowie	24/11/2014
Segers Arne	25/11/2006
De Cremer Dirk	25/11/1965
Van Nerom Ilse	26/11/1975
Reychler Viktor	28/11/2016
Schrey Nickolai	28/11/2016

DECEMBER

De Jaeger Julian	04/12/2014
De Saedeleer Camille	04/12/2011
Vandermeulen Yelena	09/12/1996
Thomas Claire	09/12/1972
Verstichel Nathalie	10/12/1996
Dewaele Wesley	10/12/1977
Cosyns Floor	11/12/2010
Decroix Eddy	11/12/1967
Lachaert Mélusine	12/12/2009
Van Parys Noon	11/12/2007
Vanden Hautte Leonie	12/12/2016
Le Compte Beau	12/12/1998
Meuleman Lars	13/12/2005
Lion Stan	15/12/2017
Van Langeroot David	15/12/1983
Peyskens Roger	15/12/1946
Michels Xavier	17/12/1964
Peyskens Jacques	17/12/1945
Dewyn Maurice	18/12/2017
De Decker Sander	19/12/2000

Vande Velde Vince	20/12/1997
Van Achter Nienke	21/12/2012
Van Puyvelde Margo	21/12/1995
Lucas Steven	21/12/1969
Bilo Laure	22/12/2003
Bilo Marie	22/12/2003
Demeulemeester Méraud	23/12/2012
Parent Jean-François	23/12/1966
Tack Maxine	25/12/2014
Demeyer Nate	26/12/2015
Laurez Vonne	27/12/2014
Vanderhauwaert Roan	27/12/2015
Saey Alice	30/12/2016
Goethals Ilke	30/12/2012

JANUARI

Rogiers Conny	01/01/1962
Martens Lonneke	03/01/2015
Vandewalle Febe	03/01/2003
De Grauwe Emily	06/01/2015
Boulaert Yenna	08/01/2015
Baguet Audrey	08/01/1985
Vanslambrouck Eveline	08/01/1977
Vercamst Lukas	09/01/2012
Baele Jitse	10/01/2012
Meersschant Han	10/01/2012
Ketsman Senne	10/01/2007
Lauwers Merel	13/01/2006
Cools Eve	16/01/2015
De Clercq Camille	16/01/2008
Van Caenegem Barend	18/01/2011
Chiers Cato	18/01/2008
Chiers Marte	18/01/2008
Boone Karel	19/01/2013
De Schepper Kato	19/01/2003
Dossche Leon	21/01/2012
De Groote Mathias	21/01/1990
Christiaens Sylvie	23/01/1973
Bardyn Lisette	24/01/2015
Itotoh Treasure	25/01/2007
De Stoppeleire Ruben	26/01/2011
De Preester Roel	27/01/2007
Hanssens Ilana	27/01/2002
Descamps Katelijin	29/01/1958
De Mesture Loes	30/01/2015
Espeel Kobe	30/01/2013
Meuleman Amber	30/01/2012
Debisschop Kenny	30/01/1981

2024

NIEUWJAARSDRINK

OP EEN NIEUW ATLETIEKJAAR

VRIJDAG 05 JANUARI - 19U30

OM 20U00 UITDELING BONUS VOOR
BEN/PUP/MIN, GEVOLGD DOOR DE
CATEGORIEËN CAD TEM JSM

KASVO-KANTINE

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 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 – kantine, 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

OKTOBER NOVEMBER (T.E.M. 19/11/2023)

Resultaten oktober 2023

SINT-NIKLAAS, 1 oktober 2023. 31ste Belsi-meeting.	
60m pupillen meisjes (20)	10.30
13. Willen Maud	
60m horden (0.686m) pupillen meisjes (8)	13.28
6. Willen Maud	
60m pupillen jongens (11)	9.96
10. Dewaele Nathan	
1.000m pupillen jongens (12)	3.23.49
2. Demeulemeester Méraud	
60m horden (0.686m) pupillen jongens (8)	11.83
4. Dewaele Nathan	
hoogsprijngen pupillen jongens (12)	1m15
7. Demeulemeester Méraud	
vortexwerpen pupillen jongens (13)	39m47
2. Demeulemeester Méraud	
Clubrecord I	
150m miniemen meisjes (11)	24.01
10. Van Henis Ona	
150m horden (0.686m) miniemen meisjes (12)	26.38
11. Van Henis Ona	
verspringen miniemen meisjes (16)	3m34
16. Van Henis Ona	
discuswerpen 0.75kg miniemen meisjes (17)	14m34
12. Van Henis Ona	
MICHELBEKE, 1 oktober 2023. Kermisjogging Michelbeke.	
3.3 kilometer heren (18 deelnemers)	13.50
4. Decroix Eddy	
RONSE, 1 oktober 2023. Herfsjogging.	
10 kilometer (28 deelnemers)	37.37
2. Vercoutter Ruben	
EEKLO, 7 oktober 2023. 5de Meefflandse werpersmeeting.	

discuswerpen 1.5kg masters heren M50+ (1)	31m81
4. Lucas Steven	
hamerslingeren 6kg masters heren M50+ (1)	38m46
1. Lucas Steven	
gewichtwerpen 11.34kg masters heren M50+ (1)	13m49
1. Lucas Steven	
HERZELE, 7 oktober 2023. Moryloop.	
9.4 kilometer (45 deelnemers)	40.18
11. De Lange Patrick	
EINDHOVEN (NED), 8 oktober 2023. ASIML Marathon Eindhoven.	
42.195 kilometer (3459 deelnemers)	netto tijd
386. Verdonckt Greet W50. 2de	3u04.42
Clubrecord marathon W50+ I	
390. Van Coster Tim M35. 10de	3u05.04
475. Debusschop Kenny W35. 5de	3u10.29
819. De Smet Evelien M50. 10de	3u27.32
1171. Demetter Pieter M50. 10de	3u40.52
21.097 kilometer (11200 deelnemers)	netto tijd
442. Miclotte Isabel	1u30.35
628. Laridon Ine	1u33.25
EEKLO, 14 oktober 2023. 6e Meefflandse werpersmeeting.	
discuswerpen 1.5kg masters heren M50+ (4)	31m62
3. Lucas Steven	
hamerslingeren 6kg masters heren M50+ (5)	39m33
2. Lucas Steven	
gewichtwerpen 11.34kg masters heren M50+ (5)	13m59
2. Lucas Steven	
DEINZE, 15 oktober 2023. Herfsjogging.	
4.9 kilometer (87 deelnemers)	20.42
8. Decroix Eddy	
IEPER, 21 oktober 2023. Vredesloop.	
15.5 kilometer (105 deelnemers)	

12. Geldhof Peter	1u03.32
CHABLIS (FRA), 21 oktober 2023. Marathon de Chablis.	
42.195 kilometer (657 deelnemers)	
75. De Cremer Dirk	3u40.58
BERLARE, 22 oktober 2023. Gross Cup Relays.	
1.000m-1.500m-2.800m senioren dames (64)	19.43
1. Gemeengd Team	3.32
Van Leeïhem Charlotte (HCO)	5.29
Nijssen Annelies (ATLA)	10.42
Bilo Marie	
1.500m-3.000m-4.300m senioren heren (95)	34.48
63. ASVO	5.32
Van de Velde Vince	11.29
Vercoutter Ruben	17.47
Robbens Dieter	
ROESELARE, 29 oktober 2023. Gross Cup.	
1.900m miniemen jongens 2012 (36)	7.03
17. Demeulemeester Méraud	
1.900m miniemen jongens 2011 (28)	6.53
13. Gevaert Cas	
3.500m cadetten jongens (61)	12.24
23. Demeulemeester Mattias	12.57
39. Verhaeghe Marcel	
5.000m junioren heren (64)	16.22
2. Segers Arne	
9.000m lange cross senioren dames (28)	33.10
10. Bilo Marie	
2.500m korte cross heren (58)	7.57
28. De Raedt Michael	

Resultaten november 2023

BERLARE, 1 november 2023.

8ste Donkmeerloop.

1. Rogge Simon	54.30
21.097 kilometer (678 deelnemers)	
19. Wancour Brechtel	1u19.33
37. Geldhof Peter	1u25.11

FRASNES-LES-ANVAING, 4 november 2023.

43e Cross de l'AC Saint-Sauveur.

250m kancerocross meisjes 2017-2018 (16)	
3. Van Coster Ebba	
600m beniamins meisjes 2015-2016 (25)	
14. Boulaert Yenna	
600m beniamins jongens 2015-2016 (39)	
6. Van Coster Nio	
1.000m pupillen jongens 2013-2014 (28)	
11. Van Lierde Daan	
6.700m senioren heren (13)	
1. De Raedt Michael	

1.500m korte cross dames (8)

4. Demetter Kaat

WAREGEM, 5 november 2023.

Jongerecross.

840m beniamins meisjes (29)

Bardyn Lisette	
Boone Elise	
Dossche Rigolle Fien	
Herman Margot	
Martens Lonneke	
Vanden Haute Leonie	
840m beniamins jongens (33)	
De Sutter Felix	
Debisschop Florian	
Reychler Viktor	
Tahon Gustave	
Weytens Liano	

1.010m pupillen meisjes 2014 (29)

18. Laurez Vonne 5.29

1.010m pupillen meisjes 2013 (45)

14. Van Rossen Maya	4.39
16. Ronssse Bente	4.41
21. Delagransse Sien	4.48

1.010m pupillen jongens 2014 (29)

4. Maenhout Nathan	4.23
9. Van Lierde Daan	4.38
13. Van De Putte Flor	4.42
21. Van der Elstraeten Baptiste	5.06

1.010m pupillen jongens 2013 (32)

1. Reyghier Kas	3.51
8. Hoeymans Cedric	4.10
16. Bevernage Jef	4.27
18. Vanhaverbeke Jules	4.30

1.680m miniemen meisjes 2012 (30)

6. De Boe Maritn	7.54
13. Bevernage Louise	8.12
18. Goethals Ilke	8.51
26. Haeck Mare	9.33
27. Meuleman Amber	10.08
28. El Marcouchi Ilhem	10.11
29. Van der Elstraeten Maïté	10.23

1.680m miniemen meisjes 2011 (31)

28. Vandriessche Sienna	9.10
31. De Sutter Roxan	10.52

1.680m miniemen jongens 2012 (30)

3. Dossche Leon	7.11
4. Demeulemeester Méraud	7.13
22. Dewyn Achilles	8.28
29. Vercaamst Lukas	9.27

1.680m miniemen jongens 2011 (29)

9. Pot Malis	7.28
28. De Wulf Jero	9.20
27. Pandelaere Leandro	9.29
29. Haeck Rune	10.08

2.890m cadetten meisjes (26)

10. Lachaert Melusine	12.13
16. Opsomer Helena	13.05
23. Vercaamst Julie	14.09

2.890m cadetten jongens (38)

4. Demeulemeester Matisse	10.29
7. Verhaeghe Marcel	10.33
33. Dewyn Wolf	13.23
35. De Pauw Lukas	13.42

3.740m scholieren meisjes (19)

8. Meuleman Astrid	16.02
13. Eeckman Florence	16.26
16. Van Rillaer Elodie	16.57

4.590m scholieren jongens (21)

4. Ketsman Sinne	16.53
5.540m junioren dames (5)	
2. De Schepper Flore	20.44

5.540m senioren dames (9)

3. Landon Ine	22.13
5.540m junioren heren (6)	
2. Segers Arne	17.32
3. Meuleman Lars	18.35

5.540m masters heren (39)

26. De Lange Patrick 22.05

8.340m senioren heren (28)

7. De Raedt Michael	26.30
25. Vande Velde Vince	32.14

POEKE, 11 november 2023.

Halve marathon Poeke.

21.097 kilometer (203 deelnemers)	
50. De Cremer Dirk	1u35.21
60. De Werd Peter	1u36.38
124. Bordeaud'huy Patrick	1u48.20
142. Vanmaldegem Marc	1u52.59
143. Parent Jean-François	1u53.29

ZONNEBEKE, 12 november 2023.

Poppies Run.

21.097 kilometer (456 deelnemers)	
3. Rogge Simon	1u13.44
14. Wancour Brechtel	1u22.16
24. Geldhof Peter	1u24.31

AALTER, 12 november 2023.

14de Memorial Diederik Van Ooteghem.

750m beniamins meisjes 2015 (37)	
De Grauwe Emily	
Martens Lonneke	
750m beniamins jongens 2015 (34)	
Ronssse Jasper	
1.105m pupillen meisjes 2013 (34)	
10. Ronssse Bente	4.22

1.105m pupillen jongens 2013 (51)

21. Langeraert Jolan 4.28

1.855m miniemen meisjes 2012 (33)

11. De Boe Maïrit 7.48

1.855m miniemen meisjes 2011 (34)

26. Van Henis Ona 7.56

1.855m miniemen jongens 2012 (30)

3. Demeulemeester Méraud 6.45

30. Debisschop Finn 9.00

1.855m miniemen jongens 2011 (36)

30. Ronssse Lars 7.47

9.480m senioren heren (33)

23. Robbens Dieter 34.35

27. Vande Velde Vince 35.40

LEBBEKE, 12 november 2023.

Nationale Veldloop Memorial M. Vanderstraeten.

4.100m masters heren M50+ (11)

5. De Lange Patrick 15.41

HULSHOUT, 19 november 2023.

Belgisch kampioenschap veldlopen.

940m beniamins jongens 2016-2015 (89)

Reychler Viktor 4.31

1.300m pupillen jongens 2013 (73)

3. Reyghier Kas 4.42

3.150m cadetten jongens 2009 (59)

19. Demeulemeester Matisse 11.35

. Verhaeghe Marcel DNF

5.620m junioren dames (49)

17. De Schepper Flore 23.57

5.620m junioren heren (99)

45. Segers Arne 20.45

9.350m senioren dames (47)

10. Bilo Marie 35.26

2de Belofte en selectie voor EK veldlopen!

2.490m korte cross heren (117)

24. De Raedt Michael 7.59



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