

De Rode Loper



November - December - Januari
2023-2024

Clubblad - KASV Oudenaarde: 64ste jaargang nr. 389

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	8
Ereleden	9
Iniatorcursus Atletiek	14
Sportpuzzel	15
Grote zwart-rood delegatie in Deinze!	16
Dashing through the Oudenaardse snow!	20
Kort KASVO-Nieuws	26
Brons voor Greet op het BK Veldlopen!	28
46ste plaats voor Marie Bilo op het EK Veldlopen 2023	29
Fondlopers goed op dreef!	30
Marathon Valencia: Een succes!	32
Eindejaarsmeeting	36
PK Indoor - per ardua ad astra	40
Sportkampen 2024	48
Deelname veldlopen - Raadgevingen	50
Bonussysteem 2023-2024	52
Nieuwe clubrecords 2023-2024	54
Steun ons in onze ambities	56
KASVO-Kledijshop	58
Verjaardagen	62
Vrijwilligers	64
Wat te doen bij een ongeval?	65
Uitslagen KASVO-atleten	66

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Beste atletiekvrienden,



Met trots kunnen we u melden dat de Vlaamse Atletiekliga aan KASVO eind vorig jaar opnieuw het label van Gouden Jeugdsportclub heeft toegekend. Als enige club haalden wij alle objectieven qua wedstrijddeelname die door de liga werden vooropgesteld (en dit niet alleen bij de jeugd maar ook bij de cad-schol categorie!). Het motiverend enthousiasme en de goede omkadering door de Werkgroep Jeugd zorgen ervoor dat onze jongste atleetjes aan voldoende wedstrijden deelnemen, en dit in een club met een familiaal karakter. Intussen kan reeds worden ingeschreven voor onze 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. Snel zijn is de boodschap, onze sportkampen kunnen altijd op veel interesse rekenen!

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 medailles op de nationale veldloopkampioenschappen en 13 medailles op het provinciaal kampioenschap 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.

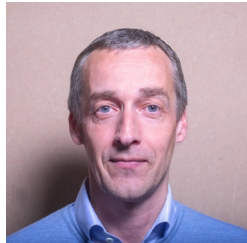
De wedstrijdplanning voor de zomer krijgt overigens meer en meer vorm. Zo staat het intussen vast dat KASVO een manche van de Interregio Jeugdcup organiseert op zaterdag 29 juni. Op zondag 7 juli krijgen we dan de klassieke Rosine Wallezmeeting, gevolgd door een avondmeeting op dinsdag 30 juli en de Memorial Rachel Hanssens op zondag 25 augustus.

Het blijft echter 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 deelname maakt het werk van de trainers overigens makkelijker, niet alleen wat betreft begeleiding ter plaatse maar ook qua voorbereiding op de wedstrijden.

Op vrijdag 26 januari zal de Stad Oudenaarde opnieuw haar sportprijzen uitreiken tijdens het Sportreferendum 2023. We hebben opnieuw nominaties in meerdere categorieën. Wie deze feestelijkheden graag bijwoont: afspraak in sporthal Rodelos om 20u!

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



Koen De Stoppeleire
Jeugdcoördinator

koen@kasvo.be
0468 12 37 47

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
vanaf 35 jaar

Masters

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
Karl Opsomer
Kato De Schepper
Koen De Stoppeleire
Marie Bilo
Lisa Demeulemeester
Ruben Vercouter
Simcke Vandriessche
Femi De Vleeschauwer (*polsstok*)

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

Polsstok

Femi De Vleeschauwer

Werpen

Filip Eeckhout
Patrick De Vleeschauwer
Steven Lucas

NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

Recreanten

Bart Callebaut

Joggers

Gorik Devos
Hubert Declerck
Marijke Meirlaen
Sarah Peyskens

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

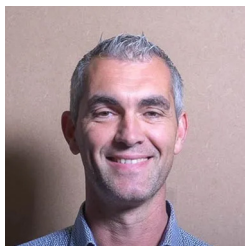
VERTROUWENSPERSOON

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 † | dhr. Roger Lamon † | dhr. Peter Van de Velde |
| | Oud-ondervoorzitter | Oud-voorzitter |
| dhr. Martin De Stoppeleire | dhr. Freddy Soetens | dhr. Denis Willems |
| Oud-voorzitter | Oud-ondervoorzitter | Oud-voorzitter |
| mevr. Tine De Cooman | dhr. Filip De Smet | |
| Oud-ondervoorzitter | Oud-ondervoorzitter | |

BESCHERMCOMITÉ

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

JURYLEDEN

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

DE FAUW & ZONEN
BOUWMATERIALEN

etixx
sports nutrition

SPORTMASSAGE MEDICAL TAPING ASHIATSU
B-SPORT
B-sport.salonized.com OUDENAARDE Betty Peyskens

Nederstraat 11
9700 Oudenaarde
Tel. 055 30 38 53

europabank

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

Parket
Laminaat
Vloerbekleding
Schilderwerken

Gerflor

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

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

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



BRANDTDAE

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



Kaat Schepens
KS flower design

Verzekeringen
NOTEBAERT

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

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

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

INITIATORCURSUS ATLETIEK

In 2024 is het opnieuw mogelijk om een initiatorcursus Atletiek te volgen. Deze cursus zal **van donderdag 01/02/2024 tot en met zaterdag 25/05/2024** doorgaan. De organisatie wordt gedragen door Ronse Atletiek Team, **de praktijk vindt op de piste in Oudenaarde plaats**. Verder zijn de theoretische lessen ofwel online ofwel via korte zelfstudie te verwerven.

MEER INFORMATIE

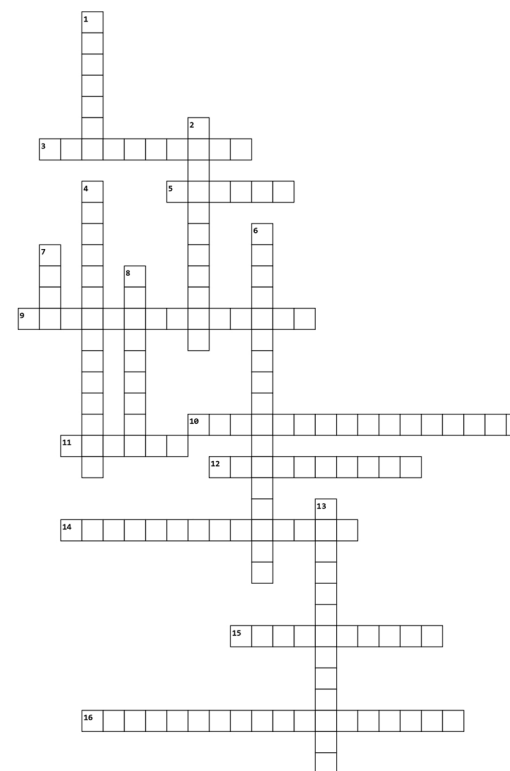
- **Organisatie:** Vlaamse Trainersschool
- **Locatie:** Prins Leopoldstraat 89, 9700 Oudenaarde & Leuzesesteenweg 241, 9600 Ronse
- **Deelname:** Module 1 (Start 2 Coach): 55 euro / Module 2-3-4: 190 euro
- **Doelgroep:** Start 2 coach, Initiator Atletiek, Initiator Atletiek Jeugd
- **Inschrijven:** Inschrijven via www.kasvo.be/initiatorcursus-atletiek/
- **Lessenrooster:** [Online te raadplegen*](#)
- **Extra info:** Lessenrooster nog onder voorbehoud

-
- De geïnteresseerden dienen zelf in te schrijven
 - Bij inschrijving best ook een mailtje naar het bestuur sturen (mag via mia@kasvo.be)
 - De initiator in spe zelf verricht zelf de betaling. Factuur en betaalbewijs mag doorgestuurd worden naar mia@kasvo.be en conny@kasvo.be
 - Bij behalen van attest/diploma graag een kopie sturen naar mia@kasvo.be en conny@kasvo.be -> de trainersvergoeding wordt dan meteen aangepast (verhoogd)
 - Indien de initiator nog trainer is in seizoen 2024-2025 en geslaagd is, dan worden de modules terugbetaald rond de nieuwjaarsreceptie van 2025 (zoals ook vermeld in de trainersbrochure).
 - Er zijn ook heel wat vrijstellingen te bekomen naargelang de gevolgde studierichting! Deze kunnen online via [volgende link**](#) geraadpleegd worden.

* www.atletiek.be/admin/storage/main/lessenrooster-ini-ronse.pdf

** media.sport.vlaanderen/m/4e25ea8d403e8f3a/original/Vrijstellingstabel%20VTS.pdf

SPORTPUZZEL 41



HORIZONTAAL

3. Europees schaatskampioen massastart
5. Land waar Hanne Maudens nu woont
9. Club van Kevin De Bruyne
10. "Der Kaiser"
11. Sport van Rafael Nadal
12. Sport van Shari Bossuyt
14. "Blade Runner"
15. "De Keizer van Herentals"
16. KASVO-polsstoktrainster

VERTICAAL

1. Sport van Luca Brexel
2. Sport van Seppe Smits
4. Sport van Loena Hendrickx
6. Wereldkampioen veldrijden
7. Geboorteland van Alberto Juantorena
8. Stad van EK baanwielrennen 2024
13. Echtgenoot van Blanca Vlasic

OPLOSSING SPORTPUZZEL 40

- | | | | |
|------------------------|-------------------|------------------|-----------------|
| 1. Basketbal | 5. Kunstschaatsen | 9. Femke | 13. Wielemie |
| 2. Rond van Vlaanderen | 6. Mieke | 10. Asgreen | 14. Naert |
| 3. Vierenzestig | 7. Wielrennen | 11. Vortex | 15. Tennis |
| 4. Eindhoven | 8. Voetbal | 12. Ingebrigtsen | 16. Lappartient |



GROTE ZWART-ROOD DELEGATIE IN DEINZE!

26 NOVEMBER 2023

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

Op zondag 26 november 2023 stonden er 76 Jong KASVO-atleten aan de start in de Brielmeersen. Ondanks de vele regen de laatste weken lag het parcours er goed beloopbaar bij. Enkel op het einde van de ronde was er een grote modderplas, waardoor alle gewenste aspecten aanwezig waren.

De kangoeroes liepen 510m. Eerst moesten ze achter de voorlopers blijven, tot deze na 350m aan de kant gingen. Vanaf dan mochten de atleten zo snel mogelijk doorlopen naar de finish. Als volleerde crossers liepen **Sarina, Oona, Yenna** en **Ebba** zo snel als ze konden. Even later zagen we ook **Cyril, Maxim** en **Arend** het beste van zichzelf geven. Moe en met hier en daar een spat modder kwamen ze over de finish.

De benjamins liepen een iets grotere lus van 720m. Sinds dit seizoen zijn er niet langer voorlopers bij

bij de benjamins. De atleten moeten dus, net zoals de pupillen en minieren, zelf proberen in te schatten hoe snel ze moeten starten, hoe lang een ronde is, of ze iemand kunnen inhalen ... Bij de meisjes zagen we eerstejaars **Giselle, Leonie, Kaat, Fien** en **Alice** aan het werk. Even later liepen tweedejaars **Emily, Margot, Lisette, Elise, Yenna** en **Lonneke**. Sommigen startten snel en moesten op het einde wat vertragen, terwijl anderen nog een heuse eindsprint in huis hadden. Onze benjamins jongens hadden de start van de meisjes gezien en besloten om

ook een vliegende start te nemen. Eerstejaars **Emiel, Oscar, Nickolai, Fausto, Victor R, Rafael** en **Viktor VdP** zetten hun beste beentje voor en ook tweedejaars **Finn, Jasper, Lander, Nio, Dylan, Florian** en **Roan** liepen een prima wedstrijd. Zowel bij de jongens als bij de meisjes eindigden er verschillende KASVO-atleten in de top 10. Maar net zoals bij de kangoeroes wordt er geen officiële uitslag opgemaakt. Exacte resultaten verschijnen daarom nooit op de website of in een verslag.

Onze pupillen liepen 2 rondes, goed voor een wedstrijd van 1010m. Eerstejaars **Estelle** en **Esmée** liepen eerst in elkaars buurt, maar na de tweede ronde nam **Estelle** (30) afstand van **Esmée** (38). Ook **Louise** en **Marit** waren aan elkaar gewaagd en finishten niet ver van elkaar (47 en 53). Bij de tweedejaars eindigde **Maud** knap op plaats 10 en liep **Bente** naar plaats 25. **Marie-Julie** eindigde haar eerste cross netjes als 34ste. **Evita** (49) verloor **Lore** (47) nooit uit het oog en beet door op het einde, ook al was het heel lastig. Het was mooi om te zien hoe onze meisjes voor elkaar supporterden en elkaar opwachtten na de finish om tegen iedereen te zeggen "goed gedaan".

Onze pupillen jongens hadden de start en finish van de meisjes gezien en wilden ook graag voor een top 10-plaats gaan. Bij de eerstejaars kwam **Flor** als eerste KASVO-atleet binnen op een mooie 8ste plaats. **Lou** en **Daan** liepen de hele wedstrijd samen en finishten bijna zij aan zij als 21ste en 22ste. **Kian** (42) wou eerst bij **Lowie** (50) blijven, maar stak een tandje bij en haalde zo bijna **Mattis** (38) nog in. De tweedejaars maakten er een heel spannende wedstrijd van. **Kas** liep de ganse wedstrijd op kop met een atleet van Gent. Het werd een sprint tot de finish, waarin **Kas** nipt verloor. **Wout** eindigde even later na een zotte inhaalrace als 3de en **Cedric** vervulde de top 5. **Billy** liep naar een mooie 20ste plaats. **August,olan** en **Polle** bleven de ganse wedstrijd in elkaars buurt en eindigden niet ver van elkaar op plaatsen 23, 25 en 26. **Kamiel** liep een goede eerste wedstrijd en finishte als 34ste, terwijl **Kobe** (39) nog net een plaatsje in de top 40 wist veilig te stellen.



Hierna was het de beurt aan de miniemen. Zij mochten 1530m lopen en trotseerden bijgevolg 3 keer de modderpoel. Bij de eerstejaars liep **Ilke** een mooie en constante wedstrijd. Ze eindigde netjes in de top 25. **Mare**, **Marit** en **Nienke** bleven in elkaars buurt en finishten op plaatsen 40, 42 en 44. **Ilhem** eindigde even later als 48ste. **Nimué** (50) bleef de hele wedstrijd in Ilhem's buurt en plaatste op het eind nog een reuze versnelling. Jammer genoeg lukte het net niet om de atleet voor haar in te halen. Bij de tweedejaars bleven onze meisjes heel de tijd in elkaars buurt lopen. **Ona** liep van begin tot einde als eerste KASVO-atlete en eindigde op plaats 28. **Audrey** kon op het einde nog versnellen en vervulde mooi de top 30. **Franne** (33) volgde 8 tellen later en bleef zo **Sienna** (36) voor.

Méraud was de enige eerstejaars bij de jongens en verdedigde onze club met verve. Hij liep de ganse wedstrijd voorin en eindigde knap als 3de. Bij de tweedejaars leek het er lang op dat **Cas** het podium ging halen, maar in de derde ronde werd hij ingehaald. Een knappe 4de plaats was zijn resultaat. **Gijs** (11) en **Mathis** (17) eindigden prima in de top 20, terwijl **Ruben** (22) hier maar net buiten viel. **Lars** (30) liep ook een goede wedstrijd en hield heel wat atleten net achter zich. Wat later volgde er een waar KASVO-peloton. **Rune**, **Leandro**, **Jaro** en **Thor** bleven de hele wedstrijd in elkaars buurt en finishten op enkele seconden van elkaar op plaats 47, 48, 49 en 50.

Proficiat iedereen voor jullie inzet en doorzettingsvermogen. Jullie hebben allemaal goed gelopen! We kijken er al naar uit om een massa atleten te verwelkomen op onze eigen cross. Tot dan!



**MEER FOTO'S OP
WWW.KASVO.BE**



DASHING THROUGH THE OUDENAARDSE SNOW!

03 DECEMBER 2023

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

Op zondag 3 december ging onze eigen veldloop door op en rond de Finse piste. Maar liefst 141 ASVO-jeugdathleten en 2 ASVO-G-athleten waren ingeschreven voor de herdenkingswedstrijd voor Valentien. Jammer genoeg moesten er de dag zelf enkele atleten afhaken wegens ziekte, maar in elke reeks waren de rood-zwarte kleuren goed vertegenwoordigd.

Als eerste mochten de G-athleten starten. Zij kregen een parcours van 1000m voorgeschoteld. **Warre** en **Camille** namen voor het eerst deel aan een veldloop. Trainster Nienke liep mee als begeleider en zag onze atleten een prima cross lopen. Na afloop mochten **Camille** en **Warre** samen met alle andere G-athleten op het podium. Onder een luid applaus namen ze hun medaille in ontvangst. Super gedaan **Warre** en **Camille**!

Hierna was het de beurt aan onze kangoeroes. **Ebba**, **Lizzie**, **Ella**, **Oona** en **Yenna** startten samen met 20 andere atleetjes achter de voorlopers. Vijfhonderd meter later kwamen ze aan met sneeuwvlokken in hun haren en ijskoude voeten. Onze jongens vonden de sneeuw best leuk in het begin. **Cyril**, **Georges**, **Arend**, **Juul**, **Miel**, **Stan**, **Georges** en **Stan** liepen zo hard mogelijk tussen de sneeuwvlokken. Maar ook bij hen waren er ijskoude tenen en wangen na aankomst. Voor een eerste of tweede crosservaring kan dit tellen! Dikke proficiat kangoeroes om door te bijten en niet op te geven tijdens de zware wedstrijd. Jullie prijs hebben jullie dubbel en dik verdiend.

Even later mochten onze benjamins starten. Zij liepen 1000m, op het parcours dat al was 'ingelopen' door onze G-athleten. Maar wat extra modder kon hen duidelijk niet deren. Bij de meisjes startten

eerstejaars **Joselien**, **Alice**, **Leonie**, **Fien**, **Kaat**, **Giselle** en **Marthe**. Bij de 2e jaars waren **Lisette**, **Elise**, **Margot**, **Stella**, **Eve**, **Loes**, **Yenna**, **Emily** en **Rosalie** van de partij. Onder luide aanmoediging zetten ze hun beste beentje voor op de besneeuwde Finse piste. Even later zagen we ook onze jongens aan het werk. Eerstejaars **Liano**, **Emiel**, **Rafaël**, **Viktor R**, **Fausto**, **Victor VdP**, **Silas** en **Oscar** liepen een prima wedstrijd. **Fausto** liep zelfs zo snel dat zijn schoenen ervan uitvielen. Op zijn sokken en met zijn schoenen in de hand liep hij verder richting aankomst. Ook 2ejaars **Alexander**, **Bastien**, **Roel**, **Nio**, **Siebe**, **Finn**, **Gustave**, **Florian**, **Thor**, **Lander**, **Nate** en **Jasper** liepen als volleerde crossers door de modder. Zowel bij de meisjes als jongens zagen we heel wat van onze atleetjes vooraan eindigen, maar evengoed in het midden of achteraan. Een uitslag wordt niet opgemaakt want de inzet en wedstrijdplezier is het enige dat telt. Proficiat aan alle benjamins om jullie beste beentje voor te zetten tijdens deze sneeuweditie. Jullie hebben het allemaal super goed gedaan!



Onze pupillen liepen na de benjamins en kregen een parcours met bergjes voorgeschoteld. Bij de eerstejaars meisjes kwam **Juliette** als eerste ASVO-atlete aan op plaats 21. **Louise** (23) en **Vonne** (25) volgden enkele tellen later. **Axelle** (27) en **Esmée** (29) liepen steeds in elkaars buurt en vervolledigden de top 30. **Maxine** viel hier net buiten en eindigde voor **Estelle** (33). **Marit** (40) en **Luna** (42) hadden niemand die hetzelfde tempo liepen. Ze liepen een stuk van de wedstrijd alleen/zonder gezelschap met mede-atleetjes en beten, onder luide aanmoedigingen, door tot het einde.

Bij de 2e jaars liepen er 4 atletes van verschillende clubs lange tijd samen. Dankzij een versnelling kon **Maud** afstand nemen en op het podium eindigen. **Maya** (8) en **Bente** (9) liepen samen vlot door de modder en sneeuw en finishten netjes in de top 10. Estelle finishte iets later als 13e en bleef **Sien** (17) zo'n 10 tellen voor. **Marie-Julie** en **Kato** zagen we lang in elkaars buurt en ze finishten ook vlak na elkaar op plaatsen 29 en 30. **Lore** had het lastig op het einde, maar gaf niet op en kon nog wat versnellen aan de finish. Zo kon ze enkele atletes achter zich laten. Ze eindigde prima als 36e.

Bij de pupillen jongens zagen we ook heel wat rood-zwarte kleuren aan de startlijn. **Nathan** was de snelste ASVO atleet van onze eerstejaars. Hij finishte als 13e. **Aro** (15) en **Flor** (20) vervulde wat later knap de top 20. **Daan** liep een constante wedstrijd en zag dit beloond met een 29e plaats. **Lou** (32) en **Julian** (35) vochten voor hun plaatsje bij de eerste 35. **Mattis** liep halfweg in de buurt van **Kian**. Aan de finish was het verschil zo'n 10 tellen, tussen plaats 43 en 47. **Floris** en **Andreas** zorgden voor het kleinste verschil van alle ASVO atleten door bijna gelijktijdig als 49e en 50e te finishen.

Bij de 2e jaars was **Kas** uit op revanche, na de millimetersprint in Deinze. Hij liep vanaf halfweg aan de leiding en gaf die koppositie nooit uit handen. **Wout** vond het tempo iets te hoog en besloot om zijn eigen tempo te lopen. De gouden en bronzen medaille voor onze pupillen was even later een feit. **Cedric** streed even later met 2 andere jongens voor een plaats in de top 6. Hij werd knap 6e. Iets later zagen we 3 KASVO-vrienden strijden voor een plaatsje in de top-10. Net zoals in Deinze bleek **August** (9) de snelste. Hij eindigde voor **Jolan** (10) en **Polle** (11). Wat later kwamen ook **Billy** (15) en **Jef** (16) over de streep. **Kamiel** liep in zijn 2e cross ooit naar een mooie 22e plaats. **Kobe** en **Enéas** waren aan elkaar gewaagd en liepen voor een plaats bij de eerste 30. Ze eindigden er net buiten als 31e en 32e. Tot slot zagen we de broers **Mattis** en **Wannes** aan de slag in hun eerste crosswedstrijd. **Wannes** (46e) trok deze keer aan het langste eind. Misschien is het volgende keer wel omgekeerd?

Onze oudste jeugdathleten, de miniemen, kregen een goed ingelopen parcours voor de kiezen. Ze strikten hun spikes extra hard voor de start van hun ronde van 1600m. Bij de eerstejaars meisjes was **Nienke** de pechvogel van de dag. Ze viel bij de start en was vanaf de meet op achtervolgen aangewezen. Met wat pijn en extra modder finishte ze als 45e. **Marith** en **Louise** waren wel goed weg. Ze liepen de hele wedstrijd in elkaars buurt en finishten als 15e en 16e. **Ilke** liep een mooie constante wedstrijd en zag dit beloond met een plek in de top 20. Ook **Jitse** vond de langere afstand prima en liep heel knap naar plaats 22. **Mare** zocht en vond haar eigen tempo en finishte als 34e. Wat later zagen we ook **Amber** (37) en **Eowin** (38) het beste van zichzelf geven. Tot slot zagen we een hele trein van KASVO-meisjes toekomen. **Marit**, **Nimué**, **Ilhem**, **Maud** en **Estelle** zetten nog een eindsprint in en verdeelden zo plaatsen 40 tot en met 44.

De tweedejaars startten traditioneel met minder atleten. Wellicht zit de examenperiode er voor iets tussen. **Ona** liep een prima wedstrijd en finishte als 15e. Ook **Audrey** liep heel constant en eindigde een 10-tal tellen later als 16e. **Sienna** had niemand die haar tempo liep en moest haar eigen ritme zoeken. Een 19e plaats was een prima resultaat voor haar.

De miniemen jongens startten als laatste jeugdathleten. Bij de eerstejaars deed **Leon** er alles aan om een 2e gouden KASVO-medaille weg te kapen. Hij moest deze keer zijn meerdere erkennen in een atleet van Deinze. Ook **Tijl** ging erg diep voor zijn 4e plaats. **Baptiste** was de derde KASVO-jongen

die binnenkwam op plaats 13. **Achilles** (21) eindigde een plaatsje hoger dan in Waregem en kon zo de eindsprint van **Lukas** (23) en **Nathan** (24) zien. **Finn** slaagde erbij zijn tweede cross in om heel wat plaatsjes te winnen. Hij eindigde als 28e. **Jonah** verloor nipt de strijd met een atleet van ACG en eindigde 33e.

Bij de tweedejaars wou **Cas** het voorbeeld van zus **Maud** volgen. Een medaille zat er vandaag niet in, maar wel een knappe top 10 plaats. **Gijs** had ook prima crossbenen en finishte even later als 9e. **Mathis** (20) was de 3e KASVO-man die binnenkwam. **Lars** (26) liep ook een prima wedstrijd. Hij haalde bijna **Ruben** (25) in. Ook **Jaro V** (34) en **Thor** (35) waren aan elkaar gewaagd. **Rune** (32), **Jaro D** (37) en **Leandro** (38) liepen alleen en moesten elk een eigen tempo zoeken. Dit lukte hen prima, zeker met de vele supporters aan de kant.

Proficiat aan alle jeugdathleten om door te zetten en om niet op te geven, ook al was het lastig of liep je alleen. Proficiat voor die extra eindsprint, ook al was je moe. Of gewoon om deel te nemen aan onze clubcross, al had je stress of vond je de cross zwaar. Het was fijn om te zien hoe jullie elkaar hielpen om sneller te gaan of om vol te houden. De trainers supporterden mee en kijken ernaar uit om jullie te verwelkomen bij een volgende wedstrijd.





**MEER FOTO'S OP
WWW.KASVO.BE/VELDLOOP**

KORT KASVO-NIEUWS

PIETENBEZOEK OP WOENSDAG 06/12

Op woensdag 6 december kregen onze atleten bezoek van enkele Pieten. Elke atleet ontving een zakje vol lekkers. Op onze website www.kasvo.be zijn er heel wat sfeerbeelden terug te vinden.



HO, HO, HO!
ONZE KERSTHAPPENING WAS EEN SUCCES!



ONZE HOOFDSPONSORS

**TAP
SPORT**
LEBBEKE



ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Sleeplife®

9750 Kruisem

**DRUKWERK
BESTELLEN.BE**

 online_webshop.design.plaatsing

BRONS VOOR GREET OP BK VELDLOPEN!

09 DECEMBER 2023

VERSLAG: SIMON ROGGE

Daags voor het EK veldlopen werd in Brussel het BK voor masters gehouden. 4 KASVO-atleten stonden aan de start en verdedigden met verve de rood zwarte kleuren!

Na de jeugdreeksen (benjamin tot scholier) die voor de middag werden gehouden, mochten de 50+ dames in de namiddag de spits afbijten. Het parcours lag er al zwaar bij en de weersomstandigheden zorgden voor nog wat extra pigment. Regen en wind waren zeker van de partij.

In die eerste wedstrijd van de namiddag, was **Greet Verdonckt** meteen onze grootste kans op een medaille. Als kersvers 50er hoorde ze bij de jongste atleten in haar categorie. De eerste 2 dames in de wedstrijd (koploper 50+ en koploper 55+) waren al snel gaan vliegen. Maar daarachter lagen 5 dames, met Greet erbij, dicht bij elkaar. Greet kwam als 7e over de streep maar was wel derde in haar categorie. **Proficiat met alweer een medaille, Greet!**

In de wedstrijd voor de 50+ heren stonden onze 3 andere atleten aan de start. **Jurgen** sukkelde deze zomer lang met allerlei blessures en kan pas een goede maand weer volledig pijnvrij trainen. Hij maakte zijn veldloopdebuut (voor het eerst sinds heel lang) in Deinze enkele weken geleden en ging nadien goed vooruit. In deze wedstrijd met 116 deelnemers liep hij steeds rond halfweg en kwam hij als 53e over de streep.

Patrick, onze meest ervaren atleet, is steeds in zijn nopjes wanneer het zwaar en vuil ligt. Hij dartelde dan ook als een jong veulen de wei in en hield Jurgen heel lang in het vizier. Uiteindelijk kwam hij ongeveer 20 seconden later als 60e over de streep. Binnen 2 jaar schuift hij opnieuw een categorie op en doet hij weer mee voor het podium!

Ook onze voorzitter trok de spikes aan voor deze zware opdracht van 4000m. **Pieter Demetter** zwoegde in zijn gekende stijl de Brusselse hellingen op. Hij hield mooi stand in het midden van de tweede helft lopers en finishte als 79e. Ook hij kan tevreden terugblikken op zijn wedstrijd!

46STE PLAATS VOOR MARIE BILO OP HET EK VELDLOPEN U23



FONDLOPERS GOED OP DREEF!

OKT/NOV/DEC 2023

VERSLAG: SIMON ROGGE

Binnen 2 weken (in december) starten de meeste spurters aan hun winterseizoen, maar onze fondlopers zijn al anderhalve maand bezig. En hoe!

De snelle tijden op de marathons van Eindhoven en Valencia, de podiumplaats van **Greet** op het BK veldlopen bij de masters en de deelname van **Marie Bilo** aan het EK veldlopen in Brussel werden eerder al toegelicht. Hieronder een korte bloemlezing van enkele andere mooie prestaties.

Op 22 oktober doken **Vince, Ruben** en **Dieter** het veld in voor de CrossCup relays in Berlare. Ze nestelden zich met een 63e plaats op 98 deelnemers netjes in de middenmoot. Zeker voor nieuwkomer Vince een hele mooie binnenkomer!

Op 1 november werd in Berlare de Donkloop gehouden. **Simon Rogge** wist er, in voorbereiding op de marathon, een knappe tweede plaats te behalen op de 10 mijl.

Op 5 november stond de eerste echte veldloop op de agenda, de jongeren-cross in Waregem. En onze uitgebreide KASVO brigade kwam met niet minder dan 4 medailles naar huis bij de "grote mensen". **Arne Segers** en **Lars Meuleman** behaalden respectievelijk de 2e en 3e plaats bij de junioren heren, **Flore De Schepper** deed met een 2e plaats bij de junioren dames niet onder. Bij de senioren dames wist **Ine Laridon** met een 3e plaats vooral zichzelf te verbazen! Top 10 plaatsen waren er nog voor **Michael De Raedt** (senioren), **Senne Ketsman** (scholieren), **Matisse Demeulemeester** en **Marcel Verhaeghe** (cadetten), **Astrid Meuleman** (scholieren) en **Mélusine Lachaert** (cadetten).

Een week later was het opnieuw de beurt aan de jongens van de marathonvoorbereiding. Zij trokken naar Zonnebeke voor de Poppies Run. Over een halve marathon pakte **Simon** opnieuw een podiumplek. Hij eindigde als 3e in 1u13.45.

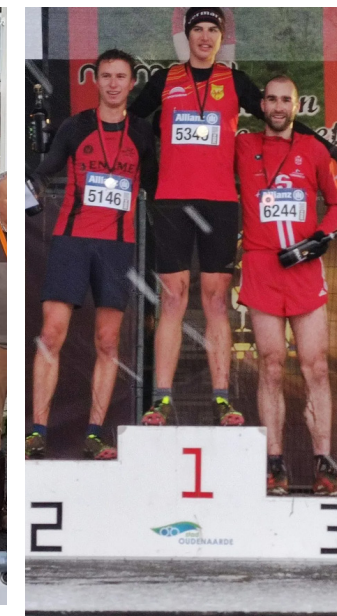
Het BK veldlopen werd uitzonderlijk heel vroeg op het seizoen gehouden. Op 19 november doken alle Belgische veldlooptoppers in Hulshout het veld in. **Michael** haalde er een hele knappe 24e plaats op de korte cross. Ook **Flore** (17e bij de junioren dames) en **Arne** (45e bij de junioren heren) bevestigden er hun goede vorm.

Een week later was in Deinze alweer de volgende veldloop geprogrammeerd. Dé prestatie van de dag kwam ongetwijfeld van

Michael De Raedt, die met een 3e plaats op de lange cross bij de senioren zijn stijgende vormcurve nog maar eens in de verf zette. In de tweede helft van de wedstrijd rukte hij knap op van de 5e naar de 3e plek. Ook het vermelden waard: nieuwkomer **Allen De Bel** pakte bij de masters 40+ meteen de 4e plek! En bij de scholieren vrouwen toonde **Elodie Van Rillaer** dat ook zij een sterke cross in de benen heeft, ze werd 5e.

En ten slotte was er onze eigen veldloop, op zondag 3 december. Al het goede van de voorbije weken werd bevestigd. Bij de dames pakte **Mélusine** bij de cadetten meteen de eerste top-10 plaats. Bij de scholieren meisjes behaalde **Florence** de eerste podiumplek bij de categorieën vanaf cadet. Samen met clubgenote **Elodie** liep ze een hele sterke wedstrijd. **Florence** wist **Elodie** net voor te blijven, waardoor ze 3e en 4e eindigden. Bij de junioren liep **Flore** dan weer outstanding naar de overwinning. **Greet Verdonckt** kwam voor het eerst na de marathon terug in actie en werd meteen 3e bij de masters dames! **Ine** boekte met een 5e plek opnieuw een mooi resultaat.

Bij de cadetten jongens zorgde **Matisse Demeulemeester** met een 3e plaats voor een hele mooie podiumplek, **Marcel Verhaeghe** finishte als 8e ook nog in de top-10. **Senne** knalde bij de scholieren naar een 4e plaats, het lukte net niet om op het podium te komen. **Arne** kaapte met de 5e plek weer een mooie notering weg bij de junioren. Op de korte cross pakte **Michael** opnieuw heel sterk uit. Hij nam de wedstrijd in handen en moest finaal slechts 1 tegenstander laten voorgaan. In diezelfde wedstrijd werd **Lars** heel mooi 5e.





MARATHON VALENCIA: EEN SUCCES! 10 DECEMBER 2023

VERSLAG: SIMON ROGGE

Na de mooie prestaties in Eindhoven stond er dit najaar nog een tweede marathon op de KASVO-agenda. Didier, Peter, Brechtel, Joris en Simon zakten begin december af naar Valencia, om er deel te nemen aan één van de snelste en sterkst bezette marathons van Europa.

Het doel was voor iedereen duidelijk: het eigen persoonlijk record scherper stellen. Maar de voorbereiding verliep niet zoals het moest. Didier sloeg zijn voet zwaar om en kon 5 weken niet lopen. Bij Brechtel draaide het vierkant, hij miste vooral de snelheid die nodig was om een mooie tijd te lopen. Joris kon pas laat de nodige kilometers beginnen afwerken en miste daardoor heel wat basis. En Simon lag in augustus en september nog 6 weken stil door cytomegalie. Alleen Peter leek een perfecte voorbereiding te kennen.

Op 3 december zaten onze vier lopers om 5.30u aan het ontbijt. De spanning was op hun gezichten af te lezen en ieder volgde zijn eigen gewoontes. Rond 6.50u kwamen ze aan ter hoogte van de start, waar zowat anderhalf uur later maar liefst 33.000 lopers aan hun marathon zouden beginnen. Het was nog fris, maar de temperatuur tijdens het lopen zou ideaal zijn. Er werd nog snel een toiletbezoek gepland, de rugzakken werden gedropt en er werd een beetje losgelopen. Maar niet te veel, want er volgden nog genoeg loopkilometers.

Daarna nam iedereen plaats in de startvakken. Simon, Brechtel en Didier stonden in het op 1 na snelste startvak en werden in het zog van de prof-atleten losgelaten.

Peter en Joris stonden iets verderop en moest 10 minuten langer wachten om aan hun wedstrijd te beginnen. En ook de zon begon aan zijn dagtaak, waardoor het een heerlijke loopdag was (en dat terwijl in België de eerste sneeuw viel).

De eerste kilometers verliepen zoals je dat kan verwachten in een groot pak: meegaan met de flow, hier en daar je eigen weg proberen zoeken maar vooral maken dat je er heelhuids doorkomt. Maar door de goede organisatie en de goede indeling van de startvakken, kon iedereen al snel zijn eigen tempo oppikken, op zoek naar dat record.

Simon (vorig record 2u44) had een schema gemaakt om op 2u38 binnen te komen. De eerste 4km zat hij perfect op schema, maar daarna liep hij stelselmatig veel sneller. Halfweg kwam hij door net onder de 1u18 (al beseftte hij dat zelf niet) en aangezien hij altijd op een negatieve split mikt, beloofde dat heel veel goeds. Na 33km zette hij zijn slotoffensief in. De kilometertijden gingen naar beneden en doken ruim onder 3:40. De eindmeet kwam in zicht en op de blauwe loper, met nog 300m te gaan, leek een tijd onder de 2u35 plots nog haalbaar. Een ultieme eindsprint met vermoeide benen. De klok stopte op 2u35.09. Nog steeds een fantastische verbetering van zijn record met bijna 9 minuten.

Brechtel startte aan een tempo van 3:55/km, hetzelfde schema dat hem in Rotterdam 2 jaar geleden naar zijn persoonlijk record (net boven 2u45) had gebracht. Ondanks de moeizame voorbereiding, hoopte hij om zo lang mogelijk met anderen mee te gaan en zo toch een lichte verbetering van zijn persoonlijk record te halen. En dat lukte aardig, heel aardig zelfs. Halfweg passeerde hij onder 1u22. Het gemiddelde zat goed, de benen draaiden aardig en Brechtel liet zich meeslepen door de vele lopers rondom zich. Maar eens voorbij de 25km werd het lastiger. Hij moest de mensen rond zich laten gaan, zijn tempo zakte. Op karakter bleef hij rond de 4:00/km lopen, want dan kon het nog. Maar eens voorbij de 35km kon hij de man met de hamer niet meer ontlopen. Een eindtijd van 2u49.45 is, gezien de moeizame voorbereiding, een hele mooie prestatie. Maar volgend jaar komt Brechtel terug voor meer!

Didier vestigde zijn besttijd van 2u43 intussen enkele jaren geleden. De jaren spreken niet in het voordeel van deze 50-plusser, maar desondanks gelooft hij erin dat hij zijn besttijd nog kan verbeteren. Maar zijn voorbereiding was niet ideaal, dus tot kort voor de start twijfelde hij of hij wel voluit zou gaan. Uiteindelijk startte hij toch aan een zo hoog mogelijk tempo, om en bij de 3:50/km lopen was het doel. Maar al snel merkte hij dat het niet veel sneller ging dan 3:55, en na een passage halfweg net onder 1u24 wist Didier hoe laat het was. Hij verlaagde daarom bewust zijn tempo, om de tweede helft te genieten van de sfeer en de omgeving. Zijn eindtijd van 2u57.16 weerspiegelt niet de fantastische conditie van deze man. Maar zijn planning voor volgend jaar ligt al vast en indien hij blessurevrij blijft, zal hij er zeker dicht bij zijn!

Peter startte met een heel duidelijk doel. Onder de 3u lopen. Vorig jaar was hij, ook in Valencia, gestrand op 3u en 12 seconden. Hij was de enige met een perfecte voorbereiding en ook in de voorbereidingswedstrijden bewees hij dat zijn conditie goed en stabiel was. Vanaf de start zette hij zijn inwendige metronoom in gang, want zijn kilometer-tijden weken amper af van 4:10. Tot aan kilometer 35 liep hij zowat het perfecte constante tempo. Zijn passage halweg in 1u28 gaf hem het vertrouwen dat het goed zou komen. Maar ook hij kreeg het de laatste 7km toch lastiger. Die vervelende man met de hamer, weet je wel. 4:10 werd 4:20, later zelfs 4:40 en de laatste 2km was het zwoegen om binnen te komen. Maar de reserve was voldoende groot, en met 2u57.39 zette hij toch een schitterende verbetering van zijn persoonlijk record neer.

En ten slotte was er **Joris**. Zijn voorbereiding was erg kort, en in Eindhoven liep hij een halve marathon ruim boven 1u30. Hij wist op voorhand dat zijn besttijd uit Moskou (2u54) niet haalbaar zou zijn, maar hij wilde toch proberen een mooie tijd te lopen. Tussen het afzien door kon ook hij genieten van de Spaanse zon. Hij startte aan een mooi tempo van 4:25/km en kwam halweg al sneller door dan zijn eindtijd in Eindhoven. De progressie was heel duidelijk merkbaar, maar de laatste 10km kwam het gebrek aan trainingskilometers toch naar boven en moest hij een beetje vertragen. Maar het grote verval kwam er niet en hij eindigde knap in 3u07.20!

Onder een stralende zon genoten de lopers na van hun mooie prestaties. Er werd bijgepraat met de meegereisde supporters (Elsy, Lotte, Flore en Margo) en 's avonds kon er eindelijk genoten worden van een lekkere hamburger.

Valencia, je was fantastisch. Hier komen we zeker nog terug!
Hasta la próxima!



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.

Generatie
Rookvrij



Samen op weg
naar een
rookvrije
toekomst



EINDEJAARSMEETING

23 DECEMBER 2023

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEAREN

Tijdens de eerste zaterdag van de kerstvakantie trokken 32 pupillen en miniemen naar Gent voor de eerste begeleide indoorwedstrijd van het seizoen. Voor de eerstejaars pupillen was dit meteen een eerste kennismaking met de Topsportal.

De pupillen meisjes trokken de voormiddag op gang met 60m horden. **Bente** dook voor het eerst onder de 12 seconden en verbeterde hiermee het clubrecord. **Axelle** haastte zich na de horden direct naar de verspringbak. Haar laatste sprong van 2.29m was de beste. Wellicht zit er hier nog wat meer in in een komende wedstrijd. Op de vlakke 60m vloog **Maud** naar 9.76. Ze verbeterde hiermee haar PR. Ook onze eerstejaars liepen een PR, aangezien ze nooit eerder deze afstand liepen. **Vonne** bleef maar net onder de 11 seconden, terwijl **Juliette** er net bovenbleef. In het laatste nummer, de 1000m, zagen we onze tweedejaars

aan het werk. **Maya** had, na haar PR op de 60m, nog een versnelling klaar op het einde. Ze haalde nog enkele meisjes in en werd knap 5e in haar reeks. Proficiat met deze knappe prestaties meisjes!

De pupillen jongens startten net zoals de meisjes met de 60m horden. **Cedric** volgde 'bijna' het voorbeeld van **Bente**. Hij nam een grote hap uit zijn PR en bleef slechts 6 honderdsten boven het clubrecord. **Kobe** en **Enéas** namen voor het eerste deel aan de horden en liepen in dezelfde reeks. **Kobe** won deze in een mooie 12.27 en **Enéas** kwam iets later aan na 13.42.

Bij het kogelstoten namen **Lou** en **Nathan** voor het eerst deel. Een afstand van 5.51m en 5.20m is prima voor een eerste wedstrijd. Ook **Finn** mag tevreden terug blikken. Hij verbeterde zijn PR tot 4.44m nadat hij eerder al een goede 60m horden liep. Even later zagen we onze eerstejaars aan het werk in de verspringbak. **Flor** vloog 2.66m ver. **Floris** sprong heel constant en liet 2.59m als beste afstand optekenen. Op de 60m werden er ook mooie prestaties genoteerd. **Kamiel** won zijn reeks in een mooie 9.89. Hij klokte hiermee exact dezelfde tijd als **Polle** die zijn PR bijna een seconde aanscherpte. Bij het slotnummer, de 1000m, liepen onze KASVO-jongens verspreid over 5 reeksen. **Jolan**, **Kobe** en **Daan** liepen in dezelfde reeks en maakten er een spannende wedstrijd van. **Jolan** liep 2 seconden sneller dan ooit en finishte als 3^{de}, 5 tellen voor Kobe. **Daan** liep een dijk van een wedstrijd en verbeterde zijn PR met wel 13 seconden tot 3:51.73. Proficiat met deze goede wedstrijden jongens!



De miniemen meisjes konden kiezen uit 4 nummers. **Sienna** startte als enige op de 60m horden en liep meteen naar een PR van 13.35. Op het hoogspringen zagen we niemand van KASVO. Misschien heeft de aanvangshoogte (1.15m) hier iets mee te maken? Op de 60m was **Winne** de snelste in een tijd van 9.32 (PR). **Jitse** zorgde voor het record van de dag door haar tijd met meer dan 1.50 aan te scherpen. Het kogelstoten leverde even later veel deelnemers, maar geen nieuwe records op. Pechvogel van de dag was **Noor**, die toch besloot deel te nemen, ondanks pijn aan de schouder. Een record zat er dus vooraf niet in, maar misschien is dit wel mogelijk in een volgende wedstrijd. Op de 1000m liepen onze meisjes in verschillende reeksen. **Marith** had haar typische versnelling bewaard voor de laatste ronde. Ze haalde zo nog heel wat meisjes in en werd knap 5^{de}. **Audrey** begon voorzichtig en versnelde gedurende de wedstrijd. Dit leverde haar een nieuw PR op. **Alice** deed gedurende de hele wedstrijd haasje over met een meisje van VITA. Ze knokte zich in de laatste rechte lijn voorbij deze atlete en scherpte haar PR aan tot 4:17.23. Proficiat met deze resultaten meisjes!

De miniemen jongens startten met kogelstoten. **Ruben** zorgde voor het eerste PR bij de miniemen. Zijn kogel van 3kg landde 6.81m ver. **Lars** rondde zelfs vlot de 7m-lijn en bleef niet zo ver onder zijn PR. Op de 60m horden was **Nathan** met 11.32 de snelste. **Jaro** liep naar een nieuw PR van 12.79. Op de vlakke 60m liep **Lars** voor het eerst onder de 9 seconden en ook **Mathis** slaagde erin om zijn PR aan te scherpen tot 9.07. Bij het verspringen stonden er 2 atleten aan de start. Records aanscherpen lukte vandaag niet. Misschien lukt dit wel een keer in een andere wedstrijd. Op het afsluitende nummer, de 1000m startten **Cas** en **Méraud** in dezelfde reeks. Na zijn recordverbetering op de 60m, eindigde **Cas** knap 7^{de}. **Méraud** finishte even later als 11^{de}. In de volgende reeks zette **Ruben** zich op kop. Op het einde moest hij knokken en liepen 2 atleten hem voorbij, maar hij noteerde knap een nieuw PR. Proficiat met deze goede resultaten jongens!

Zoals je kan lezen werden er heel wat knappe prestaties genoteerd. Niet alle PR's worden vermeld omdat het verslag dan te lang zou worden. Wie heel nieuwsgierig is naar alle prestaties, kan deze nalezen op www.atletiek.nu/





PK INDOOR - PER ARDUA AD ASTRA

06 JANUARI 2024

VERSLAG: DIETER GEENENS

Wat is me dat!? Liefst 87 prestaties vanuit KASVO werden geregistreerd voor dit open kampioenschap! Van jong tot minder jong tekent men present! Ik heb dit nog nooit meegemaakt!

Net vandaag kan Ilse van Nerom – die veelal naast de trainersfunctie ook nog een verslag voor haar rekening neemt – niet aanwezig zijn. Dan maar een schampere poging van mijn kant om wat verslagwerk te leveren...

We haalden liefst 13 maal podium met onze atleten waarbij er vier zich Provinciaal Kampioen mogen noemen!

Cadetten: Renske Van den Abbeel (60m: 8.16 // F: 8.17 – brons // 200m: 26.87 – brons) en Mano Bogaert (400m: 57.06 – zilver). Beiden verstandig en vastberaden groeiend in hun sport; zo fijn om te zien. Dat Oost-Vlaamse leeuwke als trofee komt vast nog wel eens jullie richting uit...

Scholieren: Camille De Clercq (kogel: 11.57 – brons) en Senne Ketsman (800m= 2:02.64 – brons). Blijf maar glimmen van trots want dit was bewonderenswaardig!

Junioren: Sara Willaert (Verspringen: 4.76 – brons // 200m: 26.48 – brons) en Frem Vander Gheynst (Hoogspringen: 1.70 – zilver). Knap dat jullie doorzetten; de technische aspecten van het springen zijn echt bijzonder moeilijk onder de knie te krijgen... It does not come overnight. Maar ik voorspel jullie nog véél sportplezier als je er nu al zo staat met de getoonde attitude.

Senioren: Ilana Hanssens (400m: 56.07 – goud). Kato De Schepper (Hinkstapspringen: 11.48 – goud). Femi De Vleeschauer (Polstokspringen: 3.20 – goud). Jaron De Vriese (200m: 21.81 – zilver) en Sten Geenens (Hoogspringen: 2.07 – goud). Deze prestaties zijn een inspiratie voor elke sportliefhebber; ze zijn niet zomaar het resultaat van een hobby, maar het resultaat van een passie. Elk van deze atleten durft dromen en is toch bijzonder nuchter dagelijks met atletiek bezig en dit in combinatie met studies, en niet te vergeten... elk met hun jeugdige zoeken naar een eigen weg. Bijzonder om hiervan getuige te mogen zijn!

Volgende prestaties stonden niet op een podium, maar hebben elk hun eigen verhaal. Soms zoekend, onzeker, of zelfs met tegenslag, maar altijd met de eigenschappen die atletiek zo mooi maakt: veerkracht en durf. Misschien is een Latijnse spreuk hier van toepassing; da's toch in de mode? Per ardua ad astra als lijfspreuk is niet mis.

Cadetten:

- Eline Callebaut 3.87 ver
- Mauritse Cordonnier 3.15 ver
- Enna Vanpevenaeyge geen prestatie ver
- Floor Cosyns 1.30 hoog
- Renske Van den Abbeel 8.16 60m
- Lika Leyman 8.47 F8.43 60m
- Lena Dermout 9.18 60m
- Mauritse Cordonnier 9.36 60m
- Geike Baele 9.42 60m
- Enna Vanpevenaeyge 10.20 60m
- Lika Leyman 28.29 200m
- Margot Vandewattyne 28.51 200m
- Kiara De Smet 29.04 200m
- Catho Vanmeirhaeghe 29.43 200m
- Floor Cosyns 31.41 200m
- Geike Baele 31.67 200m
- Eline Callebaut 8.24 kogel
- Andries De Boe 8.52 60m
- Vince Blondeel 8.71 60m
- Wolf Dewyn 9.16 60m
- Maarten Van Houtte 9.24 60m
- Lukas De Pauw 9.34 60m
- Milos Dewaele 26.15 200m
- Matisse Demeulemeester 2:22.34 800m
- Marcel Verhaeghe 2:25.51 800m
- Milos Dewaele 9.76 kogel
- Maarten Van Houtte 6.19 kogel
- Lukas De Pauw 1.20 hoog

Scholieren:

- Mirte Puissant 8.45 60m
- Julie Bastil 8.60 60m
- Cato De Bock 8.98 60m
- Amélie Callebaut 9.10 60m
- Ilyssa Dhulst 9.11 60m
- Julie Bastil 28.27 200m
- Elise Romeyns 29.20 200m
- Cato De Bock 29.55 200m
- Florence Eeckman 2:37.57 800m
- Camille De Clercq 5.07 ver
- Ilyssa Dhulst 3.99 ver
- Robbe Van Overmeiren 7.94 60m 5.24 ver
- Lander Vanneste 8.11 60m
- Thomas Lerouge 59.12 400m 5.21 ver
- Treasure Itotoh 9.00 60H. 5.54 ver
- Lander Vanneste 5.06 ver

Junioren:

- Tess De Vriese 8.22 F8.14 60m. 27.18 200m
- Yitske Walrave 8.59 60m
- Merel Lauwers 9.05 60m
- Yitske Walrave 28.52 200m
- Merel Lauwers 30.08 200m
- Margaux Bastil 9.57 60H
- Sara Willaert 4.76 ver
- Frem Vander Gheynst 7.61 F7.61 60m

Senioren:

- Kato De Schepper 8.01 60m
- Betty Peyskens 8.61 60m
- Nathalie Verstichel 9.14 60m
- Soetkin De Vos 9.39 60m
- Nathalie Verstichel 30.99 200m
- Soetkin De Vos 32.19 200m
- Elisa De Lange 1:05.11 400m
- Linde Content 2:42.60 800m
- Lara Vanrysselberghe 3.90 ver
- Stef Botte 7.26 60m
- Killian Mersseman niet gestart
- Vince Vande velde 4:42.77 1500m
- Arnaud De Cremer 14.02 kogel
- Beau Le Compte 8.60 kogel

Een knappe prestatie! Proficiat!

Een mindere dag of zelfs blessure? Voel je gesteund door de club, supporters en collega-atleten: You never walk alone!



BROUWERIJ
CLARYSSE



Uw drankenspecialist



BRANDT00A

Uyttendaele
RENAULT-UDENARDE.BE

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



kw
CONSTRUCTION
Algemene bouwonderneming



kwconstruction.be



RENAULT

garage • carrosserie
VANDERHAEGHEN

Stationsstraat 27 - 9636 Zwalm
nico@garagevanderhaeghen.be | 055 49 97 67



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



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



info@basconstruct.be 0476 67 08 98



Tuinaanleg | Onderhoud | Bomen Vellen

info@o-cour.be 0470 06 70 52

DE FAUW & ZONEN
BOUWMATERIALEN

etixx
sports nutrition

SPORTMASSAGE MEDICAL TAPING ASHIATSU
B-SPORT
B-sport.salonized.com OUDENAARDE Betty Peyskens

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

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

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

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



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 bijschaven. Deze kampen staan dus zowel open voor KASVO-atleetjes als niet-aangesloten kinderen. Begeleiding gebeurt door onze eigen jeugdtrainers.

PAASSPORTKAMP	ZOMERSPORTKAMP 1	ZOMERSPORTKAMP 2
Maandag - Donderdag 8 - 11 april 2024	Maandag - Donderdag 15 - 18 juli 2024	Maandag - Woensdag 5 - 7 augustus 2024
° 2017 - 2011	° 2018 - 2011	° 2018 - 2011
110 euro (leden) 120 euro (niet-leden)	110 euro (leden) 120 euro (niet-leden)	80 euro (leden) 90 euro (niet-leden)
27,50 euro (leden met OK-kansenpas)	27,50 euro (leden met OK-kansenpas)	20 euro (leden met OK-kansenpas)
30 euro (niet-leden met kansenpas)	30 euro (niet-leden met kansenpas)	22,50 euro (niet-leden met kansenpas)
<u>Uiterste betaaldatum:</u> 8 februari 2024	<u>Uiterste betaaldatum:</u> 15 mei 2024	<u>Uiterste betaaldatum:</u> 5 juni 2024

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 <https://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 2024, krijgen voorrang om naar de ledenlijst door te schuiven wanneer ze bij het inschrijven voor het atletiekseizoen 2024-2025 op de wachtlijst zouden terechtkomen.
- **ASVO-leden** die deelnemen aan ASVO-sportkampen, krijgen geen voorrang bij het inschrijven voor atletiekseizoen 2024-2025 (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 8 maart, 15 juni en 5 juli):
Terugbetaling van het betaalde bedrag verminderd met 10 euro annulatiekost

- Minder dan 1 maand voor aanvang kamp (dus resp. vanaf 8 maart, 15 juni en 5 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.

BONUSSYSTEEM

2023-2024

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

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
- 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 wedstrijdkledij KASVO
- Drankenkaart 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).

NIEUWE CLUBRECORDS 2023-2024

NIEUWE CLUBRECORDS INDOOR

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
60m horden (0,686m) pupillen meisjes	Ronsse Bente 11.93 (Gent / 23-12-2023)	Van Henis Ona 12.14 (Gent / 06-02-2022)
60m horden (0,838m) cadetten jongens	Bogaert Mano 9.80 (Gent / 30-12-2023)	Bogaert Mano 9.95 (Gent / 11-02-2023)
60m horden (0,914m) scholieren jongens	Itotoh Treasure 9.00 (Gent / 06-01-2024)	Neuville Pepijn 9.10 (Gent / 06-01-2019) Geenens Sten 9.10 (Gent / 29-12-2018) Descamps Anton 9.10 (Gent / 22-01-2012)
3.000m AC heren	De Raedt Michaël 9.08.52 (Gent / 26-12-2023)	Rogge Simon 9.17.04 (Gent / 26-12-2022)

NIEUWE CLUBRECORDS OUTDOOR

DISCIPLINE + CATEGORIE	NIEUW RECORD	OUD RECORD
10 kilometer op de weg AC heren	De Raedt Michaël 32.10 (Deerlijk / 17-12-2023)	Dewolf Olivier 32.25 (Lokeren / 03-08-2019)

ONZE HOOFDSPONSORS



ENAME
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

Sleeplife[®]

9750 Kruisem

**DRUKWERK
BESTELLEN.BE**

 online_webshop.design.plaatsing

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.



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 (sinds eind 2023 verhuisd naar Dendermonde). 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

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
Meersschaut 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 Groot 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 Katelijn	29/01/1958
De Mezure Loes	30/01/2015
Espeel Kobe	30/01/2013
Meuleman Amber	30/01/2012
Debisschop Kenny	30/01/1981

FEBRUARI

De Stoppeleire Koen	01/02/1980
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
Ossareh De Clercq Rafael	11/02/2016
Vanpevenaeyge Franne	11/02/2011
Van Schuylenbergh Dries	12/02/2001
Dewyn Achilles	13/02/2012

Petereyns Lars	13/02/2009
Eeckman Florence	16/02/2008
Clincke Hilde	16/02/1964
Anseeuw Mare	17/02/2014
Anseeuw August	17/02/2013
Van Coster Tim	17/02/1984
Rogge Simon	18/02/1989
Notebaert Peter	19/02/1972
De Bel Allen	19/02/1979
Van Schaeren Hedwig	24/02/1984
Vanmaldegem Marc	24/02/1944
Desmaele June	25/02/2016
Langerart Jolan	25/02/2013
De Cock Maud	25/02/2010
Helsloot Finn	26/02/2015
Van der Jeught Gauthier	29/02/2016

MAART

Vandriessche Winne	1/03/2012
Bogaert Marc	1/03/1963
Goethals Jurgen	2/03/1972
Beke Margaux	3/03/2009
Van Coster Nio	4/03/2015
Vanhove Emile	6/03/2008
De Cremer Arnaud	6/03/2002
Weytens Liano	7/03/2016
De Vriese Jaron	7/03/2004
Vandriessche Sienna	8/03/2011
Maes Eowin	9/03/2012
De Wulf Jaro	9/03/2011
Waeyenberghe Sofie	9/03/1978
De Pauw Kim	12/03/1977
Meyfroot Didier	12/03/1971
Wijnand Marc	13/03/1992
Depelseneer Axelle	15/03/2014
Vandemeulebroecke Wout	15/03/2013
Dewaele Milos	15/03/2009
De Meester Marissa	16/03/1988
Tahon Gustave	20/03/2015
Matton Maxime	20/03/1958
Demetter Kaat	22/03/2002
Elyn Miel	24/03/2017
Debisschop Finn	24/03/2012
De Raedt Michaël	24/03/1992
Tuytens Melissa	24/03/1982
Callens Ria	24/03/1962
Laridon Ine	26/03/1991
Botte Stef	28/03/1998
De Zaeytydt Lennert	30/03/2009

DRUKWERK BESTELLEN.BE

 online_webshop.design.plaatsing

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

**FLYERS • FOLDERS • BROCHURES • RECLAMEBORDEN • ENVELOPPEN • VISITEKAARTJES
SPANDOEKEN • CATALOGEN • AFFICHES • CANVASDOEK • VLAGGEN • ROLL-UP BANNERS**

HUISSTIJL • PROMOTIE • HORECA • FOTOPRODUCTEN • STICKERS • RELATIEGESCHENKEN • PRESENTATIE • BUITENRECLAME • KLEDING & TEXTIEL

KWALITATIEF DRUKWERK
Een uitgebreid gamma aan kwalitatief drukwerk !



BESTE PRIJZEN
De laagste en scherpste prijzen op de markt

EXPRESS LEVERING
Drukwerk kan binnen één werkdag geleverd worden



GRATIS DIENSTEN
Bestandscontrole GRATIS
Verzending GRATIS >€20,-

SERVICE & HELPDESK
Telefonisch : 0473 43 07 44
Ma-vrij van 9:00 tot 18:00
Mail ons 24h/24h



ONZE MISSIE
Uw betrouwbare partner voor kwalitatief drukwerk via een gebruiksvriendelijk platform

Uw publiciteit online bestellen !

 **DRUKWERKBESTELLEN.BE**
online_webshop.design.plaatsing

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. wedstrijd-verslag, 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 kwijtschrijven (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. 14/01/2024)

Resultaten november 2023

BERLIARE, 1 november 2023.

8ste Donkmeerloop.

- 16.109 kilometer (246 deelnemers)
2. Rogge Simon 54.30
- 21.097 kilometer (678 deelnemers)
19. Wancour Brechtel 1u19.33
37. Geldhof Peter 1u25.11

FRANES-LES-ANVAING, 4 november 2023.

43e Cross de l'AC Saint-Sauveur.

- 250m kangeroes meisjes 2017-2018 (16)
3. Van Coster Ebba

- 600m benjamins meisjes 2015-2016 (25)
14. Boulaert Yenna

- 600m benjamins 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 Michiel

- 1.500m korte cross dames (8)
4. Demetter Kaat

WAREGEM, 5 november 2023.

Jongercross.

- 840m benjamins meisjes (29)
Bardyn Lisette

- Boone Elise

- Dossche Rigolle Fien

- Herman Margot

- Martens Lonneke

- Vanden Haute Leonie

- 840m benjamins jongens (33)
De Sutter Felix

- DeWisschop 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

16. Ronssse Bente

21. Delagransse Sien

- 1.010m pupillen jongens 2014 (29)
4. Maenhout Nathan

9. Van Lierde Daan

13. Van De Putte Flor

21. Van der Elstraeten Baptiste

- 1.010m pupillen jongens 2013 (32)
1. Reyghier Kas

8. Hoeymans Cedric

16. Bevernage Jef

18. Vanhaverbeke Jules

- 1.680m miniemen meisjes 2012 (30)
6. De Boe Marth

13. Bevernage Louise

18. Goethals Ilke

26. Haeck Mare

27. Meuleman Amber

28. El Marcouchi Ilhem

29. Van der Elstraeten Maté

- 1.680m miniemen meisjes 2011 (31)
28. Vandriessche Sienna

31. De Sutter Roxan

- 1.680m miniemen jongens 2012 (30)
3. Dossche Leon

4. Demeulemeester Méraud

22. Dewyn Achilles

29. Vercaamst Lukas

- 1.680m miniemen jongens 2011 (29)
9. Pot Malis

26. De Wulf Jaro

27. Pandiàere Leandro

29. Haeck Rune

- 2.890m cadetten meisjes (26)
10. Lachaert Mélusine

16. Opsomer Helena

23. Vercaamst Julie

- 2.890m cadetten jongens (36)
4. Demeulemeester Matisse

7. Verhaeghe Marcel

33. Dewyn Wolf

35. De Pauw Lukas

- 3.740m scholieren meisjes (19)
3.740m scholieren meisjes (19)

13.42

4.39

4.41

4.48

4.23

4.38

4.42

5.06

3.51

4.10

4.27

4.30

7.54

8.12

8.51

9.33

10.08

10.11

10.23

9.10

10.52

7.11

7.13

8.28

9.27

7.28

9.20

9.29

10.08

12.13

13.05

14.09

10.29

10.33

13.23

13.42

8. Meuleman Astrid 16.02

13. Eeckman Florence 16.26

16. Van Rillaer Elodie 16.57

4.590m scholieren jongens (21)
4. Ketsman Senne 16.53

5.540m junioren dames (6)
2. De Schepper Flore 20.44

5.540m senioren dames (9)
3. Laridon Ine 22.13

5.540m junioren heren (6)
2. Segers Arne 17.32

3. Meuleman Lais 18.35

5.540m masters heren (39)
26. De Lange Patrick 22.05

8.340m senioren heren (28)
7. De Raedt Michiel 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 Werdt Peter 1u36.38

124. Bordeudhuys 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 benjamins meisjes 2015 (37)
De Grauwe Emily

Martens Lonneke

750m benjamins jongens 2015 (34)
Ronssse Jasper

1.105m pupillen meisjes 2013 (34)
10. Ronssse Bente

4.22

**DEINZE, 26 november 2023.
7de Grote Prijz Provincie Oost-Vlaanderen.**

<u>1.105m pupillen jongens 2013 (51)</u>			
21. Langeraert Jolan	4.28		
<u>1.855m miniemen meisjes 2012 (33)</u>			
11. De Boe Marthe	7.48		
<u>1.855m miniemen meisjes 2011 (34)</u>			
26. Van Henis Ona	7.56		
<u>1.855m miniemen jongens 2012 (30)</u>			
3. Demeulemeester Meraud	6.45		
30. Debisschop Finn	9.00		
<u>1.855m miniemen jongens 2011 (36)</u>			
30. Ronssse Lars	7.47		
<u>9.480m senioren heren (33)</u>			
23. Robbens Dieter	34.35		
27. Vande Velde Vince	35.40		

**LEBEKE, 12 november 2023.
Nationale Veldloop Memorial M. Vanderstraeten.**

<u>4.100m masters heren M50+ (11)</u>	15.41		
5. De Lange Patrick			

**HULSHOUT, 19 november 2023.
Belgisch kampioenschap veldlopen.**

<u>940m beniamins jongens 2016-2015 (99)</u>			
Reychler Viktor	4.31		

<u>1.300m pupillen jongens 2013 (73)</u>	4.42		
3. Reychler Kas			

<u>3.150m cadeitten jongens 2009 (59)</u>	11.35		
19. Demeulemeester Matisse - Verhaeghe Marcel	DNF		

<u>5.620m junioren dames (36)</u>	23.57		
13. De Schepper Flore			
<u>5.620m junioren heren (85)</u>	20.45		
43. Segers Arne			

<u>9.350m senioren dames (47)</u>	35.26		
10. Bilio Marie			
Zde Belofte en selectie voor EK veldlopen!			

<u>2.490m korte cross heren (117)</u>	7.59		
24. De Raedt Michael			

<u>4.290m scholieren jongens (1)</u>	16.08		
11. Ketsman Senne			
<u>5.040m senioren dames (1)</u>	21.49		
14. Landton Ine			
<u>5.040m masters heren M35+ (1)</u>	18.48		
4. De Bel Alien			
<u>4.290m masters heren M50+ (1)</u>	18.38		
16. De Lange Patrick			
15. Goethals Jurgen	18.31		
28. Demetter Pieter	21.21		
<u>8.820m senioren heren (1)</u>	31.03		
3. De Raedt Michael	34.51		
23. Vande Velde Vince	35.14		
24. Robbens Dieter	36.01		
26. De Groot Mathias			

**GENT, 29 november 2023.
MOEV - Vlaams kampioenschap MINICAD.**

<u>60m meisjes 2010-2011 (57)</u>	reeksen		
1. Van Den Abbeel Renske	8.21		
37. Cordonnier Mauritse	9.45		
	finale		
3. Van Den Abbeel Renske	8.20		

<u>200m meisjes 2010-2011 (42)</u>	27.33		
3. Van Den Abbeel Renske	31.08		
27. Cosyns Floor	31.42		
29. Callebaut Eline	31.56		
31. Masureel Audrey	32.22		
35. Vandriessche Sienna			
<u>verspringen meisjes 2010-2011 (34)</u>			
18. Cosyns Floor	3m71		
28. Cordonnier Mauritse	3m41		

<u>kogelstoten 2kg/3kg meisjes 2010-2011</u>	3kg		
2. Callebaut Eline	8m57		
	2kg		
11. Vandriessche Sienna	6m50		
12. Masureel Audrey	6m22		
<u>60m jongens 2010-2011 (39)</u>	reeksen		
23. Ronssse Lars	9.11		

<u>200m jongens 2010-2011 (43)</u>	30.03		
19. Ronssse Lars	34.64		
41. De Wulf Jaro			

verspringen jongens 2010-2011 (42)

21. De Smet Lou	4.44		
22. Van Lerde Daan	4.45		
38. Mertens Mattis	5.19		
42. Serru Kian	5.23		
50. De Keukeleire Lowie	5.41		

<u>1.020m pupillen jongens 2013 (1)</u>			
3. Reychter Kas	4.02		
2. Vandemeulebroecke Wout	4.07		
5. Hoeymans Cedric	4.18		
20. Derde Billy	4.58		
23. Anseeuw August	5.05		
25. Langeraert Jolan	5.09		
26. Nachtergaele Polle	5.12		
34. Bemelmans Kamiel	5.26		
39. Espeel Kobe	5.36		

<u>1.530m miniemen meisjes 2012 (1)</u>			
23. Goethals Ilke	7.24		
40. Haeck Mare	8.14		
42. Van Achter Nienke	8.21		
44. Heisloot Marit	8.27		
48. El Marcouchi Ilhem	8.39		
50. Serru Nimuë	8.45		

<u>1.530m miniemen meisjes 2011 (1)</u>			
28. Van Henis Ona	7.10		
30. Masureel Audrey	7.14		
33. Vanpevenaeyge Framme	7.22		
36. Vandriessche Sienna	7.30		

<u>1.530m miniemen jongens 2012 (1)</u>	6.03		
3. Demeulemeester Meraud			

<u>1.530m miniemen jongens 2011 (1)</u>			
4. Gevaert Cas	5.55		
11. De Baere Gils	6.16		
17. Pot Mathis	6.44		
22. De Stoppelleire Ruben	6.55		
30. Ronssse Lars	7.14		
47. Haeck Rune	7.56		
48. De Wulf Jaro	7.59		
49. Pandoelaere Leandro	8.03		
50. Martens Thor	8.05		

<u>3.030m cadeitten meisjes (1)</u>			
11. Lachaert Mélusine	13.22		
22. Opsomer Helena	14.36		

<u>3.030m cadeitten jongens (1)</u>	14.13		
41. Van Houtte Maarten			

<u>4.290m scholieren meisjes (1)</u>	19.57		
5. Van Rillaer Ebolie			

Resultaten december 2023**VALENCIA (SPA), 3 december 2023.
Marathon Valencia.**

<u>42.195 kilometer (32569 deelnemers)</u>			
875. Rogge Simon	2u35.09		
2724. Wancour Brechtel	2u49.47		
4234. Meyroof Didier	2u57.16		
4350. Gelfoof Pieter	2u57.39		
6577. Cantaert Joris	3u07.20		

OUDENAARDE, 3 december 2023.**Memorial Valentien De Smet.**

<u>1.000m G-recrealoop (11)</u>			
Busselen Warré			
De Saedeleer Camille			

<u>500m kangeroes</u>			
Bardyn Cyril			
Baert Lizzie			
Boeynaems Juul			
Debisschop Arend			
Elyn Miel			
Lessemme Wolf			
Lion Stan			
Van de Populiere Maxim			
Van Schoorisse Georges			

1.000m beniamins meisjes 2016

Alaelys Kaat			
De Mulder Marthe			
Dossche Rigolle Fien			
Messelis Giselle			
Saey Alice			
Vanden Haute Leonie			
Vannieuwenhuize Joselien			

1.000m beniamins meisjes 2015

Bardyn Lisette			
Boone Elise			
Boulaert Yenna			
Cools Eve			
De Clercq Stella			
De Grauwe Emily			
De Mezure Loes			
Dewolf Rosalie			
Herman Margot			

1.000m beniamins jongens 2016

Ghyselen Sifas			
Ossareth De Clercq Rafael			
Reychler Viktor			
Ronssse Oscar			

Resultaten januari 2024

GENT, 6 januari 2024.

Provinciaal Kampioenschap Indoor.

60m cadetten meisjes (60) reeksen 8,16

2. Van den Abbeel Renske 8,47

5. Leyman Lika 9,18

23. Dermout Lena 9,36

31. Cordonnier Mauritse 9,42

35. Baele Geelke 10,20

48. Vanpevenaeyge Enna finale 10,20

2. Van den Abbeel Renske 8,17

5. Leyman Lika 8,43

200m cadetten meisjes (46) 26,87

3. Van den Abbeel Renske 28,29

4. Leyman Lika 28,51

6. Vandewatynne Margot 29,04

15. De Smet Klara 29,43

21. Vanmeirhaeghe Catho 31,41

38. Cosyns Floor 31,67

39. Baele Geelke 31,67

hoogspringen cadetten meisjes (6)

5. Cosyns Floor 1m30

verspringen cadetten meisjes (21)

15. Callebaut Eline 3m87

20. Cordonnier Mauritse 3m15

. Vanpevenaeyge Enna GP

Kogelstoten 3kg cadetten meisjes (13)

6. Callebaut Eline 8m24

60m cadetten jongens (38)

18. De Boe Andries 8,52

25. Blondel Vince 8,71

31. Dewyn Wolf 9,16

34. Van Houtte Maarten 9,24

37. De Pauw Lukas 9,34

200m cadetten jongens (25)

70m cadetten meisjes (25) 26,15

7. Dewaele Milos 26,15

400m cadetten jongens (8)

2. Bogaert Mano 57,06

800m cadetten jongens (9)

6. Demeulemeester Matisse 2,22,34

8. Verhaeghe Marcel 2,25,51

hoogspringen cadetten jongens (10)

10. De Pauw Lukas 1m20

Kogelstoten 4kg cadetten jongens (17)

8. Dewaele Milos 9m76

16. Van Houtte Maarten 6m19

60m scholieren meisjes (29) reeksen 8,45

12. Puissant Mirte 8,60

13. Bastil Julie 8,88

19. De Bock Calo 9,10

22. Callebaut Amélie 9,11

23. Dhulst Ilyssa 9,11

200m scholieren meisjes (21)

10. Bastil Julie 28,27

15. Romeyns Elise 29,20

17. De Bock Calo 29,55

800m scholieren meisjes (7)

5. Eeckman Florence 2,37,57

verspringen scholieren meisjes (11)

4. De Clercq Camille 5m07

10. Dhulst Ilyssa 3m99

Kogelstoten 3kg scholieren meisjes (15)

2. De Clercq Camille 11m57

7. Itoth Treasure 7,94

9. Van Overmeiren Robbe 8,11

60m scholieren jongens (28)

21. Van Overmeiren Robbe 9,00

23. Vanneste Lander 9,00

400m scholieren jongens (17)

16. Lerouge Thomas 59,12

800m scholieren jongens (14)

3. Ketsman Sanne 2,02,64

60m bord (0,974m) scholieren jongens (8)

4. Itoth Treasure 9,00

Clubscore J

verspringen scholieren jongens (12)

7. Itoth Treasure 5m54

9. Van Overmeiren Robbe 5m24

10. Lerouge Thomas 5m21

11. Vanneste Lander 5m06

60m junioren dames (16)

8. De Vriese Tess 8,22

13. Walrave Yliska 8,59

15. Lauwers Merel 9,05

7. De Vriese Tess finale 8,14

verspringen cadetten jongens (13)

3. Dewaele Milos 5m27

60m scholieren meisjes (41)

11. Puissant Mirte 8,46

20. Vanderbauwhede Saar 8,69

31. Romeyns Elise 9,00

36. Dhulst Ilyssa 9,17

37. Verthust Amber 9,55

200m scholieren meisjes (44)

30. Romeyns Elise 29,78

36. De Ruyt Marie 30,76

38. Dhulst Ilyssa 30,98

42. Verthust Amber 33,17

60m bord (0,762m) scholieren meisjes (14)

12. De Clercq Camille 10,21

200m ism dames (72)

19. Willaert Sara 26,34

45. Walrave Yliska 28,27

59. Verstichel Nathalie 30,73

60m bord (0,762m) ism dames (14)

12. Bastil Margaux 9,48

verspringen ism dames (9)

. Willaert Sara GP

HAMME, 14 januari 2024.

Provinciaal kampioenschap veldlopen.

800m kangoeroes Debisschop Arend

900m beniamins meisjes 2015 De Grauwe Emily

900m beniamins jongens 2016 Reyckler Viktor

900m beniamins jongens 2015 Debusschop Florian

1.500m pupillen jongens 2013 (62)

1. Reyckler Kees 5,41

2.210m miniemen meisjes 2012 (58)

52. Meulenan Amber 10,45

2.810m cadetten meisjes 2009 (20)

200m senioren heren (19)

2. De Vriese Jaron 26,48

1.500m senioren heren (11) 27,18

10. Vande Velde Vince 30,80

4.42,77

hoogspringen senioren heren (4)

1. Geeneens Sten 9,57

Provinciaal Kampioen!

Kogelstoten 7,26kg senioren heren (13)

5. De Cremer Amaud 14m02

12. Le Comble Beau 8m60

GRIMBERGEN, 7 januari 2024.

Cross Grimbergen.

2.990m korte cross heren (18)

2. De Raedt Michaël

VS Indoor 2024.

60m pupillen meisjes (58)

19. Van Rossen Maya 10,13

46. Opsomer Evita 10,82

1.000m pupillen meisjes (47)

8. Van Rossen Maya 3,50,93

45. Opsomer Evita 4,52,15

1.000m miniemen meisjes (32)

32. Hajiri Acelya 4,59,59

60m miniemen jongens (40)

24. Dossche Leon 2,42,60

1.000m miniemen jongens (24)

5. Dossche Leon 3m90

60m cadetten meisjes (60)

13. Vandewatynne Margot 11m48

42. Langeraert Maud . Dermout Lena

200m cadetten meisjes (68)

13. Vandewatynne Margot 3m20

25. De Smet Klara 7,13

47. Langeraert Maud 7,26

Kogelstoten 3kg cadetten meisjes (10)

1. Callebaut Eline 7,09



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