

# De Rode Loper



Januari - Februari - Maart  
2024

Clubblad - KASV Oudenaarde: 64ste jaargang nr. 390

# 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
Sportpuzzel	11
Verslagen januari 2024 (deel 1)	16
KASVO-Kameraad: Margo Van Puyvelde	20
Vijfmaal prijs voor KASVO op het Sportreferendum 2023	24
Verslagen januari 2024 (deel 2)	26
Verslagen februari 2024	32
Kort KASVO-Nieuws	38
Croque-avond	39
Verslagen maart 2024 (deel 1)	40
Teambuildingsmoment BvV Cad/Sch, Interclub AC & BvV Masters	42
Verslagen maart 2024 (deel 2)	46
Medailles en records winterseizoen '23-'24	56
Zomersportkamp Cadetten	60
Start to Run 2024	61
KASVO-Pistewedstrijden	62
KASVO-Steunkaarten	62
KASVO-Kledijshop	64
Verjaardagen	68
Vrijwilligers	70
Wat te doen bij een ongeval?	71
Uitslagen KASVO-atleten	72

## VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

### Beste KASVO-leden en sympathisanten



Naar aanleiding van het afscheid van Margo Van Puyvelde, die na een prachtige sportcarrière de spikes aan de wilgen hangt, kreeg ik van haar een schrijven waarin ze haar appreciatie voor onze club betuigt. Ze vertelt wel eens te hebben overwogen bij ons weg te gaan, maar het nooit te hebben gedaan omdat de sfeer binnen onze club “onklopbaar” blijft. Een zinnetje dat erg veel zegt, en waar ik geweldig blij om ben.

We kunnen het eigenlijk enkel beamen. Zo waren er de voorbije weken enkele teambuildingsmomenten, en dit zelfs op initiatief van de atleten. Er werd, vaak op een ludieke manier en onder spelvorm, kennis-gemaakt met mensen waar we anders weinig of nooit mee spraken. Een uitstekende zaak in het vooruitzicht van de nakend interclubcompetities!

Voor deze Bekers van Vlaanderen zijn het traditiegetrouw onze jongsten die de spits mogen afbijten: onze pupillen en miniemen trekken op 27 april naar Wervik voor hun schiftingswedstrijd. De volgende dag treden onze kadetten en scholieren aan in Betekom, en dit in de hoogste afdeling. De alle categorieën-ploeg heeft opnieuw de eer in de First League te mogen aantreden; hun wedstrijd gaat door op 12 mei in Dampicourt. De masters, al jaren rustig residerend in de tweede afdeling, trekken op 2 juni naar Roeselare voor een wellicht opnieuw zorgeloze en zeer aangename namiddag.

Voor de lange verplaatsing naar Dampicourt wordt een bus ingelegd. Het is de bedoeling deze volledig te vullen, en dus ook een pak supporters mee te nemen. Onze atleten en trainers zouden het erg waarderen mochten ze worden omgeven en gesteund door veel KASVO-fans; het gaat hier immers over een competitie op hoog niveau, en het is voor onze club zeer belangrijk deel te mogen en blijven uitmaken van de First League.

Indien er voldoende interesse voor bestaat, zullen we ook in groep en met de bus naar de Memorial Van Damme trekken op zaterdag 14 september. De Memorial wordt dit jaar de finale van de Diamond League, en daarom over twee dagen gespreid. We verkiezen een busverplaatsing op zaterdag; op vrijdag is het voor velen wellicht moeilijker daarbij te kunnen aansluiten door werk en school. Een ideale gelegenheid voor wie nog nooit aanwezig was op een wedstrijd van het allerhoogste internationale niveau!

**Pieter Demetter, voorzitter**

## BESTUUR | BEHEERRAAD



**Pieter Demetter**  
Voorzitter

[pieter@kasvo.be](mailto:pieter@kasvo.be)  
055 31 12 05



**Mia Slabbaert**  
Penningmeester

[mia@kasvo.be](mailto:mia@kasvo.be)  
0479 02 58 89



**Steven Lucas**  
Secretariaat  
Ledenadministratie

[asvo@atletiek.be](mailto:asvo@atletiek.be)  
[steven@kasvo.be](mailto:steven@kasvo.be)  
0495 45 73 16



**Conny Rogiers**  
Evenementen  
Bonussysteem  
Aanspreekpersoon  
juryleden

[conny@kasvo.be](mailto:conny@kasvo.be)  
055 31 96 30  
0470 03 56 41



**Frank Bastil**  
Materiaalman

[frank@kasvo.be](mailto:frank@kasvo.be)  
0473 63 27 16

## BESTUUR | BESTUURSLEDEN



**Gerben Hanssens**  
Vertegenwoordiger  
ouders van atleten  
Vertrouwenspersoon  
Aanspreekpunt vrijwilligers

[gerben@kasvo.be](mailto:gerben@kasvo.be)  
0494 44 55 21



**Marc Bogaert**  
Vertegenwoordiger  
trainers

[marc@kasvo.be](mailto:marc@kasvo.be)  
0476 98 38 53



**Freddy Ketsman**  
Vertegenwoordiger  
jeugdtrainers

[freddy@kasvo.be](mailto:freddy@kasvo.be)  
0474 48 61 64



**Koen De Stoppeleire**  
Jeugdcoördinator

[koen@kasvo.be](mailto: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](mailto:audrey@kasvo.be)  
0479 67 54 37



**Koen De Stoppeleire**  
Jeugdcoördinator

[koen@kasvo.be](mailto:koen@kasvo.be)  
0468 12 37 47

## JEUGD

<b>Kangoeroes</b>	°2017
<b>Benjamins</b>	°2016 - °2015
<b>Pupillen</b>	°2014 - °2013
<b>Miniemen</b>	°2012 - °2011

## COMPETITIEGROEPEN

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

## NIET-COMPETITIEVE GROEPEN

<b>Recreanten</b>	°2010 en ouder
<b>Joggers</b>	°2006 en ouder
<b>Start to run</b>	°2006 en ouder
<b>G-sport</b>	°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*)

### 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

#### Polsstok

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](http://www.kasvo.be)*

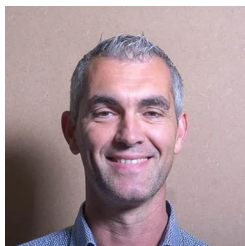
## VERTROUWENSPERSOON

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](mailto:ilse@kasvo.be)  
0476 72 66 77



**Gerben Hanssens**

[gerben@kasvo.be](mailto:gerben@kasvo.be)  
0494 44 55 21



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

**Meld het aan onze medewerkers**

## ERELEDEN

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>mevr. Rachel Hanssens †</b><br>Oud-ondervoorzitter | <b>dhr. Roger Lamon †</b><br>Oud-ondervoorzitter  | <b>dhr. Peter Van de Velde</b><br>Oud-voorzitter |
| <b>dhr. Martin De Stoppeleire</b><br>Oud-voorzitter   | <b>dhr. Freddy Soetens</b><br>Oud-ondervoorzitter | <b>dhr. Denis Willems</b><br>Oud-voorzitter      |
| <b>mevr. Tine De Cooman</b><br>Oud-ondervoorzitter    | <b>dhr. Filip De Smet</b><br>Oud-ondervoorzitter  |  |

## BESCHERMCOMITÉ

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

## JURYLEDEN

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

## ONZE HOOFDSPONSORS

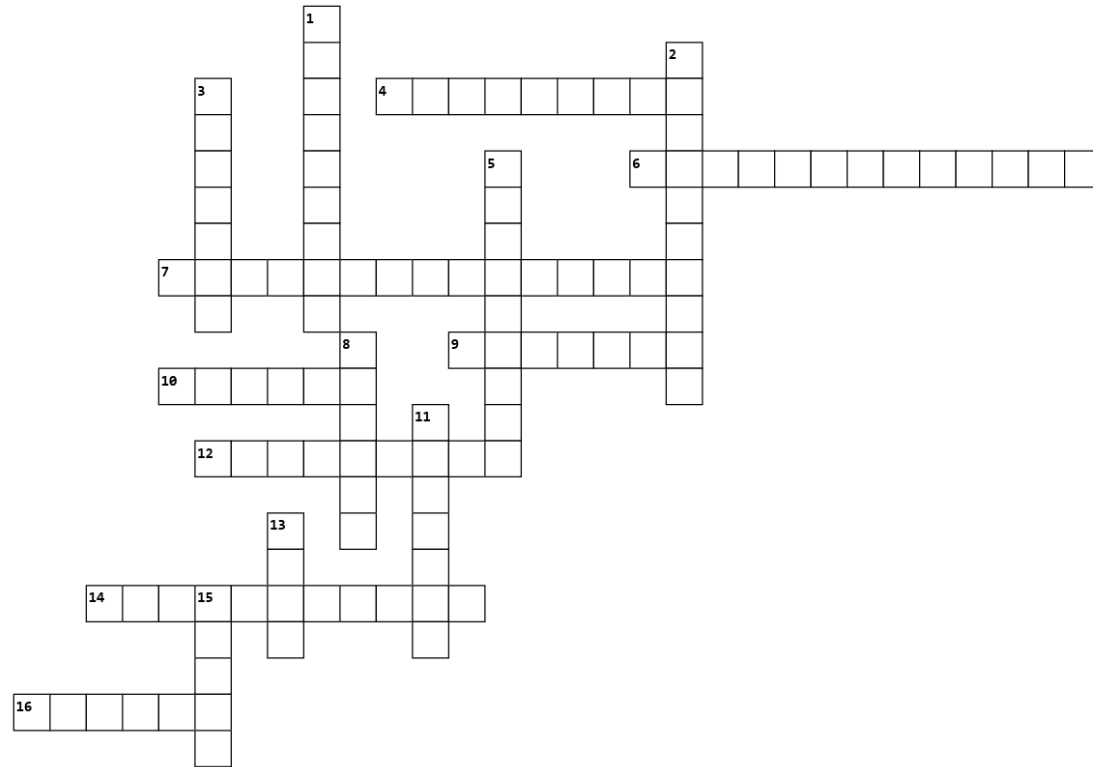


**ENAME**  
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

**DRUKWERK  
BESTELLEN.BE**

 [online\\_webshop.design.plaatsing](https://online_webshop.design.plaatsing)

## SPORTPUZZEL 42



### HORIZONTAAL

4. Vorige club van voetbaltrainer Mazzu
6. Tweevoudig wereldkampioen atletiek 2024
7. Winnaar Milaan-San Remo 2024
9. Acrobatiek op een dravend paard
10. Land met 3 wereldtitels indooratletiek 2024
12. Sport van Bart Swings
14. FIFA-voorzitter 1998-2016
16. Sport van de Red Lions

### VERTICAAL

1. Ex-voetballer, schrijver, TV-persoon
2. Sport van Elisa Balsamo
3. Sport van Koen Casteels
5. Stad van EK atletiek 2025
8. KASVO-sponsor met bouwmaterialen
11. Deense winnaar Ronde van Vlaanderen
13. Sport van Thomas Pieters
15. Stad van Olympische Spelen 2024

### OPLOSSING SPORTPUZZEL 41

- |                   |                         |                       |                         |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. Snooker        | 5. Zweden               | 9. Manchester City    | 13. Ruben Van Gucht     |
| 2. Snowboard      | 6. Mathieu Van Der Poel | 10. Franz Beckenbauer | 14. Oscar Pistorius     |
| 3. Bart Swings    | 7. Cuba                 | 11. Tennis            | 15. Rik Van Looy        |
| 4. Kunstschaatsen | 8. Apeldoorn            | 12. Wielrennen        | 16. Femi De Vleeschauer |



**U**  
**UYTTENDAELE**  
 RONSEWEG 48, 9700 OUDENAARDE

RENAULT DACIA  
 WWW.GARAGEUYTTENDAELE.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

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.

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

ITAA

Institute for Tax Advisors & Accountants

JOKAFISC BVBA

JO DE JONGHE

Boekhouding - Fiscaliteit - BTW

Elfdagwandkouter 7 - 9700 Oudenaarde

tel 055 30 12 12 - fax 055 38 99 73

gsm 0477 22 42 15

**VANDE PUTTE**

DRIEHOEKSTRAAT 53  
 9660 BRAKEL  
 www.vandeputtebrakel.be

*Derveaux Mireille*  
 Bloemen - Planten - Decoratie

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

**DE 2**  
**PK'tjes**

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

**JONAS DE WEER**  
 Algemene elektriciteitswerken  
 Entreprise générale d'électricité

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

BROUWERIJ  
**CLARYSSE**



*Uw drankenspecialist*

**kw**  
**CONSTRUCTION**  
Algemene bouwonderneming

 kwconstruction.be  



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

 **BAS CONSTRUCT**  
algemene bouwwerken  
info@basconstruct.be 0478 67 08 96

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



 Verzekeringen  
**NOTEBAERT**

Harelbekestraat 17 bus 0.1, Vichte

0489 76 11 33

[peter@verzekeringennotebaert.be](mailto: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](http://www.culinairke.be)  
culinairke@telenet.be

**Vini|lux**  
wijn | met advies

**Sleeplife®**  
Slapen op maat van jouw leven

9750 Kruisem



# VELDLOOP ZOTTEGEM

21 JANUARI 2024



MEER FOTO'S OP  
[WWW.KASVO.BE](http://WWW.KASVO.BE)



## VLAAMSE TITEL VOOR TREASURE ITOTOH OP HET KVV CAD/SCH INDOOR

21 JANUARI 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

**Eén Vlaamse titel, nog 5 top 10-plaatsen en 2 clubrecords. We kunnen tevreden terugblikken op dit Vlaams kampioenschap. Tien atleten wisten zich te selecteren. Het was niet evident om een selectie in de wacht te slepen en voor enkelen werd het net niet – maar we blijven rustig verder trainen en dat komt wel.**

Laten we dan het echte verslag beginnen met de Vlaamse titel van **Treasure Itotoh** in het hinkstapspringen. Hij verpulverde zijn PR en bracht dit op 12m91. Goed voor een verbetering van de clubrecords Scholieren en AC. Deze prestatie levert hem ook een plekje op in ons talententeam. En dat het echt wel zijn dag was, zagen we ook op de 60m horden waar hij zijn eigen clubrecord met bijna 2 tienden verbeterde naar 8"81 (10de).

Bij de Cadetten dames zagen we 2 eerstejaars aantreden en dat op zich was al een prestatie want het aantal eerstejaars bleek op één hand te tellen. **Lika Leyman** had een iets mindere start, maar vocht zich nog naar 8"46. **Renske Van Den Abbeel** liep naar 8"17 en wist zich hiermee te plaatsen voor de finale. In de finale liep ze naar 8"16 en werd ze 7de. Ook **Renske** wist zich deze winter al bij het talententeam te voegen.

Bij de Scholieren dames kwam **Cato Chiers** aan de start in de eerste reeks. Ze deed dit goed in 8"13 en mocht plaats nemen op het finale bankje. Daar zat ze nog op het einde van de reeksen en dus mocht ook zij zich opmaken voor de finale. Ze liep sterk maar voelde iets na een 50-tal m en nam geen risico. Ze werd toch maar mooi 8ste op dit kampioenschap.

Bij de Scholieren jongens ook 2 deelnemers op de 60m. **Emile Vanhove** had wat last van het vroege startuur en liep één tiende boven zijn PR (7"75). **Amaury Verzele** liep een PR van 7"85. Toch wel sterk voor een atleet die tot oktober bij de recreanten trainde. Wie Scholier **Senne Ketsman** zag na de finalereeks van de 800m kon niet anders dan zeggen dat hij duidelijk alles had gegeven. Hij werd zeer knap 5de in een tijd van 2'01"50.

Op de 200m Cadetten dames zagen we **Renske** en **Lika** terug. Ze kregen het gezelschap van **Margot Vandewattyne**. **Margot** en **Lika** kwamen elkaar in dezelfde reeks tegen. **Lika** liep een sterke eerste 100m en kreeg het nadien wat moeilijker. Ze kwam dicht tegen haar PR uit in 28"07. **Margot** had als missie het verbeteren van haar PR en dat lukte met een mooie 27"64. Ook **Renske** verbeterde haar PR en legde opnieuw beslag op de 7de plaats. Haar nieuwe besttijd bedraagt nu 26"72.

Cadet **Mano Bogaert** had zijn dagje niet – hij raakte opgesloten op het toilet en kon zijn opwarming niet afwerken. Hij kon zijn kansen niet optimaal verdedigen en moest tevreden zijn met 58"86. Volgende keer gaat dit zeker weer beter. De laatste atleet op de piste was **Emile** die zijn 200m liep. Ook hij gaf alles en kwam uit in de buurt van zijn PR in 24"52.

Wie goed geteld heeft zit nu op 9 – onze 10de atleet **Camille De Clercq** werd vannacht ziek en moest zich jammer genoeg afmelden.

PLAATS	ATLEET	WEDSTRIJD	CATEGORIE	PRESTATIE
1	<b>Treasure Itotoh</b>	Hinkstap	Sch J	12m91 (CR)
5	<b>Senne Ketsman</b>	800m	Sch J	2'01"50
7	<b>Renske Van den Abbeel</b>	60m	Cad M	8"17 (F) // 8"16 (R)
7	<b>Renske Van den Abbeel</b>	200m	Cad M	26"72
8	<b>Cato Chiers</b>	60m	Sch M	8"21 (F) // 8"13 (R)
10	<b>Treasure Itotoh</b>	60m Horden	Sch J	8"81 (CR)
11	<b>Mano Bogaert</b>	400m	Cad J	58"86
16	<b>Margot Vandewattyne</b>	200m	Cad M	27"64
20	<b>Emile Vanhove</b>	200m	Sch J	24"52
21	<b>Lika Leyman</b>	60m	Cad M	8"46
22	<b>Lika Leyman</b>	200m	Cad M	28"07
23	<b>Emile Vanhove</b>	60m	Sch J	7"75
30	<b>Amaury Verzele</b>	60m	Sch J	7"85

F = Finale // R = Reeksen // CR = Clubrecord



## KASVO-KAMERAAD: MARGO VAN PUYVELDE

**Zowat iedereen binnen de club kent Margo Van Puyvelde. Ze behoort al jaren tot de Belgische top in de 400m (met en zonder horden), nadat ze begin 2017 doorbrak met de Belgische titel op de 400m indoor. Daarna haalde ze nog tal van podiumplaatsen op Belgische kampioenschappen, werd ze 5e op het EK U23 en 7e op de Universiade in 2017 en nam ze in 2018 ook deel aan het EK in Berlijn. Met de nationale 4x400m ploeg werd ze in 2019 5e op het EK indoor en in 2021 7e op de world relays. Aangezien het de laatste jaren vooral door blessures steeds lastiger werd, besloot ze vorige maand om haar spikes definitief op te bergen. Wij brengen hieronder een laatste eerbetoon aan dit boegbeeld van KASVO!**

### Hoe lang heb je aan atletiek gedaan en is dit steeds bij KASVO geweest?

Als ik het goed heb onthouden, heb ik 13 jaar aan atletiek gedaan waarvan 7 jaar op hoog niveau. Ik ben steeds bij KASVO aangesloten gebleven. In 2010 ben ik als bijna 15-jarige met atletiek begonnen omdat ik wou hoogspringen waardoor ik eerst in de meerkampgroep ben beland. Zonder ambities trainde ik één à twee keer in de week tot in 2012 bleek dat ik aanleg had voor de 400m. Diezelfde zomer eindigde ik met een bronzen medaille op het BK scholieren maar nog steeds geen ambities om meer uit atletiek te halen. Tijdens mijn daaropvolgende juniorenjaren stagneerde mijn chrono en interesse in de 400m en legde ik me meer toe op de meerkamp en hinkstapspringen, tot de komst van Ilse in 2014. Onder haar begeleiding nam mijn trainingsintensiteit langzaam toe en daalde mijn 400m-chrono spectaculair met 3 seconden en een BK AC finale waarna ze me in het najaar van 2016 naar Philip Gilson heeft gestuurd.

### Wat heeft er al die jaren voor gezorgd dat je bij de club bleef?

In mijn eerste jaren bij Philip trainde ik in het weekend nog in Oudenaarde. Wanneer dit verdween bleef het contact met Ilse en de club altijd behouden, zeker nadat Ilse zorgde voor het huidige prestatie-systeem waardoor atleten met een hoger niveau konden rekenen op meer ondersteuning. Het gevoel van thuiskomen en de gezellige sfeer in KASVO bleven altijd aanwezig en ik zag geen reden om een andere club op te zoeken, ook niet toen ik in 2022 de keuze maakte om bij Carole Bam te trainen.

### Aan welk moment in je carrière heb je de mooiste herinneringen?

Qua kampioenschappen is de Universiade in Taipei één van mijn favoriete momenten. We waren daar met een klein, hecht team van 7 atleten en 2 coaches en bleven twee weken om eerst te kunnen acclimatiseren. Daardoor hadden we tijd om een beetje de toerist uit te hangen in zo'n exotisch land. Doordat het de 'University Games' zijn voelde het even groots aan als de echte Spelen met de aanwezigheid van het Olympisch dorp en de mix van verschillende sporten.

Anderzijds zal ik ook nooit de sfeer van het EK in Berlijn vergeten. Atletiek leeft echt in Duitsland en het historisch Olympisch stadion zat stampvol. Op de opwarpiste het bulderend gejuich van het publiek horen voor je zelf in de arena moet duiken gaf echt kippenvel. De cheetahs waren nog maar een kleine, hechte groep vriendinnen en we voelden ons onstopbaar. Ook de sfeer in Team Belgium was geweldig dankzij de topprestaties van iedereen.

### En welke ontgoocheling sleep je nog steeds mee?

Ik zal me altijd blijven afvragen wat er zou gebeurd zijn als ik geen stressfactuur had gehad tijdens het EK in Berlijn. Mijn vorm was geweldig, mijn coach geloofde dat ik misschien zelfs individueel de finale kon halen en de cheetahs eindigden nipt 4e met Justien als reserve. Op de vlakke 400m was ik op dat moment aanzienlijk sneller dan haar waardoor het altijd zal aanvoelen dat we door mijn blessure misschien een medaille hebben gemist.

Een tweede bitter moment is het nipt missen van de spelen in Tokyo. 2021 was een zenuwslopend seizoen met veel nieuwe, opkomende 400m-loopsters die allemaal een plaatsje in de Olympische selectie wouden bemachtigen. Als 7e snelste van België viel ik net uit de boot. Ik had er relatief vrede mee, ik had maar sneller moeten lopen, tot er in het najaar een artikel uitkwam van de 6e loopster die net voor mij was geselecteerd waarin ze toegaf mentale problemen te hebben gehad en tegen haar zin naar de Spelen te zijn gegaan. Zuur om te lezen na al het werk dat ik er zelf in had gestoken.

### Hoe ging je om met tegenslagen (zoals blessures, een mindere wedstrijd, slechte weersomstandigheden...)?

In het begin heel gemakkelijk. Ik barstte van het zelfvertrouwen en had amper blessures gehad. De eerste zware blessure deed me dan ook weinig, ik was jong en nog maar aan het begin van mijn carrière. Ook ben ik erg sterk in alles te relativieren, wat belangrijk is bij tegenslagen.

Doorheen de jaren werd het moeilijker. De tegenvallende prestaties en blessures volgden elkaar op en waren talrijker dan de positieve ervaringen. Mentaal werd het moeilijker om me telkens opnieuw op te laden na een teleurstelling dus riep ik de hulp in van een sportpsycholoog. Uiteindelijk besloot ik van coach te veranderen, de nieuwe uitdaging en omgeving deden me deugd en zorgden voor een frisse wind.

**Welke raad wil/kan je de jeugd van onze club meegeven? Voor welke fouten kan je ambitieuze jeugdathleten waarschuwen?**

Om zeker het plezier erin te houden en niet te snel te serieus te werken. Je hoeft zeker niet al vanaf je 13e voor één discipline te kiezen, het is altijd goed om fysiek allround te blijven op jonge leeftijd. Atletiek is echt een sport waar je op late leeftijd kan in openbloeien, zoals ik heb gedaan. Ook kan je topprestaties bereiken zonder op exotische stages te gaan of de nieuwste, duurste spikes te kopen. Blijf jezelf, geloof in jezelf en geniet vooral van al de ervaringen.

**Zie je jezelf nog ooit een rol opnemen binnen de atletiek en zo ja, welke?**

Eerlijk gezegd niet. Ik heb altijd graag gesport maar ben niet gepassioneerd genoeg door atletiek zelf om nog een rol op te nemen als coach of iets dergelijks. Door te stoppen met trainen hervind ik mijn vrijheid en liefde om andere activiteiten te doen die ik lang aan de kant heb geschoven.

**Waar ga je de komende jaren je tijd mee vullen? Hoe vul je voortaan je vrije tijd in? Blijf je sporten? Wat kan je eindelijk doen nu je niet meer continu met atletiek bezig hoeft te zijn? (bvb een verre reis maken...)**

Momenteel ben ik nog aan het genieten van mijn hervonden vrijheid en heb ik geen grootse plannen. Ik ben iemand die zich niet snel verveelt: mijn leesverslaving is opnieuw geactiveerd en gamen, tekenen en schilderen staan vaak op de planning. Ook heb ik verschillende vrienden en familie die in het buitenland wonen die ik nu gemakkelijker zal kunnen bezoeken zonder me zorgen te maken om mijn trainingen. Verre reizen heb ik gelukkig al kunnen maken dankzij atletiek, momenteel zal ik eerst wat moeten sparen om er op mijn eigen te kunnen doen.



Copyright Peter Wagemans

Ik blijf zeker sportief bezig en kijk ernaar uit om andere sportieve activiteiten te ontdekken die ik lang aan de kant heb gezet om risico's op blessures te vermijden. Een skivakantie staat bijvoorbeeld al jaren bovenaan mijn lijst zodra ik op atletiekpensioen ga. Daarnaast blijf ik regelmatig lopen of een krachttraining doen, een beetje patatzak worden vind ik OK, maar niet te veel.

**Wie wil je nog speciaal bedanken en waarom?**

Ik wil iedereen van de club bedanken om me te blijven ondersteunen doorheen de jaren. Ook mijn medische staf: Aurélie De Ryck en Nicolas Kerckhof van Retrain, Frederic Vereecken van RevoSport en Kris Peeters van Sportwijzer.

Last but not least, mijn coaches: Ilse om mij naar de nationale top te loodsen en het lef te hebben een atleet met potentieel door te sturen naar een andere trainer. Philip om mijn potentieel te kunnen doen openbloeien en mij tot de internationale subtop te brengen. Carole om ondanks mijn tegenslagen in mij te geloven en nog eens kanste geven op het einde van mijn carrière.



# VIJFMAAL PRIJS VOOR KASVO OP HET SPORTREFERENDUM STAD OUDENAARDE 2023

Tijdens het Sportreferendum van Stad Oudenaarde voor het sportjaar 2023 viel KASVO Oudenaarde vijf keer in de prijzen:

- Sportvrouw van het jaar: **Marie Bilo**
- Beloftevolle sportvrouw van het jaar: **Camille De Clercq**
- Beloftevolle sportman van het jaar: **Mateo Bogaert**
- G-sporters van het jaar: **G-sport KASVO**
- Sportverdienste van het jaar: **Conny Rogiers**





## TWEEMAAL ZILVER OP HET KVV AC INDOOR

28 JANUARI 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

Op zondag 28 januari ging het Kampioenschap van Vlaanderen AC indoor door. Dit kampioenschap valt midden in de examenperiode van het hoger onderwijs/universiteit en dat zagen we ook aan de inschrijvingen. 6 KASVO-atleten namen deel. Er werd 2x zilver behaald.

**Sten Geenens** mocht het kampioenschap openen en ging vlot over 2m01 en dan haperde zijn aanloop een beetje. 2m01 was voldoende om de zilveren medaille veilig te stellen maar hij had liever wat hoger gesprongen – dat komt zeker nog.

**Ilana Hanssens** kreeg op de 400m de opdracht om te durven doorgaan tussen de 200 en 300m. Het leverde haar een zilveren medaille open ze kwam met 54"77 in de buurt van haar outdoorrecord. Sterk!

Een 4de plaats was er voor **Kato De Schepper** in het hinkstapspringen met 11m29. Kato kon zich ook selecteren voor de 60m waarin ze naar 8"13 liep.

**Sara Willaert** kwam aan de start van de 200m en liep naar 26"30. Er zit zeker meer in maar het tikkeltje durf om door te gaan ontbreekt nog een beetje.

En dan hebben we 2 pechvogeltjes: **Margaux Bastil** kwam van haar kot met de fiets naar de indoorhal, helaas brak haar ketting en werd het dus te voet. Ze had hierdoor maar een goed half uur om zich op te warmen, net iets te weinig maar ze deed wat ze kon en liep haar 60m horden in 9"69. **Linde Content** keek na heel wat blessureleed enorm uit naar haar 800m. Ze startte goed, maar we zagen haar na 150 m naar de kant hinken met waarschijnlijk een spierscheurtje in de kuit. Linde, we wensen je veel beterschap en goede moed om nog een terugtekeren, maar dat dit gaat lukken weten we wel zeker!

PLAATS	ATLEET	WEDSTRIJD	CATEGORIE	PRESTATIE
2	<b>Ilana Hanssens</b>	400m	AC Dames	54"77
2	<b>Sten Geenens</b>	Hoog	AC Heren	2m01
4	<b>Kato De Schepper</b>	Hinkstap	AC Dames	11m29
15	<b>Sara Willaert</b>	200m	AC Dames	26"30
21	<b>Margaux Bastil</b>	60m Horden	AC Dames	9"69
28	<b>Kato De Schepper</b>	60m	AC Dames	8"13
	<b>Linde Content</b>	800m	AC Dames	DNF





## RATTENCROSS RONSE (JEUGD)

28 JANUARI 2024

VERSLAG: HEDWIG VAN SCHAEREN

**Op zondag 28/01 ging onder een stralend zonnetje de laatste begeleide cross van het seizoen door. In Ronse kregen de atleten een parcours voor echte crossliefhebbers voorgeschoteld. Een grasveld - dat al snel een modderveld werd - en één of meerdere bergjes maakten het parcours bijzonder pittig. Zeventig Jong KASVO-jongens en meisjes verdedigden onze clubkleuren met verve.**

De Kangoeroes mochten als eerste starten voor hun ronde van 610m. Bij de meisjes gingen de voorlopers wel heel snel aan de kant en zo begonnen **Ella, Sarina, Oona, Yenna** en **Ebba** op zo'n 300m van de finish aan hun eindsprint. Bij de jongens gingen de voorlopers iets later aan de kant. **Cyril, Stan** en **Arend** schudden, net zoals de meisjes, een prima versnelling uit hun benen en kwamen even later met de nodige modderspatten aan. Proficiat Kangoeroes om zo goed te lopen en door te bijten tot het einde!

De Benjamins kregen een parcours van 740m voorgeschoteld, met meer bergjes dan de Kangoeroes. Zij liepen zonder voorlopers en moesten zelf hun tempo proberen in te schatten. De jury vroeg voor de start aan de atleten om de veters extra hard te strikken. Bij de Kangoeroes waren er immers al enkele schoenen in de modder blijven steken. **Eve, Emily, Isolde, Margot, Joselien, Hera, Lisette, Elise, Yenna** en **Fien** hadden hier geen last van. Ze kwamen allemaal vol modderspatten, maar op 2 schoenen aan. Ondertussen waren ook de Benjamins jongens gestart. **Jasper, Nate, Lander, Nickolai, Nio, Fausto, Liano, Florian, Viktor** en **Rafael** hadden de meisjes al zo goed zien lopen en wilden niet onderdoen. Als volleerde crossers doken ze het veld in. **Florian** deed dit zelfs letterlijk. Hij viel languit in de modder, maar krabbelde recht en zette door tot de finish. Moest er een prijs uitgereikt worden voor "doorzetter van de dag", had hij deze zeker verdiend! Proficiat benjamins voor jullie inzet en doorzettingsvermogen op dit zware parcours.

Hierna was het de beurt aan de Pupillen. Zij mochten 2 keer de ronde van de Kangoeroes lopen, goed voor 1280m in totaal. Bij de meisjes zagen we 5 KASVO-atletes starten. **Maya** en **Maud** liepen de hele wedstrijd vooraan en **Bente** bleef in hun spoor volgen. Ze finishen knap als 4de, 5de en 6de. **Rani** liep ook een heel mooie wedstrijd en eindigde op plaats 11. **Vonne** had het lastig op het zware parcours, maar zette dapper door op haar eigen tempo. Ze liet nog verschillende atleten achter zich en eindigde 28ste. Knappe wedstrijd meisjes!

Bij de Pupillen jongens liep **Kas** vanaf het begin op kop en hij bouwde zijn voorsprong stelselmatig uit. **Wout** vocht in de laatste rechte lijn een duel uit voor de derde plek, maar moest het hoofd buigen voor een atleet van ACG en werd knap 4de. **Polle** (9) en **August** (10) liepen ook een heel goede wedstrijd en vervolledigden de top 10. **Jolan** (13) en **Jef** (14) waren op dit parcours aan elkaar gewaagd en liepen constant in elkaars buurt. **Kobe** liep de hele wedstrijd zijn eigen tempo en eindigde netjes binnen de top 20. **Baptiste** en **Andreas** volgden wat later als 31ste en 35ste. **Kian, Alex** en **Jules** liepen na de eerste ronde redelijk achteraan, maar konden nog heel wat atleten inhalen in de tweede ronde. **Jules** (45ste) had de meeste energie over aan de finish en stak met een sterke eindsprint **Kian** (49) en **Alex** (50) nog voorbij. Super goed gelopen iedereen!

Tot slot was het de beurt aan onze oudste jeugdathleten. Zij hadden reeds gesupporterd voor hun jongere clubgenoten en zagen het parcours meer en meer veranderen in een modderpoel. De Miniemen legden het parcours van onze benjamins 2 keer af en liepen in totaal 1500m. Bij de meisjes waren eerstejaars **Marith** (12de) en **Louise** (17de) de snelste modderduivels. **Franne** en **Sienna** konden in de tweede ronde plaatsjes opschuiven en eindigden 18de en 20ste. Ook **Ilke** had haar wedstrijd goed ingedeeld. Zij finishte vijf tellen later als 23ste. **Nimué** voelde zich in haar sas op het zware parcours en stak heel wat atleten voorbij tijdens de wedstrijd. Ze slaagde erin om **Mare** (35ste) in te halen en werd mooi 34ste. **Maité** liep net als **Mare** een verstandige en constante wedstrijd. Ze finishte op plaats 38 en bleef zo **Nienke** (39) en **Acelya** (40) voor. Deze 2 meisjes zochten hun eigen tempo en liepen constant in elkaars buurt. Knap dat jullie doorzetten, ook al was het erg lastig. Dikke proficiat miniemen om deze zware cross tot een goed einde te brengen!

Als laatste mochten de Miniemen jongens starten. **Cas** liep de hele wedstrijd op medaillekoers. Onder luide aanmoedigingen spurte hij naar de finish, maar een atleet van VS was net iets sneller. Een vierde plek is heel knap! Eerstejaars **Leon** en **Tijl** konden dankzij een sterke tweede ronde met een goede eindsprint heel wat plaatsen winnen. Ze eindigden op plaatsen 6 en 11. **Mathis** (19de) en **Baptiste** (20ste) finishten bijna samen en vervolledigden de top 20. **Rune** (26), **Méraud** (27) en **Ruben** (28) liepen nooit echt samen, maar slaagden erin om opeenvolgende plaatsen te finishen. Wat later kwamen ook **Nathan** (32), **Milan** (33) en **Leandro** (34) druppelsgewijs over de meet. Tot slot zagen we doorzetters **Jonah** (36) en **Thor** (37) onder luide aanmoedigen finishen. Prima prestaties jongens!



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



# BELGISCHE INDOOR STUDENTENTITEL VOOR FLORE DE SCHEPPER

23 FEBRUARI 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

Op het Belgisch studentenkampioenschap werd **Flore De Schepper** Belgisch indoorkampioene op de 1500m, ze liep de 1500m in 4'51"57. Zus **Kato De Schepper** koos voor een iets kortere afstand en liep de 60m in 8"13.

**Arnaud De Cremer** kwam voor een 2de maal in actie dit seizoen en stootte de kogel naar een nieuw clubrecord van 14m54. Hij legde hiermee beslag op de 5de plaats. Een derde plaats was er voor **Jaron De Vriese** op de 60m, hij dook met 6"96 weer mooi onder de 7"-grens. **Killian Mersseman** kwam een eerste keer deze winter uit op zijn lievelingsafstand, de 400m en werd 3de in 48"56.

Ook **Laure Bilo** behaalde bij haar eerste 800m dit seizoen een 3de plaats in 2'09"73.

Proficiat allemaal!



# GENTSE AFLOSSINGSMEETING & NEGENDE WINTER-THROWING SINT-NIKLAAS

25 FEBRUARI 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

**Met maar liefst 7 aflossingsploegen (vanaf Cadetten) trokken we naar de jaarlijkse 4x200m-wedstrijd te Gent. Het was een goede wedstrijd voor het groepsgevoel en we kijken er met een warm gevoel op terug.**

Bij de Cadetten dames hadden we drie ploegen aan de startlijn. Zilver was er in 1'50"53 voor **Renske, Lika, Margot** en **Kiara**. Een 10de plaats was er voor de ploeg van **Eline, Marie-Roos, Flore** en **Maud** en een 21ste plaats voor **Mauritse, Julie, Lena** en **Helena**. Met een extra dankjewel aan **Helena** die als afstandsluister ons 3de team vervulde. Bij de Cadetten heren was er een mooie 6de plaats in 1.45.04 voor het kwartet **Mano, Andries, Vince** en **Milos**.

Bij de Scholieren dames ook weer twee ploegen aan de start. Een 3de plaats was er voor **Cato Chiers, Mirte, Julie** en **Saar** in 1.49.32. Een leuk weetje: dit is exact dezelfde ploeg die ook 2 jaar terug op het podium stond bij de Cadetten. Een 10de plaats was er voor ons 2de team met **Cato De Bock, Elise, Amber** en **Ilyssa**.

De Junioren dames: **Tess, Sara, Yitske** en **Merel** behaalden een 4de plaats in het totaal en de eerste bij de junioren in een nieuw CR van 1.48.66.

Bedankt allemaal voor het enthousiasme en we kijken al uit naar de aflossingen in het zomerseizoen.

Op de werpmeeting in Sint-Niklaas wierp **Camille De Clercq** de speer onmiddellijk naar een nieuw CR van 38m93. Met deze worp verlengt ze ook haar "verblijf" in ons talententeam.



# INDOORMEETING KRC GENT

24 FEBRUARI 2024



MEER FOTO'S OP  
[WWW.KASVO.BE](http://WWW.KASVO.BE)

# BELFIUS-ORPSY- AFLOSSINGSMEETING

25 FEBRUARI 2024



MEER FOTO'S OP  
[WWW.KASVO.BE](http://WWW.KASVO.BE)

## KORT KASVO-NIEUWS

### 670X BEDANKT!

KASV Oudenaarde wil alle leden die pannenkoeken verkochten bedanken! In totaal werden 670 pakjes verkocht, goed voor een record!

De top 5-verkopers van de pannenkoeken willen we even in beeld brengen en extra in de bloemetjes zetten:

NAAM ATLEET	AANTAL VERKOCHTE PAKJES
Renske Van den Abbeel	61 pakjes
Yitske Walrave	32 pakjes
Mateo en Mano Bogaert	25 pakjes
Julie Bastil	23 pakjes
Nathalie Verstichel	22 pakjes

### SCHOLIERENINTERLAND MET TREASURE ITOTOH

Op zaterdag 9 maart ging in Louvain-La-Neuve de Scholiereninterland door. De VAL nam het op tegen de LBFA, Luxemburg, Nederland en een deel van Duitsland. Ieder team mocht per discipline 2 atleten afvaardigen. **Treasure Itotoh** werd geselecteerd voor het hinkstapspringen. Hij werd 5de met een sprong van 12m73 en is weer een hele ervaring rijker. De Vlaamse atleten deden het allemaal goed en behaalden na een hele namiddag strijd met Nederland de eindoverwinning!

### KASVO, GOUDEN JEUGDSPOORTCLUB 2023!

Voor 2023 ontving KASV Oudenaarde van de Vlaamse Atletiekliga het kwaliteitslabel **Gouden Jeugdsportclub!**

Dit geeft aan dat ouders zeker kunnen zijn dat hun kinderen op een kwaliteitsvolle manier aan atletiek kunnen doen bij KASVO. We wensen al onze trainers en jeugdathleten te bedanken voor deze knappe prestatie!



# CROQUE-AVOND

## TEN VOORDELE VAN JONG KASVO

**Woensdag 8 mei 2024 - vanaf 18u00**

**Kantine KASV Oudenaarde**

**+ verkoop 2<sup>de</sup> hands clubkledij & spikes\*  
tussen 17u30 en 18u30**

**Volwassenen: € 10 (2 croques + verse groentjes)**

**Kind: € 6 (1 croque + verse groentjes)**

**Kaarten kunnen besteld worden tot 1 mei  
via [www.kasvo.be](http://www.kasvo.be) (onlinetool)**

\*KASVO biedt zelf geen clubkledij/spikes aan, het is een kans voor de ouders/atleten om 2<sup>de</sup> hands clubkledij/spikes van de hand te doen/aan te kopen.

# DRIE TOP 10-PLAATSEN OP HET BK INDOOR CAD & SCH

02 MAART 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

Drie top 10-plaatsen en een regen van PR's en CR's, dat is de balans van dag 1 van dit BK-weekend. Laten we met de jongste beginnen. Eerstejaars Cadette **Renske Van Den Abbeel** liep dit seizoen bijna iedere keer onder de 8"20 op de 60m en ook vandaag was dit het geval met 8"18. Op de 200m knalde ze weg vanuit baan 3 – de laatste 20m was wat moeilijker, maar ze werd beloond met een 9de plaats en een PR van 26"63. Een andere eerstejaars Cadette **Lika Leyman** werd ook geselecteerd maar werd gisteren helaas ziek.

Eerstejaars Scholier **Emile Vanhove** krijgt dit jaar te maken met een ongehooflijke sterke Scholierenlichting. Focussen op jezelf blijft dan de boodschap en dat deed hij ook door de 60m te lopen in een nieuw PR van 7"63. Dan was het tijd voor de horden. Eerstejaars Scholiere **Camille De Clercq** had bij het begin van het seizoen wat moeite met de nieuwe tusenafstand van de horden. Maar vorige maand was de klik er en we zien haar nu iedere week een beetje sneller gaan. Ze liep naar een nieuw PR van 9"39. **Treasure Itotoh** kwam op de 60m horden ook tot een nieuw PR en scherpste onmiddellijk ook het CR aan in een tijd van 8"74. Nadien had hij vooral aandacht voor wat er nog beter kon, maar dat zal voor de zomer zijn. **Treasure** opende voor de club dan ook het namiddagprogramma in het hinkstapspringen en daar zagen we hem hetzelfde presteren, dus jawel nieuw PR en CR met een sprong van 12m99. Het leverde hem een 5de plaats op. **Senne Ketsman** liep een zeer sterke 800m en scherpste zijn PR ook flink aan door aan te komen na 2'00"54. Ook hij werd 5de met deze prestatie.

Cadet **Mano Bogaert** mocht als laatste de piste op. De voorbije weken speelden heel wat kwaaltjes hem parten maar hij was van de partij. Hij liep een mooie 200m in 25"61.

PLAATS	ATLEET	WEDSTRIJD	CATEGORIE	PRESTATIE
5	<b>Treasure Itotoh</b>	Hinkstap	Sch J	12m99 (CR)
5	<b>Senne Ketsman</b>	800m	Sch J	2'00"54
9	<b>Renske Van den Abbeel</b>	200m	Cad M	26"63
14	<b>Treasure Itotoh</b>	60m Horden	Sch J	8"74 (CR)
16	<b>Renske Van den Abbeel</b>	60m	Cad M	8"18
16	<b>Camille De Clercq</b>	60m Horden	Sch M	9"39
26	<b>Mano Bogaert</b>	200m	Cad J	25"61
29	<b>Emile Vanhove</b>	60m	Sch J	7"63

# TWEE BELGISCHE KAMPIOENEN OP HET BK JUNIOREN EN BELOFTEN

03 MAART 2024

VERSLAG: ILSE VAN NEROM

**2 Belgische kampioenen, 2x brons, 2 top 10-plaatsen, 2 clubrecords en een aantal PR's! Ja, we kunnen dus wel spreken van een mooie dag!**

Juniore **Sara Willaert** kwam als eerste in actie op de 60m. Ze liep met 8"04 een seizoensbeste. Maar dan doken er pijntjes op en na wat op-lapwerk besloten we toch te starten op de 200m en met succes want ze werd 7de in een PR van 25"87. Ook onze 2de Juniore **Tess De Vriese** liep een sterke 200m en verpulverde haar PR en kwam aan na 26"58. Belofte **Arnaud De Cremer** stootte de kogel weer naar een nieuw PR en dus clubrecord. Dit staat nu op 14m61. Het leverde hem een 6de plaats op.

Belofte **Killian Mersseman** was aan zijn tweede 400m van het seizoen toe en zag gisteren zijn trainingsmaatje wereldkampioen worden op diezelfde afstand. Dat geeft je duidelijk vleugels. Hij werd Belgisch kampioen in een CR van 48"00. Belofte **Laure Bilo** vond op de 800m niemand die bereid was om de kop te nemen. "Dan doe ik het zelf", dacht ze. Ze controleerde het deelnemersveld en met een versnelling in de laatste ronde maakte ze het af. De tweede Belgische kampioen was een feit. En dan was het de beurt aan de **zusjes De Schepper**. Belofte **Kato** startte met een sprong van 11m37 in het hinkstapspringen en dat leverde haar een mooie bronzen medaille op. Extra leuk was het dat tijdens Kato haar hinkstapwedstrijd **Flore** ook een bronzen medaille wist te scoren na een mooie 1.500m-wedstrijd. **Jaron De Vriese** moest omwille van ziekte jammer genoeg forfait geven.

PLAATS	ATLEET	WEDSTRIJD	CATEGORIE	PRESTATIE
1	<b>Laure Bilo</b>	800m	Belofte D	2'12"61
1	<b>Killian Mersseman</b>	400m	Belofte H	48"00 (CR)
3	<b>Flore De Schepper</b>	1.500m	Junioren D	4'53"17
3	<b>Kato De Schepper</b>	Hinkstap	Belofte D	11m37
6	<b>Arnaud De Cremer</b>	Kogel	Belofte H	14m61 (CR)
7	<b>Sara Willaert</b>	200m	Junioren D	25"87
10	<b>Sara Willaert</b>	60m	Junioren D	8"04
13	<b>Tess De Vriese</b>	200m	Junioren D	26"58



## TEAMBUILDINGSMOMENT BVV CAD/SCH, INTERCLUB AC & BVV MASTERS

10 MAART 2024

VERSLAG: SIMON ROGGE

Het winterseizoen zit erop. Dankzij de lente kunnen we niet alleen genieten van hogere temperaturen en langere dagen, maar kunnen we ook vooruit kijken naar het nieuwe zomerseizoen.

En dat start traditiegetrouw met de provinciale kampioenschappen, gevolgd door Beker van Vlaanderen/interclub voor de verschillende categorieën. Op die dagen staat, meer dan de rest van het jaar, de club en het hele team centraal.

Ook dit jaar zullen we weer iedereen nodig hebben om de nodige punten binnen te halen. De doorstroming van onze talentvolle Cadetten en Scholieren naar het AC-team zal ook nu weer verdergezet worden. En om de hele groepsdynamiek nog wat te ondersteunen, organiseerden we op zondag 10 maart een teambuilding.

Maar liefst 54 enthousiastelingen gingen in op de uitnodiging van Joachim, Beau en Simon om zich te onderwerpen aan een serie leuke activiteiten. Verdeeld over 7 teams ging iedereen aan het tekenen, moesten verschillende ballen met de voeten doorgegeven worden of moesten frisdrankblikjes met spaghetti gedragen worden. Of er werden grappige commentaren voorzien bij heroïsche foto's van club-atleten, het evenwicht werd gezocht bij een sorteerproces op een (te) smalle bank, sporten werden uitgebeeld of sporters geraden via ja/nee vragen.

De verschillende teams konden op de diverse activiteiten de nodige punten verzamelen. Wie in de stand nog achterop hinkte, kon daar nog iets aan veranderen in de sportquiz. En zo werden uiteindelijk 2 teams als overwinnaars gekroond. Maar de grootste winnaar van de namiddag was de club en de groepsfeer. Want er werd gelachen en gestreden, nieuwe mensen werden ontmoet en iedereen beleefde een hele fijne middag.

Volgend jaar weer? Met plezier!





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



## DRIE CLUBRECORDS OP EKIDEN IN GENTBRUGGE

16 MAART 2024

VERSLAG: SIMON ROGGE

**Net als vorig jaar trok een 18-koppige selectie naar Gentbrugge voor de ekiden. Het doel was duidelijk, maar niet eenvoudig: met alle drie de ploegen een clubrecord vestigen. En de dames wilden ook weer graag het podium op.**

En laten we maar met de dames beginnen. **Evelien De Smet** beet de spits af en wist zich in het startgewoel goed staande te houden. Ondanks wat last van blessures afgelopen winter liep ze een aardige wedstrijd en kwam ze na 5km als derde aan de wisselzone. Ze gaf het lint door aan **Isabel Miclotte** en die bewees dat haar sterke halve marathon in Eindhoven enkele maanden geleden geen toevalstreffer was. Met een gemiddelde van 4'05/km werkte ze haar 10km aan een razendsnel tempo af en rukte op naar de leidersplaats. **Kaat Demetter** bevestigde nadien haar vooruitgang op het langere werk en liep een puike 5km in 23'00. Ze gaf het lint nog steeds in eerste positie door aan **Greet Verdonckt**. Dat er op de oudste dame van het gezelschap geen sleet komt, bewees Greet nog maar een keer. Ze eindigde haar 10km luttel seconden boven de 40 minuten, waarna **Audrey Baguet** de wei (of eerder het park) werd ingestuurd. Er was intussen een grote voorsprong opgebouwd op het bestaande clubrecord, maar ook Audrey toonde dat de vele trainingsarbeid zeker niet voor niks was. Nog steeds in koppositie mocht nieuwkomer **Flore De Schepper** afsluiten met zowat anderhalve lus, goed voor 7,2km. Voor Flore, die normaal op de kortere afstanden traint, werd het naar het einde lastig, maar ook zij wist met een schitterende 4'03/km gemiddeld een hoog tempo aan te houden. De koppositie kwam niet meer in gevaar, het clubrecord werd verpulverd (2u54'58) en in de overall ranking haalden de dames een mooie 20e plaats. Iedereen kon tevreden naar huis terugkeren.

Bij de Senioren heren kreeg nieuwkomer **Vince Van de Velde** de eer om te starten. Het was meteen duidelijk dat er veel sneller gelopen werd dan vorig jaar, en de eerste anderhalve kilometer bleef Vince aardig in de buurt van de koplopers. Maar nadien moest hij toch wat tijd prijsgeven, al liep hij met 17'07 nog steeds een hele goede tijd over 5km. **Simon Rogge** nam nadien het lint over in 10e positie. Omdat hij mogelijk bij de masters zou moeten depanneren, werd hij wat vroeger dan vorig jaar op pad gestuurd. Een miscommunicatie zorgde ervoor dat hij te laat gegeten had. Met een volle maag en geen specifieke training voor dit werk, liep hij een degelijke wedstrijd (3'22/km gemiddeld) en rukte hij op naar de 7e plaats. **Joachim Gheerolfs** bewees nadien over 5km nog maar eens dat hij echt wel wat in zijn mars heeft, want 18'24 is een aardige tijd. Nog steeds in 7e positie mocht **Michaël De Raedt** nadien zijn opwachting maken. Een lastige en drukke periode zorgde ervoor dat hij niet voluit kon trainen, maar desondanks liep hij toch weer een mooie race. De verschillen waren intussen dusdanig groot dat plaatsen winnen zowat onmogelijk was. **Dieter Robbens** liep als voorlaatste een mooie 5km, net iets sneller dan Joachim. Ook Dieter besepte na aankomst dat het tekort aan trainingen toch merkbaar was. Met een voorsprong van 20 seconden op de split van vorig jaar, mocht man in vorm **Ruben Vercouter** de buit veilig stellen. Hij liep vorige week al een hele goede halve marathon, en bevestigde nu zijn vorm met een gemiddelde onder de 3'30/km. Het clubrecord werd met bijna 2 minuten verbeterd (2u26'18) en een 7e plaats overall is ook een mooi resultaat.





Het derde team dat het inschrijvingsblad tekende, waren de Masters heren. **Patrick De Lange** kreeg de twijfelachtige eer om tussen het jonge geweld te starten maar deed dat goed. Hij finishte ruim onder de 20 minuten en gaf het lint door aan trainer **Tim Van Coster**. Die bewees dat hij de laatste weken ook goed loopt en finishte maar kort boven de 38 minuten voor zijn 10 kilometer. Voorzitter **Pieter Demetter** was blij dat er deze keer geen ingewikkelde aanmeldingsprocedures waren, en kon dus zoals gepland de derde run voor zijn rekening nemen. Net onder de 22 minuten kwam hij binnen. In de totaalstand liepen de masters op dat moment rond de 15e plaats en ook het clubrecord leek binnen bereik te zijn. **Peter Geldhof** nam de tweede lange run voor zijn rekening en slaagde erin om bijna tot op de seconde de mooie tijd van Tim te evenaren. Ook voor Peter (die in december voor het eerst onder de 3u dook op de marathon) dus nog maar eens een sterke prestatie. Nadien was **Joris Cantaert** aan de beurt. Hij is nog maar enkele maanden weer volop aan het trainen en kwam ook dezelfde ochtend nog uit het buitenland terug. Een ideale voorbereiding was het dus niet, maar ook hij dook ruim onder de 20 minuten. **Jurgen Goethals** moest als slotloper proberen het clubrecord over de streep te trekken. Door een blessure was hij lange tijd twijfelachtig, daarom hield Simon zich paraat als reserve. Maar de pijn bleef uit en Jurgen kon een mooie wedstrijd afwerken. Hij bleef onder de 4'00/km en liet de klok daarmee stoppen op 2u46'06. Ook voor de masters dus een verbetering van het clubrecord met ruim 2 minuten.

Drie records verbroken en een overwinning voor de dames, daar mocht al iets op gedronken worden. De pop-up bar mét versnaperingen werd geopend en de derde teambuilding op een week tijd was een feit. Afspraak volgend jaar voor alweer een serie records?



**etixx**  
sports nutrition

OFFICIAL PARTNER

#FuelYourGoal

**30% KORTING**  
OP HET VOLLEDIGE  
ETIXX GAMMA



We zijn verheugd om mee te delen dat de samenwerking met **Etixx Sports Nutrition** is verlengd, waardoor je als lid van onze club ook in 2024 kunt genieten van een exclusieve korting van **30% op het volledige Etixx sportvoedings- en supplementengamma**.

Als club hechten we veel belang aan het optimaliseren van sportprestaties en het bevorderen van gezonde eetgewoonten. Dankzij de verlenging van deze samenwerking willen wij jou daarbij helpen. Het Etixx sportvoedings- en supplementengamma biedt de meest aangewezen dopingvrije producten ter **bevordering van energieproductie, hydratatie, spieropbouw en recuperatie voor, tijdens én na iedere sportinspanning aan**. Op die manier kun je het maximale uit je trainingen halen en je lichaam goed laten herstellen na intensieve inspanningen.

Wist je dat de aankoop van Etixx sportvoeding ook een positieve impact heeft op onze club? **Voor elke aankoop vloeit er namelijk 10% terug naar de club**. Kies daarom bewust voor Etixx als jouw sportvoedingspartner en draag niet alleen bij aan je eigen sportief succes, maar ook aan de groei van onze club.

#### HOE KAN JE GENIETEN VAN ONZE CLUBKORTING?

1. Ga naar [etixxsports.com](https://etixxsports.com) en plaats je bestelling.
2. Valideer onze clubcode **'ASVO'** in jouw winkelmandje.
3. Geniet van 30% korting op jouw volledige Etixx bestelling.



# VAL JEUGDDAG

16 MAART 2024



## KASV Oudenaarde gaat op weg naar een rookvrije generatie

### Waarom vindt KASVO dit belangrijk?

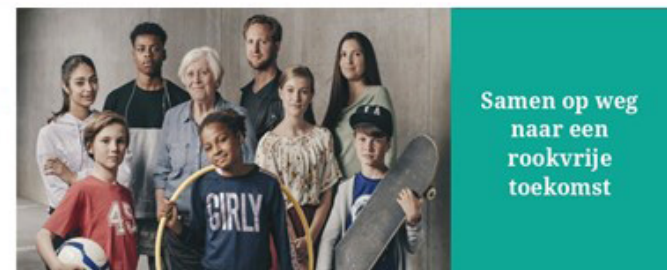
Elke week beginnen in België honderden kinderen te roken. Aan de basis hiervan ligt een simpele logica: zien roken doet roken. Tegelijk tellen we ca. 40 tabaksdoden per dag in België. Confronterend, niet?

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

### Maar roken mag toch al niet op veel plaatsen?

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

Generatie  
Rookvrij



Samen op weg  
naar een  
rookvrije  
toekomst

BROUWERIJ  
**CLARYSSE**



*Uw drankenspecialist*

**kw**  
**CONSTRUCTION**  
Algemene bouwnedernehmung

 [kwconstruction.be](http://kwconstruction.be)  

  
**RENAULT**  
garage • carrosserie  
**VANDERHAEGHEN**  
Stationsstraat 27 - 9636 Zwalm  
[nico@garagevanderhaeghen.be](mailto:nico@garagevanderhaeghen.be) | 055 49 97 67

 **BAS CONSTRUCT**  
algemene bouwwerken  
[info@basconstruct.be](mailto:info@basconstruct.be) 0476 67 08 98

 **O' COUR**  
Tuinaanleg | Onderhoud | Bomen Vellen  
[info@o-cour.be](mailto:info@o-cour.be) 0470 06 70 52



 Verzekeringen  
**NOTEBAERT**  
Harelbekestraat 17 bus 0.1, Vichte  
0489 76 11 33  
[peter@verzekeringennotebaert.be](mailto:peter@verzekeringennotebaert.be)



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

  
Tel./Fax 055 31 30 66

 Maarkeweg 67  
9680 Maarkedal  
Tel. 055 31 30 66  
[www.culinairke.be](http://www.culinairke.be)  
[culinairke@telenet.be](mailto:culinairke@telenet.be)

**Vinijux**  
wijn met advies

**Sleeplife®**  
Slapen op maat van jouw leven

9750 Kruisem



**UYTTENDAELE**  
RONSEWEG 48, 9700 OUDENAARDE

RENAULT DACIA

[WWW.GARAGEUYTTENDAELE.BE](http://WWW.GARAGEUYTTENDAELE.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

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.

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

**ITAA**

Institute  
for Tax Advisors  
& Accountants

**JOKAFISC BVBA**

JO DE JONGHE

Boekhouding - Fiscaliteit - BTW

Elfdagwandkouter 7 - 9700 Oudenaarde  
tel 055 30 12 12 - fax 055 38 99 73  
gsm 0477 22 42 15

**VANDE PUTTE**

DRIEHOEKSTRAAT 53  
9660 BRAKEL  
[www.vandeputtebrakel.be](http://www.vandeputtebrakel.be)

*Derveaux Mireille*  
Bloemen - Planten - Decoratie



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

**DE 2  
PK'tjes**



**Descamps**

Geschenken Descamps  
Etikhovestraat 19, 9680 Maarkedal (Etikhove)  
[www.geschenken-descamps.be](http://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](mailto:jonas.de.weer@hotmail.com)  
BTW BE 0635 793 626

# MEDAILLES EN RECORDS WINTERSEIZOEN '23-'24

## PODIUMPLAATSEN VELDLOPEN

GOUD	ZILVER	BRONS
Reychler Kas (Waregem, Oudenaarde, Ertvelde, PK Hamme, Zottegem, Ronse)	Reychler Kas (Deinze)	Van Coster Ebba (Frasnes-lez-Anvaing)
De Schepper Flore (Oudenaarde, Berlare, Zottegem, Ronse)	Dossche Leon (Oudenaarde, Ronse)	Gevaert Maud (Oudenaarde)
De Raedt Michaël (Fransnes-lez-Anvaing, Zottegem, Ronse)	Gevaert Cas (Ertvelde)	Hoeymans Cedric (Zottegem)
Dossche Leon (Booischoot)	Verhaeghe Marcel (Zottegem)	Vandemeulebroecke Wout (Deinze, Oudenaarde)
Van Rillaer Elodie (Ronse)	De Schepper Flore (Waregem)	Dossche Leon (Waregem, Ertvelde)
Bilo Marie (Ertvelde)	Segers Arne (Waregem)	Lachaert Mélusine (Zottegem)
Verdonckt Greet (Zottegem)	Bilo Marie (BK beloften Hulshout)	Demeulemeester Méraud (Aalter, Deinze)
	De Raedt Michaël (korte cross Oudenaarde, korte cross Grimbergen, PK korte cross Hamme)	Demeulemeester Matisse (Oudenaarde)
	Verdonckt Greet (PK Hamme, Ronse)	Eeckman Florence (Oudenaarde)
		Meuleman Lars (Waregem)
		Laridon Ine (Waregem)
		De Raedt Michaël (Deinze, korte cross Ertvelde)
		Verdonckt Greet (Oudenaarde, BK masters Brussel)
		Goethals Jurgen (Ronse)

## PODIUMPLAATSEN WINTERKAMPIOENSCHAPPEN

KAMPIOENSCHAP	PLAATS	GOUD	ZILVER	BRONS	TOP 8
PK Indoor AC	Gent	4	6	3	23
PK Indoor Masters	Louvain-la-Neuve	1	2	-	-
PK Veldlopen	Hamme	1	2	-	2
KvV Indoor Cadetten/Scholieren	Gent	1	-	-	4
KvV Indoor AC	Gent	-	2	-	1
BK Indoor AC	Louvain-la-Neuve	-	-	-	1
BK Indoor Cadetten/Scholieren	Gent	-	-	-	2
BK Indoor Junioren/Beloften	Gent	2	-	2	2
BK Indoor Masters	Louvain-la-Neuve	-	1	-	1
BK Indoor 4x200m	Gent	-	-	-	1
BK Indoor Meerkamp	Gent	-	-	-	-
BK Indoor Studenten	Gent	1	-	3	1
BK Veldlopen	Hulshout	-	1	-	-
BK Veldlopen Masters	Brussel	-	-	1	-
BK Halve Marathon	Gentbrugge	1	-	-	1
<b>TOTAAL</b>		<b>11</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>39</b>

## NIEUWE CLUBRECORDS INDOOR

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
60m horden (0,686m) pupillen meisjes	<b>Ronsse Bente</b> <b>11"77</b> (Gent / 25-02-2024)	Ronsse Bente 11"93 (Gent / 23-12-2023)
1.000m pupillen jongens	<b>Reychler Kas</b> <b>3'15"50</b> (Gent / 24-02-2024)	Reychler Kas 3'19"62 (Gent / 27-01-2024)
60m horden (0,686m) pupillen jongens	<b>Hoeymans Cedric</b> <b>11"55</b> (Gent / 25-02-2024)	Dossche Leon 12"14 (Gent / 05-02-2023)
60m horden (0,838m) cadetten jongens	<b>Bogaert Mano</b> <b>9"80</b> (Gent / 30-12-2023)	Bogaert Mano 9"95 (Gent / 11-02-2023)

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
60m horden (0,838m) cadetten jongens	<b>Bogaert Mano</b> <b>9"80</b> (Gent / 30-12-2023)	Bogaert Mano 9"95 (Gent / 11-02-2023)
vijfkamp scholieren meisjes	<b>De Clercq Camille</b> <b>3.013 ptn</b> (Gent / 11-02-2024)	Baert Amber 2.971 ptn (Gent / 05-02-2017)
60m horden (0,914m) scholieren jongens	<b>Itotoh Treasure</b> <b>8"74</b> (Gent / 02-03-2024)	Neuville Pepijn 9"10 (Gent / 06-01-2019) Geenens Sten 9"10 (Gent / 29-12-2018) Descamps Anton 9"10 (Gent / 22-01-2012)
hinkstapspringen scholieren jongens	<b>Itotoh Treasure</b> <b>12m99</b> (Gent / 02-03-2024)	Vandriessche Jonas 11m84 (Gent / 24-01-2016)
4x 200m juniores dames	<b>De Vriese Tess - Willaert Sara - Walrave Yitske - Lauwers Merel</b> <b>1'48"66</b> (Gent / 25-02-2024)	De Vriese Tess - Willaert Sara - Walrave Yitske - Bastil Margaux 1'48"91 (Gent / 03-02-2024)
mijl AC dames	<b>Bilo Marie</b> <b>4'35"14</b> (Boston / 16-02-2024)	Devaere Emma 5'31"41 (Gent / 26-12-2012)
400m AC heren	<b>Mersseman Killian</b> <b>48"00</b> (Louvain-la-Neuve / 03-03-2024)	Mersseman Killian 48"32 (Gent / 19-02-2023)
1.500m AC heren	<b>Rogge Simon</b> <b>4'04"50</b> (Louvain-la-Neuve / 24-02-2024)	Rogge Simon 4'07"99 (Gent / 29-01-2023)
3.000m AC heren	<b>De Raedt Michaël</b> <b>9'08"52</b> (Gent / 26-12-2023)	Rogge Simon 9'17"04 (Gent / 26-12-2022)
hinkstapspringen AC heren	<b>Itotoh Treasure</b> <b>12m99</b> (Gent / 02-03-2024)	Loman Niko 12m53 (Gent / 27-01-2001)

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
kogelstoten 7,26kg AC heren	<b>De Cremer Arnaud</b> <b>14m61</b> (Louvain-la-Neuve / 03-03-2024)	De Cremer Arnaud 14m47 (Gent / 05-03-2023)
1.500m masters heren M35+	<b>Rogge Simon</b> <b>4'04"50</b> (Louvain-la-Neuve / 24-02-2024)	Goethals Jurgen 4'25"61 (Gent / 09-01-2011)
mijl masters heren M50+	<b>Goethals Jurgen</b> <b>5'40"40</b> (Gent / 04-02-2024)	-

## NIEUWE CLUBRECORDS OUTDOOR

DISCIPLINE + CAT.	NIEUW RECORD	OUD RECORD
speerwerpen 500g scholieren meisjes	<b>De Clercq Camille</b> <b>38m93</b> (Sint-Niklaas / 25-02-2024)	Lucas Vie 34m12 (Rotterdam / 12-09-2015)
Ekiden AC dames	<b>De Smet Evelien - Micolte Isabel - Demetter Kaat - Verdonckt Greet - Baguet Audrey - De Schepper Flore</b> <b>2u54'58 (Gentbrugge / 16-03-2024)</b>	De Vos Kim - Decabooter Fien - Decorte Maloe - De Smet Evelien - De Lange Elisa - Chamtourri Sirine 3u08'43 (Brussel / 17-10-2015)
10km op de weg AC heren	<b>De Raedt Michaël</b> <b>32'10</b> (Deerlijk / 17-12-2023)	Dewolf Olivier 32'25 (Lokeren / 03-08-2019)
Ekiden AC heren	<b>Van de Velde Vince - Rogge Simon - Gheerolfs Joachim - De Raedt Michaël - Robbens Dieter - Vercouter Ruben</b> <b>2u26'18</b> (Gentbrugge / 16-03-2024)	De Groot Mathias - De Raedt Michaël - Gheerolfs Joachim - Rogge Simon - Vercouter Ruben - Robbens Dieter 2u28'07 (Gentbrugge / 18-03-2023)
halve marathon masters dames W50+	<b>Greet Verdonckt</b> <b>1u27.46</b> (Gentbrugge / 10-03-2024)	Greet Verdonckt 1u29.25 (Buggenhout / 24-09-2023)
Ekiden masters heren	<b>De Lange Patrick - Van Coster Tim - Demetter Pieter - Geldhof Peter - Cantaert Joris - Goethals Jurgen</b> <b>2u46.06</b> (Gentbrugge / 16-03-2024)	Van Coster Tim - Geldhof Peter - Demetter Pieter - Meyfroot Didier - Goethals Jurgen - Huysman Karel 2u48.09 (Gentbrugge / 18-03-2023)

# ZOMERSPORTKAMP CADETTEN

Er komt opnieuw een zomerstage voor KASVO-Cadetten (°2009-2010) (enkel voor leden). Deze vierdaagse stage zal doorgaan **van maandag 15 tot en met donderdag 18 juli 2024** en valt dus samen met de eerste zomerstage van de kan-min groep. De competitietrainers zorgen opnieuw voor een gevarieerd sportaanbod.

Maandag 15 juli   09u00 - 13u00	Dinsdag 16 juli   09u00 - 13u00
Woensdag 17 juli   09u00 - 13u00	Donderdag 18 juli   09u00 - 16u00

## Kostprijs

65 euro voor het zomersportkamp.

Cadetten die een kanspas kunnen voorleggen betalen slechts 25 % van het inschrijvingsbedrag (= 16,25 euro) (enkel mits effectief voorleggen van de kanspas of een kopie ervan).

## Inschrijven

Inschrijven kan via de inschrijvingstool op [www.kasvo.be/zomersport-kamp-cadetten/](http://www.kasvo.be/zomersport-kamp-cadetten/) en na storting van het inschrijvingsgeld.

## Wat is inbegrepen

- Opvang van 8u00 (en op donderdag 18/07 ook avondopvang tot 17u00)
- Inclusief broodjesmaaltijd met een drankje (maandag, dinsdag, woensdag, donderdag) en ook een fruitig vieruurtje (donderdag)
- Mutualiteitsattest, waardoor gedeeltelijke terugbetaling van de deelnameprijs mogelijk kan zijn
- Fiscaal attest voor de Cadetten die nog geen 14 jaar zijn op het ogenblik van de stage

## Belangrijk

Wanneer 3 kinderen uit eenzelfde gezin deelnemen aan eenzelfde sportkamp, krijgt het 3e kind 20,00 euro korting op de deelnameprijs. Mochten er dus al 2 broers of zussen ingeschreven zijn voor het zomersportkamp van juli, dan bedraagt de deelnameprijs slechts 45,00 euro.

## Annuleringsvoorwaarden

- Annulatie met een medisch attest of een bewijs van overmacht: Terugbetaling van het betaalde bedrag, verminderd met 10,00 euro annulatiekost
- Annulatie zonder medisch attest of een bewijs van overmacht: Tot 1 maand voor aanvang kamp (dus voor 15 juni): Terugbetaling van het betaalde bedrag verminderd met 10,00 euro annulatiekost
- Minder dan 1 maand voor aanvang kamp (dus vanaf 15 juni): Geen terugbetaling meer

# START TO RUN 2024

Tweemaal per jaar organiseert KASV Oudenaarde een Start to run-sessie van 10 weken.

In het **voorjaar** is er een reeks van **0 tot 5 kilometer** voor beginnende lopers die op een gezonde en verantwoorde manier willen opbouwen naar 5 km. Gevorderde lopers, die minstens 5 kilometer kunnen lopen, kunnen in het **najaar** verder opbouwen van **5 tot 10 kilometer**.

**Voorjaarsessie | 0-5km - startdatum: woensdag 17 april 2024**

**Najaarsessie | 5-10km - startdatum: september 2024**

## Wat bieden wij als club

- 2 begeleide trainingen per week op woensdag en vrijdag vanaf 17u45, individuele training op zondag
- Een volwaardige sportverzekering: 7 dagen op 7 en 24u op 24u, zowel in het binnen- als het buitenland, dus ook bij de individuele trainingen
- Attest van de mutualiteit
- Een leuke groep waarvan de leden elkaar motiveren om het doel te bereiken
- Een kwaliteitsvolle, ervaren loopbegeleider
- Blessurepreventieve oefeningen die de kans om je doel te bereiken verhogen
- Mogelijkheid tot douchen na de loopsessie
- Napraten in onze kantine waar ook een drankje aan zeer democratische prijzen kan worden genuttigd, een verjaardag kan worden gevierd
- Tijdens de loopsessies zijn er ook jeugdtrainingen (pupillen en minnen hebben training van 17u45 t.e.m. 19u15), wat toelaat om in gezinsverband te komen trainen
- Mogelijkheid om nadien aan te sluiten bij de joggers

## Kostprijs

30 euro voor de volledige lessenreeks van 10 weken (verzekering inbegrepen)

## Waar en wanneer?

Elke woensdag en vrijdag (vanaf 17u45 tot +/- 18u40)

- De trainingen gaan zowel door op als buiten de piste
- Steeds verzamelen op de atletiekpiste van het Burgemeester Thienpontstadion te Oudenaarde (Prins Leopoldstraat 89 - 9700 Oudenaarde)

## Inschrijven

Inschrijven kan via de inschrijvingstool op [www.kasvo.be/start-to-run](http://www.kasvo.be/start-to-run) en na storting van het inschrijvingsgeld op rekeningnummer van KASVO.

## KASVO-PISTEWEDSTRIJDEN

ZATERDAG 29 JUNI 2024

INTERREGIO JEUGDCUP (KAN-BEN-PUP-MIN)

ZONDAG 7 JULI 2024

ROSINE WALLEZ MEETING (CAD - SCH - JSM)

DINSDAG 30 JULI 2024

VAKANTIEMEETING (CAD - SCH - JSM)

ZONDAG 25 AUGUSTUS 2024

MEMORIAL RACHEL HANSSENS MET UURLOOP (CAD - SCH - JSM)

Meer informatie op [www.kasvo.be/kasvo-wedstrijden](http://www.kasvo.be/kasvo-wedstrijden)

## KASVO-STEUNKAARTEN

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

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

Wil je een kaartje kopen? Neem dan contact op met Frank of Gerben of stuur een mail naar [frank@kasvo.be](mailto:frank@kasvo.be).

Alvast bedankt!



## ONZE HOOFDSPONSORS

**TAP  
SPORT**  
LEBBEKE



**ENAME**  
ABDIJBIER/BIERE D'ABBAYE

**DRUKWERK  
BESTELLEN.BE**

 [online\\_webshop.design.plaatsing](https://online_webshop.design.plaatsing)





# 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](https://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](https://www.kasvo.be/kledij)

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



**Muriel Dewilde**

[kledij@kasvo.be](mailto:kledij@kasvo.be)  
0497 75 20 68



**Sofie Vervaeke**

[kledij@kasvo.be](mailto:kledij@kasvo.be)  
0497 27 27 74



## VERJAARDAGEN

### APRIL

Van De Populiere Victor	02/04/2016
Crement Rani	02/04/2013
Feys Enéas	02/04/2013
Verpaelst Audrey	02/04/1983
Vertriest Amber	03/04/2007
Seminck Mieke	03/04/1963
Ronsse Louise	04/04/2014
Schuddinck Luna	04/04/2014
Hanssens Jorre	05/04/2005
Van Biervliet Hanne	05/04/2003
De Groote Geert	05/04/1962
Debisschop Arend	07/04/2017
Sierens-Jezior Justyna	07/04/1975
Maenhout Nathan	08/04/2014
Delagrense Sien	09/04/2016
Detemmerman Nina	12/04/2005
Ghyselinc Ben	12/04/1991
Demetter Pieter	13/04/1972
Lessenne Thor	16/04/2015
Lion Lander	16/04/2015
Baert Lizzie	17/04/2017
Devos Gorik	17/04/1970
Vanrysselberghe Lara	18/04/2001
De Cremer Hervé	19/04/2004
Reychler Kas	22/04/2013
Van Henis Ona	22/04/2011
De Werdt Peter	22/04/1965
Meirlaen Marijke	23/04/1976
Bordeaud'huy Patrick	23/04/1963
Boeynaems Juul	24/04/2017
Vanderstraeten Lotte	24/04/2017
Meirhaeghe Thomas	24/04/2010
Puissant Mirte	26/04/2007
Wancour Brechtel	26/04/1984
Haeck Rune	27/04/2011
Gallant Mattis	29/04/2013
Gallant Wannes	29/04/2013
Putman Thor	30/04/2017
Ronsse Bente	30/04/2013

### MEI

De Rock Isolde	01/05/2016
Declerck Hubert	01/05/1953
Bultot Elias	02/05/2004
Vercouter Ruben	02/05/1997
Van Lierde Daan	04/05/2014
Serru Kian	06/05/2014
Rockaert Nathan	07/05/2013
Bevernage Louise	08/05/2012
Vanhaver Robin	10/05/2010
Robbens Dieter	10/05/1997
Van Schoorisse Georges	14/05/2017
Ronsse Lars	16/05/2011
Vanquathem Jaro	16/05/2011
Callebaut Eline	16/05/2010
De Vriese Tess	17/05/2006
Stael Rebecca	18/05/1982
Pandelaere Sarina	19/05/2017
De Mulder Marthe	19/05/2016
Baele Geike	20/05/2010
Vanneste Lander	20/05/2008
Slabbaert Mia	21/05/1969
Vervaeke Sofie	22/05/1972
Pot Oona	26/05/2017
Pot Yenna	26/05/2017
De Vriese Bent	26/05/2006
Cozijns Lindsay	26/05/1991
Vercamst Julie	27/05/2010
Geenens Dieter	27/05/1968
Verzele Amaury	28/05/2008
De Waele Nienke	29/05/1997
De Muyter Ella	30/05/2017
Van De Putte Emiel	30/05/2016
Vandeputte Felicia	30/05/2009
Taelman Noor	31/05/2012

# 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  
SPANDEKEN • 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. 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](mailto: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](mailto:asvo@atletiek.be) (bij voorkeur: er is dan een officieel schriftelijk bewijs) of [steven@kasvo.be](mailto: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](http://www.kasvo.be/aangifteongeval).

Deze formulieren zijn:

#### Meldingsformulier/aangifteformulier

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

- Afgeven in de kantine ter attentie van Steven Lucas
- Via de KASVO-brievenbus aan de ingang van het atletiekterrein – kant zwarte, niet-elektrische hekken – ter attentie van **Steven Lucas**
- Inscannen en doormailen naar [asvo@atletiek.be](mailto:asvo@atletiek.be) of [steven@kasvo.be](mailto: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](http://www.kasvo.be)

# UITSLAGEN KASVO-ATLETEN

## JANUARI FEBRUARI MAART (T.E.M. 24/03/2024)

### Resultaten januari 2024

<b>GENT, 6 januari 2024</b> Provinciaal kampioenschap indoor.					
60m cadetten meisjes (50)	reeksen	8.16			
2. Van den Abbeel Renske		8.47			
5. Leyman Lika		8.18			
23. Dermout Lena		9.36			
31. Cordonnier Mauritse		9.42			
38. Baete Geike		10.20			
48. Vanpevenaeyge Enna	finale				
		8.17			
		8.43			
<b>2. Van den Abbeel Renske</b>					
3. Leyman Lika					
<b>200m cadetten meisjes (46)</b>					
<b>3. Van den Abbeel Renske</b>		26.87			
4. Leyman Lika		28.29			
6. Vandewatynne Margot		28.51			
15. De Smet Klara		29.04			
21. Vanmeirhaeghe Catho		29.43			
38. Cosyns Floor		31.41			
39. Baete Geike		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				
hoogspringen 3kg cadetten meisjes (13)					
6. Callebaut Eline		8m24			
60m cadetten jongens (38)	reeksen	8.52			
18. De Boe Andries		8.71			
25. Blondel Vince		9.16			
31. Dewyn Wolf		9.24			
34. Van Houthe Maarten		9.34			
37. De Pauw Lukas					
200m cadetten jongens (25)					
7. Dewaele Milos		26.15			
<b>400m cadetten jongens (8)</b>					
<b>2. Bogaert Mano</b>		57.06			
800m cadetten jongens (9)		2.22.34			
6. Demulemeester Matisse		2.25.51			
8. Verhaeghe Marcel					
hoogspringen cadetten jongens (10)					
10. De Pauw Lukas		1m20			
200m junioren dames (11)					
<b>2. Willaert Sara</b>		9m76			
4. De Vriese Tess		6m19			
8. Wairave Yriske	reeksen	8.45			
10. Lauwers Merel		8.60			
60m jongeren dames (6)		8.98			
6. Bastin Margaux		9.10			
6. Bastin Margaux		9.11			
verspringen junioren dames (3)					
<b>3. Willaert Sara</b>		28.27			
60m junioren heren (8)		29.20			
5. Vander Gheynst Fren		29.55			
7. Vander Gheynst Fren					
hoogspringen junioren heren (13)					
<b>2. Vander Gheynst Fren</b>		2.37.57			
60m senioren dames (28)		5m07			
9. De Schepper Kato		3m99			
19. Peyskens Betty					
23. Verstichel Nathalie					
24. De Vos Soelkin					
200m senioren dames (18)					
16. Verstichel Nathalie		7.94			
17. De Vos Soelkin		8.11			
400m senioren dames (10)					
<b>1. Hanssens Ilana</b>		59.12			
10. De Lange Elissa					
800m senioren dames (8)					
8. Content Lunde					
verspringen senioren dames (4)					
4. Vannyssebeighe Lara					
hinkstaanspringen senioren dames (3)					
<b>1. De Schepper Kato</b>		5m54			
Provinciaal kampioene!		5m24			
polsschofpringen senioren dames (1)		5m21			
<b>1. De Vleeschauwer Fani</b>		5m06			
Provinciaal kampioene!					
60m senioren heren (22)	reeksen	8.22			
4. De Vriese Jaron		8.59			
11. Botte Stier	finale	9.05			
		8.14			
4. De Vriese Jaron					
200m junioren heren (19)					
<b>2. De Vriese Jaron</b>		21.18			
1.500m senioren heren (11)		28.52			
10. Vande Velde Vince		30.80			
hoogspringen senioren heren (4)					
<b>1. Geeneens Sten</b>		9.57			
Provinciaal kampioene!					
4m76					
kogelstoten 7.26kg senioren heren (13)					
5. De Cremer Amaud		7.61			
12. Le Complete Beau	finale	7.61			
<b>GRIMBERGEN, 7 januari 2024.</b>					
<b>Cross Grimbergen.</b>					
2.990m korte cross heren (18)					
2. De Raedt Michael		1m70			
60m pupillen meisjes (68)	reeksen	8.01			
8. Van Rossen Maya		8.61			
19. Van Rossen Maya		9.14			
46. Opsomer Evita		9.39			
1.000m pupillen meisjes (47)					
8. Van Rossen Maya		30.99			
45. Opsomer Evita		32.19			
1.000m miniemen meisjes (32)					
<b>32. Hajiri Acela</b>		56.07			
5. Dossche Leon		65.11			
60m miniemen jongens (40)					
24. Dossche Leon		2.42.60			
1.000m miniemen jongens (24)					
3. Dossche Leon		3m90			
60m cadetten meisjes (60)					
13. Vandewatynne Margot		8.66			
42. Langeraert Maud		9.40			
Dermbout Lena	DISQ				
200m cadetten meisjes (68)					
12. Vandewatynne Margot		28.15			
23. De Smet Klara		29.08			
47. Langeraert Maud		30.96			
hoogspringen 3kg cadetten meisjes (10)					
1. Callebaut Eline		10m12			



## Resultaten februari 2024

### GENT, 3 februari 2024. IFAM Indoor + BK (indoor 4x200m).

4x200m AC dames (18)	1.48.91
12. De Vriese Tess	
Willært Sara	
Wlraeve Yliske	
Bastil Margaux	
<b>Clubrecord Juniores!</b>	

4x200m AC heren (21)	1.31.66
7. De Vriese Jaron	
Botte Stef	
Hanssens Jorre	
Bultot Elias	

60m AC dames - voorprogramma (103)	8.09
64. Willært Sara	8.17
75. Van Den Abbeel Renske	8.27
80. De Vriese Tess	
400m AC dames - voorprogramma (100)	55.22
12. Hanssens Ilana	
60m AC heren - voorprogramma (119)	7.01
33. De Vriese Jaron	

<b>GENT, 4 februari 2024. Indoormeeting jeugd en maesters. Clubrecord M50+!</b>	
400m cadetten meisjes (18)	72.46
16. Callebaut Eline	
800m cadetten meisjes (9)	2.59.43
8. Vercaemst Julie	
400m scholieren meisjes (8)	66.54
7. Eckman Florence	
400m scholieren jongens (12)	53.06
1. Keisman Senné	57.88
9. Lerouge Thomas	
<i>milj maesters heren (23)</i>	5.40.40
14. Goethals Jurgén	

<b>POPERINGE, 4 februari 2024. Veldloop van het Hoppeland. 1.000m miniemen jongens 2012 (17)</b>	
27. Masureel Sienna	6m35
28. Vandriessche Sienna	6m27
60m miniemen jongens (43)	9.31
30. Dossche Leon	9.51
34. De Wulf Jaro	
150m miniemen jongens (29)	24.01
25. De Wulf Jaro	
60m horden (0.762m) miniemen jongens (23)	13.04
21. De Wulf Jaro	
1.000m miniemen jongens (34)	3.23.66
16. Dossche Leon	
<i>hoopspringen miniemen jongens (14)</i>	1m42
3. De Stoppelreire Ruben	
<i>verspringen miniemen jongens (26)</i>	4m13
10. Dossche Leon	

<b>GENT, 25 februari 2024. Beltius-Orpsy aflossingsmeeting.</b>	
60m pupillen meisjes (110)	9.48
13. Gevaert Maud	9.89
32. Verheughe Marie-Julie	9.89
34. Ronssse Bente	10.00
42. Van Rossen Maya	10.00
44. Kesteleyn Kato	11.38
108. Laurez Vonnie	11.38
109. Janssens Lore	
60m horden (0.686m) pupillen meisjes (54)	11.77
8. Ronssse Bente	
<b>Clubrecord I</b>	12.90
23. Gevaert Maud	14.66
50. Laurez Vonnie	
<i>verspringen pupillen meisjes (74)</i>	3m39
13. Ronssse Bente	3m05
33. Gevaert Maud	3m04
60m pupillen jongens (154)	9.16
7. Hoeymans Cedric	9.42
15. Reycher Kas	9.60
23. Espeel Kobe	9.70
29. Bemelmans Kamiel	10.04
57. Maenhout Nathan	10.16
62. Bevernaghe Jef	10.34
71. Van De Putte Flor	

14. Demeulemeester Méraud	9.35
---------------------------	------

### BEVEREN, 4 februari 2024. Indoormeeting pupillen-miniemen.

60m miniemen jongens (27)	9.35
10. Dossche Leon	
60m horden (0.762m) miniemen jongens (17)	12.07
12. Dossche Leon	
<i>verspringen miniemen jongens (31)</i>	3m47
21. Dossche Leon	

### BOSTON (USA), 9 februari 2024. 2024 Boston College Eagle Elite Invitational.

<i>milj AC dames (47)</i>	4.36.28
8. Bilco Marie	
<b>Clubrecord AC I</b>	
<b>HEIST-OP-DEN-BERG, 10 februari 2024. Vierde Internationaal Hiphjumps gala Eimos.</b>	
<i>hoopspringen AC heren (20)</i>	2m05
12. Geeniens Sten	

<b>GENT, 11 februari 2024. Belgisch kampioenschap indoor-meerkampen. Vijfkamp scholieren meisjes (18)</b>	3.013 ptn
13. De Clercq Camille	
<b>Clubrecord!</b>	
10 - 60mH	9.48
15 - hoog	1m45
5 - kogel	11m28
11 - ver	4m90
17 - 800m	2.47.56

<b>BOSTON (USA), 16 februari 2024. 2024 Boston University Terrier DMR Challenge.</b>	
<i>milj AC dames (14)</i>	4.35.14
8. Bilco Marie	
<b>Clubrecord AC I</b>	
<b>LOUVAIN-LA-NEUVE, 18 februari 2024. Alliant Belgisch kampioenschap indoor AC.</b>	
<i>hinkstapzwingen AC dames (9)</i>	11m09
9. De Schepper Kato	
<i>200m AC heren (24)</i>	reëksen
5. De Vriese Jaron	21.68

84. Ryckelynck Andreas	10.46
102. De Stoppelreire Finn	10.85
104. De Jaeger Julian	10.98
124. Moerkerke Alex	11.98
60m horden (0.686m) pupillen jongens (75)	11.55
10. Hoeymans Cedric	
<b>Clubrecord I</b>	
19. Nachtergaele Polle	12.19
22. Espeel Kobe	12.34
44. Van De Putte Flor	13.31
48. De Stoppelreire Finn	13.48
<i>kogelstoten 2kg pupillen jongens (80)</i>	7m42
5. Boonen Karel	6m71
10. Hoeymans Cedric	6m37
15. Anseeuw August	6m02
25. Espeel Kobe	5m58
33. Maenhout Nathan	
60m miniemen meisjes (122)	9.26
48. Masureel Audrey	9.34
53. Vandriessche Winne	9.46
61. Maes Eowin	9.71
77. Bevernaghe Louise	9.76
79. Taelman Noor	9.93
87. Willen Maud	10.23
103. Haeck Mare	10.34
107. Vanpevenayge Franne	10.48
112. Meuleman Amber	11.13
119. Lannau Estelle	
60m horden (0.686m) miniemen meisjes (62)	12.49
49. Maes Eowin	
<i>verspringen miniemen meisjes (122)</i>	3m42
49. Maes Eowin	3m03
51. Taelman Noor	3m03
67. Willen Maud	2m38
76. Meuleman Amber	2m37
77. Lannau Estelle	
60m miniemen jongens (113)	8.53
6. De Stoppelreire Ruben	9.01
32. Pot Mathis	9.04
33. Deyn-Achilles	9.24
49. Haeck Rune	9.26
52. Dossche Leon	9.31
54. Gevaert Cas	9.63
71. Ketsis Milan	9.63
80. Meerschaert Han	9.65
91. Demeulemeester Méraud	
60m horden (0.762m) miniemen jongens (51)	11.46
20. Dewaele Nathan	

finale
DNS

### LOKEREN, 18 februari 2024. Memorial Falco Christiaens.

<i>kangeroes meisjes</i>	
Pandelaere Sarina	
1.050m pupillen meisjes 2013 (58)	4.14
11. Gevaert Maud	4.18
13. Ronssse Bente	
1.950m miniemen meisjes 2011 (53)	10.40
52. Saey Ella	
1.950m miniemen jongens 2012 (42)	7.42
5. Dossche Leon	8.08
18. Demeulemeester Méraud	
1.950m miniemen jongens 2011 (41)	7.46
12. Gevaert Cas	10.48
41. Pandelaere Leandro	
2.500m cadetten meisjes (34)	9.54
13. Lachaert Mélaïne	
2.500m cadetten jongens (30)	8.50
8. Verhaeghe Marcel	
3.000m korte cross heren (24)	7.51
4. De Raedt Michael	

<b>GENT, 23 februari 2024. Belgisch studentenkampioenschap indoor.</b>	
60m AC dames (74)	8.13
29. De Schepper Kato	
800m AC dames (20)	2.09.73
3. Bilco Laure	
1.500m AC dames (10)	4.51.57
1. De Schepper Flore	
60m AC heren (97)	6.96
3. De Vriese Jaron	
400m AC heren (27)	48.56
3. Mersseman Killian	
<i>kogelstoten 7.26kg AC heren (12)</i>	14m54
5. De Cremer Arnaud	
<b>Clubrecord AC I</b>	

30. Willaert Tjij	11.82
33. Gevaert Cas	11.98
<i>kogelstoten 3kg miniemen jongens (71)</i>	7m08
42. De Stoppelreire Ruben	6m93
44. Pot Mathis	5m83
45. Dossche Leon	5m36
62. Dewaele Nathan	4m94
4x200m pupillen meisjes (32)	2.18.55
7. Verheughe Marie-Julie	
Ronssse Bente	
Gevaert Maud	2.33.96
Janssens Lore	
Laurez Vonnie	
Opsomer Evita	
Delagrèense Sien	
4x200m pupillen jongens (39)	2.13.19
7. Bevernaghe Jef	
Hoeymans Cedric	
Espeel Kobe	
Anseeuw August	
Reycher Kas	2.14.83
Nachtergaele Polle	
Bemelmans Kamiel	
Maenhout Nathan	
De Jaeger Julian	2.35.41
De Stoppelreire Finn	
Van De Putte Flor	
Moerkerke Alex	
4x200m miniemen meisjes (45)	2.11.31
28. Masureel Audrey	
Vanpevenayge Franne	
Vandriessche Sienna	
Van Henis Ona	2.15.57
Bevernaghe Louise	
Taelman Noor	
Haeck Mare	
Vandriessche Winne	
De Boe Marith	2.25.05
Van Achter Nienke	
Maes Eowin	
Serru Nimués	
4x200m miniemen jongens (33)	1.59.89
7. Gevaert Cas	
Ketsis Milan	
Pot Mathis	
De Stoppelreire Ruben	2.05.58
Haeck Rune	
Dossche Leon	

### LOUVAIN-LA-NEUVE, 24 februari 2024. Belgisch kampioenschap indoor maesters.

800m maesters heren M50 (10)	2.22.64
6. Goethals Jurgén	
800m maesters heren M55 (11)	2.31.62
9. De Lange Patrick	
1.500m maesters heren M35 (8)	4.04.50
2. Rogge Simon	
<b>Clubrecord AC I</b>	
<b>Clubrecord maesters heren M35 I</b>	

<b>GENT, 24 februari 2024. Jeugdmeeting.</b>	
60m pupillen jongens (61)	10.52
55. Gallant Mathis	
1.000m pupillen jongens (51)	3.15.50
1. Reycher Kas	4.07.26
47. Gallant Mathis	
<b>Clubrecord I</b>	
<i>verspringen pupillen jongens (24)</i>	3m07
19. Gallant Mathis	2m05
24. Gallant Wannes	
<i>kogelstoten 2kg pupillen jongens (48)</i>	4m10
49. De Stoppelreire Finn	3m88
46. Gallant Wannes	3m55
47. Gallant Mathis	
60m miniemen meisjes (61)	9.36
23. Van Henis Ona	9.42
33. Masureel Audrey	9.42
36. Vandriessche Sienna	9.52
150m miniemen meisjes (55)	27.05
55. Saey Ella	
60m horden (0.686m) miniemen meisjes (33)	10.97
17. Van Henis Ona	
1.000m miniemen meisjes (29)	3.44.84
22. Masureel Audrey	
<i>verspringen miniemen meisjes (27)</i>	3m57
19. Van Henis Ona	3m49
21. Masureel Audrey	3m18
23. Vandriessche Sienna	

De Dewaele Nathan	11.82
Meersschaert Han	11.98
Demeulemeester Méraud	2.07.74
Deyn-Achilles	
Vercaemst Lukas	
Willaert Tjij	
4x200m cadetten meisjes (33)	1.50.63
2. Van den Abbeel Renske	
Leyman Lika	
Vandwyvayne Margot	
De Smet Klara	
Callebaut Eline	2.00.72
Theeten Marie-Roos	
Cosyns Floor	
Langerhaert Maud	2.04.19
Cordonnier Mauritsse	
Vercaemst Julie	
Dermout Lena	
Opsomer Helena	
4x200m cadetten jongens (22)	1.45.04
6. Bogaert Miano	
De Boe Andries	
Blondeel Vince	
Dewaele Milos	
4x200m scholieren meisjes (12)	1.49.32
3. Chiers Cato	
Puissant Mirte	
Bastil Julie	
Vanderbauwhede Saar	2.01.91
De Bock Cato	
Romeyns Elise	
Vertriest Amber	
D'huyst Illyssa	
4x200m ism dames (14)	1.48.66
4. De Vriese Tess	
Willaert Sara	
Wlraeve Yliske	
Lauwers Marel	
<b>Clubrecord Juniorer!</b>	

### SINT-NIKLAAS, 25 februari 2024. Nesende winterthrowing.

<i>kogelstoten 3kg scholieren meisjes (12)</i>	10m38
7. De Clercq Camille	
<i>speerwerpen 500g scholieren meisjes (8)</i>	38m83
1. De Clercq Camille	
<b>Clubrecord I</b>	

## Resultaten maart 2024

### GENT, 2 maart 2024.

**Belgisch kampioenschap indoor cadet-scholier.**

60m cadetten meisjes (36)	reeksen	8.18
16. Van den Abbeel Renske		
200m cadetten meisjes (30)		26.63
9. Van den Abbeel Renske		
200m cadetten jongens (28)		25.61
26. Bogaert Mano		
60m jongens (0.914m) sch meisjes (23)	reeksen	9.39
16. De Clercq Camille		
60m jongens (0.762m) sch jongens (23)	reeksen	7.63
19. Vanhove Emile		
800m jongens (0.914m) sch jongens (17)		2.00.54
5. Katsman Senné		
60m jongens (0.914m) sch jongens (23)	reeksen	8.74
14. Itoch Treasure		

**Clubrecord!**

hinkstapspringen scholieren jongens (10)

5. Itoch Treasure 12m89

**Clubrecord scholieren en alle categorieën!**

### LOUVAIN-LA-NEUVE, 3 maart 2024.

**Belgisch kampioenschap indoor junioren-beloften**

60m junioren dames (25)	reeksen	8.04
10. Willaert Sara		
200m junioren dames (19)		25.87
7. Willaert Sara		
13. De Vriese Tess		26.58
1.500m junioren dames (9)		4.53.17
3. De Schepper Flore		
800m beloften dames (10)		2.12.61
1. Billo Laure		
<b>Belgisch kampioene!</b>		
hinkstapspringen beloften dames (9)		11m37
3. De Schepper Kato		
400m beloften heren (12)		48.00
1. Mersseman Killian		

**Clubrecord!**

Kogelstoten 7.26kg beloften heren (9)

6. De Cremer Arnaud 14m61

### WONDELGEM, 3 maart 2024.

**Clubrecord!**

5 kilometer (105 deelneemers)

79. Van Nieuwenhulze Wim 36.41

**LOUVAIN-LA-NEUVE, 9 maart 2024.**

**Scholiereninterland VAL-LBFA-NED-LUX-WES.**

hinkstapspringen scholieren jongens (10)

5. Itoch Treasure 12m73

### GENTBRUGGE, 10 maart 2024.

**Belgisch kampioenschap halve marathon.**

21.097 kilometer heren (1.118 deelneemers)		1u16.24
215. Vercoiler Ruben	BK A.C. 76	
245. Wancour Brechtel	BK M35: 30	1u17.31
389. Van Coster Tim	BK M40: 22	1u23.01
631. De Lange Patrick	BK M55: 7	1u32.34
873. Wijbrand Marc		1u45.49
. Cantaert Joris		DNF
21.097 kilometer dames (355 deelneemers)		1u27.46
49. Verdonck Greet	BK W50: 1	
<b>Belgisch kampioene!</b>		
<b>Clubrecord masters dames W50+</b>		2u00.31
278. Demetter Kaat	BK A.C. 30	
. De Smet Evellien		DNF
10 kilometer (387 deelneemers)		54.42
177. De Riemaecker Lotte		

### GENTBRUGGE, 16 maart 2024.

**Planet Group Ekiden Gent.**

42.195 kilometer (180 deelneemers)		2u26.18
7. ASVO heren	<b>Clubrecord ACI</b>	
10. Vande Velde Vince		17.07
6. Rogge Simon		33.48
12. Gheerolfs Joachim		18.24
8. De Raedt Michael		33.58
11. Robbens Dieter		18.11
14. Vercoiler Ruben		24.55
16. ASVO masters	<b>Clubrecord masters!</b>	2u46.06

24. De Lange Patrick	19.50
Van Coster Tim	38.14
32. Demetter Pieter	21.52
Geldhof Peter	38.12
19. Cantaert Joris	19.24
23. Goethals Jürgen	28.29
<b>20. ASVO dames</b>	<b>2u54.58</b>

### Clubrecord ACI!

28. De Smet Evellien	20.38
33. Micolite Isabel	40.49
43. Demetter Kaat	23.00
28. Verdonck Greet	40.14
33. Baguet Audrey	22.10
21. De Schepper Flore	28.03

### SLUIS (NED), 17 maart 2024.

Tien van Sluis.

10 kilometer (144 deelneemers)

53. Nolebaert Pieter 47.29

### GENT, 24 maart 2024.

**Sofico Gent Marathon.**

21.097 kilometer (8786 deelneemers)		1u38.19
1089. Geldhof Peter		2u03.02
5117. De Pauw Kim		
42.195 kilometer (3651 deelneemers)		2u48.43
40. De Bel Allen		3u18.15
445. Wancour Brechtel		3u56.17
1845. Bordauid'huyl Patrick		4u05.12
2214. De Cremer Hervé		4u05.13
2215. De Cremer Dirk		4u09.23
2349. Meyfroot Didier		

# TROOPER

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

## (ZEKER TIJDENS DE SOLDEN)







[www.kasvo.be](http://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](http://www.kasvo.be) - [asvo@atletiek.be](mailto:asvo@atletiek.be)