

***jongKasvo***  
***krantje***  
***februari 2012***



## *'Money time' in het veld, aflossingsspanning indoor*

Dag beste vrienden, atleten, ouders en sympathisanten,

de maand februari komt eraan en dus wordt het stilaan money time in het veldlopen. Om te beginnen is er het provinciaal kampioenschap veldlopen in Lebbeke op 4 februari. Een maand later staat het Belgisch kampioenschap op het programma. Hopelijk slaagt één van onze ASVOotjes erin om zich tot kampioen te kronen of een medaille mee te brengen.

Deze maand zijn er ook weer twee indoorwedstrijden waarbij er begeleiding is voorzien : op 11 februari organiseert Eendracht Aalst een indoorwedstrijd in de topsporthal. Maar voor de echte spanning én ambiance moet je op 25 februari naar Gent komen om onze aflossingsteam naar de overwinning te schreeuwen.

Het jongKasvo-webteam.  
jongkasvo@hotmail.be

## *Tip van de maand*

Elke maand geven we één of meerdere tips mee. Dit kan bijvoorbeeld informatie zijn over een bepaalde wedstrijd die er binnenkort aan komt.

Dat er op 1 februari naar hartelust **pannenkoeken** kunnen gesmuld worden heb je hopelijk al vernomen.

Opdat ook de ouders gezellig zouden kunnen bijpraten aan tafel organiseert het clubbestuur op 25 maart het jaarlijkse **eetfestijn**. Kaarten zijn te koop bij de bestuursleden, de trainers, in de kantine of op het secretariaat.

Ook dit jaar is er in de zomer opnieuw een **jeugdsportkamp** en dat van 30 juli t.e.m. 3 augustus. Aarzel niet te lang om in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt.

Volgende maand zal deze rubriek een stuk langer zijn want dan hebben we extra aandacht voor het outdoorseizoen.

Februari	
1	Margo Notebaert (8 jaar) en Yentl De Schamp (10 jaar)
2	Zoë Tuyttens (9 jaar) en Rude Vanwalle (12 jaar)
3	Gauthier Dhondt (9 jaar)
4	
5	
6	Jasper Heynssens (9 jaar) en Pepijn Neuville (10 jaar)
7	
8	
9	
10	
11	
12	Dries Van Schuylenbergh (11 jaar)
13	Stijn Debuyser (8 jaar)
14	
15	
16	
17	
18	Aron De Fruyter (8 jaar)
19	
20	
21	
22	Stef Coorevits (7 jaar)
23	
24	
25	
26	Linde Koolbrant (12 jaar)
27	Arthur Bosschaert (10 jaar)
28	
29	

**ZOTTEGEM, 8 januari 2012, 41<sup>ste</sup> veldloop Zottegem**

1000m benamins meisjes 2004-2005 (18)

2. Loman Danaë
7. De Schepper Flore
18. Van De Winckel Michelle

1.000m benamins meisjes 2003 (16)

2. Vander Beken Amber
3. De Schepper Kato
13. Verschuere Eva
15. Hamelinck Jana

1.000m benamins jongens 2004-2005 (24)

1. De Cremer Herve
5. Martens Robbe
8. Vandriessche Jelle
15. Wallaert Mathis
17. Magerman Yorbe

1.000m benamins jongens 2003 (11)

5. Dhont Gauthier

1.000m pupillen meisjes 2002 (19)

1. Hanssens Ilana
5. Gaeremynck Tine
8. De Vleeschauwer Femi
16. Demetter Kaat

1.000m pupillen meisjes 2001 (14)

2. Andries Marie
3. Devenyns Celien
11. Vanderbauwhede Leen

1.000m pupillen jongens 2002 (30)

12. De Cremer Arnaud
15. Wallaert Celestin
24. Geenens Sten
25. Neuville Pepijn
28. Goethals Quinten
30. Van Den Abeele Feliks

1.000m pupillen jongens 2001 (13)

1. De Merlier Raf
2. Van Schuylenbergh Dries
4. Van Dorpe Joren
8. Roels Lode
9. Mertens Kenny

1.500m miniemen meisjes 1999 (18)

6. Vanderbauwhede Lies
13. Lenaert Emma
15. Demetter Tine

1.500m miniemen jongens 2000 (18)

7. Martens Kasper

- 8. Lefebvre Elard
- 13. Vandriessche Jonas
- 14. Dhont Thibaut
- 16. Vandermeersch Tom

1.500m miniemen jongens 1999 (19)

- 17. Carton Arno

Verslag :

*"Zoals verwacht werd de eerste veldloop van het nieuwe jaar een zware moddercross. En dat onze clubatleetjes dit goed verteerd hebben. Ze brachten maar liefst 9 medailles en nog veel andere mooie resultaten mee naar huis.*

*In Zottegem is het de gewoonte dat alle reeksen samen lopen. Zo gingen als eerste de Ben meisjes van start en direct konden we onze rood-zwart kleuren in overvloed aanschouwen. In de jongste reeks klom **Danae Loman** voor het eerst op het podium (**zilver**). Voor Flore De Schepper was een mooie 7<sup>de</sup> plaats weggelegd. Michelle Van Winckel had het iets moeilijker om al dat groot geweld en de modder te verteren, maar liep deze cross toch knap uit. Bij de oudsten zagen we twee atletes voor het eerst dit seizoen het podium bestijgen. **Amber Vander Beken** behaalde een 2<sup>de</sup> plaats onmiddellijk gevolgd door **Kato De Schepper** (3<sup>de</sup>). Ook Eva Verschuere en Jana Hamelinck trotseerden dit zware parcours. Bij de Ben jongens kon **Hervé De Cremer** het niet nalaten om alle atleten achter hem te laten. Ja, je leest het goed, ook de oudsten moesten hem zien passeren. Hervé kon nog maar eens de **gouden plak** mee naar huis nemen.*



*Nog maar eens een overwinning voor Hervé*

Robbe Martens en Jelle Vandriessche zetten ook een zeer mooie prestatie neer. Robbe kon een 5<sup>de</sup> plaats op zijn naam schrijven en Jelle een 8<sup>ste</sup> plaats. Mathis Wallaert en Yorbe Magerman eindigden mooi bij de eerste 20. Bij de oudsten kwamen maar 11 atleten aan de start, waaronder onze Gauthier Dhont die 5<sup>de</sup> werd.

Voor de pupillen is Zottegem zowat de kortste veldcross die ze kunnen afleggen. Net zoals de Benjamins liepen ze hier 1000m. **Ilana Hanssens** had Hervé zijn prestatie gezien en zag ook haar mogelijkheden. Ze werd 2<sup>de</sup> over alle meisjes en kon **goud** meenemen in haar reeks.



Tweede seizoenoverwinning voor Ilana

Op de 5<sup>de</sup> plaats zagen we Tine Gaeremynck over de eindmeet komen en iets later passeerde ook Kaat Demetter. Bij de oudsten klommen **Marie Andries (2<sup>de</sup>)** en **Celien Devenyns (3<sup>de</sup>)** op het podium. Ook Leen Vanderbauwhede toonde het beste van zichzelf en werd 11<sup>de</sup>.

Bij de jongens 2002 wroetten Arnaud De Cremer, Celestin Wallaert, Sten Geenens, Pepijn Neuville, Quinten Goethals en Feliks Van den Abeele door de modder. Stuk voor stuk gaven ze het beste van zichzelf. Bij de oudsten kwamen slechts 13 atleten aan de start, met maar liefst 5 ASVO-ers en allemaal liepen ze een plaats binnen de top 10! **Raf De Merlier (1<sup>ste</sup>)** kon samen met **Dries Van Schuylenbergh (2<sup>de</sup>)** het podium bestijgen, gevolgd door Joren Van Dorpe, Lode Roels en Kenny Mertens.



*Sterke Raf, op weg naar goud*

*De miniemen kregen een afstand van 1500m voorgeschoteld. Lies Vanderbauwhede, Emma Lenaert en Tine Demetter verdedigden onze kleuren bij de oudste meisjes. Lies werd hier knap 6<sup>de</sup>.*

*5 ASVO'ers kwamen bij de Jongens 2000 aan de start. Stuk voor stuk gaven ze het beste van zichzelf. Kasper Martens (7<sup>de</sup>) en Elard Lefebvre (8<sup>ste</sup>) liepen zich binnen de top10. Jonas Vandriessche, Thibaut Dhont en Tom Vandermeersch waren de andere 3 rood-zwarte. Arno Carton kwam als enige ASVO-er aan de start in de oudste reeks."*

***GENT, 14 januari 2012, 1<sup>ste</sup> Cedric Van Branteghem indoormeting STAX***

***60m benamins meisjes (36)***

***4. Vandewalle Febe 10.00***

***kogelstoten 1kg benamins meisjes (27)***

***3. Vandewalle Febe 5m44***

## **GENT, 15 januari 2012, Indoormeeting Vlierzele Sportief**

### 60m beniamins meisjes (67)

7. Vandewalle Febe	10.01
8. Demeulemeester Lisa	10.11
14. Vander Beken Amber	10.40
15. De Schepper Kato	10.41

### 4x200m beniamins meisjes (12)

2. Vander Beken Amber	2.25.68
De Schepper Kato	
Demeulemeester Lisa	
Vandewalle Febe	

**Clubrecord !!!**

### verspringen beniamins meisjes (59)

1. Vandewalle Febe	3m48
6. Vander Beken Amber	3m23
9. Demeulemeester Lisa	3m11
10. De Schepper Kato	3m08

**Clubrecord !!!**

### 60m pupillen meisjes (59)

5. Hanssens Ilana	9.50
7. Demetter Kaat	9.66
17. De Vleeschauwer Femi	10.06
30. Ketsman Febe	10.32

### 4x200m pupillen meisjes (14)

1. De Vleeschauwer Femi	2.15.28
Demetter Kaat	
Ketsman Febe	
Hanssens Ilana	

### verspringen pupillen meisjes (42)

3. Hanssens Ilana	3m31
24. Ketsman Febe	2m76
28. Demetter Kaat	2m72

### 60m miniemen meisjes (73)

17. Demetter Tine	9.14
-------------------	------

### verspringen miniemen meisjes (62)

16. Demetter Tine	3m71
-------------------	------

### polstok miniemen jongens (9)

7. Carton Arno	2m01
----------------	------

**Clubrecord !!!**

### kogelstoten 3kg miniemen jongens (49)

14. Lucas Lode	6m84
24. De Vleeschauwer Ruben	6m05

Verslag :

"Vandaag stond de VS Indoormeeting in de topsporthal van Gent op het programma. 12 ASVO-atleten trokken hiervoor hun zomers pluim aan. Er werden 4 podiumplaatsen veroverd en er sneuvelden 3 Clubrecords.

Voor het eerst dit seizoen konden er **aflossingswedstrijden** gelopen worden. Acht meisjes maakten hier gretig gebruik van en zetten ook een zeer mooi resultaat neer. De

*PUP meisjes (**Femi De Vleeschauwer - Kaat Demetter - Febe Ketsman - Ilana Hanssens**) kwamen als eerste jaars als underdog aan de start in de 2de reeks. Femi maakte een goede start en kon Kaat in een mooie positie de tweede ronde laten startten. Febe behield de tweede positie om dan de stok aan Ilana door te geven en haar het klusje te laten afmaken. Hun eindtijd was 2:15.28 sec en ze behaalden hiermee **goud**.*



*Bovenaan : Ilana en Febe, onderaan : Kaat en Femi*

*De **BEN** meisjes (**Amber Vander Beken - Kato De Schepper - Lisa Demeulemeester - Febe Vandewalle**) demonstreerden mooie stokwissels! Ze kwamen ook in de tweede reeks van start en hadden hier helaas weinig tegenstand. Amber was direct goed weg, waardoor ze van bij de start al in eerste positie liepen. Kato, Lisa en Febe bleven de eerste plaats gemakkelijk behouden. Helaas werd Febe in de laatste lijn gehinderd door gedubbelde lopers (wachtend op de stokwissel) en vergiste zich daardoor bijna van eindstreep. De eindtijd voor de 4x200m werd 2:25.68 waarmee het **clubrecord** bijna 1 seconde scherper gesteld werd en een **2de** plaats opleverde.*

*Bij de **individuele disciplines** mochten de PUP meisjes de spits afbijten met **verspringen**. Deze keer leken de eerstejaars wat meer moeite te hebben met de afstootlat tegenover hun eerste indoorwedstrijd. **Ilana Hanssens** sprong 3m31 ver en werd hiermee **3de**. Febe Ketsman sprong 2m76 ver en Kaat Demetter landde op 2m72.*

*Om 10u startte de enige indoorwedstrijd polsstokspringen voor de miniemen. **Arno Carton** waagde zijn kans en sprong over 2m01. Hij verbeterde hiermee zijn persoonlijk record en liet ook voor het eerst een **clubrecord** polsstokspringen neerschrijven bij de MIN jongens. Hij ging als een tevreden man huiswaarts.*

Ondertussen kwam Tine Demetter (MIN) in de tweede reeks van de 60m aan de start. Ze bereikte de eindstreep in 9.14 sec. En even later sprong ze ook 3m71 ver. Rond dezelfde tijd stootte Lode Lucas (MIN) de kogel 6m84 ver en Ruben De Vleeschauwer (MIN) liet de kogel op 6m05 landen.

Mooi op tijd startten de PUP meisjes met de 60m reeksen. In de eerste reeks kwamen Ilana Hanssens en Kaat Demetter aan de start. Ilana zette een tijd van 9.50 sec neer en Kaat liep er 9.66 sec over. In de derde reeks mochten Femi De Vleeschauwer en Febe Ketsman het tegen elkaar opnemen. Femi verbeterde haar persoonlijke besttijd tot 10.06 sec, Febe legde de 60m af in 10.32 sec.

De 60m reeksen verliepen zo vlot waardoor de BEN meisjes maar liefst 20 minuten vroeger aan de start moesten verschijnen. Trainer Stefaan probeerde dit nog even te rekken bij de jury, zodat ze toch nog snel hun spikes konden aantrekken. De korte opwarming leek toch voldoende voor mooie prestaties. Febe Vandewalle kon in de eerste reeks een 10.01 sec neerzetten. In de tweede reeks liep Lisa Demeulemeester haar snelste sprint tot op heden en kon hiermee de kronometer stil zetten op 10.11 sec. Kato De Schepper liep in diezelfde reeks 10.41 sec over de 60m. Ook in de vierde reeks mocht een ASVO-atlete de kronometer stoppen. Amber Vander Beken won haar reeks in 10.40sec en ook hier werd een persoonlijk record verbeterd. Na het sprintnummer mochten de meisjes direct startten met verspringen. **Febe Vandewalle** sprong 13 cm verder dan bij de vorige Indoormeeting en verscherpte hiermee haar **clubrecord** tot 3m48. Dit was ook goed voor **goud**. Amber en Kato sprongen een persoonlijk record. Amber landde op 3m23, Lisa sprong 3m11 ver en Kato haalde 3m08.

Hiermee werd de laatste indoor voor het PK veldloop afgesloten! Maak alvast die 6mm spikepunten maar los en vervang ze door iets langere zodat onze club massaal vertegenwoordigd is op het PK Veldloop te Lebbeke! De atleten die nog even willen opwarmen voor het veldlopen, kunnen dit volgende week in Schellebelle."

## **SHELLEBELLE, 22 januari 2012, 41<sup>ste</sup> veldloop Zottegem**

### 1.000m benamins meisjes 2004-2005 (33)

29. Van De Winckel Michelle

### 1.000m benamins meisjes 2003 (27)

3. Vander Beken Amber

19. Planckaert Kato

23. Onsea Noémie

### 1.000m benamins jongens 2004-2005 (33)

1. De Cremer Hervé

22. Vandriessche Jelle

25. Maegerman Yorbe

### 1.000m benamins jongens 2003 (24)

9. De Laat Kobe

19. Dhont Gauthier

22. Van De Populiere Jaris

### 1.500m pupillen meisjes 2002 (27)

9. De Vleeschauwer Femi

22. Vanheuverbeke Louise

### 1.500m pupillen meisjes 2001 (21)

14. Vanderbauwhede Leen

1.500m pupillen jongens 2002 (42)

- 15. De Cremer Arnaud
- 17. Bosschaert Arthur
- 28. Wallaert Celestin
- 35. Goethals Quinten

1.500m pupillen jongens 2001 (26)

- 9. Van Schuylenbergh Dries
- 10. Van Dorpe Joren
- 22. Mertens Kenny

2.000m miniemen meisjes 2000 (14)

- 5. Vanderbauwhede Lies
- 11. Lenaert Emma

2.000m miniemen jongens 2000 (28)

- 10. Vanheuverbeke Julien
- 15. Dhont Thibaut
- 21. Vandriessche Jonas
- 28. De Vleeschauwer Ruben

2.000m miniemen jongens 1999 (17)

- 9. Scheldeman Antoon

Verslag :

*"Vandaag werd de laatste veldloop in voorbereiding op het PK gelopen. 27 KASVO-atleten trotseerden de wind en genoten van een mooi crossparcours. Er werden 9 toptien plaatsen veroverd, waarvan 2 podiumplaatsen.*

*Bij de BEN meisjes 2004-2005 was het Michelle Van De Winckel die zich waagde tussen de 33 starters om de 1000m af te racen. Bij de oudsten klom Amber Vander Beken net zoals in Zottegem op het podium (brons). Ook Kato Planckaert en Noemie Onsea waren te zien tussen de 27 atleten. Het wordt zowat een gewoonte van Hervé De Cremer om het hoogste schavot te betreden (goud) bij de jongste BEN jongens. Deze keer moest hij wel tot de laatste meter doorgeven om te winnen van de ACME-atleet. Ook Jelle Vandriessche en Yorbe Magerman waren opnieuw van de partij. Bij de oudsten kwamen 24 atleten aan de start. Kobe De Laat behaalde een negende plaats. Gauthier Dhont en Jaris Van De Populiere gaven ook het beste van zichzelf. Femi De Vleeschauwer kwam als negende over de streep bij de PUP meisjes 2002. Louise Vanheuverbeke komt iets later aan. De 1500m werd alleen door Leen Vanderbauwhede afgelegd bij de oudste PUP meisjes. Bij de jongens 2002 zagen we Arnaud De Cremer, Arthur Bosschaert, Celestin Wallaert en Quinten Goethals in de zwart-rood kleuren van onze club passeren. Bij de oudsten konden Dries Van Schuylenberg en Joren Van Dorpe binnen de toptien eindigen. En zoals gewoonlijk was onze doorzetter Kenny Mertens er om de club te verdedigen. Twee MIN meisjes 1999 waagden zich aan de 2000m, samen met nog 12 andere atletes. Lies Vanderbauwhede kon een mooie vijfde plaats veroveren en Emma Lenaert eindigde juist buiten de toptien. In de laatste crossen waren onze MIN jongens goed vertegenwoordigd en ook vandaag was dit zo. Bij de jongsten kon Julien Vanheuverbeke een tiende plaats veroveren. Thibaut Dhont, Jonas Vandriessche en Ruben De Vleeschauwer geven ook het beste van zichzelf tussen de 28 atleten. Bij de oudste jongens liep Antoon Scheldman als negende van de 17 atleten over de streep. En nu nog 2 weken tot het PK. Zorg dat ook jij erbij bent op deze veldcross!"*

## *Nieuwe toptiens, records en titels*

### Clubrecords indoor:

Febe Vandewalle : verspringen benjamins meisjes, 3m48 in Gent op 15/01/2012  
(vorige was ook van Febe, 3m35 in Gent op 17/12/2011)

Amber Vander Beken, Kato De Schepper, Lisa Demeulemeester en Febe Vandewalle : 4x200m benjamins meisjes, 2.25.68 in Gent op 15/01/2012  
(vorige was van Amber, Febe, Femi en Ilana, 2.26.66 in Gent op 19/02/2011)

Arno Carton : polsstok miniemen jongens, 2m01 in Gent op 15/01/2012  
(is een nieuw op de tabel)

### Nieuwe toptien-plaatsen indoor:

#### *Benjamins meisjes:*

- Febe Vandewalle : 60m, 10.00 op 14/01/2012
- Febe Vandewalle : verspringen, 3m48 op 15/01/2012
- Lisa Demeulemeester: 60m, 10.11 op 15/01/2012
- Lisa Demeulemeester: verspringen, 3m11 op 15/01/2012
- Amber Vander Beken: verspringen, 3m23 op 15/01/2012
- De Schepper Kato: verspringen, 3m08 op 15/01/2012
- Amber Vander Beken, Kato De Schepper, Lisa Demeulemeester en Febe Vandewalle : 4x200m, 2.25.68 op 15/01/2012

#### *Pupillen meisjes:*

- Femi De Vleeschauwer, Kaat Demetter, Febe Ketsman en Ilana Hanssens : 4x200m, 2.15.28 op 15/01/2012

#### *Miniemen meisjes:*

- Tine Demetter : ver, 3m71 op 15/01/2012

#### *Miniemen jongens:*

- Arno Carton : polsstok, 2m01 op 15/01/2012

Al deze prestaties werden neergezet in Gent

Hieronder vind je een jaaroverzicht van de belangrijkste komende afspraken in 2012 (*de lijst is nog niet volledig en de meeste outdoor pistewedstrijden zijn nog onder voorbehoud*) :

### **Februari**

- 01 : Pannenkoekenavond
- 04 : PK veldlopen Lebbeke
- 11 : Indoorwedstrijd Gent (EA)
- 25 : Indoorwedstrijd Gent met 4x200m aflossingen (KAAG)

### **Maart**

- 11 : BK veldlopen Oostende
- 24 : VAL jeugddag
- 25 : ASVO eetfestijn

### **April**

- 14 : VAL jongerentrofee Deinze
- 21 : BVV pupillen en miniemen meisjes
- 22 : BVV pupillen en miniemen jongens

### **Mei**

- 2 : PK SVS (interscholenwedstrijd)
- 12 : Interregiocupwedstrijd Aalter (HALE)
- 16 : Vlaamse finale SVS
- 19 : Interregiocupwedstrijd Ertvelde (RIEM)
- 26 : Jeugdmeeting Patisserie Patrick Oudenaarde

### **Juni**

- 3 : VAL jongerentrofee Ninove
- 23 : PK jeugd Oordegem

### **Juli**

- 22 : VAL jongerentrofee Oordegem
- 28 : Interregiocupwedstrijd Oudenaarde
- 28 en 29 : KASVO BBQ (?)
- 29 : VAL jongerentrofee Sint-Niklaas
- 30 t.e.m. 3 augustus : ASVO jeugdsportkamp

### **Augustus**

- 19 : PK aflossing Oudenaarde

### **September**

- 9 : Kermismeeting Oudenaarde
- 29 en 30 : PK meerkamp Deinze