

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

AFGIFTEKANTOOR VEURNE

JAARGANG ¹⁵/₁₅ NUMMER: 4

DATUM: 19-12-1988

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.Z.V.

DEHAESE ANDRE

ELZENLAAN 12

8480 VEURNE

TEL: 058/313131



VEURNSE



ZWEMVERENIGING

H.V.

Beste Sportvrienden,

Nu het jaar 1988 met rasse schreden op zijn einde loopt, wens ik u allen een Zalig Kerstfeest en een Gelukkig Nieuwjaar.

1988 betekende voor de Veurnse zwemvereniging de overgang van de arbeiderswatersportbond naar de Vlaamse zwemliga. Een serieuze uitdaging voor het bestuur en leden van onze vereniging. Na evaluatie van de resultaten, mag ik nu reeds zeggen dat 1988 een bijzonder succesvol jaar was. We hebben veel nieuwe vrienden gemaakt, andere clubs leren kennen en de samenwerking met de bewindslieden van de Vlaamse zwemliga was uitermate positief. Wat de resultaten betreft in competitiewedstrijden, moeten wij zeker de duimen niet leggen tegenover de andere clubs van de Vlaamse zwemliga.

Deze sportieve successen zijn in de eerste plaats te danken aan U inzet, zwemmers en zwemsters. Maar ook aan mijn bestuursploeg en trainers(-sters), die het afgelopen jaar weer het beste van hunzelf hebben gegeven, om de club zowel organisatorisch als sportief te doen groeien.

De Voorzitter.

André Dehaese.

WEDSTRIJDEN.Veurne 25 september.BRONS.

Dieter Berteloot 100m rugslag benjamins

Ieper 23 oktoberZILVER

Brecht Berteloot 100m schoolslag eendjes

Westende 6 november B-Kampioenschappen West-Vlaanderen.GOUD

Alexandra Vandenbussche 100m schoolslag benjamins

Carlo Vandervorst 100m schoolslag Kadetten

ZILVER

Thierry Brackman 100m rug junioren

Thierry Brackman 100m schoolslag junioren

BRONS

Dieter Berteloot 100m schoolslag benjamins

Diksmuide 13 november B-Kampioenschappen West-Vlaanderen.ZILVER

Dieter Berteloot 100m vlinderslag benjamins

Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins

BRONS

Caroline Samyn 100m schoolslag miniemen

Carlo Vandervorst 100m vlinderslag kadetten

Heidi Depoorter 100m rug miniemen

Caroline Samyn 100m schoolslag miniemen

Roeselare 4 decemberGOUD

Caroline Samyn 100m schoolslag miniemen

ZILVER

Heidi Depoorter 100m crawl miniemen

Carlo Vandervorst 100m crawl kadetten

BRONS

Heidi Depoorter 100m schoolslag miniemen

ZWEMMARATHON.

Hier volgt de uitslag van de zwemmer(-sters) van de V.Z.V. die deelgenomen hebben aan de zwemmarathon te Veurne op 11 november.

Let wel! De gezwommen afstand werd ook te voet afgelegd, omdat telken in stukken van 25m gezwommen werd. B.V. Ronny Coppaert heeft 10.350m gezwommen, 10.350m gewandeld, zich 414 maal uit het water gehesen en 414 maal in het water gedoken, dit gedurende 5 uur.

1/ Colpaert Ronny	10350 meter
2/ Vanhoucke John	9325
3/ Depoorter Heidi	9050

4/ Vandenbussche Alexandra	8225 meter
5/ Deceuninck Isabel	5925
6/ Gacoms Lindsay	5325
7/ Cosse Youri	4925
8/ Cosse Lorenzo	3350
9/ Pinson Sandy	3200
10/ Deceuninck Christian	3000
11/Titeca Kristof	2650
12/ Titeca Karlien	2400
13/ Top Isabel	2175
14/ Samyn Caroline	2175
15/ Monstrey Dieter	2100
16/ Kesteloot Fanny	2100
17/ Ryckeboer Mathias	2075
18/ Geldhof Cindy	1925
19/ Guylinck Gwendoline	1875
20/ Coussaert Ulrich	1450
21/ Berteloot Brecht	1300
22/ Masscheleyn Delphine	1200
23/ Debaenst Fem	1125
24/ Vandervorst Carlo	800
25/ Turlouse Serge	500
26/ Turlouse Caroline	325

DISTRIKT-STAGE

Door zijn prachtige zwemprestaties, heeft Dieter Berteloot mogen deelnemen aan de Distrikt-stage in Den Haan, dit van 10 tot 13 november. Dit op uitnodiging van het distrikt bestuur.

WIELERZESDAAGSE.

De Veurnse zwemvereniging en de waterpolo waren ook van de partij op de wielersizesdaagse. Ignace Willekens en Jacques Cailliau verdedigden de kleuren van de waterpolo. Carlo Vandervorst, Serge Turlouse en Peter Dumolin reden voor de Veurnse zwemvereniging.

Dat onze zwemmers ook iets afweten van fietsen bewijst de uitslag. De waterpolo behaalde de 4e plaats en de Veurnse zwemvereniging de 6e plaats dit op 12 deelnemende ploegen. Hartelijk proficiat aan onze renners.

Langs deze weg willen we de bestuursleden en medewerkers van de " V.Z.W. EXTRA-TIME " van harte danken voor dit prachtig initiatief. Dank zij hun belangloze inzet hebben de Veurnse zwemvereniging en waterpolo elk 8.000 fr ontvangen plus elk 2.000 fr van de voorverkoop van abonnementen.

Als ge weet dat het bijeengaren van geld veel tijd en energie vergt van de bestuursleden. Is deze financiële steun aardig meegenomen. Wij hopen dat de V.Z.W. Extra-Time doorgaat met de wielersizesdaagse en beloven onze medewerking.

Marc Vanhoucke.

RUGZWEMMEN ONDER WATER.

Bron: Nieuwsblad 24-9-1988.

Velen onder ons hebben met verbazing naar de 100m rugslag gekeken op de olympische spelen in Seoul. We zagen de Japanner Suzuki en de Amerikaan Berkhoff bijna 50m onder water zwemmen. Deze nieuwe evolutie in de rugslag wordt de "duikboot techniek" genaamd.

De Amerikaan David Berkhoff geldt als uitvinder van de spectaculaire nieuwe techniek. Op 12 augustus werd Berkhoff dank zij zijn vondst de eerste zwemmer die ooit onder de 55 seconden zwom (of is het dook) voor de 100m rugslag.

Wat is nu die duikboot techniek?

Na de start probeert de rugzwemmer zolang mogelijk onder water te blijven, terwijl hij zich voortbeweegt met beide voeten samen. Een soort dolfijnslag dus op de rug, met onbeweeglijke armen. Doel is niet zolang mogelijk onder water te blijven, de adem inhouden tot de uitputting volgt, maar boven te komen zo gauw je snelheid afzwakt. Daarom dat de "duikboot" voorlopig gereserveerd blijft tot de 100m rug: op 200m betaalt de zwemmer een te hoge tol aan zuurstofgebrek.

Wetenschappers hebben berekend dat de nieuwe techniek meer dan een volle seconde winst oplevert. Enorm dus op dit niveau. De dolfijn-trap is al gewoon sneller en onderwater biedt de lichaamsmassa duidelijk minder weerstand. Bovendien hebben de zwemmers, als ze bovenkomen, minder vermoeide armen die ze dan voluit kunnen inzetten bij een konventionele eindsprint.

Berkhoff blijft doorgaans 35 meter onder water, de Japanner Suzuki komt pas boven na het keerpunt, de Canadees Sean Murphy, nog een adept, houdt het 45 meter onder water uit en benadert Suzuki het dichtst.

De internationale zwembond bekijkt de hele evolutie met een wantrouwend oog. Sommigen spreken zelfs van "bedrog" en "dit is geen rugslag meer". Anderen zijn wildentoesiast.

Berkhoff begon al met de gedachte van de nieuwe techniek te spelen in 1984 als eerstejaars aan de Harvard-universiteit. Hij inspireerde zich aan een andere Amerikaan, wisselslagzwemmer Jesse Vassallo, die als eerst de dolfijn-trap uitprobeerde bij het draapunt in het rugzwemmen. Ook de Brit Gary Abrahams experimenteerde al met de techniek in Moskou '80 maar zijn achtste plek in de finale maakte nauwelijks indruk.

De echte trendsetter blijkt de Japanner Daichi Suzuki geweest, die vanaf 1983 zelfs met een onderwater-start experimenteerde. "Maar misschien heb ik nog het meest geleerd van de schildpadden die ik in het New England aquarium in Boston ging bestuderen", zegt Berkhoff die vanaf 1986 in het Amerikaanse universitaire circuit brokken begon te maken met zijn onderwatergestoei. Nu doet bijna iedereen binnen de wereldtop de onderwaterstunt.

Begin dit jaar klopten Suzuki en Berkhoff in Bonn de Russische wereldrecoorhouder Igor Poljanski. De volgende dag begon ook die naarstig te trainen op de "duikboot" aanpak.

Op dit ogenblik zijn de zes beste rugzwemmers op de wereld al "duikboot"-adepten. Berkhoff is wellicht de beste omdat hij al vier jaar op het truukje heeft getraind.

Marc vanhoucke.

UITSLAG KLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1988.

COMPETITIEZWEMMERS.

KADETTEN

1. DEHAESE SINDY

100 m.cr	PT.	100 m.St	PT	100 m.Rug	PT	100 m.Wis	PT	50 m.dol	PT
1'11"25	1	1'36"58	1	1'23"86	1	1'20"90	1	0'41"47	1

MINIEMEN

1. DEPOORTER HEIDI
2. SAMYN CAROLINE
3. TOURLOUSE CAROLINE
4. TOP ISABEL
5. CASTELEYN ILSE

1'14"04	1	1'32"94	2	1'26"47	1	1'24"05	1	0'40"35	1
1'20"00	2	1'31"41	1	1'37"13	4	1'28"66	2	0'46"17	4
1'21"12	3	1'34"09	3	1'35"18	3	1'29"16	3	0'44"07	2
1'31"39	4	1'41"78	4	1'26"68	2	1'30"88	4	0'44"16	3
1'34"99	5	1'45"34	5	1'40"20	5	1'42"43	5	0'53"41	5

BENJAMINS

1. NDEBUSSCHE ALEXANDRA
2. BOS ISABEL

1'22"35	1	1'35"23	1	1'39"78	1	1'32"38	1	0'45"34	1
1'48"90	2	2'04"57	2	2'04"09	2	1'59"17	2	1'03"98	2

EENDJES

1. GACOMS LINDSAY
2. DECEUNINCK ISABEL
3. BOS LINDSAY
4. GEORGE ISABEL
5. KESTELOOT FANNY
6. GELDHOF CINDY

1'53"00	1	1'57"30	4	2'03"50	3	1'54"02	1	1'01"85	2
2'05"67	5	1'02"61	6	2'00"09	1	1'54"65	2	1'00"52	1
1'59"19	2	1'59"01	5	2'02"36	2	2'03"33	3	1'10"55	4
2'08"45	6	1'53"71	1	2'42"93	6	2'03"42	4	1'07"62	3
2'01"86	4	1'56"36	3	2'12"94	4	2'08"75	5	1'09"91	5
2'01"12	3	1'56"48	2	2'24"06	5	2'14"34	6	1'19"40	6

JUNIORES

1. COLPAERT RONNY
2. BRACKMAN THIERRY

1'04"01	1	1'29"75	2	1'19"02	1	1'16"47	1	0'33"99	1
1'06"86	2	1'28"90	1	1'31"34	2	1'19"18	2	0'38"23	2

KADETTEN

1. VANDERVORST CARLO
2. TOURLOUSE SERGE
3. DECEUNINCK CHRISTOF

1'01"05	1	1'18"44	1	1'15"44	1	1'13"03	1	0'32"49	1
1'09"00	2	1'26"35	2	1'18"79	2	1'18"51	2	0'38"70	2
1'17"83	3	1'30"42	3	1'39"68	3	1'27"47	3	0'41"89	3

MINIEMEN

1. VANHOUCKE JOHN
2. LEYNAERT JAN
3. DECEUNINCK CHRISTIAN
4. COSSE LORENZO

1'15"64	1	1'27"92	1	1'29"50	1	1'26"01	1	0'39"87	1
1'21"06	2	1'38"83	2	1'38"01	2	1'31"88	2	0'47"75	2
1'27"23	4	1'48"24	3	1'47"66	3	1'42"43	4	0'56"00	3
1'24"25	3	1'49"25	4	1'59"47	4	1'42"05	3	1'02"50	4

BENJAMINS

1. BERTELOOT DIETER
2. COSSE YOURI
3. RYCKEBOER THOMAS
4. BONTE NICK
5. MONSTREY DIETER

1'13"21	1	1'31"10	1	1'29"20	1	1'26"23	1	0'38"85	1
1'47"03	2	1'46"36	2	2'05"07	2	1'57"36	2	0'59"37	2
1'51"55	3	2'02"57	4	2'20"29	3	2'02"63	3	1'16"51	3
2'07"47	4	1'54"14	3	2'20"34	4	2'12"09	4	1'21"83	5
2'26"47	5	2'12"70	5	2'21"22	5	2'21"19	5	1'19"64	4

EENDJES

1. BERTELOOT BRECHT

1'38"93	1	1'42"37	1	1'53"40	1	1'46"64	1	0'59"54	1
---------	---	---------	---	---------	---	---------	---	---------	---

UITSLAG KLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1988.

G.VORDELEDEN.

	50 m. cr.	pt.	50 m. str.	pt.	50 m. rug	pt.	25 m. dolf.	pt.
1. FAICT SARAH	1'07"21	5	0'57"35	2	1'05"67	3	0'26"81	1
1. TITECA KARLIEN	0'57"00	1	1'02"35	4	0'56"02	1	0'31"88	5
2. DEHAESE VICKY	1'06"78	4	0'57"24	1	1'20"26	5	0'27"46	2
3. VANHOUCKE ELLEN	0'58"31	2	1'03"01	5	1'00"79	2	0'31"05	4
4. PINSON SANDY	1'15"11	6	1'02"09	3	1'14"74	4	0'28"14	3
5. BAILLY ANN	1'06"76	3	1'08"77	6	1'29"93	6	0'34"62	6
1. LIEFHOOGHE NICK	0'49"20	1	1'00"56	4	0'59"13	1	0'27"52	2
2. DESAEVER ALEXANDER	0'53"10	2	0'51"04	1	1'14"16	5	0'26"04	1
3. TITECA KRISTOF	0'54"25	4	0'56"95	2	1'09"54	3	0'29"74	4
4. BAILLY PIERRE	0'53"31	3	1'01"38	6	1'06"27	2	0'32"46	7
5. RABAEY BIRGER	0'57"99	5	1'02"33	7	1'16"99	6	0'28"54	3
5. NAEYAERT STEVE	1'02"22	7	0'57"17	3	1'19"40	8	0'31"46	6
7. RYCKEBOER MATHIAS	0'59"04	6	1'01"04	5	1'24"15	9	0'31"06	5
8. LECLERCQ FREDERIK	1'08"15	8	1'06"62	8	1'17"29	7	0'34"57	8
9. HERMANS BERT	1'09"49	9	-----	-	1'12"20	4	-----	-
10. PINCEEL DIMITRI	-----	-	1'09"23	9	-----	-	0'37"14	9

BEGINNELINGEN.

	25 m. cr.	pt.	25 m. str.	pt.	25 m. rug	pt.
1. GUYLINCK GWENDOLINE	0'30"16	1	0'31"07	1	0'33"05	1
2. NAEYAERT KAREN	0'30"31	2	0'33"72	4	0'40"23	2
3. MASSCHELEIN DELPHINE	0'35"90	3	0'33"56	2	0'56"98	6
4. ROMBOOTS LISELOT	0'38"93	5	0'34"88	6	0'41"00	3
5. VANDEMAELE MIEKE	0'36"87	4	0'33"88	5	0'57"80	7
6. LEDENE LISELOT	0'40"19	7	0'37"71	8	0'48"86	4
7. PEETERS KAREN	0'39"12	6	0'37"94	9	1'07"30	9
8. VANDERSTEEN MIEKE	0'42"96	10	0'37"64	7	1'11"62	10
9. DEBAENST FEMM	0'42"12	9	0'41"90	11	0'59"06	8
9. HERMANS INGE	0'43"03	11	0'42"26	12	0'48"98	5
10. CALCOEN JOKE	0'41"57	8	0'38"05	10	1'20"07	11
11. GANTOIS INNE	-----	-	0'33"70	3	-----	-
1. CALCOEN PETER	0'31"87	2	0'30"38	1	1'09"35	3
2. DEBRABANDER PAUL	0'31"30	1	0'30"39	2	1'19"40	5
3. CLAES JURGEN	0'41"25	6	0'33"60	4	0'47"48	1
4. LIEFHOOGHE STIJN	0'33"26	3	0'33"28	3	1'20"99	6
5. CLAES GUNTHER	0'38"07	5	0'37"56	6	1'01"57	2
6. WINNOCK VINCENT	0'46"72	7	0'34"43	5	1'33"23	7
7. WINNOCK PHILIPPE	0'52"75	8	0'41"29	7	1'46"29	8
8. COSSAERT ULRICH	0'33"85	4	-----	-	1'10"12	4

Beste Sportvrienden,

Het koude weer is in aantocht en s'avonds wordt het al vroeg duister. De mens voelt zich aangetrokken door het gezellig haardvuur tijdens de winterse dagen. Helaas vindt men het dan ongenood om van de vrije natuur te genieten. Mensen?! Het is noodzakelijk dat men de frisse buitenlucht inademt. Van het gezonde klimaat kan men natuurlijk nog beter genieten door er zich in te bewegen. Zwemmen kan men tijdens de koude dagen niet in openlucht beoefenen; maar een ook heel praktisch tijdverdrijf is het joggen of lopen. Deze sport laat het hele lichaam bewegen en houdt het meteen ook warm. Men hoeft zich helemaal niet dik te kleden wanneer het wat te kil is buiten... Het is verstandiger een goede inspanning te leveren om zich warm te houden dan zich met een aantal truien en een dikke jas in de stad te vertonen.

De zwemclub is er om jullie, zwemmers(-sters) een goede en gezonde training op te leggen. Maar twee uur trainen per week is onvoldoende om een echte kampioen te worden. Het ligt grötendeels aan de zwemmer(-ster) zelf als hij of zij een goed resultaat wilt behalen. Alleen de echte doorzetters worden beloond! Het is niet nodig al je krachten aan de zwemsport te schenken. Men doet er goed aan twee maal per week de opgelegde training te volgen en de overige vrije tijd kan men benutten door een andere fascinerende sport te beoefenen passend bij de zwemsport zoals bvb. het joggen.

Velen weten niet of geloven niet dat sport, in het bijzonder zwemmen, een goede vorm geeft aan het lichaam en dat het de geest ontwikkelt. Toch is het belangrijk dat te weten en daaraan te voldoen als men ertoe in staat is. Het is U ook aangeraden om de gekozen activiteit regelmatig uit te voeren.

Verder bied ik jullie allen veel genot bij de komende feestdagen en veel zwemplezier aan de clubleden vanwege,

Sindy Dehaese.

Wie doet Sindy na? Om een artikel te schrijven voor het volgend boekje in maart 1989.

BESTUURSWISSELS.

In februari 1989 zal Fernand Decock zijn ontslag nemen bij de Veurnse zwemvereniging. Hij was in 1973 één van de stichters van de zwemclub, waarna hij bestuurslid en trainer was. In 1982 volgde hij José Deschodt op als Voorzitter om in 1987 de fakkel door te geven aan André Dehaese. Vanaf 1987 was hij schatbewaarder, een taak die Sabine beschrijver zal overnemen vanaf 1 januari 1989.

Op 13 november heeft Hugo Dumolin zijn ontslag genomen als bestuurslid van de Veurnse zwemvereniging, dit na zeven jaar medewerking in het bestuur.

Het Bestuur en leden van de Veurnse Zwemvereniging danken Fernand en Hugo van harte voor hun jarenlange medewerking.

Daar er twee plaatsen in het bestuur vakant zijn, doen we een dringende oproep aan de leden en ouders van de zwemmers om zich eventueel kandidaat te stellen als bestuurslid van de Veurnse Zwemvereniging, dit om de goede werking van de club niet in het gedrang te brengen.

PROGRAMMA TOT 1 JULI 1989.

- 8 jan: 1e dag distriktkampioenschappen Kortrijk
- 15 jan: 2e dag distriktkampioenschappen Zwevegem
- 22 jan: 3e dag distriktkampioenschappen Zwevegem
- 28 jan: distriktfeest Harelbeke
- 9 feb: Algemene en statutaire vergadering om 19u in het stedelijk zwembad van Veurne
- 12 feb: 4e dag distriktkampioenschappen Brugge
- 9 mrt: trekking tombola om 20u in het stedelijk zwembad
- 12 mrt: 5e dag distriktkampioenschappen Brugge
- 9 apr: zwemwedstrijd te Veurne
- 16 apr: distriktkampioenschappen 50m Brugge
- 23 apr: 1.001m van Oostkamp wisselbeker
- 7 mei: 1e dag interklub Diksmuide
- 15 mei: uitstap 2e Pinksteren
- 21 mei: 2e dag interklub Nieuwpoort
- 28 mei: 3e dag interklub Roeselare
- 4 jun: zwemmeeting Diksmuide
- 24 jun: Souper waterpolo

BEELDSPRAAK.

bron: de taalstrijd.

- Reeds twee maandeⁿ na de amputatie van zijn been steekt deze man op eigen houtje de straat over.
- Toen de homo-betoging de Grote Markt bereikte, ontstond een echt fluitconcert.
- Het grote aantal werkongevallen in de houtzagerij wordt veel te gemakkelijk door de vingers gezien.
- Toen grootvader in het ziekenhuis lag, zette hij elke avond met de verpleegster de bloemetjes buiten.
- Edelachtbare, als U wil dat ik rechtsta, zal ik mij daarbij neerleggen.

Marc vanhoucke.

KLUBRECORDS VAN DE VEURNSE ZWEMVERENIGING OP 25 NOVEMBER 1988.

JONGENS.

100 m. Vrije slag	0'59"09	15.05.77	VANHOVE PETER
200 m. Vrije slag	2'15"07	13.02.77	VANHOVE PETER
400 m. Vrije slag	4'50"00	15.05.76	VANHOVE PETER
100 m. Streek	1'17"75	09.10.88	VANDERVORST CARLO
200 m. Streek	2'50"53	22.05.88	VANDERVORST CARLO
100 m. Rug	1'12"94	16.10.88	VANDERVORST CARLO
200 m. Rug	2'45"51	18.09.88	TOURLOUSE SERGE
100 m. Dolfijn	1'11"16	30.10.88	VANDERVORST CARLO
200 m. Dolfijn	2'53"07	31.10.82	DEPOORTER PETER
100 m. Wissel	1'13"03	24.11.88	VANDERVORST CARLO
200 m. Wissel	2'35"42	09.10.88	VANDERVORST CARLO
400 m. Wissel	6'07"02	01.04.79	UYTTENHOVE MARC

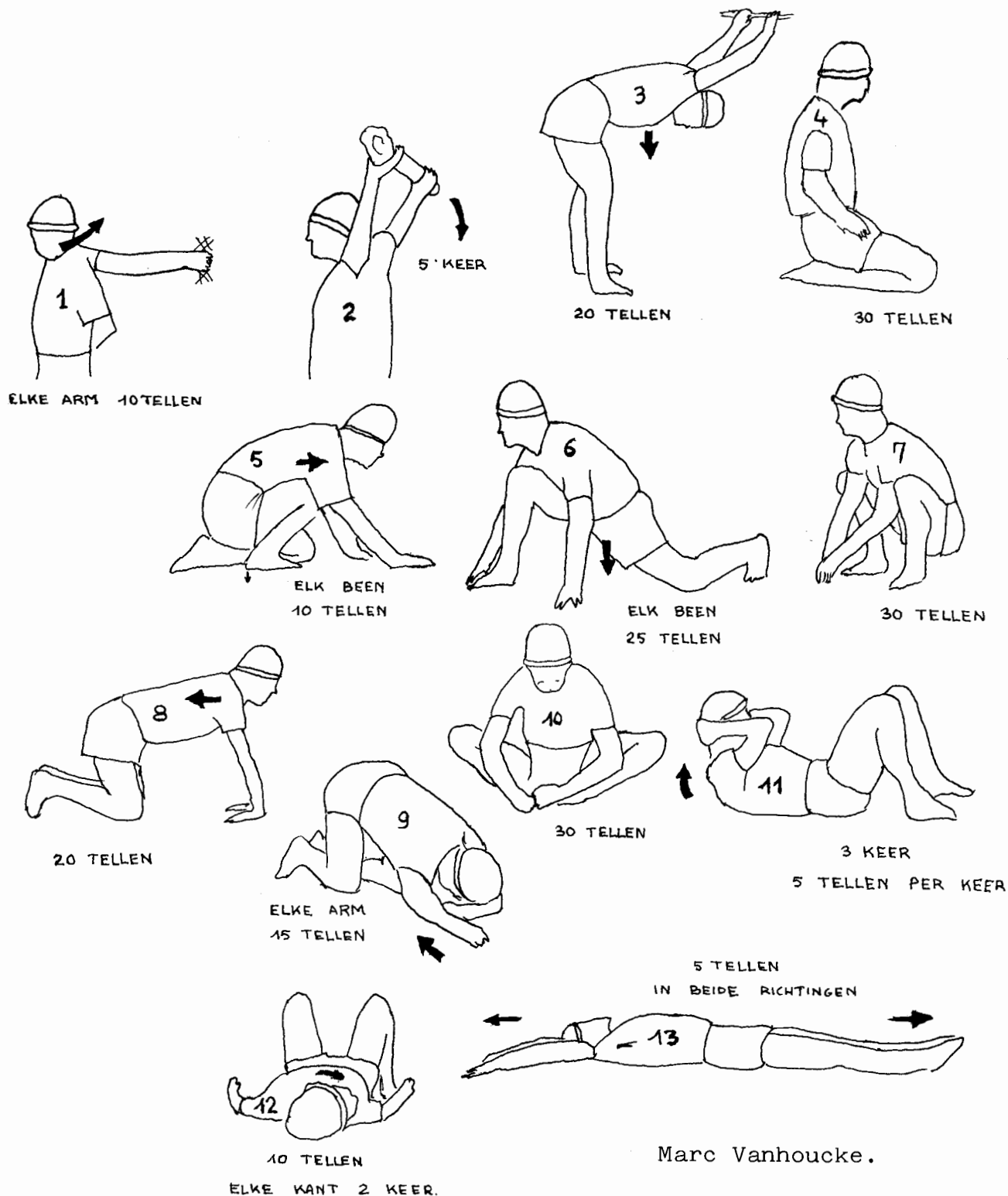
MEISJES.

100 m. Vrije slag	1'08"03	26.12.82	FEYS KRISTEL
200 m. Vrije slag	2'26"00	26.12.82	FEYS KRISTEL
400 m. Vrije slag	5'20"00	05.12.82	FEYS KRISTEL
800 m. Vrije slag	10'48"08	05.12.82	FEYS KRISTEL
100 m. Streek	1'24"00	16.11.82	FEYS KRISTEL
200 m. Streek	3'04"02	07.11.82	FEYS KRISTEL
100 m. Rug	1'17"61	27.11.86	DEHAESE SINDY
200 m. Rug	2'53"53	19.10.86	DEHAESE SINDY
100 m. Dolfijn	1'22"00	28.12.82	FEYS KRISTEL
100 m. Wissel	1'16"92	18.11.82	FEYS KRISTEL
200 m. Wissel	2'47"07	04.12.82	FEYS KRISTEL
400 m. Wissel	6'39"00	10.04.79	VANDEREYKEN AN

Wilfried Top.

STRETCHEN.

Onderstaande figuren tonen stretchingsoefeningen specifiek voor zwemmers en waterpolospelers. Het doel van het stretchen is de spieren en pezen te rekken, dit door ze statisch te belasten gedurende een bepaalde tijd. Die tijd wordt in onderstaande figuren aangegeven door tellen. De kracht of belasting waarmee we onze spieren en pezen rekken, moet zodanig gedoseerd zijn dat we net geen pijn voelen in betreffende pezen en spieren. Het grote voordeel van het stretchen is dat we kwetsuren spierpijn vermijden en ons lichaam leniger maken.



Marc Vanhoucke.