



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 3, 7 juli 2009

REDACTIE: H.R. Donk, Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo

E-mail: h.donk8@upcmail.nl

E-mail adres: info@sv-putten-triathlon.nl

Website: <http://www.sv-putten-triathlon.nl>

Van de bestuurstafel

De zomervakantie zit er weer aan te komen of is voor sommigen onder ons al begonnen. Dit betekent vaak dat de trainingsintensiteit op een lager pitje komt te staan. Dat is misschien maar goed ook, want de boog kan niet altijd gespannen staan.

Dit voorjaar en in het begin van de zomer zijn veel van onze leden in het één of ander sportevenement actief geweest. Er was een leuk aantal inschrijvingen voor de flitstriathlon van Nijkerk, waar tevens de clubkampioenschappen aan verbonden waren. Daarnaast was de deelname aan de kwart triathlon van Holten, dit jaar gehouden op 4 juli, een must voor onze triathleten. Onder zware (warme) omstandigheden kwamen onze leden tot heel goede prestaties. Dit jaar was het extra feestelijk in Holten omdat er het Europees kampioenschap aan verbonden was. Verder werden er heel goede prestaties geleverd tijdens diverse marathons (Rotterdam, Amersfoort) en halve marathons (Amersfoort, Zwolle, Utrecht). Van een aantal lopen is een verslag in deze Nieuwsbrief terug te vinden.

Op 28 mei 2009 is de algemene ledenvergadering gehouden, waarin dit keer de behandeling van de begroting voor het komende verenigingsjaar centraal stond. Ondanks de gebruikelijke lage opkomst (gelukkig wel met een aantal nieuwe gezichten) was het een levendige vergadering, waarin de begroting er zonder problemen doorgekomen is. Een verslag hiervan wordt u binnenkort toegezonden per e-mail.

We hebben weer een Nederlands kampioen in de gelederen. Nadat het in het verleden Paula Benders en Anja Bavelaar al gelukt was, is nu ook Anne Bavelaar kampioen geworden op de Moderne Vijfkamp. Anne, van harte gefeliciteerd!

Van het trainersfront het volgende nieuws: de woensdagavondgroep heeft een dermate grote omvang bereikt dat Willem van Stormbroek heeft aangegeven er graag assistentie bij te willen. Renske Vermeulen wilde hier zich graag voor inzetten en is de cursus assistent-trainer loopgroepen gaan volgen. Inmiddels heeft zij die met goed gevolg afgerond en mogen wij ons verheugen in nog een assistent trainer. Renske gefeliciteerd en Paula, bedankt voor de opleiding. Wij wensen Renske veel succes en met name plezier voor de groep.

Op 11 juli a.s. is het weer onze beurt om oud papier op te halen. Dit houdt in dat er twee keer in de drie jaar 4 mensen van ons een ochtendje achter de vuilniswagen lopen door een wijk van Putten. Hiermee delen wij in de opbrengst. Dit betekent dat onze kas met zo'n € 400-€ 600 per jaar gespekt wordt. Zonder deze inkomsten zouden we een tekort op de begroting hebben. Daarom is het des te verwonderlijker dat het onze coördinator Pim Kleinhoven zoveel moeite kost om vrijwilligers bij elkaar te krijgen. Aanstaande zaterdag zullen Martin Tolboom, Ralf Booy, Robert van den Born en Hugo Kooijmans de honneurs waarnemen. Bedankt allen voor deze inzet. Ik hoop dat zich meer leden spontaan aanmelden. Mijn ervaring is dat zo'n ochtend samen optrekken een heel sociaal gebeuren is, een aanrader zelfs.

Vergeet niet dat we op de 15^e juli weer de jaarlijkse estafetteloop organiseren op het Rusthoeveparcours. Zie hiervoor de apart verzonden e-mail van organisator Derk Wiegman. Op die avond gaat de training niet door uiteraard.

Schrijf 1 of 2 september alvast in uw agenda. Dan organiseren we opnieuw de Neutenloop. Dit is een training voor alle loopgroepen gezamenlijk, gevolgd door een gezellig samenzijn in de kantine van het Laakhuisje. U wordt hierover nog nader geïnformeerd.

Met al die trainingsactiviteiten en hardloopevenementen waar aan deelgenomen wordt zouden we bijna vergeten dat er ook nog een groep leden is die dit, korter of langdurig, aan zich voorbij moeten laten gaan vanwege blessureleed. Het zal niet de eerste keer zijn dat deze leden uiteindelijk afhaken omdat het allemaal te lang duurt. Een beetje aandacht van de actieve leden zou wellicht heel welkom zijn. Het bestuur is echter niet altijd op de hoogte van leden die in de lappenmand zitten. Graag zouden wij dit links- of rechtsom horen. In elk geval wensen wij Rick, Simon en Steffie sterkte met het herstel en wij hopen jullie spoedig weer te zien.

De volgende leden heten wij van harte welkom (een aantal hiervan zijn al wat maanden actief):

- Ralf Booy
- Aart Kous
- Gerard Schipper
- Eline Bakker
- Karin Knuijt-Vullingsh
- Simone van Ee
- Pinha de Almeida Guimarães

Rest mij nog jullie allemaal een leuke, sportieve en rustige vakantie toe te wensen.

Met vriendelijke groeten, Namens het bestuur

Kasper Uittenbogaard, penningmeester

Nijkerse Flitstriathlon

Nijkerkse Nije Veste Flitstriathlon 2009

Woensdagavond 3 juni was er weer de Nijkerkse Nije Veste Flitstriathlon. Deze werd gehouden op het zwembadterrein van Bad Bloemendal. Een wedstrijd op een mooie doordeweekse avond met aantrekkelijke afstanden: - 400 meter zwemmen - 20 km fietsen in de omgeving van Nijkerk. - 5 km lopen in de omgeving van Nijkerk. Hoewel de lucht er af en toe dreigend uitzag, bleef het nagenoeg droog. Het loopparcours was weer opgebouwd rond het gezellige finishdorp.

Veel familieleden, vrienden, collega's en belangstellenden kwamen de 207 individuele deelnemers aanmoedigen. Het was gezelligheid ten top!

Zo waren ook de SV Putten toppers aanwezig zoals de routiniers Ebert van den Berg, Wim Liefing, Thea Prent, Jan Klein en Iris van Aurich en werden aangevuld door de debutanten Maurice Frieser en Anne Bavelaar. Tijdens de Flitstriathlon in Nijkerk werden de volgende uitslagen genoteerd:

Elbert van den Berg	H50+	1:06:27 PR?
Wim Liefing:	H50+	1.07.10
Maurice Frieser	H40+	1:10:51
Anne Bavelaar	D18	1:16:43



Als je lopen even te belastend is

Knie nog steeds op (loop)rust maar ik heb wel Zaterdag de 150 km klimtoertocht "de hel van Wageningen" gefietst! Hard gefietst, ook bergje op, geen centje (spier)pijn. Dat kan die knie dus kennelijk allemaal wel. Mis jullie natuurlijk wel maar stel het lopen voorzichtigheidshalve nog even uit.

Coen Nap

De Roparun

In november werd ik gevraagd door Paula of ik mee wilde doen aan de Roparun. Dit is een loop van 513 km van Parijs naar Rotterdam die afgelegd wordt in estafettevorm met maximaal 8 lopers waarvan er 1 op het parcours moet zijn. Er zijn bij de loper 2 fietsers voor de route en zichtbaarheid. Doormiddel van sponsoring werd er zo een mooi bedrag bij elkaar gelopen en gefietst voor het goede doel het WKF.

Na een aantal marathons leek dit mij een nieuwe uitdaging. Na maanden voorbereiding was het zaterdag 30 mei dan eindelijk zover. Om 06.00 vertrokken we met 2 busjes en een vrachtwagen naar Parijs. Wij waren verdeeld in 2 teams waarvan ik in het ene zat en Paula in de andere. Als het ene team liep (ongeveer 70 km) had het andere team rust waarin naar de volgende wissel gereden moest worden en waarin ook nog gegeten, geslapen (2 uur) en waar we gemasseerd konden worden. Om 16.15 werd er door ons gestart. Ook 's-nachts moest er gelopen worden over slecht verlichte wegen. De route voerde ons door heuvels, steden en drukke steden. Soms genoten we van de stilte en prachtige natuur om vervolgens aangemoedigd te worden (zelfs midden in de nacht) door de lokale

bevolking, soms tot het extreme toe in de vorm van dorpsfeesten en wilde uitdossingen. Niet zozeer het lopen maar het slaapgebrek ging ons na 2 dagen opspelen. Het laatste stuk was zwaar. Aangemoedigd door duizenden mensen zijn we maandagmiddag na 46 uur (gemiddelde snelheid 11.20 k/h) gefinisht op de Coolsingel. Dit was een ervaring die je als looper een keer moet hebben meegemaakt. Wij hadden ook een aantal mensen om ons heen die ons goed verzorgden en begeleidden en zonder wie wij het niet gered zouden hebben. Alle hulde aan de perfecte organisatie van Paula die er ongelooflijk veel werk aan gehad heeft.

Met sportieve groet ,

Martin van den Berg

Halve Marathon van Zwolle

Op zaterdag 13 Juni werd de halve marathon van Zwolle gehouden. De start was om 20.15 uur. Het parcours is voor meegereisde supporters, heel aangenaam, de lopers/ster komen er 3 keer langs. Na de start loop je ongeveer in 3 kilometer naar het centrum toe, vandaar is het 3 ronden van 6 kilometer. De finish is echt in het centrum. Er stond vooral in het centrum heel veel publiek. Tegenwoordig staat op je startnummer ook je naam, en dan hoor je dat ook meerder keren als je aan het lopen bent. Overall langs het parcours staan allerlei bandjes, of er wordt het een en ander door disk-jockeys gedraaid. Op een aantal punten zoals bij de finish zie je metershoge schermen en zie je jezelf in beeld. Water en sponzen in overvloed. De kilometeraanduiding is slecht, het beste is je eigen tijd bijhouden en de rondes dan weet je waar je staat. Tot vorig jaar was mijn looptechniek, vrij matig, doordat ik mijn voeten nauwelijks optilde, ben ik dan ook vaak gevallen. Er zijn genoeg in de club die dat weten. Ik ben met behulp o.a. van Willem van Stormbroek gestart met een andere looptechniek. Dit heeft uiteraard gevolgen. Het belangrijkste is dat ik nu in ongeveer 1 jaar nog geen 1 keer gevallen ben bij het lopen en dat was ook het doel. Uiteraard heeft dit ook gevolgen voor de snelheid, o.a. hierdoor ben ik een stuk langzamer gaan lopen. Als doel bij deze halve marahon had ik mij gesteld, rustig te lopen, iets harder dan ons wekelijkse lange duurloop op zaterdag en om niet te gaan wandelen. Dit gestelde doel heb ik helemaal volbracht en daar was ik uitermate tevreden over. Het was wel heel warm, meer dan 23 graden, en dan in een stad lopen is voor mij aan de warme kant. Er waren meer dan 2300 deelnemers, dus voordat je eigen tempo te pakken hebt, ben je wel 10 kilometer verder. Al met al een halve marathon die naar mijn idee heel leuk is, wellicht volgend jaar met meer lopers/sters van de club.

Hugo Kooijmans

Zwemmen in het Veluwemeer

Het zwemmen is op zaterdag 4 juli afgelopen. Pas 29 augustus vind de eerste training plaats. Wij vinden dit jammer. Samen met Ruud heb ik bedacht om as. zaterdag in het veluwemeer te gaan zwemmen.

Onder leiding van Ruud gaan we as. zaterdag (11 Juli) om 7.30 een frisse duik nemen. Het is de bedoeling om van boei naar boei te gaan zwemmen. Lijkt ons tevens een goeie oefening voor de triathlonners onder ons.

Wie durft de uitdaging aan?

Wij zouden het erg leuk vinden als er liefhebbers met ons meezwemmen. We starten op de tweede parkeerplaats van strand horst. Mijn vloerenhuisbus zorgt wel voor het herkenningspunt of heb jij een sv putten spandoek?

P.s. bij slecht weer gaat het natuurlijk niet door.

Ik zou het leuk vinden als degene welke ook komt, dit even van te voren laten weten. Deze leuke uitdaging staat niet onder leiding van een SV Putten trainer, dus is het wel op eigen risico.

Mijn tel.: 06-53 62 78 99, vriendelijke groet,

Martin Tolboom

Leesvoer voor medeloper

De halve van Amersfoort, we liepen er met zoveel... En ik heb er nog steeds een blauwe voet van, dus zo lekker ging het daar niet voor me.. Wel nog een tijd van 2.02, maar ik ging voor 1.57... vanaf 11 km met een zere voet gelopen.. overbelast door in één week de avondvierdaagse en nog de halve marthon te willen lopen.. tja, planning is soms niet alles en alles is leuk...

Dus nu even verplicht rust en dan volgende week maar weer eens proberen...

Groetjes en tot op een loopje ergens..

Janet Doppenberg

Nije Veste triathlon in Nijkerk, woensdag 3 juni 2009

(400 m zwemmen, 20 km fietsen, 5 km hardlopen)

Grijze lucht en een buitentemperatuur van zo'n 13 °C/14 °C; dat zijn de weersomstandigheden waaronder de triathlon van Nijkerk wordt gehouden.

Op 3 juni om 18.45 uur klinkt eerst het startschot voor de estafette triathlon. De estafette triathlon doe je met 3 personen waarbij elke persoon 1 onderdeel voor zijn/haar rekening neemt. Het is een leuk gebeuren voor mensen die kennis willen maken met de triathlonsport.

Om 19.00 uur zal dan de achtste triathlon van start gaan. De start gebeurt in de vorm van een tijddritidee; iedere 10 seconden start er een deelnemer. Het is dus zaak goed op te letten wanneer je aan de beurt bent om te starten (hè Maurice en Jan).

Van SV Putten doen aan de triathlon mee: Anne v. Bavelaar, Iris v. Aurich, Maurice Frieser, Elbert v.d. Berg, Jan Klein, Wim Liefing en Thea Prent.

Bij het parc fermée wisselen de SV Putters nog even een woordje. Jan helpt Iris nog even de banden op te pompen en Elbert verklapt z'n geheime wapen; z'n met uierzalf ingevette kuit, goed tegen het koude water!

Rob Barel, veelvoudig kampioen triathlon is ook van de partij en geeft om 19.00 uur het startsignaal voor de start van de achtste triathlon.

In het zwembad zwem je eerst 12 banen. Je doet dit niet in dezelfde baan maar moet steeds onder de lijn door om in de volgende baan verder te zwemmen. Dit maakt dat je niet echt heel lekker kunt doorzwemmen.

Thea moet nog twee breeduit schoolslag zwemmende mannen passeren en besluit zich er maar tussendoor te wurmen. Dit wordt door 1 van de mannen niet gewaardeerd en hij slaat boos op het water. Tja.....ook dat is triathlon.

Het fietsen gebeurt in het buitengebied van Nijkerk; het parcours is niet verkeersvrij. Het is dus goed opletten geblazen. Iris vertelt later in een bocht nog net een auto te hebben kunnen ontwijken door een misverstand van een verkeersregelaar en een automobilist.

Gelukkig liep het goed af.

Met windkracht 5 is het flink trappen geblazen; de wind heeft ook 'vrij spel' zo tussen de weilanden. Na het afleggen van de 20 km fietsen is de wissel voor het hardlopen op het terrein van het zwembad. Door de relatief lage buitentemperatuur voelen de spieren toch wat stijf aan (volgende keer ook maar aan de uierzalf!).

Er moet dan 2 x een rondje van 2,5 km worden gelopen, waarna de finish ook weer op het terrein van het zwembad is.

De al gefinishte deelnemers van SV Putten moedigen de andere SV Putters aan in hun eindsprint. Als iedereen binnen is wordt er nagepraat over het verloop van de wedstrijd en worden de ervaringen van die avond uitgewisseld.

Maurice en Jan blijken voor de start dusdanig te hebben staan kletsen, dat ze zijn 'vergeten' op hun starttijd te starten. Dit heeft ze dus de nodige extra minuten gekost bij het zwemmen. Hoe bedoel je vrouwen praten (te) veel!!!

Al met al mag dan toch gezegd worden dat het voor de SV Putters weer een mooie sportavond was in Nijkerk!

Een triathlon deelnemer

Triathlon feest in Holten – 4 juli 2009

Dit jaar viert Holten het 25-jarig bestaan van de Triathlon Holten. Na de kandidatuurstelling 3 jaar geleden voor de Europese Kampioenschappen 2009 weet Holten concurrenten Barcelona en Kiel achter zich te laten en zo de organisatie van de EK Triathlon 2009 in de wacht te slepen. Dat alleen al geeft een extra dimensie om mee te kunnen doen als recreant aan de triathlon in Holten. Ieder jaar schrijven er zich meer mensen in dan er mee kunnen doen aan de achtste – of kwart triathlon. Daarom wordt er onder toezicht van een notaris een loting gehouden. Je hebt dus gewoon mazzel als je ingeloot wordt.

Dit jaar waren Iris v. Aurich, Piet v.d. Sar, Wim Liefding, Elbert v.d. Berg en Thea Prent de gelukkigen; ingeloot voor Holten!

Jan Klein, die zich ook had ingeschreven, werd niet direct ingeloot en kwam op de wachtlijst te staan. Op zaterdag 4 juli is het dan zover; de wedstrijddag voor de recreanten van de kwart triathlon die dan 1000 m. zwemmen, 38 km fietsen en 10 km hardlopen hebben af te leggen.

Piet, Iris en Thea starten om 15.30 uur, Elbert en Wim starten om 16.00 uur.

Is voor de vrouwen Iris en Thea het doel het goed volbrengen van de kwarttriathlon. De mannelijke deelnemers van SV Putten, Piet, Wim en Elbert gaan toch echt wel voor een tijd. Van te voren wordt door de drie al voorzichtig gespeculeerd over wie op welk onderdeel de tijdwinst zal pakken.

Om 14.45 uur vertrekken Piet, Iris en Thea op de racefiets naar zwembad Twenhaarsveld, waar om 15.30 uur het startschot gegeven wordt om het eerste onderdeel, de 1000 m. zwemmen af te leggen. Na de 1000 m. zwemmen ren je zo snel mogelijk naar je fiets, trekt je fietsschoenen aan, zet je helm op en loopt weer zo vlug als je kunt naar de uitgang van het zwembad. Pas dan mag je op je fiets 'springen', op weg naar de beruchte Holterberg.

De aanloop naar de Holterberg gaat door het buitengebied van Holten, vervolgens fiets je een stukje door het centrum van Holten waarna de klim van de Holterberg begint.

Het eerste stuk van de Holterberg begint gelijk met een lastig stuk vals plat, waar de kuit het gelijk flink te verduren krijgen.

Na een wat vlakker gedeelte duikt er vervolgens voor je halverwege de Holterbergweg een steil stuk op van zo'n 10%, waar je na een bocht als 'verrassing' nog een laatste venijnig stukje van moet afleggen.

Op zo'n moment schiet dan toch de vraag door je hoofd waarom je jezelf dit aan doet.

Bovenaan de Holterbergweg kom je bij een keerpunt waarna je vervolgens terug de Holterbergweg af fietst. Je komt bedrogen uit als je denkt dat de terugweg alleen uit afdalingen bestaat. Ook hier vind je nog een paar venijnige stukken die je moet nemen voordat je wordt beloond met een paar steile afdalingen.

Als deelnemer aan de kwarttriathlon fiets je dit traject twee maal, om vervolgens te wisselen voor het lopen in de Dorpsstraat.

Dan begint het laatste onderdeel; de 10 km hardlopen. Het loopparcours is eerst verhard, waarna je vervolgens op een zandpad komt en ineens in landelijk Holten loopt. Ook in het loopparcours zit nog een pittig gedeelte vals plat, maar aangemoedigd door de enthousiaste Holtenaren bijt je je ook door het laatste onderdeel heen. Bij een temperatuur van 25-27 graden is er gelukkig veel verkoeling voor de lopers in de vorm van sponzen, drinkposten en een douche met watervernevelling. Om de 10 km vol te maken moet je 4 maal een rondje van 2,5 km lopen.

En dan komt daar uiteindelijk de finish in zicht in het centrum van Holten op de Smidsbelt! Het allerlaatste stukje loop je tenslotte langs het gedeelte in het centrum waar het meeste publiek staat en dat geeft je dan nog net even die laatste stimulans om nog even aan te zetten om moe maar voldaan te finishen.

Nadat Piet, Thea, Elbert en Iris zijn gefinished treffen we Wim, die aan kant van de toeschouwers bij het hek staat. Hij doet verslag van zijn onfortuinlijke 38 km fietsen.

Na de eerste ronde, was hij genoodzaakt bij een rotonde - doordat een motor met official op datzelfde moment de buitenbocht nam- zelf de binnenbocht nemen, waardoor hij tegen de rand van de rotonde ten val kwam. Dit leverde hem een gekneusde rib en een aantal flinke schaafwonden op.

Uit frustratie en het idee niet voor niets naar Holten te zijn gekomen, heeft Wim daarna toch nog de Wim uitte het niet met zoveel woorden maar het feit dat je buiten je schuld om ten val komt door de tweede ronde ook nog gefietst!!
onoplettendheid van een official op motor doet wel wat met je frustratiegehalte.

Tenslotte.....de vele vriendelijke vrijwilligers, de bijzondere sfeer van een heel dorp wat meeleeft met het triathlongebeuren en het enthousiasme van de vele toeschouwers dragen er allemaal toe bij dat het doen van de triathlon in Holten tot een bijzondere sportervaring maakt!

Uitslag kwart triathlon:

	Zwemmen	fietsen	lopen
Elbert v.d. Berg	20.41	1.10.31	51.18
Piet v.d. Sar	20.17	1.17.26	47.17
Thea Prent	17.40	1.29.22	1.00.47
Iris v. Aurich	16.54	1.30.23	1.09.46
Wim Liefing	19.57	1.14.08	

Zie voor meer informatie: www.ectriathlon2009.eu

Een deelnemer

Hoi clubgenoten

Via deze weg wil ik mij voorstellen aan met name de woensdagavond-trainingsgroep van Willem van Stormbroek. Ik ben Renske Vermeulen, 45 jaar, getrouwd en moeder van twee dochters (14 en 16 jaar). Ik kan wel zeggen dat ik aardig besmet ben met het loopvirus. Gelukkig niet alleen, ook mijn man is besmet en dus lopen we veel samen. Ik train denk ik al een jaar of tien bij SV Putten.

In wedstrijd verband ben ik begonnen met de Rusthoeveloop gevolgd door de Dam tot Dam loop en halve marathons op Ameland en Terschelling. Maar toen ik 42 jaar werd begon ik ook wel steeds meer aan een 42 km loop te denken. Een marathon dus. De marathon van Rotterdam volgde. Het was een geweldige ervaring en dat smaakte naar meer. Na nog een aantal marathons heb ik begin dit jaar op Texel kennis gemaakt met het ultralopen bij De Zestig van Texel. En ook dit was weer een fantastische ervaring. Kortom: hardlopen is heerlijk! En dat wil ik graag iedereen laten ervaren. Dus toen ik de oproep van Willem voor een assistent trainer zag staan heb ik gelijk gereageerd. Dit werd positief ontvangen en ik mocht een cursus assistent looptrainer gaan volgen. Deze cursus werd gegeven door Paula Benders. Samen met nog elf andere aankomende assistent looptrainers (van andere verenigingen), hebben wij ons verdiept in allerlei aspecten van een hardlooptraining. Zoals bijv. de warming-up, loopscholing, een stukje kerntraining en cooling-down. Het was een leuke en interessante cursus waarbij je eens op een andere manier met hardlopen bezig bent. Na vier cursus avonden kregen wij het begeerde diploma "assistent looptrainer".

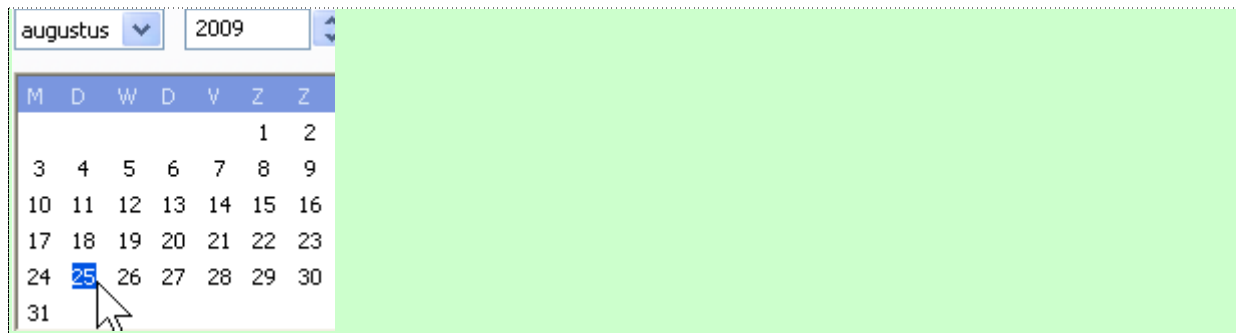
En nu de praktijk. Ik hoop dat ik als assistent looptrainer mijn liefde voor en kennis van het hardlopen op jullie kan overdragen. En hoop dat er vele gezellige en sportieve trainingen zullen volgen. Tot woensdagavond! Sportieve groet,

Renske Vermeulen

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 25 augustus 2009 binnen zijn.

Het e-mailadres is: h.donk8@upcmail.nl



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

Bestuurs: voorzitter: Hugo Kooijmans:
Penningmeester/ledenadministratie:
Kasper Uittenbogaard
Trainers Loopgroepen: Karin Brons: Wim van Stormbroek:
Assistent Trainers Loopgroepen: Pim Kleinhoven: Hennie Schat: Renske Vermeulen:
Steffie van Veluw:
Trainer Zwemmen: Paula Benders:
Rusthoeveloop: Derk Wiegman
Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenberg