

# @LETIEKLEVEN

ALLIANZ BK AC EN AMH



# HISTORISCHE 400M HORDEN MET DRIE ATLETES ONDER DE 55 SECONDEN

De Allianz Belgian Championships hadden - zoals steeds - heel wat moois te bieden. Maar er bestaat geen twijfel over wat het hoogtepunt vormde van het weekendje topatletiek in Brussel. Dat hoogtepunt was de 400 meter horden bij de vrouwen, waar Naomi Van Den Broeck zich rechtstreeks plaatste voor de Olympische Spelen in Parijs. Het was een bloedstollende race waarin ook Hanne Claes en Paulien Couckuyt onder de 55 seconden doken. Met drie landgenotes in één wedstrijd onder de 55 seconden, we moeten er geen tekeningetje bij maken dat dat nooit eerder gebeurde. Een wedstrijd voor de geschiedenisboeken dus. Met ook nog een limiet voor het WK U20 op de 3000m steeple van Astrid Van Breedam en sterke spurtprestaties van o.a. Simon Verherstraeten (10"15 en 20"60) was het een topeditie.

274

ATLETIEK  
VLAANDEREN



Allianz



Lore Quatacker (1304) en Marie Bilo (vallend) finishte ex aequo in de 1500m  
Foto Luc Dequick

## HELENA PONETTE NAAR OS

Op zaterdag al was de 100 meterfinale iets om naar uit te kijken. **Delphine Nkansa/RESC** volgde zichzelf op en verstevigde met 11"20 haar derde plaats op de Belgische ranking aller tijden. **Rani Rosius/AVT** moest maar drie honderdsten onderdoen en samen gaan ze naar de Spelen. Brons was voor **Marine Jehaes/SER** in een persoonlijk record van 11"44 en ook nummer vier **Rani Vincke/KAAG** liep een persoonlijk record van 11"45. Daags nadien was Imke Vervaeke/RCG baas in de 200 meter, die ze won in een knap persoonlijk record van 23"03. Ze wordt zo vijfde aller tijden. Rani moest niet veel onderdoen en liep een dik persoonlijk record van 23"11. Ook nummer drie **Lien Torfs/AVLL** liep met 23"78 een PR en dat deed ook juniore **Noor Vermeiren/ACHL**, die met 23"81 achtste aller tijden wordt. In de 400 meter stond er geen enkele maat op **Helena Ponette/HCO**, die een sterke 51"88 liet optekenen en naar Parijs mag. **Camille Laus/OEH** was tweede in 53"36 en het brons ging naar **Manon De Marez/AVR** in een persoonlijk record van 53"77.

## SNELLE LISA ROOMS

**Vanessa Scaunet/CABW** domineerde de 800 meter. Ze liep een hoog tempo en won in een sterke 2'02"18, terwijl de concurrentie niet min was. **Elise Vanderelst/CABW** was

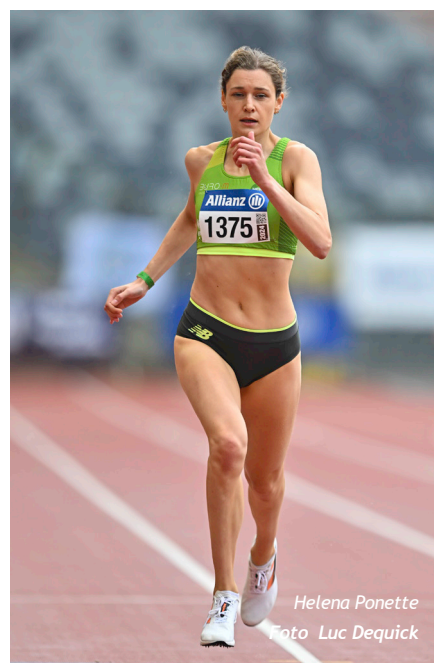


Hanne Claes  
Foto Luc Dequick

tweede in 2'03"31, **Annelies Nijssen/ATLA** derde in 2'03"52. Nummer vier **Jana Kluskens/EA** liep een persoonlijk record van 2'05"91. De 1.500 meter was spectaculair, maar niet omwille van het hoge tempo. Wel omwille van de laatste 50 meter, waarin **Lore Quatacker/KAAG Marie Bilo/ASVO** remonteerde. Het duurde lang voor de uitslag kwam, en dat had ook een reden: ze finishen in hetzelfde duizendste van een seconde: 4'34"236. Twee Belgische kampioenen op de 1.500 meter, een unicum. In de 5.000 meter ging het bijzonder snel en liep **Lisa Rooms/AVLO** een knappe 15'28"48. Ze mag naar de Spelen. **Jana Van Lent/RESC** deed het ook goed met 15'36"53 en **Febe Triest/AVLA** was derde in 16'36"27.

## REMONTE NAOMI

De 100 meter horden werd zoals verwacht een duel tussen clubgenotes en vriendinnen **Anne Zagré/RESC** en **Yanla Ndjip-Nyemeck/RESC**. Anne haalde het in 13"05, vijf honderdsten sneller dan Yanla. Zevenkampster **Noor Vidts/VAC** was derde in 13"34. En dan zijn we bij het absolute hoogtepunt van het BK-weekend gekomen, de 400 meter horden. **Hanne Claes/DCLA** was als snelste weg, kort gevolgd door **Paulien Couckuyt/VAC**. **Naomi Van Den Broeck/ROCA** maakte foutjes op horden vijf en zes en leek uitgeteld, maar kwam met een geweldige remonte en snelde in de laatste rechte lijn nog naar goud. Haar 54"80, goed voor een derde plaats aller tijden, brengt haar naar Parijs. Ook Hanne en Paulien gingen



Helena Ponette  
Foto Luc Dequick

met 54"82 en 54"94 onder de 55 seconden en ook zij gaan naar de Spelen. En ook de langste hindernissenrace leverde een mooi schouwspel op, want **Eline Dalemans/AVLO** won de 3.000 meter steeple in 9'43"31, waarmee ze vierde aller tijden wordt. Ook nummer twee **Astrid Van Breedam/AVLL** wordt vierde aller tijden, maar dan bij de junioren. Met 10'23"23 plaatst ze zich ook voor WK U20.

## VANESSA NAAR PARIJS

In het discuswerpen maakte **Babette Vandeput/AVLL** haar favorietenrol waar met 54m51. Anouska Hellebuyck/DEIN was tweede met 49m08, **Emilie Dodrimont/CABW** derde met 47m33. In het kogelstoten een verrassendere uitslag met **Elena Defrère/KAAG** die 16m08 stootte en het haalde van favoriete **Jolien Boumkwo/VAC**, die tot 15m79 kwam. Elena's prestatie levert een zesde plaats aller tijden op. **Noor Vidts/VAC** was derde met 14m44. In het hamerslingeren lukte **Vanessa Sterckendries/OEH** een meer dan degelijke 68m22. Ze mag naar Parijs. Manon Beernaert/HAC was tweede met 53m66 en **Evi Vercruyse/DCLA** derde met 52m24. **Pauline Smal/RESC** was baas in het speerwerpen met 50m52. Ze haalde het ruim voor **Kirsten Umans/HAKI** met 41m45 en **Kayla Iven/RESC** met 41m27.

## KYANI TWEDE ALLER TIJDEN

**Merel Maes/VAC** won het hoogspringen met een aardige 1m85, trainingsmaatje **Zita Goossens/DEIN** was tweede met 1m80. **Nicasina Rossaert/VAC** eindigde derde met 1m77. In het hinkstapspringen was het erg spannend, maar won **Saliyya Guisse/RESC** uiteindelijk met 13m33, zes centimeter



Astrid Van Breedam  
Foto Luc Dequick

meer dan **Ilona Masson/FCHA**. **Florence Ammon/DCLA** was derde met 12m41. In het polsstokspringen was **Elien Vekemans/DCLA** baas met 4m20, al zaten scholiere **Kyani Joosten/SACN** en juniore **Lola Lepère/RESC** op slechts tien centimeter. **Kyani** wordt daarmee tweede scholier aller tijden, **Lola** vierde juniore aller tijden. In het verspringen lukte **Sennah Vanhoeijen/DEIN** een persoonlijk record van 6m27, waarmee ze de top vijftien aller tijden binnenkomt. **Maité Beernaert/HAC** was tweede met 6m04, **Sara Van Hoyweghen/VOLH** derde met een persoonlijk record van 6m01.

## SIMON BEVESTIGT

Dan zijn we bij de mannen en daar was uitkijken of **Simon Verherstraeten/AVLL** zijn

straffe 10"10 over 100 meter van een week eerder in Genève kon herhalen. Bevestigen lukte absoluut met een mooie 10"15, trainingsmaatje **Kobe Vlemincx/AVLL** volgde precies één tiende later. **Jordan Paquet/SER** was derde in 10"35. Enigszins verrassend ging ook de 200 meter naar **Simon**, die met 20"60 zesde aller tijden wordt. **Kobe** volgde amper één honderdste later. **Antoine Snyders/WACO** was derde in 20"91. In de 400 meter was het familie **Borlée** boven. **Dylan Borlée/OEH** won in een oerdegelijke 45"32, **Kevin Borlée/OEH** was de verrassende tweede in 45"99. **Robin Vanderbenden/SER** volgde op drie met 46"10.

**Tibo De Smet/RCG** controleerde van kop af in de 800 meter en maakte zijn favorietenrol waar door te winnen in 1'46"88. **Aurèle Vandeputte/HAC** was tweede in 1'47"28, **Ruben Cornelus/OB** derde in 1'49"13. Ook in de 1.500 meter maakte de favoriet het waar, want tegen het eindschot van **Pieter Sisk/DCLA** was niemand opgewassen. Hij haalde het in 3'43"07. **Thomas Vanoppen/ACHL** was tweede in 3'43"80, **Antoine Sennard/SER** negen honderdsten later derde. **Robin Hendrix/OEH** was duidelijk baas over 5.000 meter, maar had wel op sneller gehoopt dan 13'28"33. **Guillaume Grimard/DCLA** was tweede in 13'47"54, clubgenoot **Kobe Hermans/DCLA** derde in 14'01"34.

## MICHAEL OBASUYI TOP

In de 110 meter horden zette **Michael Obasuyi/OEH** nog maar eens een toptijd neer met 13"24. Hij is finalekandidaat in Parijs en op de Spelen treft hij ook **Elie Bacari/DCLA**, die zondag tweede was in 13"43. **Nolan Vancauwemberghe/MOHA** was derde in 13"74. **Mimoun Abdoul Wahab/HF** won de 400 meter horden in een fraaie 50"90, zeker als je weet dat hij zwaar (maar onbedoeld) gehinderd werd door **Tuur Bras/OEH**, die tweede was in 51"09. **Dries Van Nieuwenhove/EA** was derde in 51"20. Ook op de laagste horden was het spannend, maar **Clément Labar/ARCH** won uiteindelijk de 3.000 meter steeple in 8'40"30 voor **Rayan Vanderpoorten/KAAG**, die 8'43"08 klokke. **Marco Vanderpoorten/HAMM** was derde in 8'51"68.

## TIMOTHY HERMAN NAAR OS

**Philip Milanov/ACME** zal zeker niet helemaal tevreden zijn met zijn winnende 62m09 in het discuswerpen, maar hij mag wel naar de Spelen. **Andreas De Lathauwer/VS** was tweede met 51m48, clubgenoot **Leander Casteels/VS** derde met 51m27. In het kogelstoten nog eens **Andreas**, maar dan met goud en een hele mooie 18m45. **Kwin-**



Jente Hauttekeete  
Foto Luc Dequick

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial  
van damme

FRI.

SAT.

13 + 14

SEPTEMBER 2024

[www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)



GO WITH GOLAZO



WANDA  
DIAMOND  
LEAGUE FINAL  
BRUSSELS 2024

ten Cools/DCLA was tweede en wordt met 18m14 tweede belofte aller tijden. **Alexander Anthonissen/KAPE** maakte het podium compleet met 17m44. In het hamerslingeren won favoriet **Rémi Malengreaux/RCG** met 62m52, voor **Devlin Neyens/VMOL** die tot 60m59 kwam. **Jens Vander Avert/KAPE** was derde met 59m86. Nog een favoriet die het waarmaakte was **Timothy Herman/ACME** die het speerwerpen won met 78m19 en naar Parijs mag. **Cedric Sorgeloos/ACW** was tweede met 69m49, **Ides Verhulst/ACW** derde met 69m02. In het hoogspringen stak **Jef Vermeiren/ACHL** erbovenuit met 2m19. **Bram Ghuys/OEH** was tweede met 2m09, **Sten Geenens/ASVO** en **Alexander Comte/SMAC** gedeeld derde met 2m04. **David Boda/DCLA** won het hinkstapspringen met 15m06, **Désiré Kingunza/CSF** volgde op twee met 14m90 en **Björn De Decker/WIBO** op drie met 14m57. **Ben Broeders/DCLA** was zoals verwacht heer en meester in het polsstokspringen met 5m65, voor clubgenoot **Thomas Van Nuffelen/DCLA**, die 5m20 lukte. **Jaan Bal/OEH** sprong even hoog, met meer foutsprongen, en was derde. In het verspringen tot slot haalde **Yanni Sampson/RFCL** het met een persoonlijk record van 7m54. Daarna volgden **Jeroen Gonnissen/FLAC** met 7m38 en tienkamper **Jente Hauttekeete/KAAG** met 7m27.

## REACTIES

**Elena Defrère/KAAG (goud kogelstoten met 16m08):** "Ik kwam met vertrouwen en een goed gevoel naar het Belgisch kampioenschap. Het was vrij warm en ik had toch meer stress dan verwacht, omdat ik een goede prestatie wou neerzetten. Mijn opwarming verliep vrij moeizaam. Het was



Eline Dalemans  
Foto Luc Dequick



Jef Vermeiren  
Foto Luc Dequick

een zoektocht naar de juiste snelheid en het juiste energieniveau in mijn draai. Net voor de laatste poging stond ik met een gelijke 15m70 op de tweede plaats, maar bij de laatste poging probeerde ik op een ontspannen manier mijn eigen ding te doen in de werpcirkel. Dat pakte goed uit met een nieuw persoonlijk record als gevolg. Ik ben heel blij om opnieuw over de zestien meter te stoten. De Belgische titel die ik daarmee veroverde is een hele mooie extra."

**Sennah Vanhoeijen/DEIN (goud verspringen met 6m27):** "Ik zat meteen goed in de wedstrijd door te starten met een goede openingssprong. Daardoor kon ik nadien direct wat meer risico's nemen. Ik ben heel tevreden dat ik een vrij constante serie zesmetersprongen kon neerzetten. Uitein-



Elena Defrère  
Foto Luc Dequick

delijk voelde ik dat mijn PR verbeteren erin zat, en ik ben dan ook heel blij dat ik daarin slaagde. Het was voor mij een aangename wedstrijd en ik ben gelukkig dat ik naast een nieuw PR ook mijn tweede Belgische verspringtitel kon behalen."

**Eline Dalemans/AVLO (goud 3.000m steeple met 9'43"31):** "Ik had het zelf helemaal niet verwacht om een PR te lopen. Het kwam toch als een verrassing, maar ik ben wel blij dat het eindelijk nog eens gelukt is. Een Belgische titel is leuk, maar ik ben nog meer tevreden met mijn tijd. Het zou leuk zijn om de komende weken met meer tegenstand nog op zoek te gaan naar een snellere tijd, maar het is moeilijk om ergens binnen te geraken. Misschien lukt het wel met dit nieuwe record, mijn manager gaat het proberen. Momenteel ben ik nog aan het zoeken, maar misschien kan het in Ninove op 20 juli."

**Kevin Borlée/OEH (zilver 400m met 45"99):** "Voor het BK zei ik nog tegen mijn zus Olivia dat het eventueel mijn laatste optreden kon zijn. Ik hield er oprecht rekening mee dat ik hier op 48 seconden ging blijven steken. Ik heb geen specifieke training kunnen doen door een probleem aan de achillespezen, waardoor ik ook geen flauw idee had wat ik waard was. Dit geeft toch hoop. Met nog vijf à zes weken training tot aan de Spelen moet er nog een volle seconde vanaf kunnen. Ik heb nog geen enkele training op spikes of met startblokken gedaan, dus ik kan zeker nog sneller. In de finale deden mijn pezen wel nog meer pijn dan in de reeksen, en ik twijfelde tot het laatste moment om te starten, maar ik heb toch maar geriskeerd."



**Naomi Van Den Broeck/ROCA (goud 400m horden met 54"80):** "Ik ga het nog bespreken met mijn coach, maar de 400 meter horden is veel opener op de Spelen. Je hebt er daar twee die erboven uit steken, maar daarachter zijn er altijd wel verrassingen. Op de vlakke 400 meter is het veel moeilijker om in de halve finales te geraken. Het is een luxeprobleem, maar ik denk dat ik in Parijs voor de horden ga. Dat ik op een maand tijd van mijn debuut naar de Spelen ga klinkt ongelofelijk, maar voor mij is het dat eigenlijk niet. Op dit plan ben ik al twee jaar aan het broeden. Ik trainde in het geniep op de horden, want ik wilde niet dat mensen het zagen als mijn niveau nog ondermaats was. De komende jaren ligt mijn toekomst hoe dan ook op die horden."

**Paulien Couckuyt/VAC (brons 400m horden met 54"94):** "Ik heb tot op het einde kunnen vechten voor die Parijs-kwalificatie en ben ook echt opgelucht om onder die 55-grens te duiken. Al hadden die negen honderdsten tot aan de olympische limiet écht de kers op de taart geweest na een intense periode. Het was een mooie wedstrijd en we wisten dat we moesten vechten voor die titel en dat heeft ons alledrie tot het uiterste gedreven. Ik heb echt eens voluit kunnen lopen en de horden vrij goed kunnen pakken. Over het algemeen ben ik gewoon enorm trots dat ik na zo'n intense revalidatie vorig jaar hetzelfde niveau kan laten zien met mijn derde chrono ooit. Er zit dus echt veel meer in."

**Delphine Nkansa/RESC (goud 100m met 11"20):** "Een weekje uitrusten heeft mij goed gedaan, want vorige week was ik nog doodop na een zware examenreeks."



Pieter Sisk  
Foto Luc Dequick



Simon Verherstraeten (l) en Kobe Vleminckx (r)  
Foto Luc Dequick

Ik kwam zonder specifieke verwachtingen naar hier, maar met goud en een persoonlijk record kan ik alleen maar blij zijn. In principe was ik niet van plan om tot aan de Spelen nog wedstrijden te lopen, maar in deze vorm moet ik dat misschien herbejken. Ik zou graag eens onder die 11"20 duiken. Hopelijk kan ik zowel individueel als met de Rockets naar de Spelen."

**Simon Verherstraeten/AVLL (goud 100m met 10"15 en goud 200m met 20"60):** "Wat een zot weekje. Ik merkte op training wel dat ik beter was dan ooit en dacht aan 10"25, maar helemaal niet aan 10"10. Dat is een ander paar mouwen. Ik ben ook heel blij dat ik hier op het BK kan bevestigen, want als je hier plots nog maar 10"40 loopt, sta je een beetje voor schut. Ik had niet verwacht dat ik daar een dag

later nog de 200 meter aan kon toevoegen. De reden dat ik plots zulke grote sprongen maak? Simpel: heel blijven. De voorbije jaren scheurde ik keer op keer mijn hamstrings, terwijl ik nu al sinds januari constant aan het trainen ben. Ik loop nog twee keer op hoogte in Zwitserland: in La Chaux-de-Fonds en in Luzern. Hoogte helpt natuurlijk altijd voor spurtprestaties. Met 10"05 zou ik al ongelofelijk blij zijn, maar stiekem hoop ik natuurlijk op 9"99. Dat zou het allermooiste zijn."

**Astrid Van Breedam/AVLL (zilver 3.000m steeple met 10'23"23):** "Dit is prachtig. Het was echt wel het doel om die WK-limiet te lopen, en in de laatste 200 meter was het nog altijd heel erg spannend, maar ik ben blij dat het gelukt is. Ik wou bewijzen dat ik het ook zonder haas kan, maar pas op 50 meter van het einde wist ik dat het ging lukken. Het was héél nipt. Op 200 meter van het einde vreesde ik even dat het nét niet ging worden. Ik ben ook blij met die zilveren medaille, want ik wist dat een eerste plaats bijna onmogelijk was tegen Eline. De komende weken loop ik een paar wedstrijden om in het ritme te blijven, en daarna neem ik een heel klein beetje rust."



Michael Obasuyi  
Foto Luc Dequick

**Pieter Sisk/DCLA (goud 1.500m met 3'43"07):** "Het was de bedoeling om redelijk afwachtend te lopen en op 300 meter van het einde te versnellen, maar het ging al redelijk hard, dus heb ik gewacht tot 200 meter. Deze wedstrijd paste goed in het schema, met die snelle laatste rond die een goede tactische oefening was voor de Olympische Spelen. Zo'n tactische wedstrijd in de 1.500 meter vind ik iets leuker dan in de 800 meter. De hele routine nog eens herhalen, met twee wedstrijden

daags na elkaar, is ook een goeie repetitie voor Parijs. In Hengelo loop ik nog een 1.000 meter en daarna misschien nog een 800 meter in Kortrijk, Ninove of Kessel-Lo."

**Michael Obasuyi/OEH (goud 110m horden in 13"24):** "Ik ben relatief tevreden, maar ik kwam voor een persoonlijk record. Dat is niet gelukt, maar ik heb wel bevestigd en dat ik zeker goed met oog op de Spelen. Het is mooi om weer op topniveau te presteren na het teleurstellende EK. Dat was even moeilijk te verteren. Ik heb er toch een aantal dagen heel veel over nagedacht, maar het overkomt de allerbesten. Op de Diamond League in Parijs hoop ik het Belgisch record te verbeteren en op de Spelen blijft de finale mijn ambitie."

TEKST: Milan Augustijns

## BK AMH: CARABIN MET WR

Traditiegetrouw viel het Allianz BK AC samen met het BK AMH. Wheeler Maxima Carabin tekende met een WR op de 100m voor het absolute hoogtepunt.

Grote afwezigheid op het BK AMH was de winnaar van de Allianz G-spike **Roger Habsch/RFLC** (IPC 51). De tweevoudig wereldkampioen 100m en 200m focust zich volledig op de Paralympics in Parijs (28/08 t.m. 8/09). Nog iemand die gemist werd was **Joyce Lefèvre**. De wheelster kondigde zeer recent haar afscheid aan. Ze kan terugblikken op een prachtige carrière met veel internationale successen. **Peter Genyn** (G-sport Vlaanderen) was wel van de partij. Nadat hij door trainingsachterstand door een schouderblessure het WK in Kobe (eind mei) liet schieten, werd het Allianz BK voor hem een geslaagde test. Hij wheelde naar 20"24 op de 100m zaterdag en naar 37"68 op de 200m zondag. "Ik blik heel positief terug op het BK", reageerde hij. "Ik heb een vrij slechte winter gehad met een vrij zware blessure aan de schouder. Ik ben blij dat ik nu terug serieus aan het opbouwen ben en dat de tijden terug de goede richting uitgaan. De blessure is onder controle, maar ik moet wel nog opletten. Het is veel revalidatie en stabiliteit. Zoveel mogelijk trainen binnen de marges." Met z'n 200m-tijd van 37"68 zat de Kalmthoutenaar 1 seconde boven zijn persoonlijk record van 36"67. "De 200m liep het beste, de 100m is een beetje in de soep gedraaid door de weersomstandigheden. Het begon plots te regenen en dat is niet zo ideaal voor ons. Wat de verwachtingen voor Parijs zijn? Heel moeilijk te zeggen. Ik ga m'n best doen voor een



Maxime Carabin  
Foto Luc Dequick

medaille, maar het zal heel dicht bij elkaar liggen. Het kan alle kanten uit. Maar als ik zie hoe dat de vorm nu terug zit, ben ik wel vrij positief. De meeste kansen geef ik mezelf op de 100m."

Collega-wheeler **Maxime Carabin** (IPC 52) liet er geen twijfel over bestaan dat hij op de Paralympics één van de Belgische speerpunten zal zijn. De drievoudig wereldkampioen (100m, 400m, 1500m) won zaterdag de 100m in een WR van 16"13 en de 400m in 52"18. Wheelster **Léa Bayekula/VS** (IPC 54) realiseerde zaterdag dezelfde dubbel in tijden van resp. 16"06 en 51"66. **Cécile Goens/KAAG** (wheeler-slechtziend) toonde haar uitstekende vorm met een sterke prestatie van 41"94 op de 200m. De finaliste van het WK G-atletiek in Kobe blijft progressie boeken en ook zij kan met vertrouwen voortwerken richting Paralympics.

Ook in de springnummers vielen er heel wat straffe prestaties te noteren. Zo verbeterde proteseatleet **Ben Kaddour/VS** in zijn categorie het nationaal record verspringen tot 4m06. **Arjen Rynwelt/KAAG** (hersensletsel) kwam tot 3m86 in het ver en tot 1m35 in het hoog. Twee keer een Belgisch record.

In de werpnummers noteerden we drie BR's: **Remy Kizito/VS** (zittend werpen) haalde 8m21 met de kogel. **Liesbeth Moons/OEH** (zittend werpen), wierp haar discus 12m29 ver en **Maria Molina Bonavent/WS** (dwerggroei) zette een prestatie neer van 3m33 in het kogelstoten.

TEKST: Bart Spruijt



COVER Naomi Van Den Broeck  
FOTO Luc Dequick

**Atletiek Vlaanderen vzw**  
@letiekleven 29 - Woensdag 3 juli 2024

FOTO'S: Luc Dequick  
TEKST: Milan Augustijns  
Bart Spruijt (AMH)

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.

