



Koninklijke Turn - en Dansvereniging  
**POPULAIRE HALLE**  
V.Z.W.

Januari - Jaargang 15 - Nr. 58

# POPULAIRKE



**ONZE EERSTE  
KERSTSHOW**



**GELDINZAMEL-  
ACTIES**

**THEMALESSEN  
KLEUTERS**



**IN THE SPOTLIGHT:  
WOUTER TAURIN**



# BESTUUR EN VASTE MEDEWERKERS

## COLOFON

### Redactieteam:

Aaron Uyttersprot  
Lennert Bardijn  
Charlotte Engels  
Emily Vundelinckx  
Annelies Adams  
Sven Bardyn

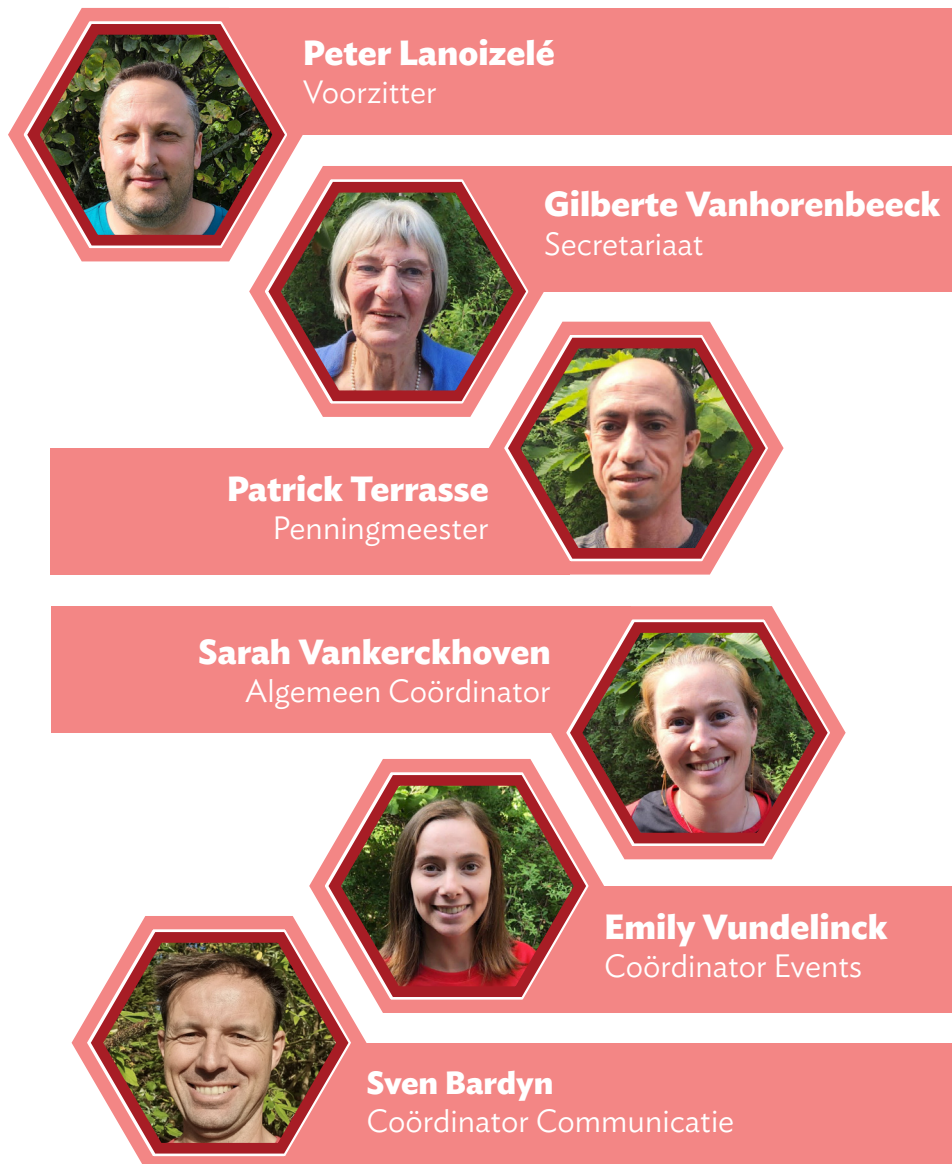
### Lay-out:

Wendy Vastenavondt

### Foto's:

Kim Van Haelen  
Emily Vundelinckx  
Sven Bardyn

Heb je zelf een vraag, een idee voor een leuk of interessant thema of wil je feedback geven? Laat het ons weten en stuur een mailtje naar [populairke@telenet.be](mailto:populairke@telenet.be)



**Peter Lanoizelé**  
Voorzitter

**Gilberte Vanhorenbeek**  
Secretariaat

**Patrick Terrasse**  
Penningmeester

**Sarah Vankerckhoven**  
Algemeen Coördinator

**Emily Vundelinck**  
Coördinator Events

**Sven Bardyn**  
Coördinator Communicatie

## THE CHALLENGE



In deze rubriek worden jullie telkens uitgedaagd door een trainer voor een challenge! Dit keer daagt kleutertrainer **Sven Bardyn** jullie uit. Na dagen oefenen en heel veel mislukte pogingen is zijn uitdaging uiteindelijk gelukt!



Evenwicht en coördinatie zijn heel belangrijke eigenschappen voor een turner, dus koos hij ervoor om **zoveel mogelijk rollen wc-papier op zijn blote hoofd te laten balanceren.**

Gelukkig kon van deze gelukte poging een foto genomen worden, maar hij verklaart niet graag hoeveel rollen hij in totaal liet wankelen.

Hij daagt jullie nu uit om ook deze challenge aan te gaan en beter te doen. Wie doet beter? 💩



**Stuur jullie inzending door** via de QR code en je komt te weten in het volgend nummer hoe jullie scoorden.



Zorg voor een windstil moment!

# WOORDJE VAN DE VOORZITTER

---

Dag allemaal,

de start van een nieuw jaar, traditioneel ook een moment om eens stil te staan en terug te blikken.

En dan focus ik graag op wat ons als mens en als maatschappij op een positieve manier verbindt. Denk maar aan de solidariteit na de aardbevingen in Turkije of Marokko, het “Pakje van je Hart” of de warmste week met als thema “opgroeien zonder zorgen”.

Een thema dat ons als club ook nauw aan het hart ligt en waar we op onze bescheiden manier ook aan willen bijdragen. Sterker nog, wij gaan zoals steeds voor het warmste sport-’jaar’. Dat doen we door de gelegenheid te bieden om samen te dansen en samen te turnen. Want met vrienden actief bezig zijn, daar krijg je zoveel positieve energie van.

Door samen acties op poten te zetten, kunnen we als vzw het lidgeld ook beperken en zo onze sporten voor iedereen toegankelijk maken. Met deze activiteiten willen we ook de samenhang stimuleren en warme momenten van samenzijn creëren, zoals het winterrestaurant, de vrijwilligersbarbecue, het turn- en dansfeest en onze nieuwste telg, de kerstshow.

En daarom, bedankt voor het voorbije jaar..

Bedankt aan al onze geweldige dansers en turners om samen met ons te groeien, om er te zijn voor elkaar.

Bedankt aan onze trainers die met hart en ziel elke les opnieuw onze leden uitdagen om iets nieuw te leren.

Bedankt aan de trainers, de vrijwilligers en onze bestuursleden voor hun onvermoeibare inzet en passie.

Bedankt aan iedereen die, elk op zijn of haar manier, iets heeft bijgedragen aan onze club.

Samen maken we onze vereniging speciaal, een vereniging met een hart voor iedereen die wil bewegen, los van religie, leeftijd, gender en noem maar op.

Ik kijk alvast uit jullie ook in het nieuwe jaar te mogen verwelkomen op de club en bij al onze initiatieven. Laten we samen toosten op een nieuw jaar, vol uitdagingen, blije gezichten en vooral veel dans- en turnplezier! Zo creëren we opnieuw het warmste jaar!

Gelukkig nieuwjaar, Bro\* !

Peter

\* kinderwoord van het jaar



Basiliekstraat 105 - 94

B-1500 Halle

Tel : 02 356 46 46

[info@allonsius-sport.be](mailto:info@allonsius-sport.be)



# WIE SPRINGT ER IN DE BRES?



3 November 2017. Opening Wereldmaand. Kim zweeft in omgekeerd kruis door de ijle lucht van de Sint-Martinusbasiliek. Zijn tenen tippen geenszins de nok van het dak. Met zijn 71m hoge toren is deze Gotische tempel een ideale speeltuin voor trampolinespringers. De Heer kijkt ademloos toe. In een eerlijke wereld zou diezelfde Heer onmiddellijk

zijn Huis hebben afgestaan ten dienste van de turnsport. Mens sana in corpore sano. Een gezonde geest in een gezond lichaam. De realiteit is dat anno '24 verschillende Halse sportclubs een nieuwe kribbe zoeken. En met zekerheid de afdelingen van turnclubs met hoogklimers.

In een recent verleden werd de kans onbenut gelaten om een grotere sportinfrastructuur uit te bouwen op de site van het huidige GO!taH. Een nieuwe accommodatie voor Populaire is geen overbodige luxe. De huidige sportzaal van de Witseschool voldoet niet meer voor alle groepen. Al bloedt mijn hart bij de gedachte van een volledige verhuis. Het sociale weefsel van de club omhelst de drukst bevolkte wijk van onze stad. Zo geldt dat voor elke club in elk ander deel van de stad.

Laat me duidelijk zijn: de plannen voor een nieuwe Bres zijn een levensader voor de sport in onze stad. De huidige zaal heeft zijn tijd gehad en mist functionaliteiten. Om met opbergruimte voor sportmateriaal en plaats voor andere dan balsporten of gevechtssporten er maar twee te noemen. Aspecten die bij een nieuwbouw absoluut niet uit het oog mogen worden verloren. De complexiteit van dit dossier valt echter niet te onderschatten. Mobiliteit, parkeergelegenheid, de openlegging van de Zenne en het creëren van een nieuwe parkzone vormen serieuze uitdagingen. Het is aan de verantwoordelijken in de toekomst om hierover te waken. Een warm, betaalbaar en functioneel sporthuis realiseren is daarbij belangrijker dan een prestigieuze sporttempel.

10 Januari 2024. Kim zweeft in omgekeerd kruis door de ijle lucht van de turnzaal van de Witseschool. Zijn tenen tippen de nok van het dak. De lucht vervult van hoop om in de zeer nabije toekomst door het plafond te kunnen breken.

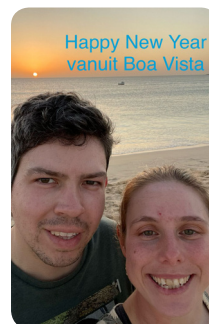
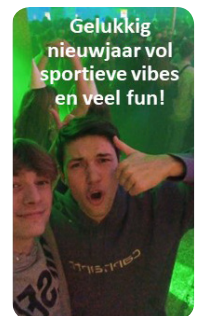


## Bram Ghysels

Sociaal geëngageerde rasechte Sint-Rochusenaar met een groot hart voor sport, cultuur en carnaval.

# GELUKKIG NIEUWJAAR!

Nieuwsgierig hoe de trainers de feesten hebben beleefd? Hieronder wat beeldmateriaal dat voor publicatie vatbaar is... ;-)





# THEMALESSEN BIJ DE KLEUTERS

Bij de turnkriebels houden we er van om iedere maand een lesje te overgieten met een thema. De trainers versieren dan de hele zaal en alle oefeningen en parcours worden aangepast aan dat thema.

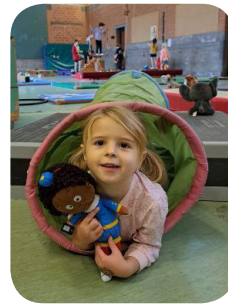


## OKTOBER

Zo griezelden onze turnkriebels er in oktober op los tijdens de themalessen rond **Halloween**. Vele kleuters kwamen verkleed en gingen een heleboel Halloween-uitdagingen aan, mwheehahaha. Een spannende afsluiter om daarna de herfstvakantie goed in te zetten.

## NOVEMBER

In november kozen we voor een gloednieuwe themalessen! Iedere kleuter mocht zijn of haar **favoriete knuffel** meebrengen naar de les om er samen mee te klimmen, klauteren, lopen, tuimelen,... Alle knuffels waren onder de indruk van wat hun vriendjes allemaal al konden en de kleuters zelf... die straalden van trots!



## DECEMBER

En natuurlijk, naar goede gewoonte, kwam **Sinterklaas** langs op 2 december. Hij bracht ook enkele van zijn hulppieten mee: Saltopiet, Lompe piet en Trampolinepiet deinsden er zeker niet voor terug om hun kunstjes te laten zien aan de kleuters. En ook onze kleuters lieten zien wat ze in hun mars hadden. Alle turnkriebels waren dit jaar braaf geweest en kregen na de les een zakje vol lekkers, mmmm!

Brood- en banketbakkerij

# TERRIJN

Nijvelsesteenweg 10  
1500 HALLE  
02 356 68 92

Schilderwerken Steven  
**Decuyper**

Tel: 0484 79 35 91

f Schilderwerken Steven Decuyper  
www.schilderwerkenhalle-decuyper.be  
Email: schilderwerkendecuyper@gmail.com

# GEZOCHT!

## Enthousiaste en gedreven voorzitter

Wij zoeken een sprankelende nieuwe voorzitter met een liefde voor lachen, een dosis creatieve ideeën en het talent om vergaderingen om te toveren tot inspirerende bijeenkomsten. Ben jij de pionier die onze club naar nieuwe hoogten kan leiden? Solliciteer nu en leid ons naar een glorieuze toekomst vol vernieuwende beslissingen!

## Vrijwilligersverantwoordelijke met een knipoog en een hart van goud

We zoeken een vrijwilligersverantwoordelijke die vrijwillig verantwoordelijk is voor het managen van vrijwilligers die vrijwillig willen werken. Je krijgt een onzichtbare kroon, een denkbeeldige cape en de kracht om 'neen' te transformeren in 'natuurlijk, graag!'.

## Woordenjongleur met een kietelende pen

Heb jij een relatie met woorden waar zelfs Shakespeare jaloers op zou zijn? Dan zijn wij op zoek naar jou - de Missing Link tussen saai zinnen en sprankelende vertelsels in dit clubblad!

## Creatieve Cartoonist

Ben jij een meester in het vertellen van verhalen met pen en papier? Heb je een uniek gevoel voor humor dat uitstekend tot uiting komt in beelden? Dan zijn wij op zoek naar jou! We zouden het leuk vinden om in elke editie van 't Populairke een gymnastiek gerelateerde cartoon te posten!

## Gemotiveerde teamspelers met een hart voor vrijwilligerswerk

Ben jij op zoek naar een vrijwilligersavontuur dat meer lijkt op een rollercoaster van lachbuien dan op een stoffige verantwoordelijkheid? Welkom bij de club waar vrijwilligerswerk een feest is.

**Geïnteresseerd** in meer uitleg over deze boeiende taken?



Scan dan deze QR en laat weten waarom jij een geweldige aanvulling zou zijn. Alvast welkom in deze warme club!

# EERSTE EDITIE KERSTSHOW

Onze turn- en dansvereniging bestaat al heel erg lang, maar dat betekent niet dat alles altijd zomaar bij het oude blijft.

Het doet ons dan ook enorm veel plezier dat onze nieuwste activiteit zo'n succes bleek! Want op 16 december mochten we heel veel enthousiaste bezoekers ontvangen op onze allereerste Populaire kerstshow!

Knappe choreografieën, mooie outfits en trotse snoetjes: elke dansgroep gaf het beste van zichzelf tijdens een spetterende show! Intussen kon het publiek ook genieten van een hapje en een drankje op onze eigen mini kerstmarkt. Als trainers kunnen we alleen maar fier zijn op wat we allemaal samen gerealiseerd hebben.

Via deze weg willen we dan ook graag nog eens iedereen bedanken om deze show mogelijk te maken. We mogen zonder twijfel spreken van een geslaagde eerste editie en kijken er, hopelijk net als jullie, al naar uit om hier een vaste waarde van te maken.

Dikke merci!  
Vicky, Keyana en Margaux





# KINETRICKS

Wij zijn Lennert en Charlotte, allebei kiné-studenten aan de VUB én enthousiaste Populaire-trainers. Vanuit onze passie voor actief bewegen, willen we graag in elke editie wat kinetricks met jullie delen! Vandaag richten we onze aandacht op... eten voor het slapen-gaan!

Sporters leggen hun hart en ziel in hun sport en hierdoor vergeten ze wel eens wat een goed slaap- en eetritme is. Ben jij een sporter die vaak laat thuis komt? En na de training nog een avondmaaltijd binnenspeelt? Wel, wij geven je graag wat meer uitleg en de beste tips.

Hoe later op de dag, hoe trager je lichaam je voedsel verteert. 's Avonds, na een late training eten, vraagt dus veel energie om de hele maaltijd te verteren. En daardoor kan de helft ervan soms onverteerd op je

maag blijven liggen. (Vandaar komt ook de uitdrukking "mijn eten ligt op mijn maag"). Het zorgt ervoor dat je soms moeilijker in slaap valt.

Daarentegen is met een lege maag gaan slapen ook niet ideaal. Je maag is een werkende spier die energie nodig heeft. Deze spier wacht dan op eten dat niet zal komen. De spier zal samentrekken, wat er helaas voor zorgt dat jij wakker zal blijven.

Je zal je wel afvragen wat je dan het beste doet? We sommen enkele nuttige tips voor je op.

\* Eet minstens 3 uur voor het slapen gaan je laatste maaltijd.

\* Vermijd pikant eten. (Wist je trouwens dat pikant geen smaak is, maar een pijnprikkel op je tong?)

\* De beste uren om te eten zijn 7u15, 12u30, 18u15

\* Water drinken voor het slapen kan geen kwaad.



\* Eet voornamelijk groenten, fruit en graanproducten. Vet- en suikerproducten houden we het liefst aan de kant.

Voor sommigen onder jullie zal dit moeilijk te combineren zijn met de trainingen. Maar waar een wil is, is een weg!

Heb je zelf nog een **interessante vraag?**



Stuur ze door via deze QR-code en wie weet lees je het antwoord in het volgende nummer.



**VOGELEER FREDERIQUE**

**0477 86 14 90**

**f.vogeleer@skynet.be**

**Kasteelbrakelsesteenweg 280**

**1502 Lembeek**

**Nieuwe daken – Herstellingen – Platte daken – Roofing  
Koper-, lood- en zinkwerken – Velux – Kroonlijsten PVC - Schouwen**



**Sinds 2010 is Wouter Taurin werkzaam voor de Vlaamse Gymnastiekfederatie waar hij instaat voor de opvolging van ons nationaal vrouwen-team artistieke gymnastiek.**

**Wouter, als kinesist van onder andere onze nationale trots, Nina Derwael, heb je van heel nabij gymnasten begeleid die hun lichaam tot het uiterste drijven om zo tot topprestaties te komen. Jij lijkt ons dan ook de ideale persoon om onze turners en dansers heel wat nuttige tips te geven. Elk lichaam is uiteraard anders, maar kan je enkele algemene tips met ons delen over het behoud van een gezond lichaam voor jonge turners?**

**Wouter** • “Ik vind kracht, stabiliteit, mobiliteit en lenigheid belangrijke elementen voor een atleet. Dit kan je al van vrij jong deel laten uitmaken van je trainingen. Zeker bij een belastende sport als turnen is dit zeer belangrijk.”

**Zijn er specifieke oefeningen of stretches die je aanbeveelt voor gymnasten om enerzijds hun flexibiliteit en anderzijds hun kracht te verbeteren?**

**Wouter** • “Het is belangrijk dat kracht en flexibiliteit hand in hand gaan voor een optimaal belastbare gymnast. Lenigheid van schouders, rug en zeker ook heupen zijn zeer belangrijk. Bij kracht zou ik al starten met de basisbewegingen/oefeningen zoals squat, deadlift, lunges (uitvalspassen), bridging, planking in alle mogelijke variaties, pompen,... Er bestaan niet echt ‘gouden’ oefeningen, ik vind variatie het belangrijkste.”

**Wat is het belang van een goede lichaamshouding en biomechanica bij turnen, en hoe kunnen ouders dit ondersteunen?**

**Wouter** • “Een goede lichaamshouding wordt ondersteund door de krachttraining en eventueel specifieke houdingsscholing. In de topsportschool hebben ze bv een aparte trainingscomponent ‘houdingsscholing’, de meisjes doen ook extra ballet wat hen hier ook in ondersteunt. Het biomechanische aspect komt voor mij vooral vanuit de trainers uiteraard. Een goed voorbereid lichaam qua kracht en lenigheid in combinatie met goede technische trainingen kunnen veel blessureleed voorkomen. Ik vind dat het dus vooral een ondersteuning is vanuit de trainers en minder vanuit de ouders. Indien de club dit niet aanbiedt kan je uiteraard als ouder te luisteren gaan bij de trainer voor bepaalde extra

oefeningen of ondersteuning hiervoor. Anders kan je ook steeds wel terecht bij je kine of evt personal trainer om je kracht en lenigheid te verbeteren.”

**Zijn er signalen die ouders kunnen herkennen die wijzen op overbelasting of mogelijke blessures bij hun kinderen?**

**Wouter** • “Een goede communicatie tussen ouder en kind is hier belangrijk. Regelmatig eens vragen of ze geen kwaaltjes hebben kan al helpen om vroegtijdig bepaalde klachten de kiem te smoren, zo ontstaat er geen echte blessure. Een kind gaat niet altijd uit zichzelf zeggen dat het pijn heeft of hinder ondervindt bij bepaalde oefeningen. Je kan wel al eens iets voelen bij het sporten of ergens last hebben. Maar als dit blijft aanhouden tijdens de training of er is ook pijn in rust bv de volgende ochtend dan kan je wel al spreken van een overbelasting en consulteer je best je dokter of ga je eens langs bij de kine.”

**Als kinesist van Nina Derwael heb je ongetwijfeld enkele historische momenten meegemaakt die ook in ons collectief geheugen staan gegrift. Maar welk hilarisch moment tijdens een behandeling of tijdens het ondersteunen van Nina is je het meest bijgebleven?**

**Wouter** • “Op de OS van Tokyo was iedereen onder de indruk toen Novak Djokovic aankwam in het olympisch dorp. De volgende dag was hij op hetzelfde moment als ons aanwezig in de fitnessruimte. Nina stelde zich tactisch op in zijn buurt voor haar stretching routine waar hij danig onder de indruk van was, maar wel eens duidelijk wou tonen dat hij dat ook kon. Zo ontstond de beroemde foto van hun twee die de wereld rondging op sociale media. Dat was een uitzonderlijk en grappig moment in de aanloop naar haar gouden medaille.”







# WINTERRESTAURANT

zaterdag 27 en zondag 28 januari 2024

## BEDIENING

ZA 17u - 21u  
ZO 11.30u - 16u

## TAKEAWAY

ZA 14u - 16u  
ZO 10u - 11u

Bestellen op  
[www.populaire-halle.be](http://www.populaire-halle.be)  
voor 19/01



HINDERAGOUT

PENSEN

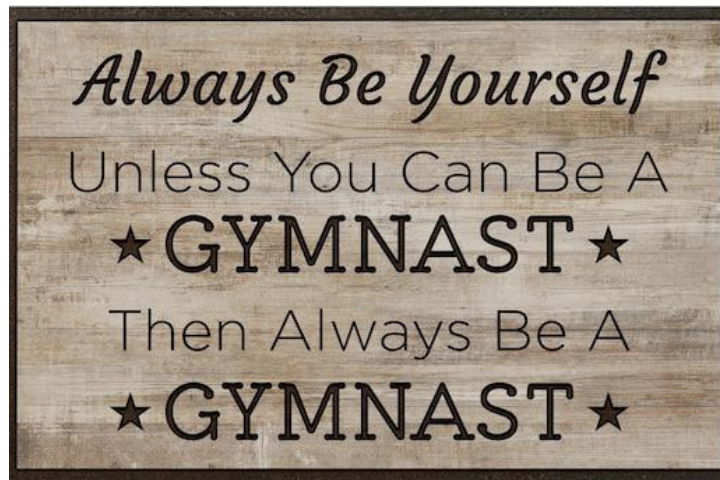
SPECIALE  
SCHOTEL

VOL-AU-VENT

Zaal "Vergeet-mij-nietje"  
Kasteelstraat 124, Essenbeek

Schilderwerken Slesien  
**Decuyper**

V.U. Peter Lanoizelé, Patrijzenlaan 15, 1501 Buizingen



**BABOR**  
BEAUTY SPA

**IDUNA**

Christel Desmet, Sint-Rochusstraat 63,  
1500 Halle

Tel: 02 360 34 62

Christel\_desmet@skynet.be

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

Gesloten op maandag. Enkel na afspraak

## AMEYS & ZOON



Uitlaatcenter  
Bendencentrale  
Batterijen  
Schokdempers  
Prijzen zonder concurrentie



Aan- en verkoop Mercedes wagens

Ninoofsesteenweg 567 - 1500 Halle

Tel. 02 / 356.89.68

# POPULAIRE GELDINZAMELACTIES

Omdat elk extraatje welkom is, proberen we om op verschillende manieren geld in het laatje te krijgen. En gelukkig zijn onze trainers en bestuursleden van wel meer markten thuis!

Zo kon je ons in december enkele dagen terugvinden op de **kerstmarkt in Halle**. We toerden de chalet om tot een gezellige plek om iets te eten en te drinken. Een verwarmende chocomelk, een heerlijke glühwein, een kom vers gemaakte soep of liever een jenevertje... Voor ieder wat wils!



En ook tijdens **Halle schaatst** kwamen heel wat van onze trainers en bestuursleden een handje toesteken. Samen stonden we er als team om gedurende een hele schaatsdag de schaatsen aan te geven en aan te nemen, de kassa te beheren en ticketjes te controleren.

En de kou, die kon ons niet deren: we zijn dan ook niet voor niets een topteam!



Wist je trouwens dat ook **jij** de Populaire **altijd financieel kan steunen** en dat jou dat zelfs niets hoeft te kosten?

# TROOPER

Heel veel webwinkels geven namelijk een percentje van jouw online aankoop aan jouw favoriete vereniging. Het enige wat jij moet doen is **vóór je aankoop** even langs de Trooperwebsite passeren!

## STATUS van onze Trooperinkomsten tot januari 2024.

Voor elke aankoop die jullie via onze trooperpagina doen, ontvangen wij een percent op jouw aankoopbedrag. Al die percenten samen zijn onze trooperinkomsten.

€ 1.557

€ 2.000

HELP ONS DE KAAP VAN 2000 EURO TE BEREIKEN!

## Hoe ga je te werk?

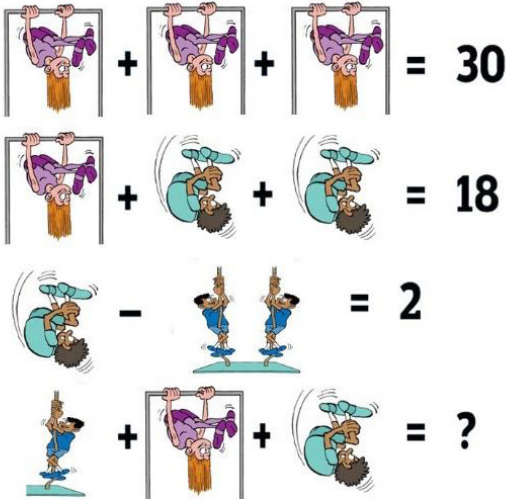
1. **Scan** deze QR-code en klik door tot de speciale Populaire Trooper pagina
2. **Zoek** de webshop waar je wil aankopen
3. Doe je **aankoop** net zoals anders
4. De shop **schent** een percent aan Populaire Halle.  
Je betaalt geen rosse cent extra!



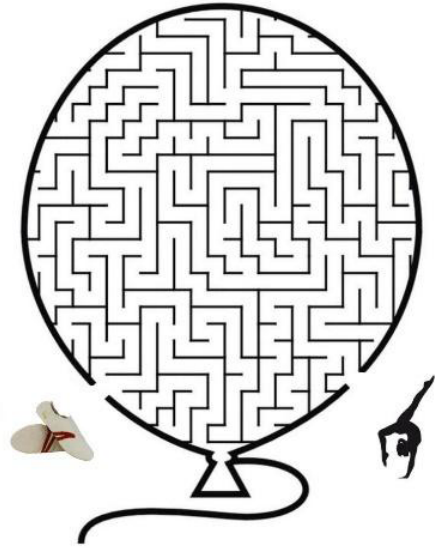


# SPELLETJESPAGINA

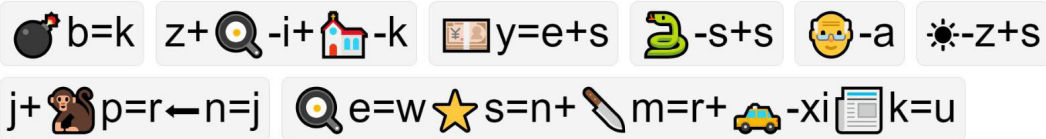
Welk getal hoort op de plaats van het vraagteken?



Kan jij de gymnaste helpen bij de zoektocht naar haar turnpantoffels?



Ontcijfer volgende boodschap!



Zoek de 20 verstopte turntoestellen uit onze zaal!



Antwoorden: 15 | "Kom zeker eens langs op ons jaarlijks winterrestaurant" | 20 turntoestellen: Pegasus-bank-valmat-magnesium-balk-dmt-trampoline-bok-lint-brug-paard-hoepel-ringen-rekstoek-ladder-kegel

# AANKOMENDE ACTIVITEITEN



**Turn en Spelkamp!**

TOESTELTURNEN JONGENS EN MEISJES  
29 JULI - 2 AUGUSTUS 2024  
LAGERE SCHOOL GEBORTEJAAR 2012-2017

KLEUTERTURNEN OF TRAMPOLINE  
5 - 9 AUGUSTUS 2024  
KLEUTERS GEBORTEJAAR 2018-2021  
LAGERE SCHOOL GEBORTEJAAR 2012-2017

Prijs leden: € 125 - Niet leden: € 135 per week  
Inschrijven en info: [www.populaire-halle.be](http://www.populaire-halle.be)  
@turnzaal De Winde - 1500 Halle

27 / 28 JANUARI | **Winterrestaurant**  
*Vergeet-mij-nietje*

8 TOT 12 APRIL | **Stage TTM** (incl overnachting)  
*Start 65*

8 TOT 12 APRIL | **Stage Trampoline en DMT** (incl overnachting)  
*Hanenbos*

20 APRIL | **Mama & papa-dag** bij de kleuters  
*Turn- en danszaal*

28 / 29 / 30 JUNI | **Turn- en dansfeest**  
*CC 't Vondel*

29 JULI TOT 2 AUGUSTUS | **Turnkamp Toestelturnen**  
*Turn- en danszaal*

5 TOT 9 AUGUSTUS | **Kleuter- en trampolinekamp**  
*Turn- en danszaal*

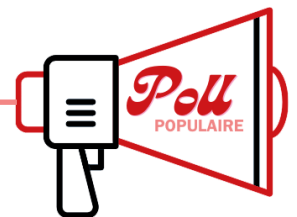
TBC | **Verkoop**

## POLL POPULAIRE

Het jaar 2023 zit er op! Tijd om even terug te kijken op het voorbije jaar.

Je kan tot de volgende editie van 't Populairke stemmen op het meest memorabele Populaire moment.

We geven jullie graag vier mogelijkheden mee:



**Breng nu je stem uit!**

In het volgend nummer kunnen jullie de uitslag vinden.

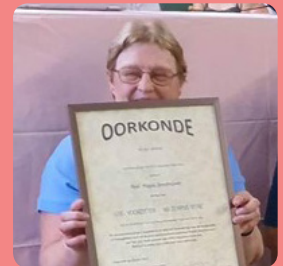
**A**

Populaire Halle geeft maar liefst **drie topshows in 't Vondel** voor uitverkochte zalen.



**B**

Na jarenlange tomeloze inzet, zetten we onze **ere-voorzitster Magda** in de bloemetjes tijdens een verrassingsreceptie ter ere van haar afscheid.



**C**

De eerste editie van onze Populaire **Kerstshow** was een schot in de roos.



**D**

Populaire Halle won op het Halse Sportgala de **Trofee voor Sportverdienste Michel Bellemans 2023**.

