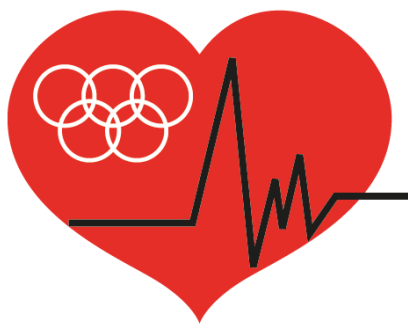




HARPA MAGAZINE



PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven

TRIMESTRIEEL - NR 85
OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Straffe prestaties van een Harpa-lid	14
Lid in de kijker - Seraphin Van Brussel	3	Gezond koken & Hart- en vaatziekten	15
Verslag - Harpa benefiet	4	Uitnodiging Warmathon	16
Step-oefeningen bij Harpa	7	Uitnodiging Harpa-infosessie 25	18
Het wielerjaar is weer voorbij	8	Voorstelling Anne Asnong	19
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie	11	In memoriam	19
Minipoppen voor reanimatietrainingen	12	Bikeway to heaven...	20
Het Harpa wandelseizoen in vogelvlucht	13	Harpa bestuur en colofon	23



Beste HARPA-leden

Het is misschien een cliché, maar de tijd vliegt snel. We naderen alweer het einde van het kalenderjaar. Al is onze benefiet al even voorbij, toch aan iedereen die op 13 oktober op haar of zijn manier bijgedragen heeft tot het slagen ervan: heel veel dank!

En dan denken we al aan de volgende activiteit, de Warmathon op 22 december in het Universitair Sportcentrum te Leuven. Ik doe nog eens een warme oproep tot deelname! Ik hoop echt dat jullie je talrijk inschrijven via de site van de warmste week én HARPA kiezen als 'goed doel'. Plezant, gezellig en gezond voor jullie, goed voor Harpa!

Dit jaar vierden we onze 40ste verjaardag en ik wil bij die gelegenheid nog even onze erkenning en dankbaarheid uitdrukken aan onze oprichter en stichter, prof. Luc Vanhees. Door de nieuwe wetgeving op de vzw's en de registratie van alle actieve bestuursleden in het UBO-register (UBO staat voor Ultimate Beneficial Owner), kunnen wij alleen nog de namen van de actieve bestuursleden vermelden (op de website van FOD Financiën vind je hier meer uitleg over). Dit is de reden waarom de naam van prof. Luc Vanhees, uit het colofon van het Harpa magazine verdwijnt. Natuurlijk blijven we hem dankbaar voor zijn pionierswerk en het mee op punt zetten van de revalidatie van hart- en vaatpatiënten.

Ook werden we dankzij de bonus op onze aankopen in D'Store een tiental steps rijker, zodat we nu met twintig personen kunnen deelnemen aan de step-oefeningen. Neem zeker een gelegenheid te baat om dit eens te proberen, in dit magazine lezen jullie er meer over.

In de nabije toekomst gaan we in de reanimatielessen ook kunnen oefenen met tien minipoppen. Deze minipoppen zijn ons ter beschikking gesteld dankzij prof. dr. Rik Willems (UZ Leuven), waarvoor onze oprechte dank. Onze Miek Hornikx gaat hier graag met jullie mee aan de slag. De reanimatielessen zijn zeer belangrijk! Daarom hier een warme oproep om bij de volgende lessen zoveel mogelijk familie en vrienden mee te brengen. De kennis van het reanimeren kan levens redden, niets doen is fataal.

Bij het einde van het oude jaar en begin van het nieuwe jaar, wensen we elkaar een gelukkig en gezond nieuw jaar. Ik hoop jullie samen met jullie partner talrijk te mogen ontmoeten op onze nieuwjaarsreceptie.

Uw voorzitter,

Willy Vanbrabant

Er is niets aan de hand!

*Gedicht van Prof J. Dequeker,
prof. reumatologie U.Z. Pellenberg Leuven*

Er is niets aan de hand en ik voel me nog fris
want ik ben nog zo gezond als een vis
't is alleen da'k wat jicht in mijn knieën krijg,
en het praten gaat soms met een piepend gehijg.
Mijn pols is wat zwak en wat dun wordt mijn bloed
maar ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk goed

Die steunzolen onder mijn voeten dat gaat,
anders zou ik niet kunnen lopen op straat.
Soms wordt de slaap me nachten lang niet gegund,
maar ik merk dat je ook wel eens zonder kunt.
Mijn geheugen wordt minder, soms duizelt mijn hoofd,
maar dat valt niet op, geen mens die 't gelooft.
Denk niet dat ik vaak daar in zorg over zit,
want ik ben voor mijn leeftijd nog werkelijk fit.

Ze zeggen dat je de oude dag
als de gouden leeftijd beschouwen mag.
Maar af en toe twijfel ik daar toch wel aan
als ik 's avonds weer moe naar bed ben gegaan
met mijn oren in de la en mijn tanden in een glas
en mijn ogen op de tafel als ik uitgelezen was.
En voor dat ik inslaap bedenk ik me dan:
Zit er nog iets los dat ik wegleggen kan?
Terwijl het mij zo slecht nog niet zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog tamelijk fit!

Elke morgen stof ik mijn hersens wat af
en ben blij met de dag dat God me weer gaf.
Dan haal ik de krant en lees na mijn bad
de overlijdensberichten in het ochtendblad.
Als mijn naam er niet in staat, weet ik dat ik nog leef,
het was dus de bedoeling dat ik nog wat bleef.
Ik geloof dat er toch iets heilzaams in zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk fit

Wat is voor dit alles tot slot de moraal
die te leren valt uit dit goedmoedig verhaal?
Voor elk die het ouder zijn glimlachend draagt
als een ander je weer eens "Hoe maakt je het?" vraagt
is het beter te zeggen dat het best met je gaat
dan die lui te vertellen hoe het echt met je staat!!!

SERAPHIN VAN BRUSSEL

Door een foutje van de zetduivel was Seraphins' 30 jarig lidmaatschap van Harpa niet vermeld geweest in ons magazine, waarvoor onze oprechte excuses. Seraphin is nochtans een Harpalid in hart en ziel en daarom geven we u hier graag een wat breder beeld van hem.

Seraphin is intussen al bijna 31 jaar lid van Harpa en was ook zeven jaar lang lid van onze beheerraad. Hij kwam erbij toen Prof. Toon Poppe zijn ontslag gaf als voorzitter. Prof. Poppe deed toen nog het voorstel om het lidgeld te vermindern. Harpa had toen namelijk 1.000.000 Belgische frank in kas. Seraphin stond bij het bestuur in voor de feesten. De banketten in de Salon Georges werden altijd goed bezocht, waarbij er nadien gedanst werd tot in de vroege uurtjes. Elke 5 jaar werd het feest groter opgevat, waarbij er zelfs eens, met ruim over de 400 inschrijvingen, mensen moesten geweigerd worden omdat het volzet was.



“Toen gebeurde het wel eens meer dat iemand tijdens de training iets aan zijn hart kreeg, nu gebeurt dat nog maar zelden. Ik besluit daaruit dat de medicatie er met sprongen op vooruitgegaan is de laatste tijd.” Seraphin heeft er gelukkig nauwelijks iets aan overgehouden, een restant is een iets zwakker been, maar het geheugen is nog prima.

“Wat mij het meeste bijgebleven is uit de beginjaren bij Harpa was dat iedereen een hand gaf aan iedereen. Men kende ook iedereen. Wij waren een echte vriendenclub en gingen mekaar ook weleens thuis opzoeken, bijvoorbeeld als iemand ziek was of zo. Dat is nu minder, ook door de

“Prof De Geest en Prof Fagard ben ik zeer dankbaar want zij stonden mee aan de wieg van Harpa. En onze kinesisten doen heel hard hun best, maar ik heb toch de indruk dat steeds minder mensen de weg van de revalidatie op Gasthuisberg naar Harpa vinden. Ik zou voorstellen dat de revaliderenden in Gasthuisberg gewoon eens komen kijken naar een Harpatraining om te zien hoe zo’n training verloopt en waarom niet een traktatie krijgen achteraf in de Spuyse. Want ook het sociale aspect van Harpa mag niet verwaarloosd worden. Zo ga ik op woensdag steeds met een aantal Harpa-leden een pint drinken in de Spuyse.”

Dat Seraphin maar zelden een woensdagtraining overslaat, is zeker ook te danken aan Hugo Meuleman met wie hij in de winter kan meerijden. *“Dat wil zeggen wat Harpa is, de ene hartpatiënt die de andere hartpatiënt helpt.”*

Seraphin heeft drie hartinfarcten doorstaan en twee herseninfarcten, dit tussen 1988 en 1993. Zijn tweede infarct heeft hij trouwens tijdens een training gekregen.

opsplitsing van de trainingen in Harpa met trainingen in Respiro en de dinsdagtrainingen. Ik ben daar altijd tegen geweest. Dat splitst de groep op en we kennen niet iedereen die bij Harpa is. Wat ik ook spijtig vind is dat de bladen van aanwezigheid niet meer gebruikt worden. Met de computer kan dat toch niet zo moeilijk zijn om de lijsten te maken.”

Seraphin is zijn actieve loopbaan begonnen bij de coöperatieve van het ACW en dat is toen overgenomen door Petrofina waardoor hij altijd actief was in de petroleumbusiness. Hij is ook zijn hele leven actief geweest in de politiek bij de CD&V, of de CVP zoals het toen heette, op Leuvens vlak maar ook in het nationaal bestuur, onder meer bij Wilfried Martens en Miet Smet. Hij heeft zich evenwel nooit kandidaat gesteld voor een mandaat, wel op niet-verkiezbare plaats op lijsten gestaan. Seraphin was ook altijd betrokken in het sociale leven van Vlierbeek, waar hij woont, onder meer in de schoolraad. Daar speelt hij nog elk jaar op 6 december Sinterklaas in de school.

Seraphin, wij wensen dat je nog vele jaren een actief lid van Harpa bent!

Geschreven door Rik Vanbiervliet



HARPA BENEFIET

Zondag 13 oktober. Een mooie en veelbelovende zonnige dag. Bijna 150 mensen kwamen afgezaakt naar Linden.

Een verfrissende aperitief, verse tomaat/pompoensoep, entrecôte of visragout met kroketten/puree en lekkere seizoengroenten werden opgediend. De reacties waren heel positief, met dank aan de catering V& Ko voor het lekkere eten en de vlotte bediening.

De namiddag werd afgesloten met een stukje taart en een tas koffie. Ondertussen werd er heel wat bijgebabbeld, hebben we oude bekenden ontmoet en nieuwe mensen leren kennen.

Ik mag zeker onze vele vrijwilligers niet vergeten die er mee voor zorgden dat wij een onbezorgde en gezellige zondagmiddag mochten doorbrengen. DANK!

Noteer alvast (in jullie splinternieuwe agenda van 2020) onze volgende benefiet op ZATERDAGAVOND 10 oktober 2020, in Winksele Delle.

Geschreven door Marijke Everaert



HARPA BENEFIET



HARPA-begeleiding in Respiro

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met gasthuisberg Leuven en HARPA vzw.

GROEPSBEGELEIDING



INDIVIDUELE FITNESS met paramedische begeleiding

Elke dinsdag en donderdag van 8u tot 12u en op zaterdag van 13u tot 16u

Maak een afspraak om te starten.

KINESITHERAPIE

Verskillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie

...



Maak een afspraak om te starten.



RESPIRO Sport- en gezondheidscentrum
Aarschotsesteenweg 33, 3110 Rotselaar
016 60 69 79 - www.respiro.be - info@respiro.be



STEP-OEFENINGEN BIJ HARPA

Nu de zomer achter ons ligt en we terug binnen trainen, werden ook de steps weer van onder het stof gehaald, en aangevuld met 10 nieuwe steps. Een goede gelegenheid om deze trainingsvorm eens toe te lichten in dit magazine.



Het steppen is vooral bekend van de cardiotrainingen of step aerobics. Step aerobics werd ontwikkeld door Gin Miller rond 1989. Na een knieblessure overlegde Miller met een orthopedisch arts, die haar adviseerde om de spieren die de knie ondersteunen te versterken door op en neer te stappen op een melkkrat. In die periode was aerobics, eind jaren 60 ontwikkeld door Dr Kenneth H. Cooper en kinesitherapeute Pauline Potts, erg populair, onder andere dankzij de aerobics video's van Jane Fonda. Miller combineerde de oefeningen op haar melkkrat met aerobics en zo ontwikkelde ze de step-oefeningen zoals we deze nu nog steeds kennen.

Het op- en afstappen van een step van 15 tot 30 centimeter hoog zorgt voor een extra trainingsprikkel in vergelijking met dezelfde oefeningen op de vlakke grond. Als je intenser traint, kom je sneller aan een groter trainingsvolume en is het effect op je conditie groter. Door cardiotraining te doen op de step verbruik je enorm veel energie en tegelijk worden je spieren, je hart- en vaatstelsel en je ademhalingsstelsel aangesproken.

Wat de spieren betreft, zet je bij het steppen in de eerste plaats de dij- en kuitspieren aan het werk, maar doordat je de armen samen met de rest van je lichaam beweegt, worden ze net als je hele bovenlichaam betrokken bij elke beweging. De combinaties die bij het steppen aan bod komen, zorgen er bovendien voor dat je tegelijk ook werkt aan je houding, je coördinatie en je evenwicht. Het proberen waard! Op woensdag zullen de steps nu volop ingezet worden in de training.

Geschreven door Roselien Buys

Levinson, D., Christensen, K. (1999) Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present. Oxford University Press.

Cooper, K. (1977) The aerobics Way. New York: M. Evans and Co.

Mazzeo, K. S. (2002) Fitness through Aerobics and Step Training. South Melbourne : Wadsworth Thomson Learning.



Wist je dat?

Sommige stepoefeningen kan je gemakkelijk thuis doen op de onderste trede van de trap.

Een tip voor als je eens niet op de training geraakt bent!

HET WIELERJAAR IS WEER VOORBIJ



De tweede helft van het wielerjaar is voor beide teams weer voorbij en het is prima geweest dit jaar. We reden naar Humbeek, naar het Zennegat, nogmaals naar Wolfsdonk, naar Grez-Doiceau en naar Meldert. Klap op de vuurpijl was natuurlijk de dagtocht van Lokeren naar Lokeren over een afstand van ongeveer 90 km.

Willy De Keyzer had voor de dagtocht een heel mooie route uitgestippeld. Maar de voorspellingen van het weer waren dat het 30 graden en meer zou zijn. En er waren maar 6 deelnemers aan de start, en geloof het of niet, het is nooit 30 graden geworden. Warm was het wel, maar als je fietst heb je altijd wat wind die verkoeling brengt. De eerste stop voor het middageten was aan het mooie Donkmeer. Daar waren we een halfuur te vroeg, de keuken was nog niet open, dus konden we wat van de zon en van een pint genieten.

De volgende stop was aan het Provinciaal Domein Puyenbroek in Wachtebeke, waar een hindernissenparcours voor lopers bezig was, met enorm veel deelnemers. Na een drankje konden we een paar kilometer maar stapvoets rijden, (een massa wandelaars op de baan) maar wel genieten van de lopers die door modderbeken moesten kruipen en over metershoge muren moesten klimmen... Het was alles bij elkaar een heel mooie tocht, eerst langs de Durme, daarna langs de Schelde en terug over de oude spoorwegbedding naar Lokeren. Bedankt Willy voor deze mooie rit!



HARPA CYCLING TEAMS

Voor de tocht naar het Zennegat waren de voorspellingen ook niet goed, regen en wind. Er kwamen maar 5 deelnemers opdagen en, wonder boven wonder, we hebben van de hele middag geen regen gezien. Bij een pint genoten we van het prachtige uitzicht over de Eglegemvijver.

De afsluitende rit ging vanaf onze sponsor, brouwerij De Kroon, naar Grez-Doiceau over Beauvechain en terug naar Neerijse maar tijdens deze rit is er toch de eerste valpartij van het jaar geweest. Willy De Keyzer kreeg een opgewipte dikke stok in zijn voorwiel en donderde tegen de vlakte. Hij had schrammen langs de ene kant van zijn gezicht en er waren ook een vijftal spaken gebroken. Maar een echte Flandrien laat zich niet kennen en Willy heeft de hele tocht uitgereiden.



De laatste rit was ook de enige rit waarop we met tien man waren, sorry acht mannen en twee vrouwen. Er kunnen dus volgend jaar zeker nog fietsers bij!

Geschreven door Rik Vanbiervliet



晨星茶餐厅 Lunch Delight

Kom genieten van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Voor al uw feesten *banketten* mogelijk
tot 450 personen

Open Maandag-Zaterdag
11:30 – 14:30 en 17:00-22:00
Zondag gesloten

Tervuursevest 113
3001 Leuven
016/226889

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be



UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 3 JANUARI 2020 van 19u tot 21u30
INKOMHAL GEBOUW DE NAYER SPORTKOT

Dé gelegenheid om bij een hapje en een drankje wensen uit te wisselen, nieuwe mensen te leren kennen en met oude bekenden bij te praten.

Deze receptie is gratis. Iedereen welkom!
Inschrijven is niet nodig.

MINIPOPPEN VOOR REANIMATIETRAININGEN

Recent kreeg Harpa, met dank aan Prof. Rik Willems van het UZ Leuven, 10 minipoppen ter beschikking om in te zetten bij reanimatieopleidingen. Minipoppen zijn een vereenvoudigde en veel goedkopere versie van de reanimatiepoppen die we kennen en ze kunnen daardoor op grotere schaal ingezet worden.



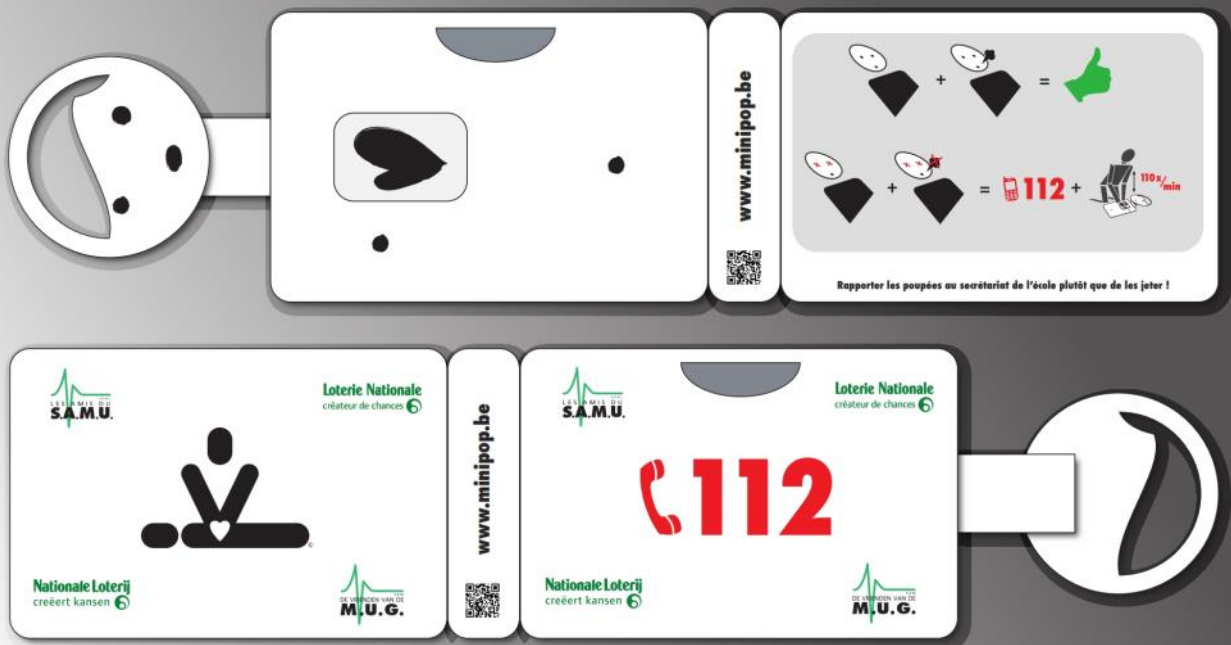
Het Minipop project werd uitgerold met als doel om op lange termijn zo veel mogelijk mensen de basis cardiopulmonaire reanimatie (CPR) aan te leren. Speciaal wil men ook jongeren bereiken met dit educatief materiaal. Zo wil men het overlevingspercentage van slachtoffers van een hartstilstand vergroten. Een doel dat wij Harpa-leden meer dan wie ook ter harte nemen. Bij een hartstilstand is tijd ontegensprekelijk een beslissende factor. Indien er geen CPR gebeurt, vermindert de kans op een succesvolle afloop met ongeveer 10% per minuut.

De reanimatie die onderwezen wordt in het project Minipop bestaat uit borstcompressies zonder beademing. Deze aanpak werd gekozen omdat studies hebben aangetoond dat mond-op-mondbeademing vaak een obstakel vormt dat mensen ervan weerhoudt om CPR te geven en borstcompressies alleen kunnen vaak al levensreddend zijn. Toch mag niet vergeten worden dat de toevoeging van de beademingen in sommige gevallen (kinderen, drenkelingen of mensen met een hartstilstand veroorzaakt door ademhalingsproblemen), onontbeerlijk zijn.

De minipoppen zullen zeker in de komende maanden ingezet worden en wij nodigen u allen uit om van die gelegenheden gebruik te maken! Reanimeren is levensreddend!

Geschreven door Roselien Buys

Bron: www.minipop.be



Het HARPA wandelseizoen 2019 in vogelvlucht

Beste HARPA leden die graag wandelen en stappen. Het wandel seizoen dat op 9 maart 2019 haar startschot gaf in Holsbeek, met vertrek aan "De Sportschuur", loopt stilaan ten einde. Wanneer jullie dit lezen, hebben we naar alle waarschijnlijkheid de laatste wandeling, met etentje in Averbode, ook achter de rug. Hierbij vinden jullie een paar cijfers van de wandelingen. Ghislain houdt het allemaal punctueel bij.

Datum	Gemeente	t°	weer	4km	8km	enkel koffie/babbel
9/mrt	Holsbeek	12		19	18	8
23/mrt	Kortrijk-Dutseel	13		25	19	5
6/apr	Aarschot	16		26	19	*
7/apr	Scherpenheuvel	*		8 (16km)		*
18/mei	Erps-Kwerps	21		25	15	4
1/jun	Kapellen-Glabbeek	27		19	9	*
15/jun	Berg	22		21	11	*
13/jul	Boutersem	21		21	9	*
27/jul	St-Joris-Winge	24		6 (6km)		2
10/aug	Oud-Heverlee	25		19	16	4
24/aug	Korbeek-Lo	29		19	11	7
7/sep	Kessel-Lo	19		23	12	6
21/sep	Gelrode	24		20	11	5
5/okt	Neerijse	13		20	18	3

We hadden niet altijd het optimale weer. Soms te nat zoals in Scherpenheuvel en Sint Joris-Winge. Soms te heet zoals in Korbeek-Lo. Soms te veel wind zoals in Oud-Heverlee, waar het zand van de parking rond onze oren vloog. Maar het is voor de mensen die de wandeling organiseren (een heel team van meer dan 25 vrouwen en mannen) een aanmoediging dat er ook wandelaars komen opdagen. Wij vierten, Maggy, Ghislain, André en ik, Mich, trachten te coördineren.

Ghislain heeft reeds menig telefoontje gedaan om de planning in orde te krijgen voor wandelseizoen 2020. Alles staat nog niet op punt, (maar wij hebben nog even de tijd hé) en wij zijn vastbesloten, alle vier, om er ook in 2020 iets moois van te maken. Wij appreciëren ten eerste dat een deel van de wandelaars die het soms moeilijker hebben, toch tegen het einde van de wandeling naar de afgesproken plaats komen. Daarom: ook al wandel je niet, kom toch af voor de koffie, het pintje en voor het gezelschap en de gezellige babbel.

Sommige van de wandelingen waren een herhaling van de wandelkalender van 2018. Soms is er een wandeling weggevalen wegens een feestdag en er zijn ook een aantal wandelingen aangepast of bijgekomen omdat er soms iemand even forfait gaf. "Time out" zoals mijn kleindochter zegt als ze moe is. Trouwens, de nieuwe wandeling in Boutersem van Maggy en Corry met begin en eindpunt in de tavernen Time-Out was een voltreffer. Zeer mooie omgeving en al dachten we: "Regent het of regent het niet?" toch is het de ganse weg droog gebleven.

Heel het wandelteam, daarmee bedoelen we iedereen die één of meer wandelingen georganiseerd heeft, willen wij bij deze danken en, figuurlijk dan, in de bloemetjes zetten. Hopelijk wordt wandelseizoen 2020 even tof als 2019. De eerstkomende wandelingen van 2020 vind je alvast hieronder!

Namens het wandelteam,

Maggy, Ghislain, André en Mich

VOOR UW AGENDA

EERSTKOMENDE WANDELINGEN 2020

Datum	Afstand	Gemeente	Vertrek	Aankomst	Gids(en)	GSM	Tel
7/03/2020	4km	3050 Oud-Heverlee	Café "De Zoete Bron", Maurits Noëstraat 15 Parking ter plaatse		Ghislain Adams	0494/29 21 65	016/20 48 41
	8km				Cécilia Geerinck	0477/59 43 09	016/40 85 22
21/03/2020	4km	3111 Wezemaal	Café QV, Tussenhagenweg 1		André Broos	0497/20 76 65	016/25 61 62
	8km				Jacqueline Beutels		
4/04/2020	4km	3272 Testelt	Café Statiehuis, Stationstraat 36		Simonne Boeckmans	0474/ 05 15 35	016/40 76 55
	8km				Gilbert Deroijje		
18/04/2020	4km	1910 Nederokkerzeel	Café "De Zes Linden", Peperstraat 126; Parking aan de kerk		Lieve Van Laerhoven	0477/ 95 69 34	016/ 65 75 53
	8km				Hugo Poels / René Vanhoof		
25/04/2020	6km	3390 Tielit-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45u Misviering	Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
	18km	3210 Lubbeek	Kerk Lubbeek 6.45u	11.00u			

De wandelingen starten steeds om 14.00 uur op de vermelde plaats, tenzij anders aangegeven

Voor details & wijzigingen kan men terecht bij André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) en op de website www.harpa.be

STRAFFE PRESTATIES VAN EEN HARPA-LID

Rik Nuyten

Ik ben reeds 10 jaar lid van Harpa, na een hartaanval en drie overbruggingen. Toen ik de revalidatie op Gasthuisberg beëindigde, drong Prof. Fagard erop aan dat ik mij bij Harpa zou aansluiten. Daar had ik weinig moeite mee. Ik heb altijd graag gesport, maar "ik had nooit geen tijd"! Na mijn hartaanval heb ik er dan tijd voor gemaakt! Ik train bij Respiro en ik hou van fietsen. Reeds verschillende jaren fietste ik mee met het Harpa Cycling Team. Mijn dochter en ik gingen ook vaak samen fietsen. Als muco patiënte is zij lid van Team Asem, een groep van fervente fietsers die ooit als ambassadeur hebben meegereden met *Climbing for Life* en nadien verder hun conditie willen onderhouden door te blijven fietsen. Ieder jaar doen ze minstens één beklimming van een legendarische col in de Alpen, Pyreneeën of de Dolomieten. Het vraagt voorbereiding en training om dit aan te kunnen.

Ik rij sinds enkele jaren mee met hun trainingsritten, en het begon meer en meer te kriebelen om ook eens een "echte col" te lijf te gaan. Mijn cardioloog en huisdokter waren beiden positief. Eén formuleerde het zo: "Zolang je niet boven je maximum hartslag gaat, mag je van mij gerust zoveel cols oprijden als je wil. Zie dat je niet begint zot te doen, als de jonge gasten beginnen te koersen!".

Team Asem stelde zich dit jaar twee doelen. De Ventoux beklimmen als Ventourist in Juni, en de Planche des Belles Filles met "Climbing for Life" eind augustus. De trainingen in het voorjaar werden opgebouwd met dit doel. Ik kreeg uitstekend advies van Energy lab, om mijn basisconditie op te bouwen, en geleidelijk langere ritten te doen. Praktisch iedere zaterdag of zondag waren we met Team Asem ergens samen om een rit te rijden. Eerst in de Vlaamse kasseizone met het parcours van de voorjaarsklassiekers, later in de Ardennen met langere en meer pittige beklimmingen. De lengte van de ritten varieerde tussen de 80 en de 120km.



Op 19 juni was het dan zover! Met de fietsen achter op de wagen trokken wij naar de Ventoux. Alles was prima georganiseerd. Zo hadden we dagen voordien twee uitgepijlde tochten door de omgeving waar we de benen reeds konden testen. Op zaterdag 22 juni beklommen we de reus van de Provence vanuit Bédoin. Dit was best lastig, maar nergens ben ik in de problemen gekomen of ging mijn hartslag te hoog. De rit was 60km lang, waarvan 21 km klimmen vanuit Bédoin, en we hebben in totaal 1700m hoogtemeters verwerkt in iets minder dan 4 uur.

Dat gaf goede moed voor het tweede doel van de zomer. Wij bleven trainen in het weekend, meestal in de Ardennen, en eind augustus zetten wij koers naar Belfort in de Vogezen. Ook hier troffen wij een piekfijne organisatie en reden wij de dag voordien een "toerke" van ongeveer 80 km over de Ballon d'Alsace, een col van 9 km en 1100 hoogtemeters. Op 31 augustus werd heet weer aangekondigd en kozen wij ervoor om de kortste afstand te fietsen, maar dat te compenseren door vroeg in de ochtend per fiets de 20km van Belfort naar de startplaats in Champagny te rijden. Ook deze rit is goed meegevallen. Wij kwamen boven op de Planche voor het echt heet werd, en ook deze lastige beklimming werd goed uitgereden. Die dag reden we 100km met 1200 hoogtemeters. Door de hitte zijn enkele leden van het team niet boven geraakt.

Voor mij was de ervaring van deze eerste cols zeer positief. Ik vind het plezant in een groep te kunnen fietsen die ongeveer dezelfde capaciteiten heeft en, net als het Harpa Cycling team, het motief "samen uit, samen thuis" hanteert. Zelfs het "afzien" tijdens de lange beklimmingen is snel vergeten. Het wordt een soort verslaving om de volgende uitdaging te proberen.

Ik probeer het volgend jaar opnieuw, als de gezondheid het toelaat. Dit geldt ook voor de kompanen van het team Asem. Ook zij moeten constant hun gezondheid tiptop verzorgen, maar samen zijn wij het bewijs dat sport en beweging de beste therapie is om onze gezondheid op peil te houden!

Gezond koken & Hart- en Vaatziekten

Het aanbod aan recepturen is groot en gevarieerd. Van eenvoudig tot gesofisticeerd, van licht verteerbaar tot zwaar op de maag, van gezond tot minder gezond. Voldoet jouw favoriete recept aan de principes van een evenwichtige voeding? Veel recepten kan je gezonder maken door de ingrediënten, de hoeveelheden en de bereidingswijze aan te passen.



Ingrediënten en hoeveelheden

Geef de voorkeur aan gekookte aardappelen en volkoren **graanproducten**, deze bevatten meer voedingsvezels, vitamines en mineralen. Gekookte deegwaren en rijst leveren voor dezelfde portie meer calorieën dan gekookte aardappelen, beduidend minder kalium en geen vitamine C. In figuur 1 vindt u een vergelijking van verschillende bereidingswijzen van aardappelen.

140 kcal	• 200 gram gekookte aardappelen
280 kcal	• 200 gram gebakken aardappelen
475 kcal	• 200 gram frieten

Figuur 1 Energie (kcal) bij verschillende bereidingswijzen aardappelen

Voedingsvezels hebben allerlei voordelen: ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in het bloed, ze verkleinen het risico op bepaalde vormen van kanker en zorgen voor een goede darmfunctie. Om van deze positieve gezondheidseffecten te kunnen genieten ligt de aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad op minstens 30 g per dag voor volwassenen. Enkele goede redenen om bij uw volgende maaltijd te kiezen voor vezelrijke voedingsmiddelen zoals meergranenbrood, havervlokken, champignons, een extra portie groenten, gekookte aardappel, etc.

Meer groenten en fruit, maak er een gewoonte van om bij elk gerecht groenten te serveren. Een kom groentesoep kan een extra boost geven aan uw dagelijkse dosis groenten, zorg ervoor dat die minstens 40 g groenten per 100 ml bevat. Geef hierbij ook voldoende aandacht aan extra toevoegingen zoals room, croutons en gehaktballetjes deze leveren onnodig extra calorieën.

Schakel vers **seizoensfruit** in als dessert of tussendoortje, beperk gedroogd fruit en fruit in blik, deze bevatten meer kcal, in figuur 2 kan u hiervan een vergelijking terugvinden.

54 kcal	• 1 verse peer (120 g)
54 kcal	• 2 halve peren op eigen sap (120 g)
86 kcal	• 1 kleine banaan (100 g)
140 kcal	• 2 halve peren op siroop (120 g)
211 kcal	• 100g gedroogde banaan

Figuur 2 Vergelijking aanbreng energie (kcal) tussen vers fruit, gedroogd fruit en fruit in blik

Geef de voorkeur aan magere en halfvolle **zuivelproducten**. Kaas zorgt voor extra smaak, maar ook voor extra verzadigd vet en kcal. Magere kaas, yoghurt, platte kaas, ricotta en cottage cheese kunnen gebruikt worden als evenwichtiger alternatief in allerlei gerechten zoals lasagne, ovenschotels, tiramisu en panna cotta.

Vervang vetrijke **vleessoorten** door vleessoorten met minder vet, enkele voorbeelden hiervan zijn bacon in de plaats van spek of gemengd gehakt vervangen door gemalen biefstuk. Met deze aanpassing bevat uw gerecht gemakkelijk 100-200 kcal minder, figuur 3 geeft hiervan een duidelijk voorbeeld.

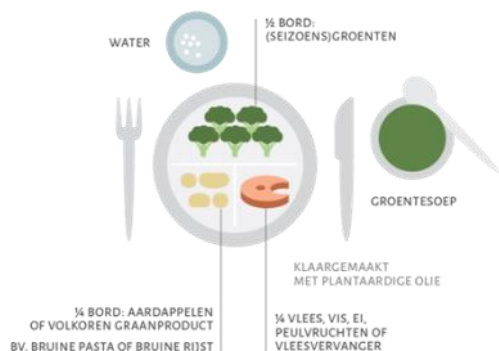
	Energie (100 g)	Vetten (per 100 g)
100 g gerookte spekblokjes	273 kcal	23,0 g
100 g baconreepjes	124 kcal	2,3 g
100 g biefstuk	98 kcal	0,8 g

Figuur 3 Vergelijking van enkele vleessoorten

Kies één tot twee keer per week voor **vis**, vette vissoorten zoals haring, makreel, sardinen, sprong en zalm zijn onze belangrijkste voedingsbron van omega-3 vetzuren. Deze vetzuren hebben een bewezen gunstig effect op ischemische hartziekten, dit zijn aandoeningen van het hart die ontstaan als gevolg van vernauwingen van de kransslagaderen rond het hart zoals, hartinfarct, hartfalen en angina pectoris.

Geef ook **vegetarische** maaltijden een plaats in uw weekmenu. Vegetarische voeding gaat gepaard met een lager cholesterolgehalte, zorgt voor een lagere bloeddruk, een kleinere kans op overgewicht en een verlaagd risico op suikerziekte.

Bereidingswijze



Figuur 4: Gezond Leven bordverdeling

Om de **voedingsstoffen en smaak** maximaal te behouden is het aangewezen om niet alles te schillen. Aardappelen, groenten en fruit bevatten zo meer voedingsvezels en vitaminen. Enkele voorbeelden hiervan zijn aardappelen in de schil, gegrilde aubergine- of courgetteschijfjes.

Geef de voorkeur aan bereidingswijzen met een **beperkte aanbreng van extra vetten**, zoals koken, stomen, pochieren, koken in papillot, grillen of wokken. Beperk gefrituurde gerechten zoals frieten, gefrituurde snacks of groenten tot één keer per 14 dagen. Een extra eetlepel olie levert gemiddeld 180 kcal, beperk het gebruik van vetstof tot één eetlepel per persoon voor één volledige maaltijd.

Verkiez **sauzen** op basis van groenten, zoals groentecoulis, paprika- of tomatensaus. Sauzen op basis van boter of room leveren extra veel kcal. Geef sauzen een bescheiden bijrol en serveer ze steeds apart zodat u zelf kan bepalen hoeveel u er van neemt.

Door creatief aan de slag te gaan met verse kruiden en specerijen kan het gebruik van **zout** sterk beperkt worden. Maak gebruik van smaakmakers zoals verse en gedroogde kruiden, look, ui, sjalot, citroen, verse pepers of verschillende azijnsoorten. Voor een extra smaaksensatie kan er gekozen worden voor citroengras, gember, kardemom en salie.

Geschreven door Laura Celis, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits en Goedeke Vandamme.

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven.

Bronnen

Voedingsvezel, de feiten op een rij. Nutrins nr. 3, 2011.

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezonde-warme-maaltijd>. Geraadpleegd 30/07/2019.

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/hgr_7945_advies_omega-3_update.pdf. Geraadpleegd 30/07/2019.



DOE MEE MET DE WARMATHON!

Fijn voor u en goed voor Harpa!

Hoe?

1. Surf naar dewarmsteweek.be/warmathons
2. Selecteer **Warmathon Leuven**
3. Kies **Harpa** als goed doel
4. Klik op **Inschrijven**
5. Kies voor **Individuele registratie**
6. Vul je **gegevens** in
7. **Betaal** volgens keuze

Hopelijk zien we elkaar daar!



Heb je je lidgeld voor 2019-2020 wel betaald?

Met dit berichtje willen we al wie zijn lidgeld voor het sportjaar 2019-2020 nog niet betaald heeft vriendelijk vragen om dit zo snel mogelijk in orde te brengen!

Hartelijk dank!

DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be

D'STORE

dstore.be | Hoogstraat 35c | Bierbeek

Alles voor een actief leven

D'Store is dé grootste sport- en vrijetijdswinkel uit de regio Leuven. Wij beschikken over een **mega-aanbod aan kledij, accessoires en schoenen**. Kom langs in één van onze 8 afdelingen en vind er de grootste merken tegen de laagste prijzen.

Openingsuren

Elke werkdag open van 10 tot 19u.

Dinsdag is onze vaste sluitingsdag

Elke zaterdag, zon- én feestdag open van 10 tot 18u

016/46 24 10 | info@dstore.be | www.dstore.be



- Sports
- Bike
- Outdoor
- Fashion
- Jeans
- Snow
- Kids
- Beach & Swim

8 winkels onder 1 dak

LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

info@lambrechts-tuinmachines.be
www.lambrechts-tuinmachines.be

HONDA
POWER EQUIPMENT

UITNODIGING HARPA-INFOSESSIE 25

ANNE ASNONG spreekt over

“HART- EN VAATZIEKTEN EN SEKSUALITEIT”

ZATERDAG 22 FEBRUARI 2020 om 14u.

AUDITORIUM GEBOUW DE NAYER IN HET SPORTKOT

Deelname is gratis, ook voor revaliderende hartpatiënten van het UZ Gasthuisberg! Zij moeten op de inschrijving als lidnummer vermelden: 'UZG'. Vooraf inschrijven is noodzakelijk met de onderstaande inschrijvingsstrook of via de website, tot uiterlijk maandag 17 februari 2020. Zo kan Harpa voor iedereen koffie voorzien tijdens de pauze.



INSCHRIJVINGSFORMULIER 25ste INFOSESSIE OP 22 FEBRUARI 2020

Naam en voornaam: Lidnummer:.....

zal aanwezig zijn op de infosessie van zaterdag 22 februari 2020

en komt met personen. (aantal opgeven inclusief Harpalid)

Datum

Handtekening:

“HART- EN VAATZIEKTEN EN SEKSUALITEIT”

Aderverkalking, een grote boosdoener bij hart- en vaatziekten, kan het seksleven negatief beïnvloeden net als de medicatie die moet ingenomen worden door patiënten met hart- en vaataandoeningen. Bovendien hebben negatieve emoties na een hartaanval (van zowel patiënt als de partner), een aangetast zelfbeeld en problemen met het accepteren van de ziekte ook hun invloed op het seksueel functioneren.

Belangrijk dus om hier eens aandacht aan te besteden. Harpa vond voor jullie de geknipte persoon om dit onderwerp aan te snijden tijdens de volgende infosessie: **ANNE ASNONG**.



Anne Asnong studeerde in 2015 in Leuven af als *Master in de revalidatiewetenschappen en de kinesithérapie*. Toen reeds had ze een grote interesse in bekkenbodemrevalidatie. Na haar afstuderen ging ze in een privépraktijk aan de slag in het domein van de perinatale en bekkenbodem revalidatie. Gelijktijdig studeerde ze ook verder. Na een 2-jarige opleiding behaalde ze in 2017 de Bijzondere bekwaamheid in de *pelvische reëducatie en de perinatale kinesithérapie* evenals de *Master in de seksuologie*.

Op dit moment is Anne Asnong als doctoraatsstudent verbonden aan de onderzoeksgroep Revalidatie bij Inwendige aandoeningen. Ze werkt aan een onderzoek naar de effecten van bekkenbodemspiertraining op darmklachten na rectale kanker. Hoewel bekkenbodemspiertraining sterk aanbevolen wordt bij de behandeling van darmproblemen bij niet-kankerpopulaties, bestaat er nog steeds geen consensus over de effectiviteit bij patiënten met rectumkanker. Anne Asnong probeert met haar doctoraatswerk meer duidelijkheid te scheppen hieromtrent.

Naast haar eigen doctoraatsproject is ze ook erg betrokken bij onderzoek rond seksualiteit en kanker.

In de komende infosessie zal Anne Asnong het hebben over hoe hart- en vaatziekten het seksueel functioneren kunnen beïnvloeden en hoe je daar als hartpatiënt of partner van een hartpatiënt mee kan omgaan. Er zal ook aandacht geschonken worden aan medicatie die van invloed is op het seksueel functioneren en ook relationele aspecten zullen aan bod komen.

IN MEMORIAM

ANDRÉ BOS

Den Dré

° 30 oktober 1943

† 13 september 2019

Echtgenoot van Lea Van Bael

Trouw Harpa-lid nr. 373



Als de stilte komt | Toon Hermans

*Nu 't rouwrumoer rondom jou is verstomd,
de stoet voorbij is, de schuifelende voeten,
nu voel ik dat er 'n diepe stilte komt
en in die stilte zal ik je opnieuw ontmoeten.
En telkens weer zal ik je tegenkomen,
we zeggen veel te gauw: het is voorbij.
Hij heeft alleen je lichaam weggenomen,
niet wie je was en ook niet wat je zei.
Ik zal nog altijd grapjes met je maken,
we zullen samen door het stille landschap gaan.
Nu je mijn handen niet meer aan kunt raken,
raak je mijn hart nog duidelijker aan.*

BIKEWAY TO HEAVEN... OR TO SANTIAGO DE COMPOSTELA

Marcel Mertens

In 2015 kon ik met een kleine groep fietsers, waaronder de twee Harpa-dames Claudine Van Volsem en Madeleine Jansen, naar het Oostenrijkse dorpje Platz in het Kaunertal fietsen. Iets minder dan 1.000 km in 8 ritten. Dit was een dusdanige positieve ervaring dat ik nog eens een meerdaagse fietstocht wilde rijden.

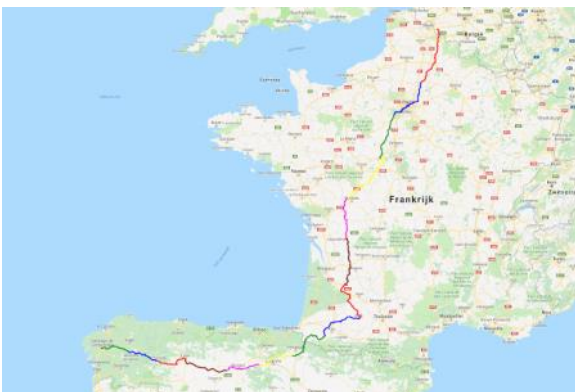
Eerst had ik het idee opgevat om naar Rome te fietsen. De logistieke ondersteuning geraakte echter niet rond waardoor dit idee vrij snel terug in de kast belandde. Eind vorig jaar las ik dan ergens een bericht dat de reisorganisatie Govaka in 2019 twee fietstochten organiseerde naar Santiago de Compostela en ze een infoavond organiseerden in Leuven. Op die infovergadering kreeg ik te horen dat het 15-daagse fietstochten waren voor "sportief +"-fietsers, met vertrek uit Leuven en Doornik die elk een andere route namen in het Franse gedeelte van de tocht. Het fietsniveau "sportief +" hield in dat er aan een ritgemiddelde van 24 à 25 km/u gefietst werd. Ik had er mijn bedenkingen over of ik dergelijke snelheden gedurende 15 dagen wel zou aankunnen. Maar als de "goesting" groot is wordt er niet altijd rationeel nagedacht... en dus schreef ik mij toch in. De tocht vanuit Leuven was onmiddellijk vol zodat ik noodgedwongen moest aansluiten bij deze die op 15 augustus uit Doornik vertrok.

Vooraf moesten alle deelnemers minstens twee door Govaka georganiseerde dagtochten van 140 km rijden, zodat je kon ervaren hoe een gemiddelde rit naar Santiago de Compostela er zou uitzien. Vanaf januari ben ik dan ook intensiever beginnen fietsen en vanaf de maand juni werden dat minstens drie ritten per week waarvan er één altijd boven de 100 km was.

Op 15 augustus om 8u 's morgens stonden we met 22 deelnemers, de jongste 43 jaar en de oudste 73 jaar, alsook onze 2 fietsende begeleiders, aan het station van Doornik voor de aanvang van onze eerste rit van 181 km richting Compiègne. Ook onze volgwagen en de bestelwagen die voor het vervoer van de bagage zorgde waren op de afspraak. Nog voor we het stationsplein verlaten hadden begon het te regenen... Gelukkig is het in de loop van de voormiddag gestopt met regenen zodat we konden genieten van de weidse landschappen van les Hauts-de-France. In deze rit hebben we ook een stukje van Paris-Roubaix gereden: het bos van Wallers-Arenberg.

Dag 2 startte onder een stralend blauwe hemel. Een rit van 158 km en 1.256 hoogtemeters richting Rambouillet, dwars door de Parijse binnenstad. Dat laatste was een speciale ervaring, die gepaard ging met het nodige angstzweet vanwege het hectische verkeer.

De rit op dag drie, van Rambouillet naar Blois aan de Loire, was een vrij vlakke rit van 149 km. Het heeft echter de hele dag geregend met daar bovenop een stevige tegenwind. Als kers op de taart tweemaal lek gereden.



Op dag 4 reden we de langste rit van heel de tocht: van Blois naar Vouillé, 207 km met 1.450 hoogtemeters. Een kwartier na het vertrek reed ik voor de derde keer lek en werd zo voor een hele tijd de recordhouder "platten tube". Onderweg zijn we langs het imposante kasteel van Chambord gereden.

Na de zware marathonrit van dag 4 was dag 5 een recuperatierit van 135 km en 846 hoogtemeters die ons naar Angoulême bracht. De stad is bekend voor zijn jaarlijks internationaal stripverhalen festival.

De zesde dag werd het terug iets pittiger en bracht de rit van 162 km en 1.750 hoogtemeters ons naar het stadje Marmande in het departement Lot-et-Garonne. Onderweg komen we de eerste wijngaarden tegen van de Bergerac en de Monbazillac, maar van proeven komt niets in huis. We moeten voortrijden...

Na 6,5 km rijden, bij het verlaten van Marmande, werd op dag 7 de grens van 1.000 km bereikt sinds ons vertrek uit Doornik. De rit van 169 km bracht ons naar Auch en ging voornamelijk door het departement Lot-et-Garonne. Een heuvelachtig landschap met mooie dorpjes en wijngaarden met appellations als Buzet. Bij aankomst in Auch stonden er 2.450 hoogtemeters op de teller. De beentjes waren nu helemaal los gereden.

Op dag 8 fietsten we verder in zuidwestelijke richting, door departementen Gers en Pyrénées-Atlantiques naar het begin van de Pyreneeën, meer bepaald Oloron-Sainte-Marie. Boven op de heuveltoppen waren hier en daar de Pyreneeën al te bespeuren. Ook vandaag waren er in de 173 km lange rit een reeks stevige klimmetjes, met als resultaat 2.610 hoogtemeters.

In rit 9 reden we via Saint-Jean-Pied-de-Port de Pyreneeën over. Hier vervoegde onze fietstocht de Camino Francès, die ook door de meeste wandelaars gevolgd wordt. In Saint-Jean-Pied-de-Port was het een drukte van jewelste omdat heel wat pelgrims van hieruit hun pelgrimstocht starten. De overgang van de Pyreneeën gebeurde via Puerto de Ibaneta. Een klim van 24 km met een maximum stijgingspercentage van 7% en de top op 1.057 m. Nadien daalde de weg (enkele korte klimmetjes daargelaten) via Roncevalles richting Pamplona, ooit de trotse hoofdstad van het Koninkrijk van Navarra. De uiteindelijke bestemming van deze 175 km lange rit was Puerta la Reina. Dank zij de overtocht van de Pyreneeën hadden we 2.750 hoogtemeters bijeen gesprokkeld.

Na een vlakke aanloop van 40 km reden we in de 10e rit de heuvelachtige Rioja-streek in, bekend voor zijn krachtige rode wijnen. Enkele kilometers voorbij Estella, in de "Bodegas Irache" hebben we zelf een bron ontdekt waar je behalve water ook gratis wijn kon tappen. "Te drinken zonder misbruik" stond erbij. Via het bergachtige gebied van de Sierra de la Demanda bereikten we onze eindbestemming



van de dag: Santo Domingo de la Calzada. Deze stad is vooral bekend door zijn kathedraal, waarin een levende kip en haan gehouden worden als aandenken aan een middeleeuwse legende rond een pelgrim. Ritgegevens van de dag: 133 km, 1.846 hoogtemeters en een wolkeloze lucht, met temperaturen die na de middag opliepen tot boven de 35°C.

Na een welverdiende overnachting en een vijf sterren ontbijt in het luxueuze Parador Bernardo de Fresnada, ging rit 11 richting Castrojeriz. In de eerste helft zaten redelijk wat klimmetjes, met als hoogtepunt de Alto de Pradilla op 1.245 m. Na het prachtige Burgos, waar we de tijd kregen om de oude stad en de kathedraal te bezoeken, werd het landschap vlakker maar ook desolater. Rit 11 was een relatief korte rit van 139 km met toch nog 1.642 hoogtemeters.

In rit 12 reden we van Castrojeriz naar Leon. Een rit van 151 km door de hoogvlakte van de Meseta Norte. Het is een eindeloos landschap met weinig of geen bewoning en geen schaduw, waar we regelmatig tegen de wind in moesten beuken. Voor de wandelaars, die we regelmatig tegen kwamen, moeten deze kilometers de meest saaie en eindeloze van hun tocht zijn. Het eindpunt van onze rit, Leon, is vooral bekend voor de indrukwekkende gotische kathedraal met haar indrukwekkende brandglasramen.

De volgende rit was met haar 113 km één van de kortste. Van Leon naar Ponferrada, via het mooie Astorga met zijn prachtige kathedraal en het Bisschoppelijk paleis van de hand van architect Gaudi. Na een fikse klim van 10 km kwamen we ook voorbij het bekende Cruz de Ferro. Aan dit eenvoudig ijzeren kruis bovenop een boomstam, leggen traditioneel heel wat pelgrims een steen met een persoonlijke boodschap neer.



In rit 14, de voorlaatste, werd het weer klimmen, met in totaal drie bergpassen waarvan de Alto de Poio met zijn 1.335 m de hoogste was. Tijdens de afdaling fietsten we zelf eventjes door de wolken. Bij de aankomst in Portomarin hadden we 126 km en 1.823 hoogtemeters op de teller.

De 15e en laatste rit, van Portomarin naar Santiago de Compostela, was met 101 km de kortste, maar niet de minste rit. Te vergelijken met een zware Ardennenrit: 1.712 hoogtemeters. Op de Monto do Gozo (Vreugdeberg...), op zo'n 10-tal km van Santiago de Compostela werd een kort bezinningsmoment gehouden waar we onze ervaringen van de voorbije dagen konden delen. Een emotioneel moment na al die dagen van inspanningen. Vanaf de Monto do Gozo zag je Santiago de Compostela liggen. Ons einddoel was nu echt in zicht. Nog een afdaling en een paar hobbelige kasseistroken in de binnenstad en we stonden voor de kathedraal. Prachtige en speciale sfeer tussen al die pelgrims die het zoals wij gehaald hadden.

Vanuit Doornik hebben we in 15 dagen, 2.281 km gefietst om Santiago de Compostela te bereiken. Een traject met meer dan 24.250 hoogtemeters. Blij dat ik het gedaan heb, fier dat ik het gehaald heb én klaar voor een volgend fietsproject!





ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFİETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

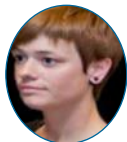
Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32





Willy Vanbrabant

Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Miek Hornikx

Secretaris
Verantwoordelijke trainingen
Verantwoordelijke reanimatie
T: 0498/23 99 82



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Marijke Everaert

Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38



Richard Van Dongen

Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Victor Leys

Verantwoordelijke materiaal
Verantwoordelijke dinsdagtraining
T: 0496/90 83 62

COLOFON



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 2019

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

REDACTIERAAD

- ♦ Jo Beyen
- ♦ Roselien Buys
- ♦ Dominique Michaux
- ♦ Rik Vanbiervliet
- ♦ Willy Vanbrabant

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009



facebook.com/harpa.be

Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd.

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



GARAGE VANDERBORGH

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE

UW ONAFHANKELIJKE VERDELER VOOR FORD - VOLVO - JAGUAR - LAND ROVER



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGH ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGH BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be

