



HARPA magazine



ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 22 april 2016 om 19.00 uur

WANDELKALENDER 2016

FIETSKALENDER 2016

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



We voelen, ruiken en zien het: de lente is weer in het land! Het lengen van de dagen heeft ons ook uit onze winterslaap gewekt. Het is alsof we een beetje herboren zijn. Deze plaats op aarde geeft ons de mogelijkheid om het geluk te ervaren en ten volle te genieten van de schoonheid en het ritme van de natuur tijdens de vier seizoenen.

Onze sportvereniging Harpa is ook alweer voor de 37ste maal uit zijn winterse rustperiode ontwaakt. De nieuwjaarsreceptie waarop jullie in groten getale aanwezig waren, bracht ons voor de eerste maal dit jaar samen bij een natje en een droogje. Wederzijdse nieuwjaarswensen werden uitgewisseld met een gezellig babbeltje erbij. De reacties tijdens de receptie en daarna waren lovend voor Harpa.

Professor Luc Vanhees die dit jaar met emeritaat gaat, wenste zelf de lezing op de infosessie te verzorgen. Het werd een overzicht van zijn loopbaan met als rode draad "de evolutie in de opvatting over het nut van intensief bewegen voor hartpatiënten", dit alles ondersteund door zijn wetenschappelijk onderzoek.

Niemand zou dit beter gekund hebben dan professor Luc Vanhees zelf, als medestichter van Harpa. De infosessie werd bijgewoond door een 150 leden. Zij konden genieten van professor Luc Vanhees' bevlogen stijl waar hij aan de hand van studies, tabellen en grafieken ons nog meer overtuigde om te blijven sporten. Harpa biedt hiervoor het forum waar dat op een veilige en verantwoorde manier kan gebeuren.

Bij het schrijven van dit voorwoord zijn de wandelingen nog niet gestart. Wanneer het Harpa Magazine eind maart in jullie brievenbus zal opduiken, hebben we al twee wandelingen achter de rug. Ik heb de wandelkalender en de planning van de daguitstap opgesteld door het wandelteam al kunnen inkijken. Ze hebben er weer werk van gemaakt. Nu nog hopen op een beetje goed weer en het wandelsucces is dit jaar weer verzekerd.

De fietsers staan ook weer in de startblokken. Elektrische fietsen zijn toegelaten. Jullie hoeven dus niet een of ander hulpmiddel onzichtbaar in te bouwen om te tonen hoe goed de conditie is! Het motto van Harpa is "Samen uit samen thuis".

Eind april hebben we onze verplichte jaarlijkse algemene vergadering waar we een voorstel voor een gewijzigde raad van bestuur en de daaraan verbonden bestuursfuncties zullen voorleggen. Als er nog geïnteresseerde leden zouden zijn om het bestuur te ondersteunen, aarzel dan niet om de stap te zetten, zodat we de nodige service kunnen blijven waarborgen. Alle leden, zowel vaste als toegetreden leden, zijn welkom op de algemene vergadering.

*Uw voorzitter
Alfons November*



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten



Luc begon zijn lezing met een stukje geschiedenis. De cardiale revalidatie was voor 1950 totaal onbestaande. In die vroege periode was men nog heel voorzichtig en werd aan hartpatiënten absolute bedrust opgelegd gedurende 6 weken. Het was pas in 1952 dat er een publicatie verscheen die deze klinische praktijk drastisch zou veranderen. Vanaf die periode kregen de hartpatiënten in het ziekenhuis na hun infarct of operatie een gegradeerd oefenschema dat over de 6 hospitalisatiel weken opgebouwd werd. Er werd gestart met oefeningen in ruglig, eerst passief en daarna actief en geleidelijk aan kwamen daar oefeningen in zit en daarna in stand bij. Pas na 4 weken kwam er stappen bij, om uiteindelijk in de laatste hospitalisatiel week ook trappen te gaan doen. Parallel hieraan waren er ook richtlijnen voor de verpleegkundigen met betrekking tot zitten, stappen, enzovoort. Pas in de jaren '60 werd deze aanpak weer in vraag gesteld en begon men te beseffen dat beweging net essentieel is voor een goed herstel. In 1964 werd de eerste definitie van cardiale revalidatie opgesteld en de 6 weken cardiale revalidatieperiode die men toen kende werd versneld en ingekort, waarna er een ambulant programma aan werd toegevoegd zoals we het nu nog kennen.

Ook in UZ Leuven werd een dergelijk programma opgestart en Luc was daar al in de beginfase bij betrokken dankzij een stage op cardiale revalidatie in 1975. Hij ging zich wat later inzetten bij het ambulant programma in Pellenberg, en stond kort daarna ook mee aan de wieg van Harpa.

Op wetenschappelijk vlak was er in die periode nog heel wat werk om enerzijds het gunstig effect van training voor hartpatiënten in het licht te stellen en anderzijds om uit te zoeken welke manier van trainen nu het veiligste en het beste was voor hartpatiënten. Luc leverde zijn bijdrage aan dit domein door een doctoraat te starten onder begeleiding van Prof. Amery. In zijn doctoraat had hij zich tot doel gesteld om het effect van training op verschillende inspanningsparameters, op de hartstructuur en op de bloeddrukregulerende mechanismen te documenteren. Hij kon wetenschappelijk aantonen dat training een gunstige invloed heeft, niet alleen op de oefencapaciteit zelf, maar ook op de structuur van de hartspier, op het voorkomen van ritmestoornissen en op de algehele gezondheid. Verder kon uit zijn onderzoek afgeleid worden dat het trainingseffect hetzelfde is, ongeacht het nemen van bètablokkers of de dosis ervan.

Ook na zijn doctoraat bleef dit een belangrijk interessepunt van Luc. Zowel Luc zelf, als vele andere collega's in het domein, konden zo steeds meer voordelen van cardiale revalidatie documenteren, zoals de verbetering van de suikerverwerking (glucosetolerantie), het



verminderen van de vetmassa en de hoeveelheid vetten (o.a. cholesterol) in het bloed, het verlagen van de bloeddruk, het verbeteren van de hormoonhuishouding, het verminderen van het metabool syndroom waarbij verschillende risicofactoren zoals overgewicht en diabetes tegelijkertijd voorkomen, en nog veel meer. Verder werd er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen de oefencapaciteit en het opnieuw krijgen van hart- en vaatziekten en/of vroegtijdige sterfte. Deze studies toonden allemaal aan dat de oefencapaciteit de belangrijkste parameter is die gerelateerd is aan de prognose van een patiënt. Fysieke activiteit is dat niet. Met andere woorden, je moet intens, lang en goed genoeg oefenen om er gezondheidsvoordelen mee te bekomen. Rustig kuieren op de markt is leuk, maar niet voldoende om gezondheidsvoordelen op te leveren.

Met al de kennis die hij zo verworven had, kreeg Luc een belangrijk aandeel in het werk van de Belgische werkgroep voor cardiale revalidatie en de Europese associatie voor cardiale preventie en revalidatie. Met deze laatste associatie werkte hij mee aan aanbevelingen voor het afnemen van inspanningstesten en voor het trainen van hartpatiënten. Bij de aanbevelingen voor training wordt training echt als een medicijn bekeken, waarbij het type van het medicijn en ook de dosis belangrijke factoren zijn om een gunstig resultaat te bekomen. Dat bewegingsvoorschrift is natuurlijk niet per se hetzelfde voor elke patiënt.

In het algemeen wordt aanbevolen om voor een goed volume van inspanning te zorgen. Dat kan door voldoende lang te oefenen, maar ook voldoende intens te oefenen. Zo wordt voorgeschreven om in het totaal gemiddeld 150 minuten per week te oefenen aan matige tot hoge intensiteit. Een goede intensiteit kan je

herkennen aan een versnelde ademhaling waarbij je toch nog kunt praten zonder naar adem te moeten happen, aan het zweten en aan het gevoel van toch goed aan het werken te zijn. De intensiteit wordt ook vaak voorgeschreven aan de hand van een hartslagzone. Die wordt bepaald op basis van de rusthartslag en de maximale hartslag die je bereikt op de inspanningstest. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de intensiteit van oefenen de trainingsparameter is die de sterkste invloed heeft op de prognose van een hartpatiënt. Anderzijds wordt voor gewichtsverlies eerder aanbevolen om langere duur te oefenen aan iets lagere intensiteit. Binnen een training kan je ook variëren in intensiteit, dan spreken we van intervaltraining. Recent onderzoek, ook van de bij ons en in Antwerpen uitgevoerde Saintex-CAD studie, heeft aangetoond dat hoge intensiteit interval training niet per se een beter effect heeft op de oefencapaciteit dan continue training. Het lijkt erop dat een gezonde portie variatie in de oefenintensiteit en in het type van oefeningen het beste is, omdat daarbij niet alleen de fitheid verbetert, maar ook op spierkracht, coördinatie en evenwicht gewerkt wordt.

Het is ook belangrijk om bij het oefenen rekening te houden met het type van training. Oefeningen kunnen dynamisch zijn, waarbij je in beweging bent en de spieren verkorten en verlengen (zoals kniebuigingen), of statisch, waarbij je spieren gespannen blijven zonder dat je beweegt (zoals met zo diep mogelijk gebogen knieën 15 sec blijven stilstaan). In het algemeen worden dynamische oefeningen het sterkst aanbevolen voor hartpatiënten. Belangrijk is om ook goed op spierkracht te werken en niet alleen op de uithouding. Een laatste onderdeel van het trainingsvoorschrift gaat over de frequentie van oefenen. Luc besprak dat het momenteel aanbevolen is om 3 tot 5 keer per week te oefenen op de uithoudingscapaciteit, waarbij er daarbovenop liefst 2 à 3 keer per week een goed aandeel aan spierkrachtoefeningen aan bod komen. Ook stretching is een belangrijke component die meegenomen moet worden in de oefenprogramma's.

Hoe het komt dat er een trainingseffect ontstaat, is ook een belangrijk interessepunt van Luc en dat kwam dan ook aan bod in zijn lezing. Zo ging hij onderzoeken of het trainingsprogramma zelf, maar ook veranderingen in de longcapaciteit, de spierkracht en -massa, de functie van de bloedvaten,... aan de basis liggen van de winst in oefencapaciteit door training. Met al deze factoren konden onderzoekers slechts 20% van het trainingseffect verklaren. Daarom ging men ook kijken naar genetische factoren. Uit dat genetica-onderzoek werd al snel duidelijk dat een heel belangrijk aandeel van het gunstig effect van training genetisch bepaald is. Met andere woorden, een optimaal trainingspro-

gramma is belangrijk, maar er blijven altijd factoren over die het trainingseffect en de gezondheidswinst bepalen waar we zelf geen vat op hebben.

Om te eindigen concludeerde Luc dan ook dat hoewel we onmogelijk alles kunnen controleren, we inderdaad voor iedere patiënt een pil en een dosis hebben van het bewegingsmedicijn en dat het gunstige effect van cardiale revalidatie bestaat en behouden blijft als patiënten blijven oefenen!

Verslag: Roselien Buys







JOMME CLAES, KINESIST EN ATLEET

Jomme Claes wordt dit jaar 24 en is afkomstig uit het Limburgse Peer. Daar is hij opgegroeid, heeft er de lagere school doorlopen en is daarna naar het middelbaar gegaan. Na zijn humaniora is Jomme naar Leuven gekomen, dat leek hem beter dan in Limburg te blijven voor hogere studies, en koos er voor de richting kinesitherapie. Na vijf jaar, in juni van 2015, is hij master geworden in de inwendige kinesitherapie.

Nu is hij in Gasthuisberg aan de slag als wetenschappelijk medewerker, waar ook andere leden van het Harpa-kinesitherapistenteam tewerkgesteld zijn. Het is door hen dat hij de begeleiders van Harpa is komen versterken, tot dusver alleen nog maar op dinsdagmiddag, maar het kan altijd dat hij ook op woensdag of vrijdag eens zijn opwachting maakt.

Jomme is nog vrijgezel en woont nu wel in de Celestijnenlaan in Heverlee, dicht bij Gasthuisberg.

De grote passie van Jomme is atletiek. Hij doet aan langeafstandslopen, veren hoogspringen, wat al doet vermoeden dat hij ooit een tienkamper was. Maar die sporten beoefent hij nu op regionaal niveau. Toen hij nog op de middelbare school zat is hij wel een internationale atleet geweest, maar hij heeft door zijn studies dat niveau niet kunnen vasthouden.

Op dinsdagavond en op zaterdagmorgen rijdt hij bovendien terug naar Limburg om er aan kinderen van 8 tot 12 jaar atletiektraining te geven. En daarnaast leest Jomme regelmatig, pikt al eens een filmpje mee en is geïnteresseerd in cultuur in het algemeen.



RINUS PAUEL: NEDERLANDER EN HALVE VLAMING

Wie regelmatig op woensdag of vrijdag naar de trainingen komt heeft hem zeker al meegemaakt, of misschien zelfs een beetje afgezien, want zijn trainingen zijn behoorlijk pittig.

Rinus, zijn naam doet het al vermoeden, werd geboren in het Nederlandse Tilburg. Toen hij drie jaar was verhuisde zijn familie echter naar België, meer bepaald naar Poppel, niet zo heel ver van Turnhout. Maar zijn schoolcarrière heeft hij helemaal in Nederland gedaan, hij woonde dicht bij de grens. Vandaar dat Rinus voor zijn gevoel wel Nederlander is, maar toch ook een beetje Vlaming, want hij heeft een permanente Belgische verblijfsvergunning.

Daarna is hij aan de KUL komen studeren voor afdeling kine. Voor het ogenblik zit hij in het vierde jaar, zeg maar het eerste jaar Master. Verleden jaar moest hij op Gasthuisberg stage doen, nu ook nog trouwens, en zo

kwam hij in contact met de ambulante revalidatie van hartpatiënten. Hij had meteen een goede klik met de patiënten en toen zijn prof Luc van Hees hem over Harpa vertelde, wilde hij er meer over weten, en heeft zelf gevraagd of hij eens een kijkje mocht komen nemen bij Harpa, en zo is hij bij Harpa terechtgekomen.

Naast zijn studieloopbaan, en Harpa natuurlijk, heeft Rinus nog tal van andere activiteiten. Zo is hij een gedreven gitaarspeler, hij speelt dagelijks 1 à 2 uur en speelt ook mee in een tweemansbandje. Daarnaast beoefent hij ook capoeira, een combinatie van vecht- en danssport. Dat is super intensief zegt hij zelf. Verder speelt hij nog tweemaal per week basketbal, en als er dan nog tijd overblijft, gaat hij per week nog een keer zwemmen.

Het ga je goed met alles wat je doet, Rinus, en tot op een training.

Rik Vanbiervliet

■ ONZE JUBILARISSEN

Zoals verleden jaar het geval was, willen wij ook nu onze trouwe leden in het zonnetje zetten. Zij zijn tenminste 10 jaar lid van Harpa. Onze sportvereniging is terecht fier op al deze jubilarissen. Als vrouwen en mannen zo lang lid zijn en blijven, dan betekent dat onze sportclub goed bezig is. Wij beschouwen het dan ook als een eer de volgende jubilarissen te mogen huldigen, die in 2016 net 10, 15, 20, 25, 30 en 35 jaar lang Harpalid zijn:

35 jaar (lid sinds 1981)

Berthels Jozef (1)

30 jaar (lid sinds 1986)

Peeters André (175)
Vandewyer Paul (189)
Torfs Jos (191)
Demeuleneere Willy (195)
Heselmans Hubert (202)
Poppe Hugo (205)

25 jaar (lid sinds 1991)

Timmermans Georges (438)
Vanderheyden Georges (441)
Vereecke Johan (445)
Keustermans Stan (446)

20 jaar (lid sinds 1996)

Mijten Remi (633)
Lebesque Joseph (639)
Vande Poel Ghislaine (645)
Verhulst Frans (649)
Schauwers Emilienne (650)
Donneux Willy (652)
Spreutels Eugene (656)
Savonet Marcel (661)
Pauwels René (662)
Vandemaele Marnix (673)

15 jaar (lid sinds 2001)

Geleyns Frieda (868)
Vandeput Willy (871)
Eneman Georges (872)
Vertongen Louis (873)
Wuyts François (889)

Gellens Edmond (891)
Lemmens Prosper (900)
Claus Antoine (901)
Deroije Gilbert (904)
Verest Celine (905)
Hendrickx Pierre (906)

10 jaar (lid sinds 2006)

Willems Joseph (1094)
Louwet Annie (1097)
Van Gils Hans (1100)
Delvaux Freddy (1101)
Durieu Maria Antonia (1106)
Everaert Marijke (1109)
Appeltans Etienne (1118)
Verluyten Frans (1120)
Van Campenhout Pierre (1122)
Guldentops Roger (1130)
Lontie Marc (1131)
Hemmercyckx Amelia (1133)

UITNODIGING

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpa-vrienden te gedenken tijdens de misviering in de basiliek. Iedereen (ook wie met de auto komt) is van harte welkom.

PRAKTISCHE INFO:

- zaterdag 30 april 2016
- om 07.00 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum
- de mogelijkheid bestaat om aan te sluiten voor de laatste 6 km: plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge tussen 09.15 en 09.30 uur
- om 09.00 uur vertrekken de fietsers op het De Becker-Remyplein in Kessel-Lo
- om 11.30 uur: misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek

50 JAAR TOT
UW DIENST

LAMBRECHTS BVBA Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA
POWER EQUIPMENT



■ WAAROM TE VÉÉL SPORTEN OOK NIET GOED IS

OVERDAAD SCHAADT, OOK BIJ HET (WIEL)RENNEN

Bewegen voor een betere gezondheid? Ja. Regelmatig sporten? Misschien. Heel veel sporten? Neen. Dit is de nieuwe boodschap: "Sport met mate: een goede fysieke conditie en de overeenkomstige egoboost is niet hetzelfde als een goede gezondheid."

Ze waren er vroeg bij dit jaar: de recreanten-fietsers. De winter begon zacht en mooi, maar ging dan over in wekenlange stortbuien. Paniek! Ze/we hopen snel op minder regen om de kilometers op te kunnen drijven. Het doel is dubbel: lange fietstochten probleemloos overleven en op kortere tochten hogere snelheden kunnen halen. Ook wedstrijden, en die bestaan in alle categorieën en voor alle leeftijden. Of de Ronde van Vlaanderen voor wielertoeristen uitrijden, 260 kilometer, voor de meesten een lijdensweg van tien uur of langer. Of nog andere uitdagingen.

"Wie ben ik om te zeggen, dat ze niet goed bezig zijn?", glimlacht sportcardioloog Sanja Sharma van St. George's, het UZ van de Universiteit van Londen. "Als ik zeg dat drie keer per week een uur flink doorstappen beter is, verklaren ze mij voor gek. Omgekeerd worden zij gek als ze niet intensief kunnen sporten. Dan is mijn keuze snel gemaakt: too is nooit goed, maar liever too much sports dan too little or no sports."

De laatste twintig jaar duiken steeds vaker studies op die waarschuwen voor het tenietdoen van de gezondheidswinst die men verwacht te boeken met sport. Jawel, te veel sport is soms ongezond

Sharma is verbonden aan het English Institute of Sport, de Britse Rugby League, de Britse tennishbond en de London Marathon. De man met veel belangen in de topsport presenteerde afgelopen zomer samen met zijn team een studie voor de European Society of Cardiology. Uit de uithoudings-

sporten lopen, fietsen en triatlon werden 169 oudere competitie-beesten afgezet tegen een controlegroep van evenveel sedentairen, mensen die nauwelijks bewogen.

Wat bleek? Dat wie minder dan 150 kilometer per week fietste, ook minder plaque (vetafzetting, soms fout omschreven als aderverkalking) in de slagaderen had dan de sedentairen. De kans op hartproblemen, veroorzaakt door loskomende plaque of dichtgeslibde slagaderen, was duidelijk lager voor wie sportte. Maar wie méér trainde dan 150 kilometer per week, wat niet heel veel is, had meer plaque in de slagaderen dan de sedentairen, en in theorie dus een grotere kans op hartproblemen.

Die bevinding was niet nieuw, maar werd voor het eerst gestaafd door een grote representatieve groep. Ze is de zoveelste in de rij die waarschuwt voor de omgekeerde effecten van sport en vooral van een overdaad aan sport. De laatste twintig jaar duiken steeds vaker studies op die waarschuwen voor het tenietdoen van de gezondheidswinst die men verwacht te boeken met sport. Jawel, te veel sport is soms ongezond.

LANGLAUFEN VOOR JE LEVEN

'Voor elke studie die een negatief effect aantoonst, geef ik u een studie die het omgekeerde bewijst'
DOKTER MICHAEL JOYNER

Er kwam meteen tegenwind. Michael Joyner, een dokter verbonden aan de befaamde Mayo Clinic in Rochester in Minnesota,

reageerde in het Amerikaanse magazine Sports Illustrated op de studie met een boutade: "Voor elke studie die een negatief effect aantoonst, geef ik u een studie die het omgekeerde bewijst." Die zijn er. De Zweden bestudeerden de deelnemers aan de befaamde Vasaloppet-race, een zware langlaufwedstrijd over 90 kilometer. Over een periode van tien jaar was de mortaliteit voor de skiërs maar de helft en lag het aantal hart- en vaataandoeningen nog lager. In mensentaal: wie aan die uitputtende race deelnam, had de helft minder kans om te sterven binnen de eerste tien jaar.

Ook hier past weer tegenwind, want soms is een bewijs geen bewijs. In 2013 verscheen in de European Heart Journal een studie die bewees dat de deelnemers aan de Tour de France langer leven. 786 Franse renners tussen 1947 en 2012 werden vergeleken met de Franse bevolking. Hun mortaliteitsgraad was 41 procent lager dan die van de gewone bevolking en ze leefden gemiddeld zes jaar langer.

Clarence DeMar was zevenvoudig winnaar van de Boston Marathon. Bij zijn autopsie vond men de allergrootste slagaders ooit gezien

Bewijst dit dat je langer leeft omdat je de Tour de France rijdt? Neen, wellicht is hier de selection bias in het spel, vooroordeel door selectie dus. De studie bewijst in de eerste plaats dat je over een uitzonderlijke motor moet beschikken voor de Tour de France - wellicht de zwaarste bekende sportwedstrijd van de planeet. En dat je ervan mag uitgaan dat diezelfde

motor de deelnemers nadien in staat stelde om hun leeftijdgenoten moeiteloos te overleven, ongeacht de onwaarschijnlijke prestaties die ze van hun motor hadden gevraagd. Daarbij komt nog eens dat de meeste wielrenners na hun carrière er ook een relatief gezonde levensstijl op nahouden en nog geregeld sporten.

Wat die plaque betreft in de slagaders van uithoudingsatleten met veel kilometers op de teller, ook daar is enige nuance op zijn plaats. Neem Clarence DeMar. Als zevenvoudig winnaar van de Boston Marathon en de eerste masteratleet die na zijn sportpensioen doorging met trainen en competitie, was hij een levende mythe. Toen hij eind de jaren vijftig stierf (aan kanker), vond men bij een autopsie dat zich in zijn slagaders behoorlijk wat plaque had opgesteld. Maar men vond ook dat zijn slagaders van de allergrootsten waren die ze ooit hadden gezien. Uithoudingstraining heeft zoals bekend een invloed op de grootte van het hart en het omliggende buizenwerk.

COUCH POTATO

De plaquestudie van de Londense cardiologen bevestigt hooguit wat al langer was geweten, stelt Johan Van Lierde, cardioloog in Genk, gespecialiseerd in zogeheten 'sport-harten' en het effect van sport op het hart.

"Ik heb heel wat oud-wielrenners in mijn patiëntenbestand. Ik weet al langer dat doorgedreven uithoudingstraining het hart schade toebrengt. Anders kan ik het niet stellen. "Ik zat vijftig jaar geleden al met hartdoden die ik niet kon verklaren. Toen ik naar de befaamde Amerikaanse sportcardioloog Barry Maron trok met mijn vermoeden dat de sport zelf misschien de oorzaak kon zijn,

werd ik net niet uitgelachen. Tegenwoordig waarschuwen alle cardiologen voor te veel sport, ook Maron."

'Ik weet al langer dat doorgedreven uithoudingstraining het hart schade toebrengt'
CARDIOLOOG JOHAN VAN LIERDE

In 2011 kwam The Lancet met een epidemiologische studie die aantoonde dat te veel intensieve inspanning wel degelijk bestaat. 45 minuten inspanning per dag was volgens die studie de bovengrens.

Er was bij langere inspanningen geen meeropbrengst in termen van gezondheid, integendeel, de gezondheidswinst nam zelfs af. Laat dit echter geen argument zijn om een coach potato te worden. Fit zijn is wel degelijk belangrijk, al was het maar om het vetpercentage en de suikerspiegel onder controle houden. Johan Van Lierde: "Maar wie denkt dat hij zich moet afbeulen om gezond te zijn, dwaalt. Verwar een goede fysieke conditie en de overeenkomstige egoboost niet met een goede gezondheid."

Is het in de sport als in de marketing: less is more? Neem een eenige tweeling. De ene jogt drie keer per week twintig minuten en de andere traint vijftien uur als triatleet. Wie is beter en wie is gezonder? Van Lierde: "Als ze tegen elkaar gaan lopen, zal de triatleet veruit de snelste zijn, maar de jogger is gezonder bezig. Uit een Deense studie waarbij zowel sedentairen, gematigde sporters als fanatieke sporters in kaart werden gebracht, bleek duidelijk dat de niet-sporters en fanatieke sporters evenveel kans hadden om te sterven. Alleen de gematigde sporter realiseerde een levensduurvoordeel.

"Ik poneer wel eens dat je met een uur wandelen per dag een maxi-

maal gezondheidseffect hebt, maar daarmee sta je natuurlijk nooit op de foto als competitie-sporter of als competitieve recreant, die vooral geïnteresseerd is in winnen en dan pas in gezondheid."

OEROUDE LOPERSHARTEN

Uithoudingssporten zijn in onze streken synoniem met lopen en fietsen. (Zwemmen is dat minder omwille van de hoge techniciteit en schaatsen is een te kleine groep.) Er is wel degelijk een verschil tussen de sporten. Lopen geeft minder problemen, volgens Van Lierde, maar wijst meteen op de sleet van het bewegingsstelsel die vele malen groter is bij lopen. "We fietsen nog maar een eeuw. Lopen doen we al miljoenen jaren. Lopersharten staan dicht bij de normale harten dan wielrennersharten, omdat wielrennen een mix is van explosiviteit en uithouding, waardoor het hart tegelijk vergroot en verdikt."

Studies bij triatleten die over de eindmeet komen, hebben uitgewezen dat de voorkamers en de rechterkamer acuut zijn vergroot. En die hebben de dunste wanden, wat het meest gevaar oplevert voor ritmestoornissen. Van Lierde: "Als de elektrische stabiliteit van de voorkamers en de rechterkamer verloren gaat, wordt het risico op ritmestoornissen veel groter, en die kunnen levensbedreigend zijn. Vroeger werd aangenomen dat ritmestoornissen het gevolg waren van te intensieve sport, van hoge hartslagen, maar triatleten doen alles in uithouding. Jawel, het spijt mij zeer, maar acht uur fietsen aan 120 hartslag is ook hartbeschadigend."

'Het spijt mij zeer, maar acht uur fietsen aan 120 hartslag is ook hartbeschadigend'
CARDIOLOOG JOHAN VAN LIERDE



Er is dus vooral iets loos met onze regionale passie wielrennen. Het is de enige sport met een grote statische component (een krachtsport) én tegelijk een grote dynamische component (een uithoudingssport). Geen sport stelt hogere eisen aan het hart dan wielrennen. Het hart moet veel bloed rondpompen aan een hoog hartdebiet, en tegelijk moet het dat bloed door sterk samentrekkende beenspieren duwen om alle vezels van voldoende zuurstof en voeding te voorzien. Dat alles door een lichaam dat gehoeft zit.

Uit alle publicaties, onder meer van de Leuvense cardioloog Robert Fagard, bleek dat de structurele veranderingen in het hart van de wielrenners anders zijn dan bij andere uithoudingssporters. Afstandslopers krijgen ook een groter hart om veel volume te kunnen rondpompen, maar dat gaat niet gepaard met hypertrofie van het hart. Er treedt met andere woorden bij lopers en zwemmers geen verdikking op van de hartspier. Het hart van de wielrenner moet groter én sterker worden. Vooral dat laatste schept soms problemen, die niemand kan voorspellen.

HARTRITMESTOORNISSEN

In 2003 verscheen een artikel in *The European Heart Journal* van de hand van zeven topcardiologen uit Nederland en België, waaronder ook Johan Van Lierde en Robert Fagard. Het artikel was het gevolg van een studie besteld

door de internationale wielerbond UCI, die zich wel degelijk bewust was van een probleem. De werktitel was 'Van koersen val je dood', maar dat vond de UCI geen goed idee. Dus kwam daar de wat cryptische titel op: 'High prevalence of right ventricular involvement in endurance athletes with ventricular arrhythmias' (het vaak voorkomen van hartproblemen in de rechterkamer bij atleten met ritmestoornissen).

46 uithoudingsatleten met hartritmestoornissen werden gedurende bijna vijf jaar gevolgd. 80 procent waren fietsers. Ongeveer 5 procent had een verdikte hartspier of een afwijking aan de kleppen of de kransslagaders. 80 procent van de hartritmestoornissen hadden een zogeheten 'linker bundeltakblok', een vertraagde geleiding in de hartspier, door slijtage van het geleidingsweefsel. In 59 procent van de atleten ging het om een stoornis in de rechterkamer en in nog eens 30 procent was er een aanwijzing voor dat probleem. 18 van de 46 atleten kregen een belangrijke hartritmestoornis. Negenen daarvan overleefden het niet. Alle doden waren wielrenners.

CONCLUSIE:

uithoudingsatleten met ritmestoornissen hebben die vaak in de rechterkamer, een gevolg van littekenweefsel in de hartspier. Dit zorgt voor verschillende zones van vertraagde of geen geleiding van de elektrische prikkel die het hart acti-

veert: rond die zones ontstaan kringstroompjes, met kans op gevaarlijke ritmestoornissen. Dat littekenweefsel noemt men 'het onderliggend aritmogeen substraat'.

Te alarmerend "We brachten geen goed nieuws", herinnert Van Lierde zich, toen de voorzitter van de cardiologische commissie van de UCI. "De studie is fel afgezwakt verschenen in *The European Heart Journal*. Later hebben we ze in de harde versie nog naar andere journals gestuurd, maar niemand durfde publiceren. We kregen mails terug in de zin van: too alarming for the athlete community to publish. Te alarmerend voor de sporters? Misschien wel, maar het was correct. Zo veel gezonde harten zonder onderliggende aandoening of genetische oorzaak die ineens stukgingen, dat was geen toeval. De sport was de oorzaak." Vandaag is elke cardioloog mee: op elk congres wordt gewaarschuwd voor te intensieve sport die kan leiden tot een toename van ritmestoornissen. Al blijft het ook voor die hooggespecialiseerden een raadsel waarom een machine van 10.000.000.000 cellen die 100.000 keer per dag goed klopt, die ene keer in de problemen komt. En toch, te véél sport mag dan voor ongezonde harten zorgen, te weinig sport is, Sanja Sharma zei het al, nog slechter.

Uit:
De Morgen- Hans Vandeweghe

**Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd tot het bijwonen
van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 22 april 2016 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

■ AGENDA:

1. Welkomstwoord van de voorzitter.
2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 27 maart 2015.
3. Goedkeuring jaarverslag 2015
4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2015
5. Verslag van de rekeningnazichters.
6. Goedkeuring jaarrekeningen 2015.
7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters.
8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters.
 - 8.1. Kandidaturen bestuurders
 - 8.2. Ontslag bestuurders
 - 8.3. Benoeming bestuurders
- 8.4. Mandaat bestuursfunctie voorzitter
- 8.5. Mandaat bestuursfunctie ondervoorzitter

- 8.6. Mandaat bestuursfunctie penningmeester
- 8.7. Benoeming rekeningnazichters.
9. Goedkeuring voorstel begroting 2016.
10. Trainingen 2016-2017
11. Lidgelden
12. Vragen en antwoorden.
13. Slotwoord.

Na de vergadering volgt een gezellig samenzijn.
Gratis broodjes worden voorzien.

Einde van de vergadering: rond 22.00 uur.

*Met vriendelijke groet,
Namens de Raad van Bestuur,
Alfons November (Voorzitter) en
Jo Beyen (Secretaris).*

WIJZIGING INGANG VAN DE BROUWERIJ AB INBEV.

**Aarschotsesteenweg 20
3000 Leuven**

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankenhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij



■ **INSCHRIJVING / VOLMACHT OM TE STEMMEN** (enkel voor vaste leden) *

Ondergetekende : *(naam en voornaam in drukletters)*

.....
.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ zal aanwezig zijn op algemene vergadering *

☐ kan niet aanwezig zijn op de algemene vergadering van de vzw Harpa van
vrijdag 22/04/2016 en geeft volmacht aan de dhr/mevr

..... *(naam en voornaam in drukletters)*

Lidnummer:

De volmachtgever
(handtekening)

De gemachtigde
(handtekening)

EEN WERKEND LID KAN ZICH DOOR EEN ANDER WERKEND LID OP DE ALGEMENE VERGADERING LATEN
VERTEGENWOORDIGEN MITS EEN GESCHREVEN VOLMACHT. NIEMAND MAG MEER DAN ÉÉN VOLMACHT HEBBEN

■ **MANDAAT VAN BESTUURDER / VAST LID ***

Ondergetekende *(naam en (twee) voornamen in DRUKLETTERS)*

.....

Lidnummer:

Geboren op:

Wonende te :

Straat: nummer

☐ wenst zich kandidaat te stellen voor een mandaat van bestuurder.*

☐ wenst zich kandidaat te stellen om vast lid te worden van Harpa vzw.*

Alleen van toepassing voor kandidatuur als bestuurder

Gelieve **eigenhandig** volgende tekst te schrijven:

„Ik wens mij kandidaat te stellen voor een mandaat als bestuurder in de vzw Harpa”.

.....

Datum:...../...../ 2016.

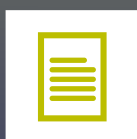
Handtekening,

* *alleen invullen of aanduiden wat van toepassing is*

*Strookje(s) sturen naar de maatschappelijke zetel van Harpa vzw: Tervuursevest 101, bus 4071 3001 Leuven.
Of dit formulier afgeven op een van de trainingen aan een bestuurslid. Afsluitingsdatum: 20 april 2016.*

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

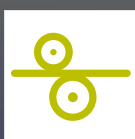
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	telefoon
05-mrt-16	4km	3220 Sint Pieters Rode	"Parochiecentrum KLOOSTERHOF"	Kerkplein 1. Parking aldaar	Jeannine Ferro	0496-83.76.50	016-62.16.95
	8km				René Vanhoof	0496-26.41.86	016-20.59.33
19-mrt-16	4km	3210 Lubbeek	Parking "Gemeentehuis"	Gellenberg 16	Jacqueline Nuage	0479-20.61.23	016-62.14.12
	8km				Fons November		
02-apr-16	4km	3040 Huldenberg	Sportz. DE KRONKEL gemeentep. 2	achter het gemeentehuis	Annie Verheyden	0472-95.85.78	016-47.07.47
	8km				Armand Evers	0479-25.15.87	
16-apr-16	4km	3080 Duisburg(Tervuren)	"PACHTHOF STROYKENS"	Merenstraat 19. Parking aldaar	Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00
	8km				Paul Craps		
30-apr-16	6km	3390 Tielt Winge	Aan kruisp. Heuvelstraat en Horenstraat om 9.15u en 9u30	Basiliek van Scherpenheuvel misviering om 11.30u	Fons November	0479-20.61.23	016-62.14.12
	18km						
14-mei-16	4km	1910 Kampenhout	Dorpsplein Kampenhout	Eetcafé "d 'UITDAGING"	Eliane Van Hamme	0476-85.40.38	02-757.92.68
	8km						
28-mei-16	4km	3061 Leefdaal	Café " PALET KESHOF" 28		Louis Hermans	0483-09.28.45	016-20.22.33
	8km				Ghislain Adams	0494-29.21.65	016-20.48.41
11-jun-16	bezoek of 7 km	Daguitstap	Leuven Parking Bodart 7.30u	stadhuis BREE of LUYSMOLEN	Janine en René	0494-76.35.72	016-20.59.33
	2km of 5km				Jeannine en René	0496-26-41-86	
25-jun-16	4km	3320 Meldert (Hoegaarden)	Café bij Odette Sint-Ermelindisstraat 14	Parking aldaar	Marina Hugaerts	0496-02.29.21	016-22.64.87
09-jul-16	4km	3010 Kessel-lo (Vlierbeek)	Abdij "VLIJERBEEK"	Parking aldaar	Jacqueline Broos	0497.20.76.65	016-25.61.62
	8km				André Broos		
23-jul-16	4km	3360 Bierbeek	TC WILDERHOF Dreefstraat 17A		Cécilia Geerinck	0477-59.43.09	016-40.85.22
06-aug-16	4km	3050 Oud-Heverlee	Maurits Noëlstraat 15 Parking naast "DE ZOETE BRON"	Zoete Water Terras tussen vijvers en "SPAANS DAK"	Liesbeth Geerinck	0472-30.35.17	016-40.84.84
	8km				Diane Vanden Eynde		
20-aug-16	4km	3390 Sint-Joris-Winge	WALENBOS Parking GEMPEMOLEN	Gempestraat 56	Mich Zichet	0498-69.32.76	016-25.12.10
	8km				André Boon	0491-33.76.36	
03-sep-16	4km	3380 Bunsbeek-Glabeeek	Bunsbeekdorp nr 6	Parking aldaar	Monique Vandenhove	0474-76.21.14	016-77.97.93
17-sep-16	4km	3150 Tildonk	"Café MARITIME" Sas 3 (GPS Terbankstraat).	Parking aldaar	Jacques Jonckers	0494-76.35.72	016-20.59.33
	8km				Janine Smits		
01-okt-16	benefiet						
15-okt-16	4km	3140 Keerbergen	Parking: Gemeenteplein voor het gemeentehuis	Café 't MOLEKEN	Janine Smits	0494-76.35.72	016.20.59.33
	8km				George Eeneman	0476-69.73.61	015-51.48.37
29-okt-16	4km	3110 Rotselaar	Brasserie Squash-center "DE MEANDER"	Vakenstraat 18	André Billet		nvt
12-nov-16	4km	3040 Loonbeek	J. Van Der Vorstlaan 73	Parking Gemeentezaal	Christine Aerts	0475-66.01.23	nvt
	8km				Mia Craps	0478-91.69.55	016-47.08.00

De wandelingen starten steeds om 14.00u op de vermelde plaats. Raadpleeg de tabel voor de vertrekuren van de wandeling naar SCHERPENHEUVEL en de DAGUITSTAP. Voor details en wijzigingen kan men terecht bij René Vanhoof (016.20.59.33 of 0496-26.41.86) Paul Craps (016.47.08.00 of 0478-91.69.55) en op de website www.harpa.be.

HARPA CYCLING TEAM: FIETSKALENDER 2016

Datum	Vertrek	Bestemming	Wegkapitein
9-4-16	De Kroon (Neerijse)	Hoelaart	Richard Van Dongen
23-4-16	Wilderen Kerk	Bloesemtocht	Willy Dekeyzer
30-4-16	gu: De Becker Remyplein	Scherpenheuvel	Omer Buekenhoudt
7-5-16	Sportkot (De Spuyse)	Rotselaar	Christine Aerts
21-5-16	Sportkot (De Spuyse)	Aarschot	Rik Nuytten
4-6-16	Rotselaar (Meander	Heist-op-den-Berg	André Billet
18-6-16	Wijgmaal (Brug)	Baal	Lieve Teirlinck (en Rik)
2-7-16	Sporthal HHH (Hertogstraat)	nog te bepalen	Claudine Van Volssem (en Madeleine Janssen)
16-7-16	Sportkot (De Spuyse)	Steenokkerzeel	Willy Dekeyzer
30-7-16	Sportkot (De Spuyse)	nog te bepalen	Georges Timmermans
13-8-16	Sportkot (De Spuyse)	ronde van Leuven	Marcel Mertens
27-8-16	Wijgmaal (Brug)	Zennegat	Jo Beyen(en Rik)
10-9-16	Bertem (dorpsplein)	Grimbergen (St Brixius-Rode)	Omer Buekenhoudt
24-9-16	Sporthal HHH (Hertogstraat)	ronde van Hamme-Mille	Gabriël Gernay
8-10-16	Sportkot (De Spuyse)	Longueville	Richard Van Dongen
22-10-16	De Kroon (Neerijse)	Meldert	André Billet
23-7-16	Wenduine	Jubileumtocht	Rik Vanbiervliet

De tochten vertrekken om 13u30 sftpt, tenzij anders vermeld.

Een afstand van 55 tot 60 km, en gemiddelde snelheid 20 tot 21 km/u

Halverwege de rit is een rustpauze van 30 minuten voorzien.

Een fietshelm is verplicht, evenals een reserveband

Voor meer info: contacteer Gabriël Gernay, Tel. 0479.65 68 12 of via mail: gabriel.gernay@gmail.com

HARPA-FIETSERS AAN DE START VAN EERSTE JUBILEUMJAAR, MET 5 NIEUWE WEGKAPITEINS.

Zet je even schrap: in 2016 is HCT, het Harpa Cyclo Team, zoals Luk het zo graag noemde, aan zijn vijfde seizoen toe. Vijf jaar samen fietsen. Ik zie ons die eerste keer nog samen zitten in de Spuyse, met een klein hartje de knoop doorhakken om de stap te zetten, de eerste afspraken maken, de eerste ritten plannen.



Het doet me weer eens beseffen hoe snel de tijd vliegt en hoe vergankelijk alles is. Ik word stil als ik zie dat wie toen (zie Harpa Magazine 54) interesse toonde, nog altijd regelmatig meefietst, en dat Luk zelf, de bezieler en gedroomde “sportdirecteur”, dit jubileum niet met ons zal vieren. Maar ik ben ook bijzonder tevreden te kunnen vaststellen dat wat toen schuchter is begonnen, vandaag een vast gegeven is dat de jaarkalender van Harpa mee vorm geeft.

Laat ons nog even terugkijken naar 2015. We zullen het ons herinneren als een jaar met mooie, gevarieerde ritten, met veel vriendschap, zonder ongelukken, maar ook als een jaar waarin onze planning niet helemaal kon worden gerealiseerd. De Ronde van Vlaanderen kon niet doorgaan. De rit aan zee was er één in twee beurten. Eerst moest die door de wind (meer dan 7 beaufort) worden afgelast, maar, toen enkele weken later de annulering van de Brussels Classics de kans bood om die alsnog te laten doorgaan, werden we overgoten met bakken water. Aan zee mag je nu wel water verwachten, maar je hoopt toch eerder ervan te kunnen genieten in het roodgele licht van de ondergaande zon, dan het over je kop te krijgen terwijl je fietsend de streek verkent. HCT heeft het over zijn kop gekregen, en toch hebben we zelden zoveel plezier gehad als in die natte, doorregende rit aan zee. Het kon ons totaal niet deren, de stemming was de hele dag opperbest. En we onthouden dat de kust bij ons in het krijt staat.

De kalender wordt elders in het magazine en op de website gepubliceerd. Hij bestaat in 2016 uit 15 vaste ritten: de eerste wordt gereden op 9 april, en tot en met 22 oktober is er om de 14 dagen een rit van om

en bij de 60 km, die we willen afwerken met een snelheid van gemiddeld 20 km/per uur. Daar komen nog 2 ritten bij. Op 30 april rijden we naar Scherpenheuvel, waar we, samen met de wandelaars, de leden herdenken die er niet meer bij kunnen zijn. En op 23 juli willen we ons eerste jubileumpje vieren. Daarvoor gaan we terug naar de zee, waar de weergoden nog iets goed te maken hebben en ons deze keer zonder twijfel gunstig gezind zullen zijn.

Bij de invulling van onze nieuwe kalender zijn we trots vijf nieuwe wegkapiteins te kunnen verwelkomen. En voor het eerst zullen ook de dames de zwart-geel-rode armband en bijhorende verantwoordelijkheid dragen. Christine, Claudine, Lieve en Madeleine zullen ons de weg wijzen. Ook nieuwkomer Rik zal ons laten zien langs waar hij graag rijdt.

Tot slot wil ik de fietsgezinde lezer nog eens uitnodigen het ook een keertje te proberen. Het sust-principe (samen uit, samen thuis) staat hoog in ons vaandel en we zorgen ervoor dat de groep binnenkomt zoals hij vertrokken is. De voorbije seizoenen hebben uitgewezen dat het HCT-tempo eigenlijk het tempo is van een elektrische fiets. We hebben vastgesteld dat op vlakke weg de snelheid zowat dezelfde is, dat bij hellingen de elektrische fietsen voordeel hebben en dat ze bij afdalingen lichtjes in het nadeel zijn. Het is niet zo moeilijk om het sust-principe in praktijk om te zetten en het zou fantastisch zijn als we de groep op die manier kunnen uitbreiden.

In elk geval, we hebben er allemaal zin in, en zullen er opnieuw een fantastisch jaar van maken. En we hopen van harte dat je mee komt doen.

DAGUITSTAP NAAR HET GRENSPARK IN LIMBURG.

Zaterdag 11 juni 2016.



De streek die we gaan bezoeken bevindt zich in het noordoosten van Limburg aan de Belgische- Nederlandse grens, het GrensPark Kempen-Broek genoemd. Maar liefst 25.000 hectaren aan pure natuur en fraaie landschappen strekken zich aan beide zijden van de grens uit.

We rijden ongeveer 100km tot Bree waar de personen de bus verlaten die gekozen hebben voor een begeleid bezoek aan het stadhuis, het vroegere Augustijnenklooster, waar men moderne en oude bouwstijlen prachtig met elkaar heeft verzoend.

De andere groep rijdt naar de Luysenmolen voor een wandeling van 7km. Deze dateert van ongeveer 1515 en is één van de onthaalpunten van het Kempen-Broek waar wandelaars en fietsers welkom zijn. Na de voettocht kan men hier de dorst lessen. De niet wandelaars kunnen zich in de gelagzaal installeren.

De bus komt met de groep uit Bree naar de Luysmolen en samen rijden we naar Kasteel Wurfeld waar we verwacht worden voor het middageten.

Na de lunch zijn er twee wandelingen gepland van 5km en 2km. Nadien rijden we naar het centrum van Maaseik waar men vrij kan vertoeven.

PROGRAMMA :

- 7.30u. Samenkomst en vertrek aan parking Bodart in Leuven.
- 9.00u. Aankomst in Bree, de bezoekers aan het stadhuis verlaten de bus, de wandelaars stappen af aan de Luysmolen.
- 9.15u. Start van de 7km wandeling.
- 10.45u. De bus gaat de groep in Bree oppikken en komt naar de Luysmolen.
- 11.45u. Vertrek naar Kasteel Wurfeld voor de lunch.
- 12.15u. Lunch
 - Aspergeroomsoep met livarhesp
 - Menu 1: Gebraden lamsrollade met rozemarijnus, groenten en gegratineerde aardappel
 - Menu 2: Snoekbaarsfilet uit de oven, puree met kruiden, zalm, beurre-blanc en groenten.
 - Dessert van de chef.
 - Inbegrepen twee consumpties (frisdrank, pils of wijn), koffie, thee en ijswater.*
- 14.00u. Start van de wandeltocht van 5km of 2km.
- 15.30u. Met de bus naar de Grote Markt van Maaseik, waar men vrij kan vertoeven en het stadje verkennen.
- 17.00u. Naar Wurfeld
- 17.30u. Avondmaal in Kasteel Wurfeld
 - Broodjesmaaltijd, 3 broodjes met hesp, krabsalade, salami, kaas, koffie en thee.
- 19.00u. Terugtocht naar Leuven parking Bodart.

DEELNAMEPRIJS p/p:

55 euro. Inbegrepen zijn, bus, fooi chauffeur, maaltijden, koffie of thee, bronwater en twee consumpties bij de lunch.

INSCHRIJVINGEN:

- Er zijn 81 plaatsen beschikbaar. Nummer 82 komt op een wachtlijst terecht die zal gehanteerd worden bij eventuele annuleringen.
- De inschrijving is pas geldig na storting van het deelnamebedrag op rekening Nr. BE52 0012 9692 0009 op naam van HARPA.
- De datum van het overschrijvingsformulier is bepalend voor de volgorde van de deelnemelijst.
- Bij betaling met een overschrijvingsopdracht moet de strook "Inschrijving daguitstap" ingevuld worden (lidnummer + naam + aantal personen + aantal menu 1 + aantal menu 2 + aantal stadhuis Bree) en afgegeven worden aan de verantwoordelijken.
- Inschrijven kan ook via de website www.harpa.be.

ANNULEREN:

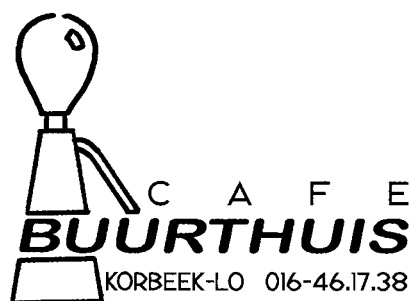
Bij het annuleren van een inschrijving en de plaats kan niet ingenomen worden door iemand anders zal alleen het bedrag van de maaltijden teruggestort worden. Annuleringen na 30 mei kunnen niet meer terugbetaald worden.

INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 27 MEI 2016.

VOOR MEER INFORMATIE:

René Vanhoof 016 20 59 33 GSM 0496 26 41 86
Paul Craps 016 47 08 00 GSM 0478 91 69 55





VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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



DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



De datum van het overschrijvingsformulier is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijst.
 Inschrijven kan ook via de website www.harpa.be

	OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT ORDRE DE VIREMENT
Handtekening(en) Signature(s)	
<i>Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje Si complété à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case</i>	
Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst / Date d'exécution souhaitée dans le futur	
Bedrag / Montant	EUR CENT
Empty boxes for date and amount	
Rekening opdrachtgever (IBAN) Compte donneur d'ordre (IBAN)	
Empty boxes for IBAN	
Naam en adres opdrachtgever Nom et adresse donneur d'ordre	
Empty boxes for name and address	
Rekening begunstigde (IBAN) Compte bénéficiaire (IBAN)	
Pre-filled IBAN: BE52001296920009	
BIC begunstigde BIC bénéficiaire	
Pre-filled BIC: GEBABEBB	
Naam en adres begunstigde Nom et adresse bénéficiaire	
Pre-filled beneficiary details	
Mededeling Communication	
Pre-filled communication: LIDNR MENU1: MENU2: STADHUIS	



fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesithérapie

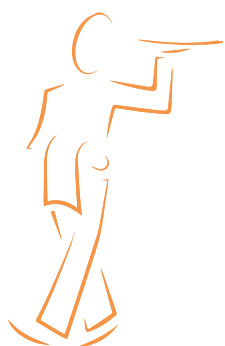
Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO

Sport- en gezondheidscentrum

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar
016 60 69 79
info@respiro.be
www.respiro.be



LAMUSE - DE FEESTMEESTER

Recepties & Feesten voor Bedrijven & Privé

Vergadering • Verjaardag • Pensionering • Babyborrel
Open deur • Jubileum • Promotie • Doctoraat
Productlancering • Tuinfeest ... en zoveel meer

Voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak

www.lamuse.be • www.defeestmeester.be

Jo Van Malcot & Petra Claeys - Tel. 016 623 452 - info@lamuse.be



Al meer dan
35 jaar
uw vakman

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsman.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFIIETSEN
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

LEUVEN IS EEN HARTVEILIGE STAD

De stad Leuven plaatste op verschillende locaties automatische externe defibrillatoren (AED-toestellen). Ook investeerde ze in opleidingen reanimeren en defibrilleren voor haar eigen medewerkers. Op die manier is de basis gelegd voor Leuven als hartveilige stad.

Een hartstilstand kan iedereen treffen. Als de reanimatie binnen de drie minuten wordt gestart, verhoogt de kans op overleven. Vaak is er geen dokter of verpleegkundige in de buurt en moeten voorbijgangers reanimeren. Een AED-toestel kan daarbij helpen.

WAT DOET EEN AED?

Een automatische externe defibrillator analyseert het hartritme van het slachtoffer en bepaalt of een stroomstoot kan helpen. Het toestel is gebruiksvriendelijk en veilig. Het geeft de hulpverlener mondelinge instructies en staat je bij tijdens het reanimatieproces.

WAAR VIND IK EEN AED?

- Provinciehuys: Provincieplein 1, 3010 Leuven
- Sportcomplex (rechts in personeelsdoorgang naar het zwembad): Stadionlaan 4, 3010 Kessel-Lo
- Stads kantoor (in het EHBO-lokaal = publiek toegankelijk): Professor Van Overstraetenplein 1, 3000 Leuven
- KBC (AED in gebouw): Prof. Roger Van Overstraetenplein 2, 3000 Leuven
- Sportoase Philipssite (Sportclub) (Alleen toegankelijk tijdens openingsuren): Philipssite 6, 3001 Leuven
- KHLeuven (links naast de automatische schuifdeuren buitenkant gebouw):
Departement Economisch Hoger Onderwijs (ECHO) - Hertogstraat 178, 3001 Heverlee
- VAC Leuven (links aan het onthaal in het VAC Leuven naast het lokaal van EHBO)
Diestsepoort 6/63, 3000 Leuven
- Sporthal Rijschool Leuven (inkomhal): Rijschoolstraat 21, 3000 Leuven
- JSR Micro: Technologielaan 8, 3001 Leuven
- Centrum voor Levende Talen-KUL (gelijkvloers-lokaal printer): Dekenstraat 4, 3000 Leuven
- Aula De Valk 3 (Rechtsfaculteit-KUL gelijkvloers-links inkomhal gelijkvloerslinks inkomhal):
Tiensestraat 41, 3000 Leuven
- Leercentrum Agora-KUL gelijkvloers - receptie: E.Van Evenstraat 4, 3000 Leuven
- Onderwijs en Navorsing - KUL -Geneeskunde gelijkvloers (naast Alma): Herestraat 49, 3000 Leuven
- Pieter De Somer Aula - KUL ingang (achter balie): Charles Deberiotstraat 24, 3000 Leuven
- Bibliotheek - KUL EHBO-lokaal): Mgr. Ladeuzeplein 21, 3000 Leuven
- Auditoria M - technische dienst - KUL gelijkvloers (inkomhal): Celestijnenlaan 200 M, 3001 Heverlee
- GE Water & Process Technologies (AED in gebouw): Interleuvenlaan 25, 3001 Heverlee
- Sporthal Heverlee (inkomhal): Hertogstraat 180, 3001 Heverlee
- Dans- en ringsportzaal 't Celestijntje(lounge): Celestijnenlaan 19, 3001 Heverlee
- Sport-en Turnhal Boudewijnstadion(inkomhal:Diestsesteenweg 270, 3010 Kessel-Lo
- TE Connectivity: Diestsesteenweg 692, 3010 Kessel-Lo
- Sporthal Korbeek-Lo (inkomhal): Pellenbergstraat 193, 3010 Kessel-Lo
- Jeugdvoetbalcentrum Bruineveld (personeelsruimte): Domeinstraat 61, 3010 Kessel-Lo
- Sporthal Wilsele-centrum (inkomhal): Aarschotsesteenweg 163, 3012 Wilsele
- Sportschuur Wilsele (inkomhal): Brandweg 9, 3012 Wilsele
- Zwembad Wilsele (in de kast van het EHBO-Lokaal): Aarschotsesteenweg 730, 3012 Wilsele
- Sportcomplex Ymeria (inkomhal): Pastoor Bellonstraat 29, 3018 Wijgmaal

■ FEITEN EN FABELS

Tegenwoordig is het met media, internet, reclame, etc... niet gemakkelijk te achterhalen welke voedings-theorieën feiten zijn en welke fabels. Hieronder enkele recente discussiepunten:

SCHAAL- EN SCHELPDIEREN ZIJN HOOG AAN CHOLESTEROL EN ZIJN DAAROM ONGEZOND VOOR ONS HART EN BLOEDVATEN

Het is inderdaad zo dat schaal- en schelpdieren een hoog gehalte aan cholesterol bevatten, maar tegelijkertijd zijn ze wel laag aan totaal vet. De vetten die aanwezig zijn, zijn overigens rijk aan omega 3. Verschillende studies geven verschillende resultaten aan, maar algemeen wordt er toch gezien dat een hogere inname van schaal- en schelpdieren geen groter risico geeft op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Bepaalde studies tonen zelfs aan dat het risico op hartinfarct verlaagt bij personen die regelmatig schaal- en schelpdieren eten. Eén mogelijke verklaring voor het neutrale of het positieve effect is het gehalte aan andere sterolen in zeevruchten. Deze sterolen hebben net een positief effect op de hart- en bloedvaten en zouden op deze manier ons lichaam cholesterol in balans kunnen houden.

Het blijft uiteraard belangrijk om naar het totale voedingspatroon te kijken, en niet te focussen op slechts één voedingsmiddel of één voedingsmiddelen groep.

...FABEL

CHOCOLADE HELPT BIJ DE PREVENTIE VAN HART- EN VAATZIEKTEN EN KAN DE BLOEDDRUK VERLAGEN

In het verleden zijn er al heel wat vermoedens geuit over de mogelijks positieve werking van de flavonolen in cacao en chocolade. Recente studies suggereren dat deze flavonolen een anti-oxiderend, anti-hypertensief (bloeddrukverlagend), anti-inflammatoir (ontstekingsremmend) en anti-thrombotisch (bloedverdünnend) effect hebben. Bijkomend zijn er vermoedens dat ze helpen de bloedsuikerspiegel te reguleren. Het effect is niet rechtstreeks op het hart- en op de bloedvaten, maar komt voort door het verlagen van de risicofactoren. Toch blijft het onduidelijk wat het uiteindelijk effect is op het aantal cardiovasculaire incidenten. Bepaalde studies tonen aan dat een hogere chocoladeconsumptie geassocieerd wordt met 1/3 minder risico op hart- en vaatziekte. Ook het risico op een beroerte zou verlagen. Er werd helemaal geen relatie gevonden tussen hartfalen en chocoladeverbruik. Er moet echter ook gewaarschuwd worden voor de negatieve effecten van chocolade op de gezondheid. Zo is chocolade zeer energierijk, het bevat namelijk zo'n 500kcal/100g. Wanneer chocolade in grotere hoeveelheden geconsumeerd wordt kan dit leiden tot gewichtstoename, hetgeen uiteindelijk een risicofactor is voor hoge bloeddruk, onregelde cholesterol en triglyceriden hetgeen uiteindelijk weer in verband wordt gebracht met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Het bloeddrukverlagend effect werd enkel aangetoond bij mensen met een te hoge bloeddruk. Bij personen die reeds een normale bloeddruk hadden veranderde er niets. Het effect is vermoedelijk slechts van tijdelijke aard en is vergelijkbaar met het effect van andere levensstijlfactoren zoals een gematigd bewegingspatroon. Verder moet ook de bemerking gemaakt worden dat de vele studies geen onderscheid maken tussen de verschillende chocoladesoorten. EFSA (European Food Safety Authority) geeft wel een 'health claim' voor donkere chocolade in beperkte hoeveelheden bij een normale bloedsomloop. Verder onderzochten ze vaak slechts kleine groepen mensen hetgeen het eindresultaat vaak minder betrouwbaar maakt. Eén studie toonde ook aan dat personen die meer chocolade eten een hoger risico lopen op het ontwikkelen van diabetes. Bij mannen was dit effect groter dan bij vrouwen. Alvorens duidelijke conclusies te kunnen trekken, dient er meer onderzoek te gebeuren. Zo zijn er wel aanwijzingen dat chocolade(producten) kunnen helpen in de preventie van hart- en vaatziekten, maar dan op voorwaarde dat de producten die momenteel voorhanden zijn aangepast kunnen worden zodanig ze minder suiker en vetten bevatten.

Er moet ook opgemerkt worden dat er meer gebalanceerde bronnen van flavonoiden bestaan zoals groenten en fruit. Chocolade is meer dan enkel de flavonolen maar is de optelsom van al zijn voedingsstoffen. Dit maakt dat chocolade zowel negatieve als positieve eigenschappen heeft.

...VERDER ONDERZOEK IS NODIG

KOKOSVET IS ONDANKS ZIJN HOGE GEHALTE AAN VERZADIGDE VETZUREN TOCH EEN GEZOND SMEER- EN BEREIDINGSVET

Over het algemeen zijn de meeste plantaardige vetten laag aan verzadigde vetzuren en bevatten ze een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren. Kokosnoot vormt hierop echter een uitzondering samen met palmolie en palmpitolie. De vetten in kokosvet bestaan voor 90% uit verzadigde vetzuren. Toch wordt kokosvet in bepaalde kringen en op specifieke websites aangeprezen als een gezonde vetbron. Hiervoor beroepen ze zich op verschillende theorieën.

Verzadigde vetzuren kunnen onderverdeeld worden in 3 verschillende groepen namelijk korteketenvetzuren, middellangeketenvetzuren en langeketenvetzuren. Kokosvet bestaat voor het grootste deel uit middellangeketenvetzuren, ook wel MCT vetten genoemd. Van MCT vetten is geweten dat zij op een andere manier worden geabsorbeerd dan de langeketenvetzuren. MCT vetten worden sneller in het lichaam vervoerd waardoor ze direct als energiebron worden aangesproken en minder worden opgeslagen als vetreserve. Hieruit wil men dan besluiten dat je van MCT vetten te eten minder zou bijkomen. Het is echter nog veel te vroeg om dit te besluiten. Kokosolie bevat evenveel calorieën als andere vetten. Het is ook niet enkel opgebouwd uit MCT vetten, maar bevat nog steeds een groot aandeel aan andere vetzuren.

Er zijn nog geen duidelijk studies die een verband tonen tussen het gebruik van kokosvet en hart- en vaatziekten (zowel in de positieve als in de negatieve zin). Wel is geweten dat er 3 specifieke verzadigde vetzuren zijn die het risico op cardiovasculaire aandoeningen verhogen, namelijk laurinezuur, myristinezuur en palmitinezuur. Kokosvet bevat een hoog gehalte aan laurine- en myristinezuur, hetgeen het vet zeker niet geschikt maakt bij de preventie van hart- en vaatziekten. Voorstanders van kokosvet beroepen zich op het feit dat de HDL cholesterol ook zou stijgen bij het gebruik van laurine- en myristinezuur. Ze houden hier geen rekening met het feit dat de slechte LDL cholesterol gelijktijdig ook stijgt.

...FABEL

BROOD EN GRAANPRODUCTEN ZIJN EEN DIKMAKER

De laatste jaren wordt er gespeculeerd dat brood en graanproducten dikmakers zouden zijn. De hype is dan ook om zo weinig mogelijk koolhydraten onder vorm van aardappelen, pasta, brood etc... te consumeren. Wat de meeste personen vergeten is dat deze producten een belangrijke bron van meervoudige koolhydraten zijn. Deze producten brengen tevens vezels, plantaardige eiwitten en mineralen aan. Brood bevat weinig enkelvoudige suikers en het zijn deze snelle suikers die in grotere hoeveelheden dan dikmakers kunnen zijn. Deze zijn terug te vinden in frisdranken en zoete snacks. Het is wel belangrijk om steeds individueel te kijken naar welke portie je best kan nemen. Hierbij wordt rekening gehouden met de leeftijd en fysieke activiteit.

Verschillende studies bevestigen dat een evenwichtig voedingspatroon de beste garantie biedt op de preventie van overgewicht. Er zijn geen wetenschappelijke bewijzen om graanproducten en brood uit onze voeding te vermijden.

...FABEL

Nelle Pauwels, Kathleen Gerits, Rita Lenaerts, Goedele Vandamme
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

- Buitrago-Lopez, A., Sanderson, K., Johnson, L., Warnakula, S., Wood, A., Di Angelantonio, E., Franco, O. (2011) Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. *BMJ*; 343:d4488.
- De Geeter, H. (2013) Er circuleren tegenstrijdige berichten over de gezondheidseffecten van kokosvet. *Waarom? Nutrinsights*; 3:10-12
- De Geeter, H. (2013) Fabels versus feiten. Brood en gezondheid. *Nutrinsights*; 2:3-9
- Matheson, E., Mainous, A., Hill, E., Carnemolla, M. (2009) Shellfish Consumption and Risk of Coronary Heart Disease. *Journal of the American Dietetic Association*; 109:1422-1426
- Phillips, K., Ruggio, D., Exler, J., Patterson, K. (2012) Sterol composition of shellfish species commonly consumed in the United States. *Food & Nutrition Research*; 56:18931
- Ried, K., Sullivan, T., Fakler, P., Frank, O., Stocks, N. (2010) Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis. *BMC Medicine*; 8:39.

	Wandeldagen		Nieuwjaarsreceptie 07 januari		Scherpenheuvel 30 april
	Fietsdagen		Infosessie 13 februari		Daguitstap 11 juni
			Algemene vergadering 22 april		Benefiet 1 oktober

januari						februari						maart					
Nr.	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9		9	10	11	12	13	
ma		4	11	18	25	1	8	15	22	29			7	14	21	28	
di		5	12	19	26	2	9	16	23			1	8	15	22	29	
wo			6	13	20	3	10	17	24			2	9	16	23	30	
do				7	14	4	11	18	25			3	10	17	24	31	
vr		1	8	15	22	5	12	19	26			4	11	18	25		
za		2	9	16	23	6	13	20	27			5	12	19	26		
zo		3	10	17	24	7	14	21	28			6	13	20	27		

april						mei						juni					
Nr.	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	
ma		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
di		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
wo		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
do		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	
vr	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		
za	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		
zo	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		

juli						augustus						september					
Nr.	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		35	36	37	38	39	
ma		4	11	18	25	1	8	15	22	29			5	12	19	26	
di		5	12	19	26	2	9	16	23	30			6	13	20	27	
wo		6	13	20	27	3	10	17	24	31			7	14	21	28	
do		7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22	29	
vr	1	8	15	22	29	5	12	19	26			2	9	16	23	30	
za	2	9	16	23	30	6	13	20	27			3	10	17	24		
zo	3	10	17	24	31	7	14	21	28			4	11	18	25		

oktober						november						december					
Nr.	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	
ma		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
di		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
wo		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
do		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
vr		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
za	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
zo	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		

FEESTDAGEN 2016

1 januari: NIEUWJAAR
 27 maart: PASEN
 1 mei: DAG VAN DE ARBEID
 5 mei: OLH HEMELVAART

15 mei: PINKSTEREN
 21 juli: NATIONALE FEESTDAG
 15 augustus: OLV HEMELVAART
 1 november: ALLERHEILIGEN

11 november: WAPENSTILSTAND
 25 december: KERSTMIS



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1 ALFONS **NOVEMBER** - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be

2 DOMINIQUE **MICHAUX** - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com

3 JO **BEYEN** - Secretaris, Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be

4 ANDRÉ **BROOS** - Penningmeester, verantwoordelijke sponsors • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be

5 RENÉ **VANHOOF** - Wandelingen en daguitstappen • T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 • E: renevanhoof@skynet.be

6 VICTOR **LEYS** - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be

7 GABRIËL **GERNAY** - Harpa Cycling Team • T: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@gmail.com

8 MIEK **HORNIX** - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be

9 CLAUDINE **VANVOLSEM** - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be

10 PROF. DR. LUC **VANHEES** - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

LENTENUMMER 2016
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

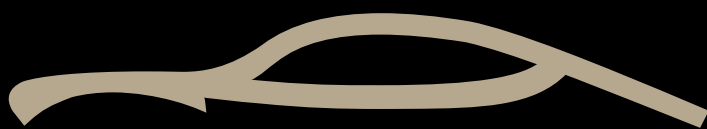
E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009

REDACTIERAAD

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

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



GARAGE VANDERBORGHT

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 VANDERBORGHT ROTSELAAR

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

GARAGE VANDERBORGHT BOORTMEERBEEK

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

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

