

Hartslag

C
L
U
B
B
L
A
D

L
T
C

H
A
R
T
E
N



augustus 2010

Hartslag 45^e editie

Clubgegevens LTC Harten

Tennislocatie Sportpark Wilhelmina, Ginkelseweg te Heelsum, voor de 0317-312825
golfbaan
Postadres LTC Harten Postbus 9, 6870 AA Renkum
Gironr. Club 3724413 *Bankrek.club* 35.50.56.631
Website www.ltcharten.nl

Bestuur

Voorzitter Henk Keus Everlaan 23, 6705 DH Wageningen 0317-418389
Secretaris Fenna Onderstal Kerkstraat 63, 6871 DV Renkum 0317-312135,
hconderstal@yahoo.com
Penningmeester vacature
Ledenadministratie Dita Oosterhuis Utrechtseweg 25, 6866 CH Heelsum 0317-310162
ditaosterhuis@hotmail.com
Algemeen lid Jacques van Wees Bennekomseweg 32, 6866 DE Heelsum 0317-319094
Erelid Gerard de Jong

Technische commissie

Voorzitter en Bertus Jansen (vz) Prins Bernhardlaan 45, Heelsum 0317-350156
competitieleider
Jan Kluwen Esdoordreef 28, Renkum 0317-316598
Tonny Peelen Hogenkampseweg 112, Renkum 0317-317835
Rinus v.d. Born Utrechtseweg 62-124, Heelsum 0317-313277

Activiteiten commissie

Marion van Holland Patrimoniumweg 28, Heelsum 0317-316730
Lenie Kerseboom Spinakker 12, Bennekom 0318-415463
Febi Muller Zandweg 8, Renkum 0317-316677

Commissie Onderhoud

Joop Vos 0317-315741 Henk Onderstal (coördinator) 0317-312135
Wim Bosma 0317-414777 Bram van Ommeren (baanonderhoud)
Henk van Holland 0317-316730
Fred Smit 0318-420135

Kantine en Bardienst

Mieke de Bakker 0317-318139 Gerrie Overmars 0317-315161
Mies Bosma 0317-414777 Geep Peelen 0317-317596
Jan Bosma 0318-615115 Janie Smedes (vz) 0317-310870
Corrie van Ee 0318-415228 Fred Smit 0318-420135
Corry Jonkman Feikje Spoelstra 026-3332876
Henk Keus 0317-418389 Rikie Tiemessen 0317-314984
Jan Kluwen 0317-316598 Ineke van der Tuin 0317-314054
Dinie Ostermeijer 0317-317933

Commissie Schoonmaak

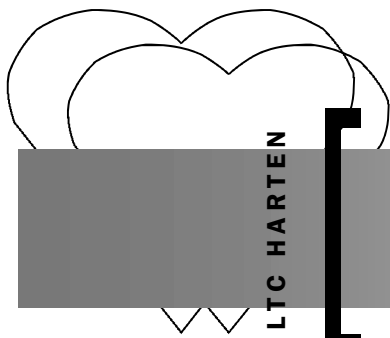
Hennie Bäcker 0317-315218 voorzitter / contactpersoon

Redactie clubblad: Hartslog

Kars Sterenborg 0316-707063 Bennekomseweg 51, 6866 DC, Heelsum.
kars.sterenborg@smeetsadviesgroep.eu

Webmaster

Wally Huijbregts 0317-350713 whuijbregts@xs4all.nl



LTC HARTEN

EDITIE 45, AUGUSTUS 2010

HARTSLAG AUGUSTUS 2010

OPGERICHT IN 1948



IN DIT NUMMER:

VAN DE VOORZITTER 1

VAN DE TC 2

VAN DE ACTIVITEITEN
COMMISSIE 3

VAN DE REDACTIE 4

ACTIVITEITEN
ROOSTER
INSCHRIJF
FORMULIER INTERNE
HERFSTCOMPETITIE 6

BOKKENDAG 7

1 DAGSTOERNOOI 8

LADIESDAY 9

UITSLAGEN ZOMER-
AVONDCOMPETITIE 14

TOSS-TIJDEN 15

VAN DE VOORZITTER...

Zo met 30 °C in de schaduw van een grote eikenboom, ga ik toch maar weer proberen om mijn stukje voor de Hartslag op tijd aangeleverd te krijgen bij de redactie van ons clubblad. Om te beginnen, wat een sportzomer 2010, het kan niet op met o.a. WK voetbal, Wimbledon en de Tour de France, alle sportfanaten kunnen nu hun hart ophalen bij zoveel mooie televisiebeelden. De winnaars bij tennis (Nadal), bij voetbal (Spanje) en de Tour de France (Contador) zijn al bekend. Maar ook bij Harten is er de afgelopen maanden zo het één en ander gebeurd.

De nieuwe smash-coart zijn door Oranjewoud eind april opgeleverd en tweede helft juni zijn ze door de KNLTB en ISA sport goedgekeurd. Het 7^e Open Harten Rabotoernooi was ook dit jaar weer een groot succes met een mooi resultaat voor de Ned. Hartstichting. Er is ook dit jaar door een aantal vrijwilligers van Harten weer meegewerkt aan het Galm project, een door de Gemeente Renkum uitgewerkt plan om 50 plussers aan het sporten te krijgen. Ook omdat er enkele bestuursleden bereid bleken te zijn om Harten op de Heelsumse Unicum Braderie te

vertegenwoordigen, en een mooi aangeklede kraam hadden ingericht, was dat voor de vereniging een mooie gelegenheid om ons te profileren.

Het geeft het bestuur veel voldoening dat er door beide activiteiten zich weer nieuwe leden hebben aangemeld om deel uit te maken van onze Harten familie. De woensdagavond competitie is inmiddels beëindigd en de 3 teams die aan de regio competitie deelnemen, doen dat met wisselend succes, maar wel met veel plezier, omdat er in een gezellige sfeer wordt getennist en men de meeste deelnemers al jaren kent. Ook de bokkendag en de Lady's day was dit jaar weer een groot succes, dat zeker ook volgend jaar voor herhaling vatbaar is.

Ik ga eindigen met allen die nog vakantie in het verschiet hebben een hele fijne vakantie toe te wensen en ik hoop allen weer gezond terug te zien op de Smash-Coartbanen van LTC Harten.

Henk Keus

VAN DE TC

LTC Harten 1 april 2010

Baanreglement

(gewijzigd - lijnen vegen is verwijderd)

1. In verband met baanbehoud is het aan te raden minimaal 1 x per dag te slepen met netten. Dit dient te gebeuren vanaf de omrastering en dan in een kring naar het midden toe. Aangezien er op onregelmatige tijden gespeeld wordt, geldt als regel slepen eind van de ochtend, eind van de middag en eind van de avond.
2. Indien er sneeuw op de baan ligt mag deze **niet** worden verwijderd
3. Er mag **niet** worden gespeeld na vorst tijdens dooi, dus bij opdooi als wel de gravellaag gedooit is maar niet de fundering.
4. Voor het spelen de namen van de spelers/speelsters op de lijst in de kleedkamer opschrijven. Wanneer baan 1 al daarvoor is bespeeld, dan moet er op baan 2 worden gespeeld, zodat beide banen zo veel mogelijk gelijkmatig worden bespeeld.
5. Eens per week zal groot onderhoud plaats vinden, waarbij de banen worden opgeborsteld. Dit onderhoud wordt gedaan door de groundsman op wisselende tijden. Houdt hier rekening mee.
6. De tennisbanen zijn vrij beschikbaar voor leden van LTC Harten. Introducees altijd telefonisch melden bij één van de bestuursleden of per e-mail bij de penningmeester. Introductie kost € 3,- per persoon per dagdeel (morgen, middag of avond). Envelop voorzien van naam (hartenlid en introductie leden) plus geld afgeven bij één van de bestuursleden.
7. Verzoek om honden op het tennispark aan te lijnen. Geen glaswerk o.i.d. meenemen naar de baan.
8. De langst spelende partij dient een half uur na aankomst van wachtenden (minimaal 2 personen) het speelveld te verlaten. Bij acht of meer wachtenden wordt uitsluitend in dubbelpartijen gespeeld. Indien er toss-spelers na de reguliere tosstijden vrij willen spelen moeten zij wachtende vrij-spelers voorrang geven
9. Tijdens toernooien en competitiewedstrijden kan pas na afloop daarvan door niet-deelnemende leden worden gespeeld. Bij les blijft één baan beschikbaar.
10. Vergeet niet het park (toegangshek van park en banen en de kleedkamers) af te sluiten !!!
11. Gebruikelijke tenniskleding en schoeisel is op de baan voorgeschreven.

VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

Vakantietijd! Voor de één gaat het nog beginnen, anderen zijn volop aan het genieten en ook voor velen is het weer gebeurd! Voor mij is het laatste van toepassing. Het was een hete zomervakantie, maar waar niet! Komende maandag staat mijn baas mij weer "smachtend" op te wachten.

Op Harten gaan de activiteiten gewoon door, vakantie of niet en daar bedoel ik de Regiocompetitie mee, die nu volop aan de gang is.

Laten we weer even evalueren.

Voorjaarscompetitie en zomeravondcompetitie:

Er waren 2 damesteams op de dinsdagmorgen

1 gemengdteam op de zaterdagmiddag

1 damesteam en 1 gemengdteam op de woensdagavond

Volgens de reacties, die ik heb gehoord, zijn alle competities naar tevredenheid verlopen.

Open Harten toernooi:

Wederom geslaagd te noemen. Het weer was uitstekend, de sfeer goed en de wedstrijden spannend.

Bokkendag:

Dit werd dit jaar door Henk Keus en Henk Onderstal georganiseerd. Ik geloof zeker, dat het geslaagd was. Ik hoop, dat er iemand van de aanwezigen, hierover een stukje zal schrijven en anders hopelijk in de volgende krant.

Ladiesday:

Dit is altijd een succesnummer, zo ook dit jaar. Het themaland was nu: Frankrijk. De hapjes, de muziek, het weer en de opkomst was weer geweldig. Verderop zal ik de recepten plaatsen van deze dag en de kennisquiz, die we hebben gespeeld. De uitslag hiervan zal in het volgende nummer van de Hartslag worden vermeld.

BBQ-Invitatietoernooi.

Op deze dag kon er iemand wordt uitgenodigd, die geen lid is van onze vereniging. Tussen de middag waren er broodjes. De dag werd afgesloten met een BBQ voor de deelnemers.

Komende activiteiten:

Interne Herfstcompetitie. Zie ook het inschrijfformulier elders in dit blad.

Welnu, ik hoop dat de komende activiteiten massaal worden bezocht. We hopen er natuurlijk wel op en dan zie ik jullie op die dagen verschijnen en anders gewoon op of naast de tennisbaan.

Febi Muller

VAN DE REDACTIE KOMKOMMERTIJD

Wel komkommertijd is het zeker niet bij Harten, de kopij voor deze editie was prima. Goed om ook een artikel van nieuwe leden te mogen ontvangen. Zoals Henk Keus al aangaf hebben we een fantastische sportzomer achter de rug. Vreemd trouwens dat zo'n jongen als Nigel de Jong (denk aan zijn karatetrup tijdens het WK) per week ruim € 30.000 verdient. Of zou die komma verkeerd gestaan hebben. Iets om jaloers op te worden, zelfs als je JP Balkenende heet. Vreemd ook dat we van hem zo weinig horen de afgelopen weken, zit misschien zijn verlies nog te verwerken, of misschien is hij wel druk aan het solliciteren, net zoals zoveel andere politici die de deksel op hun neus kregen met die "oude" politiek.

Vreemd ook dat we nu weer geld in moeten zamelen voor Pakistan, terwijl de miljoenen van de Tsunami en Haïti nog niet eens verdeeld of beter gezegd besteedt zijn. Vreemd ook dat als een club als Vitesse opeens een weldoener vindt, we van alles gaan vinden over die weldoener en dan met name over zijn vermeende criminele verleden, waarvan hij zich toch keurig heeft vrijgekocht. Ik kan mij nog vaag herinneren dat ene Bill Clinton geen sex had gehad met Monica, terwijl die escapades toch volgens mij geen gemeengoed zijn in een verhouding baas versus stagiaire. Of denk eens aan die man uit Italië, die president is geworden, omdat je die functie daar kunt kopen en vooral kunt kopen door vrienden te kopen en die vervolgens chantabel weet te maken met een feestje waarop wat schaars geklede dames rondliepen.

Vreemd ook dat onze ambassadeur toch naar Bouterse toeging, zonder dat hij was uitgenodigd. Hij zal wel een forse envelop namens ons Nederlanders hebben overhandigt om de ontwikkelingssamenwerking die we hebben te beklinken. Een samenwerking waar deze man (volgens mij toch ook hier veroordeelt) toch ernstig behoefte aan schijnt te hebben. Maar ja, na het sponsoren vorig jaar van onze "noodlijdende" banken, moet je toch weer een nieuw goed doel zoeken als overheid. Vreemd dat ik net op de radio hoorde dat de Nederlandse Bank, ja, die bank waarvan ene Nout Wellink voorzitter is, u weet wel die man met dat onbesproken verleden, Ice Save, DSB etc. hij mocht zijn eigen verbeterplan opstellen, over zelfredzaamheid gesproken. Maar ja, onze Wouter (ik mag Wouter zeggen van Bos), durfde hem niet echt aan te pakken, want die hoopt volgend jaar de plaats van zijn vriend Nout in te nemen. Vreemd ook dat onze vriend De Jager, ja, ook van financiën, nu weer een wetsvoorstel indient dat grootverdieners (lees zelfverrijkers) nu niet meer dan 2 keer 7 jaar hun zakken mogen vullen. Zal toch niets te maken hebben met die grondgedachte van 7 magere en 7 vette jaren. Nou ik kan u verzekeren, dat worden gewoon 2 x 7 vette jaren voor dat soort (bij aanvang) magere mannen. Vreemd ook dat het veelal mannen zijn die zich dit soort escapades mogen en kunnen veroorloven.

Wel hoe kom ik hierbij... gewoon, het regent, ik ben chagrijnig, de hond liep voor de voeten, het werk zat niet mee, ik moet zo nog de deur uit, mijn tennis is nog steeds niet je van het, ik wordt in september weer een jaartje ouder, (mijn vrouw trouwens ook), mijn kinderen al een aantal weken niet meer gezien (hun keus trouwens), er ligt een aanslag op de deurmat voor een of andere belasting omdat wij voor een paar geiten en schapen zorgen, alle beesten moeten weer naar de dierenarts, het werk rondom een boerderij is nooit af, het gras groeit harder dan dat ik het kan zaaien en het onkruid groeit daar weer bovenuit.

Kortom, komkommertijd, weinig of geen nieuws, hoewel... Het voetbalseizoen is weer begonnen, Gooische vrouwen wordt herhaald, Knevel en van de Brink zijn weer terug op de buis, X-factor is weer begonnen, Gordon heeft een nieuwe vriend (dit gok ik maar, maar het zal wel kloppen) Kortom... Nederland is terug van vakantie, tot ziens op de baan, het terras, of als het blijft druilen in de kantine. Groeten uit Didam.



Zin om een
keer ergens
anders te
tennisen?

 **VakantieXperts**[®]
Renkum

Europalaan 62, 6871 BZ Renkum
tel.: 0317 - 313 613
E-mail: renkum@vakantiexperts.nl

MAC


Pantalons
Women

pierre cardin

Pantalons
Men

Smits Mode Renkum

· MODESPECIAALZAAK VOOR MAN EN VROUW



Jongboer-Interbouw
Keukens & Koken

Europalaan 4-6
T 0317-314784
F 0317-312271

UW KEUKENSPECIAALZAAK.
ZO PERSOONLIJK ALS UW KEUKEN.

Bloembinderij

*De Wilde
Wingerd*

Abonnementen

Grafwerk

Bruidswerk

Boeketten

Gelegenheidsbloemwerk

Zaalversiering

Potterie

Woon accessoires

tel. 0317 - 41 28 80

Hoogstraat 18, 6701 BT Wageningen
t. 0317-412880, f. 0317-419694, e. dewildewingerd@yahoo.com

**ACTIVITEITENROOSTER 2010
(WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN)**

Najaarscompetitie KNLTB september t/m oktober 2010

Herfstcompetitie (intern) 14 september t/m 9 november 2010.
dinsdagavond vanaf 18.30 uur.

Koek- en soeptoernooi zaterdag 23 oktober 2010 van 15.00 tot 21.00 uur.

Kerstinstuif zaterdag 18 december 2010
Vanaf 10.30 tot ± 15.00 uur

Inschrijfformulier "Interne Herfstcompetitie"

Speeldata 14 september t/m 9 november (afhankelijk van het
weer) op de dinsdagavond vanaf 18.30 uur
Kosten: € 3,50 Inschrijving verplicht tot betaling

Naam:

Briefjes deponeren in de AC doos in de dameskleedkamer of afgeven aan één
van de AC/TC -leden

TUINMACHINES & -GEREEDSCHAP

voor iedere tuin
in elke prijsklasse
ook verhuur

- gazonmaaiers
- zitmaaiers
- elektrozagen
- motorzagen
- trimmers
- bosmaaiers
- bladblazers
- generatoren
- hogedrukreinigers
- kloofmachines
- hakselaars
- veiligheidskleding
- handgereedschap



OSMA

STIHL® regiodealer

Utrechtseweg 117 - 6871 DR Renkum
tel. 0317 319008 - fax 0317 318762



Wassingmaat b.v.

Bennekomsseweg 85, 6871 KC Renkum
tel: (0317) 312797 fax: (0317) 317898

Houthandel
Bos- en Boomverzorging
Hoogwerkersverhuur - Tuinhout - Sauna's
Blokhuizen - Gaasproducten
Speeltoestellen

Husqvarna

Bos- Tuin- en Parkmachines



Industrieweg 29
Renkum
T. (0317) 319120
F. (0317) 316017

Hét adres voor:

- Afvalcontainers
Qpido® van 2m³
containers van 6 t/m 40m³
- Afhalen en bezorgen van:
zand grind
mijnsteen compost
tuinaarde potgrond
- Inname van:
bouwafval bedrijfsafval
sloopafval tuinafval



Openingstijden
ma t/m vrij 07.00 uur – 18.00 uur
zaterdag 08.00 uur – 15.00 uur

www.woudenbergbv.nl

BOKKENDAG

Ik heb voor het eerst deelgenomen aan de bokkendag op 26 juni 2010.

Naar ik heb begrepen is er niet altijd ruim belangstelling geweest voor deze dag. Ik snap ook wel waarom. Volgens mij moet de dag een nieuwe naam krijgen om de mannen enthousiast te krijgen om deel te gaan nemen. Immers Lady's day (in plaats van geitendag) is binnen de kortste keren bij intekening al een enorm succes.

Dus in overweging zou moeten worden genomen om in het vervolg te spreken van gentlemen's day.

Deze keer is de Bokkendag wel doorgegaan, niet alleen door spontane inschrijvingen maar ook door actieve acquisitie van de organisatoren.

Het was enorm gezellig er is geen spoor van kritiek te bespeuren geweest bij de deelnemers. Daar was ook geen enkele reden toe. Naast het feit dat er, in door loting samengestelde viertallen, werd getennist was er ook een perfect koud buffet te genieten aan het eind van de dag.

Voordat van het buffet kon worden genoten was er ook nog een prijsuitreiking. De meeste prijswinnaars hebben hun prijs gekregen op volstrekt duistere gronden. Maar dit was ook wel het leuke aan het geheel. De organisatoren hebben op basis van door hun zelf vastgestelde regels zoveel mogelijk mensen van een prijs kunnen voorzien. Dit werd uiteindelijk door iedere aanwezige zeer gewaardeerd.

Ik zelf zie uit naar de volgende gentlemen's day.

Frans Michielsen

Tijdens de bokkenmiddag van 26 juni j.l. maakte ik voor de eerste keer gebruik van de tennisbanen, sinds de start van mijn lidmaatschap in april van dit jaar.

Een echte bokkenmiddag met alles er op en er aan; alleen mannen, de tv voor de tenniswedstrijd op Wimbledon van Thiemo de Bakker en de voetbalwedstrijd tussen Uruguay en Zuid Korea op het wereldkampioenschap in Zuid Afrika. Het weer was schitterend. Eerst rustig op het terras toegekeken naar de eerste wedstrijden en toen zelf aan de slag. O o wat was het warm. Het zweet stroomde alsof er een kraan open stond.

Er werd sportief gespeeld en nadat de die hards uiteindelijk voor de laatste maal de baan af kwamen genoten we na op het terras. Bij de prijsuitreiking werden eerst de troostprijzen verdeeld. Toen ik mijn hoofdprijs in ontvangst had genomen werd het buffet gebracht, schitterend opgemaakt en geweldig qua smaak. Al met al een middag om te herhalen. Henk, bedankt voor de goede organisatie.

Groet,

Nico Bouwman

1 DAGSTOERNOOI IN WAGENINGEN

Net als vorig jaar stonden we op een mooie zonnige morgen weer klaar voor ons tweede 1 dagstoernooi in Wageningen. We werden meteen herkend aan het tafeltje bij het tonen van onze kaarten.

Dat deed ons goed (hè Janny?).

Ook Marjo en Greet waren van de partij.

Na een heerlijk gebakje opgesmikkeld te hebben, werd het startsein gegeven en scheidden die dag onze banen. Marjo en Greet zwaaiden af en toe naar ons en wij natuurlijk terug, want ja ieder had zo zijn eigen damespoule.

Drie partijen speelden we, van ieder een uur en eerlijk we hebben al heel veel van Rinus geleerd en opgestoken. Dat merk je weer naar zo'n jaar. Supporters waren er ook. Gijs en Auk kwamen voor Greet en Marjo. Evert deelde zijn support eerlijk met ons alle vier. Onze joker, ons aller len, werd door ons ingezet bij onze wedstrijd tegen de Wageningse dames. Fraai uitgedost op de supportersbank, kon len onze overwinning op de dames meebelevén.

Twee gewonnen, één verloren die dag, dat werd een 2^e plaats voor ons. De knie van Janny die haar niet in de steek liet, drie partijen lang, het mooie weer, de lekkere hapjes, de rosé, de leuke deelnemers aan dit toernooi, een fijne dag om op terug te kijken.

Bedankt Janny dat we samen, ondanks een pijnlijke knie toch weer een wedstrijdervaring rijker zijn.

Hetty Overeem



Iedere vrijdag, zaterdag en
zondag vanaf 17.00 uur

Chinees-Indisch
"Lopend Buffet"

20 gerechten en soep naar
keuze. **Onbeperkt eten!!**

Utrechtseweg 76 a – 6866 CM Heelsum
Telefoon / Fax 0317-317100
www.kotaradja-heelsum.nl

LADIESDAY

04-07-2010

Het is weer LADY'S DAY. Het ligt er niet om. Het is tropisch warm vandaag, maar we gaan ervoor.

Het is 10. uur en de opkomst geweldig; het zijn allemaal dames.

Alle dames zijn luchtig gekleed en ik zag veel dames met lipstick op!

Na de ontvangst met koffie en croissant blijkt dat velen geen tennisschoenen hebben meegenomen, dus vandaag enkel komen voor de gezelligheid. Lekker kijken en bijkletsen onder de luifel. De luifel is af en toe van slag en vergeet dan even zijn taak uit te voeren. De luifel gaat dan even heen en weer om ons een beetje te plagen en zitten we even met de ploert op onze body.

De dames met tennisschoenen gaan teams vormen middels een getrokken kaart. De zwarte azen tegen de rode azen etc. De eersten gaan al kletsend en lachend de baan op met liters water en sommigen met een in koud water gedrenkte microvezel doek om hun nek. De een heeft een nog grotere zonneklep op dan de ander. En de bruinheid van de benen wordt goed gespot, want er is bruinsel op de markt. Ja, als je dan niet meedoet val je geheid op.

De eersten spelen een leuke pot van een half uur. Dat is goed te doen met deze tropische hitte.

De tennisbank wordt verplaatst naar achteren waar de ploert niet kan komen. Inmiddels is de langste dame van 't Harten gearriveerd en zij heeft de eer om de bel op te hangen zonder de stoel te gebruiken. We hebben met z'n allen een plekje veroverd onder de luifel of een parasol en kunnen zo starten met een pagina vol raadsels onder het genot van een drankje.

o.a: Het zit op het dak en maakt muziek. Wat is dat?

Deel dertig door een half. Tel er 10 bij op. Wat is de uitkomst?

Dat gaf heel wat overleg, gezelligheid en spiekwerk. De sfeer zit er al lekker in. De uitslag gaf achteraf nog wel wat discussie. Zoals bij deze: "Ik ben een bang dier. Raak ik mijn kop kwijt, ben ik een akker". Wat ben ik? Eland!!!

Voor de inwendige dames is goed gezorgd een onovertreffelijke uiensoep met stokbrood. Vervolgens keuze uit: koude bonenschotel met ei, ratatouille schotel, aardappelschotel en 2 mooie hartige taarten en de nodige kaasjes met stokbrood. En dan denk je dat het dat is.

Komen ze uit het niets met een heerlijk fris toetje met frambozen en kersen-??? die warm worden uitgeserveerd. In het midden onderin het bekertje met toetje in dat holletje wilde je niet overslaan, omdat het zo overheerlijk is. Alleen het ging wat lastig, maar met de achterkant van het lepeltje lukt het goed.

Om drie uur heeft een ieder wel 3 keer gespeeld en vonden de meesten het welletjes.

Inmiddels doet de afwasmachine z'n werk. De tafels en stoelen zijn weer op de plek gezet. De schalen zijn leeg. Ik vertrek samen met de anderen met een voldaan gevoel huiswaarts.

Bij deze dank ik allen voor de gezellige LADY DAY die we samen hebben mogen beleven. Het leuke is dat je op zo'n activiteit ook kennis maakt met leden die je nog niet kent. Bedankt activiteiten team. Tip: neem een microvezel handdoek mee bij hitte, maak dat doekje bij de club nat en het heeft een verkoelend effect. Zo kun je al tennissend alle tropische dagen aan.

Tonnie Hagen

RESTAURANT
MARcant

Ton Homburg

Molenweg 2
6871 CW Renkum
Tel / Fax 0317-317 088

Speciale arrangementen
op reservering mogelijk

Betaalbaar eten met
een vleugje chique

6 dagen per
week geopend
vanaf 17.00 uur
dinsdags gesloten

Hier had uw
advertentie
kunnen staan

Tel.
0317-
418389

WOONWARENHUIS

GEELS

ALLES VOOR IN EN OM HET HUIS

SPECTRA

1^E ETAGE

BADERIE

DOE-HET- ZELF

DECORETTE

Huishoudelijke artikelen

Tuinmeubelen en accessoires

Badkamers en sanitair

IJzerwaren, gereedschap, hout, machines en
inbraakpreventie

Verf, zonwering, verlichting en woonaccessoires

Kerkhoflaan 17-19 Bennekom – Tel. 0318-414500

Herenstraat 4 Rhenen – Tel. 0317-311070

Straat v. Gibraltar 6 Woerden – Tel. 0348-480836

RECEPTEN LADIESDAY

Franse uiensoep (4 personen)

Ingredienten:

40 gr boter, 600 gr. Uien in ringen, 1 liter vleesbouillon, 1 laurierblad,

8 stukjes stokbrood, 120 gr geraspte kaas, peper en zout

1. Smelt in een pan wat boter en bak hierin de uien op halfhoog vuur. Na ong. 20 min zet je het vuur iets hoger en bak de de uien in ong. 10 min goudbruin.
2. Voeg de bouillon en het laurierblad toe en laat de soep ong. 30 min zachtjes koken. Haal vervolgens het lauriersblad uit de soep en breng hem op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de grill voor op de hoogste stand en rooster het stokbrood lichtbruin.
4. Strooi wat kaas over het stokbrood heen zodat de kaas smelt. Doe de soep in de soepkommen en leg vervolgens een stokbroodje met kaas erop.

Franse maaltijdsalade met bonen en eieren (4 personen)

Ingredienten:

6 eieren, 300 gr sperziebonen, 1 groene paprika in stukjes, 1 ui fijn gesnipperd, 1 teen knoflook geperst, 75 gr mayonaisse de Dijon (pot 215 gr), 2 potten witte bonen (330 gr) gespoeld, 300 gr tomaten in blokjes.

1. Kook de eieren 7 min en laat ze schrikken en pel ze. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Zet de sperziebonen op met kokend water en kook ze 8 min. Voeg na 5 min de paprikastukjes toe. Giet de groenten af en spoel ze in een vergiet onder de kraan met koud water af.
2. Roer de ui en de knoflook door de mayonaisse. Voeg ca. 50 ml water toe en peper en zout naar smaak. Meng de sperziebonen, de paprika en de witte bonen met de dressing.
3. Schep vlak voor het serveren de tomatenblokjes door de salade. Snijd de eieren in partjes en garneer er de salade mee. Serveer direct. Serveer eventueel met warm gebakken stokbrood.



Paddenstoelenterrine (4 personen)

Ingredienten:

50 gr boter, 2 x 200 gr paddenstoelenmelange in plakjes (bakje 200 gr), 1 teen knoflook fijngesneden, 2 el sojasaus, 50 gr amandelen grof gehakt, 2 eieren, 100 gr oude kaas, 2 el verse peterselie fijngesneden, ovenschaal ingevet (inhoud 750 ml)

Voorbereiden

Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin al omscheppend de paddenstoelen met de knoflook. Breng op smaak met de sojasaus en (versgemalen) peper en bak nog even op hoog vuur, tot alle vocht is verdampt. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de paddenstoelen in een grote kom met de amandelen, eieren en oude kaas en doe het geheel over in de ovenschaal. Bak de paddenstoelenterrine in 30 min gaar. Neem uit de oven en laat 20 min afkoelen.

Bereiden

Snijd de terrine in blokjes en bestrooi met de peterselie. Lekker met getoast grof bruinbrood en gezouten roomboter.

RECEPTEN LADIESDAY

Ratatouillequiche met tonijn (4 personen)

Ingredienten:

1 paprika, 1 courgette, 1 aubergine, 2 rode uien, 2 tenen knoflook, 2 el olijfolie (of andere olie), 2 blikjes tonijn in olie (185 gr) uitgelekt, 6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries) ontdooit, 150 gr geraspte kaas, 3 eieren, 150 ml melk, bloem om te bestuiven, springvorm ingevet (Ø24 cm).

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de groenten voor de ratatouille (de paprika, courgette en aubergine) in ong. gelijke reepjes van ong. 3 cm. Snipper de ui en hak de knoflook grof. Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook 1 min. Voeg de groenten toe en roerbak ze 10 min. op middelhoog vuur. Voeg naar smaak zout en (verse) peper toe. Schep de tonijn erdoorheen en zet het vuur uit. Leg de plakjes deeg op elkaar en kneed ze tot een bal. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 35 cm doorsnede. Bekleed de springvorm ermee en laat wat deeg over de rand hangen. Prik de deegbodem in met een vork en strooi er wat kaas over. Klop de eieren met de melk los. Roer de rest van de kaas door het eimengsel, voeg zout en peper toe. Schep het groente-tonijnmengsel in de vorm en schenk het eimengsel erover (laat een beetje over). Vouw de overhangende deegranden losjes over de vulling en bestrijk met de rest van het eimengsel. Bak de quiche in 35 min. goudbruin en gaar.

Ratatouille (4 personen)

Ingredienten:

2 aubergines, 2 courgettes, 1 rode en 1 groene paprika, 2 vleestomaten 1 grote ui, 2 tenen knoflook, Provençaalse kruiden, 4 eetlepels olijfolie (of andere olie), zout en peper.

Aubergines schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Dun bestrooien met zout en ca. 10 min. laten rusten. Intussen courgettes schoonmaken en in blokjes snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In pan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en in partjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan olie verhitten. Ui ca. 1min fruiten. Aubergine en paprika toevoegen en ca 3 min meefruiten. Courgette en tomaat erdoor scheppen. Knoflook en kruiden toevoegen en ca. 20 min zachtjes laten smoren. Regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met stokbrood.

Aardappel-knoflooksalade (4 personen)

Ingredienten:

1 zakje aardappelgolfjes (Celavita, 450 gr), ½ bosje peterselie, 10 sprietjes bieslook, 2 tenen knoflook, 5 el mayonaisse, 1 el melk, zout, versgemalen peper, ½ rode paprika, blaadjes rode sla (ook als decoratie).

Kook de aardappelgolfjes in een pan met weinig water en zout in ca. 4 min beetgaar. Spoel de aardappelgolfjes in een zeef onder stromend koud water af en laat goed uitlekken. Snijd de gewassen paprika in hele kleine blokjes. Was de sla-blaadjes. Hak de peterselie en bieslook fijn. Pers de teentjes knoflook boven een kom uit. Roer de mayonaisse, de melk, de peterselie en de bieslook erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe.

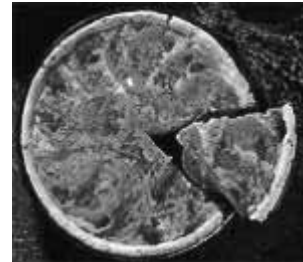
Schik de slablaadjes rondom op een wijde lage schaal. Meng de paprikablokjes met de aardappelen en leg dit op de schaal. Schenk de knoflooksaus erover. Laat de salade minstens 2 uur staan, zodat de smaak zich goed kan ontwikkelen.

RECEPTEN LADIESDAY

Franse tomatentaart van Guylaine (4 personen)

Ingredienten:

1 rol bladerdeeg, 6-8 rijpe tomaten, scherpe Dijonmosterd (of rode Provençaalse mosterd met paprika), 200 gr Gruyère (of geraspte oude kaas), gedroogde Provençaalse kruiden, pittige olijfolie voor pizza, quichevorm ingevet



Vorbereiden

Ontrol het deeg en leg het in de vorm. Snijd de ongepelde tomaten in schijven van een dikke centimeter, maar gooi het bovenste en onderste laagje weg. Rasp de Gruyèrekaas. Verwarm de oven voor op 200 °C

Bereidingswijze

Strijk een dun laagje mosterd over de deegbodem. Bedek dit los met een flinke laag geraspte kaas. Leg daarop in één laag de tomatenschijven en zorg ervoor dat ze zoveel mogelijk tegen elkaar aanpassen. Bestrooi met peper, zout en Provençaalse kruiden. Bedruppel naar smaak met pikante olijfolie. Schuif de taart op de onderste richel in de oven op stand onder- en bovenwarmte en laat in 30-35 min of meer, indien nodig, gaar en krokant bakken.

Coupe rood-wit-blauw

Ingredienten:

2 bakjes frambozen (a 125 gr), 1 sinaasappel uitgeperst, 1 ½ el kristalsuiker, 1 bakje blauwe bessen (150 gr), 1 bekertje slagroom (125 ml), 1 zakje vanillesuiker, 150 gr Franse volle of magere) kwark (bak 500 gr)

1. Schep de frambozen in een steelpan en voeg 2 el sinaasappelsap en ½ el kristalsuiker toe. Breng aan de kook en laat 2 min. koken. Neem van het vuur en laat ca. 15 min. afkoelen tot het frambozenmengsel lauw is.
2. Verdeel de blauwe bessen over 4 glazen. Klop de slagroom met de rest van de kristalsuiker en de vanillesuiker stijf. Spatel de slagroom door de kwark. Voeg eventueel extra kristalsuiker naar smaak toe. Verdeel de roomkwark over de glazen. Schep de lauwe frambozensaus erover



WASSERIJ - STOMERIJ



www.peelennederveluwe.nl

PEELEN NEDER VELUWE

ÉEN DER WEINIGEN DIE GOED REINIGEN

**Wasserij Peelen Neder Veluwe
Industrieweg 22
6871 KA Renkum
Tel: 0317 312218
Email: info@peelennederveluwe.nl**

Wij halen en bezorgen uw was- en stoomgoed

Verzekeringen Bankzaken
Pensioenen Leningen

Weg naar Verzekeringen Hypotheek Bankzaken Particulier Alleen Groenboek Contact Informatie Email

Straatman REGIO BANK

Utrechtseweg 41 - Heelsum - Telefoon 0317 - 315 309

www.straatmanheelsum.nl

e-mail: info@straatmanheelsum.nl

KENNISQUIZ LADIESDAY

1. Je neemt deel aan een hardloopwedstrijd. Je loopt de 2e voorbij. Als hoeveelste zul je dan eindigen?
2. Sommige maanden hebben 31 dagen. Hoeveel hebben er 28?
3. Wat staat er midden in Zwiggelte? (klein gehucht in Drenthe)
4. Deel dertig door een half. Tel er 10 bij op. Wat is de uitkomst?
5. Het zit op het dak en maakt muziek. Wat is dit?
6. Kan iemand die ten westen van de Mississippi woont, ten oosten van de Mississippi begraven zijn?
7. Hoeveel dieren van elk soort nam Mozes in zijn ark mee?
8. Welk dier bestaat voor $\frac{3}{4}$ uit wol?
9. Kan een kangeroe hoger springen dan een huis?
10. Amsterdam begint met een A eindigt met een....?
11. Hoe heet de hoofdstad van Cuba?
12. Wat is de grootste zee ter wereld?
13. Hoeveel vleugels heeft een bij?
14. Na hoeveel wijdballen krijg je bij honkbal een vrije loop?
15. Hoeveel punten heeft een dobbelsteen?
16. In welke tekenfilms treedt inspecteur Clouseau op?
17. Geef een ander woord voor zonsverduistering?
18. Welke afstand kon Klein Duimpje in een stap afleggen?
19. Wat is het zwaarste orgaan in het menselijk lichaam?
20. Wat is een "Jan van Gent"?
21. Ik ben een bang dier. Raak ik mijn kop kwijt, dan ben ik een koppig dier.
Wat ben ik?
22. Ik ben een bang dier. Raak ik mijn kop kwijt, ben ik een akker.
Wat ben ik?
23. Welk dier zit verborgen in PIADALUR?
24. Ik loop door de heuvels. Ik slinger door de bergen. Ik spring over rivieren en kruip door het woud. Als je een voet buiten de deur zet kun je mij betrappen.
Wat ben ik?
25. In mij vinden de avonturiers speurtochten en schatten van elk soort. Trollen, kabouters, feeën en meer, kun je tussen mijn muren verwachten. Aan allen die mij willen bezoeken: je handen zijn de sleutels en je geest zal de deur ontsluiten. Wat ben ik?
26. Ik heb wel poten, maar loop niet. Een stevige rug, maar werk niet. Twee flinke armen, maar til niet. Ik sta om te zitten en meer niet. Wat ben ik?
27. Wie mij ziet, die ben ik. Wie ben ik?

Antwoorden in de volgende Harts slag.

REGIO MAKELAARS

HELDERHEID IN ZAKEN

(T) 0317 42 49 99 | (F) 0317 42 02 25 | info@regionvm.nl | www.regionvm.nl

Generaal Foulkesweg 73 | 6703 BN

VOOR AL UW
SCHOENREPARATIES

Schoenmakerij
BRUGMANS

Dorpsstraat 115 - Renkum
Telefoon 0 317 - 31 74 56

Herenkapper
CORTON

Rijnpromenade 79

Renkum

Tel. 0317 - 314448

knippen alleen op
afspraak

- 24-uurs
bespanservice
- Testrackets
- Oók uw
wintersport-
speciaalzaak

WINNERS

 **INTER
SPORT**

Churchillweg 31-33 • Wageningen • Telefoon 0317 - 422970

2 VERDIEPINGEN BOORDEVOL SPORTPLEZIER!

UITSLAGEN ZOMERAVONDCOMPETITIE

		Gesp.	Gew.	Gel.	Verl.	Pt. totaal	Pt. voor	Pt. tegen
1	<u>HETEREN 1</u>	6	3	2	1	15	15	9
2	<u>DE HARTEN 1</u>	6	3	1	2	14	14	10
3	<u>TEN MEDEL 3</u>	6	3	2	1	13	13	11
4	<u>ROZENHOF 2</u>	6	0	1	5	6	6	18

Wedstrijd		Uitslag	Wedstrijdstatus
Dag 1, 19-05-2010	HETEREN 1	ROZENHOF 2	<u>3 - 1</u>
	DE HARTEN 1	TEN MEDEL 3	<u>2 - 2</u>
Dag 2, 26-05-2010	ROZENHOF 2	DE HARTEN 1	<u>0 - 4</u>
	TEN MEDEL 3	HETEREN 1	<u>0 - 4</u>
Dag 3, 02-06-2010	HETEREN 1	DE HARTEN 1	<u>4 - 0</u>
	TEN MEDEL 3	ROZENHOF 2	<u>3 - 1</u>
Dag 4, 09-06-2010	ROZENHOF 2	HETEREN 1	<u>2 - 2</u>
	TEN MEDEL 3	DE HARTEN 1	<u>3 - 1</u>
Dag 5, 16-06-2010	HETEREN 1	TEN MEDEL 3	<u>2 - 2</u>
	DE HARTEN 1	ROZENHOF 2	<u>3 - 1</u>
Dag 6, 23-06-2010	ROZENHOF 2	TEN MEDEL 3	<u>1 - 3</u>
	DE HARTEN 1	HETEREN 1	<u>4 - 0</u>

Het team, bestaande uit **Tonnie Hagen, Ineke van den Abeele, Tineke Tigchelaar, Hetty Overeem en Janny Langemheen** is op de tweede plaats geëindigd.

Heteren heeft met 1 punt meer gewonnen, dus helemaal niet slecht voor een ploeg die pas goed twee jaar tennist.

REGULIERE WEKELIJKSE TOSS-TIJDEN 2010

Dinsdagmiddag	toss gemengd	15.00 - 17.00
Woensdagmiddag	toss gemengd	13.30 - 15.30
Donderdagmiddag	toss gemengd	13.30 - 15.30
Donderdagavond	toss gemengd	19.00 - 21.00
Zondagmorgen	toss gemengd	10.00 - 13.00

Onderling regelen



**De kracht van
persoonlijke aandacht**

Renault-dealer Bochane
Industrieweg 13/15
6702 DR Wageningen
Tel. 0317-412781
www.bochane.nl

BOCHANE
Renault

BEDANKT

Wij danken onze adverteerders van HARTE(N)

REDACTIE

Kars en Marion Sterenborg

Frieslandweg 2, 6942 PT DIDAM

**Af te geven kopij: Bennekomseweg 51 (graag in de bruine
brievenbus bij het kantoor van Smeets'adviesgroep)**

6866 DC HEELSUM

☎ 0316 - 707063

✉ kars.sterenborg@smeetsadviesgroep.eu



AANNEMERSBEDRIJF W.TEN BÖHMER BV

Al meer dan 30 jaar bouw ervaring!

- Nieuwbouw -
- Verbouw -
- Onderhoud -
- Renovatie -
- Badkamers -
- Maatwerk kozijnen -

Unieke combinatie met interieurbouw!

Europalaan 98
6871 XX Renkum
tel. 0317-314424
fax. 0317-318427

Internet: www.wtbo.nl
E-mail: info@wtbo.nl



Betrouwbaar dichtbij

HNG Advies

Geurt-Jan Heijnekamp

Bennekomseweg 51
6866 DC Heelsum
(0317) 31 36 99
www.hngadvies.nl

Hypotheken
Pensioenen
Verzekeringen
Employee
Benefits



REPROmercurius

BEBOUWELICHING



kopieren

printen

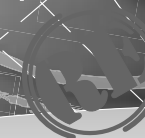
scannen
vectoriseren

groot
formaat

plotservice

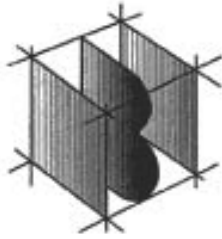
presentatie

afwerking
lamineren



www.repromercurius.nl 0318-619018

TEN BÖHMER INTERIEURBOUW



Maatwerk interieurs!

- Balies -
- Werkplekken -
- Keukens -
- Kasten (wanden) -
- Vitrinekasten -

In zowel hout, aluminium, staal en kunststof!

Unieke combinatie met aannemersbedrijf!

Europalaan 98
6871 XX Renkum
tel. 0317-314424
fax. 0317-318427

Internet: www.wtbo.nl
E-mail: info@wtbo.nl

HENRIËTTE

schoonheidsspecialiste

*Schoonheid in de
beste handen...*

Henriëtte van Wees-van den Born

Bennekornseweg 32 Heelsum Tel 0317-319094 Mob 06-10104333



krol renkum

CV-Installaties, loodgieters- en dakwerken

- *GAS
- *WATER
- *SANITAIR
- *BADKAMERS
- *C.V.
- *DAKWERKZAAMHEDEN

Industrieweg 9 - 6871 KA Renkum
Tel. 0317-312681

"MEGA VLAAI"

Dorpsstraat 79 in Renkum

Tel/Fax: 0317-319306

Dagelijks verse
vlauden uit Limburg.

Keuze uit meer dan
40 vlaaisoorten,
ook voor diabetici.

Kom gezellig langs
voor een kop koffie
met een vlaupunt.

Per vlaupunt
altijd een
vaste lage prijs!



Bezorging aan huis en bedrijf
in de gehele regio.

Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en supporters maken allemaal tijd vrij voor hun vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank