

HARTSLAG JULI 2012

OPGERICHT IN 1948



IN DIT NUMMER:

VAN DE VOORZITTER	1
VAN DE REDACTIE	3
TENNISLES	4
REGIOCOMPETITIE	5
HERFSTCOMPETITIE	6
VOORJAARSCOMPETITIE	8
MENTAAL STERK	10
ACTIVITEITENROOSTER TOSSTIJDEN	12
UIT DE KRANT	14
MEVROUW DE SECRETARIS	16
COMPETITIEUITSLAGEN	18
MEDEDELINGEN TC/AC	19
REGIOCOMPETITIE	20
RABO HARTEN OPEN	21
LEIDERSCHAP OF LIJ- DERSCHAP?	22

VAN DE VOORZITTER

Van de Harten bestuurstafel

Het wordt weer een drukke sportieve zomer. Het EK voetbal is begonnen en de oranjeboorts begint al weer grote vormen aan te nemen. Moet Huntelaar of van Persie in de spits? Het blijft een moeilijke beslissing voor de coach. Als Oranje wint is de beslissing o.k. geweest, maar.....

Daarna komen de Olympische spelen en als er tussendoor dan nog tijd over is kunnen we een balletje slaan.

Het 9^e open Hartentoernooi is weer een groot succes geworden.

Het waren dezelfde aantal deelnemers als vorig jaar, er is voor € 300,- bij elkaar getennist voor de Hartstichting.

Tijdens deze week was er een prachtige goede sfeer op ons park met mooie partijen tennis en er werd door veel vrijwilligers veel werk verricht.



Foto's van het open toernooi zijn gemaakt door Hung en zijn te bewonderen op onze website.

De competities op dinsdag en zaterdag zitten er op.

Deze keer moesten we het zonder kampioenen doen. De dames op dinsdag hadden het zwaar er moest namelijk ook gesingeld worden. Het mixteam op zaterdag wist een mooie 2^e plaats te behalen.

Een prestatie van formaat.

De regiocompetitie staat weer voor de deur. We doen mee met twee teams.

VAN DE VOORZITTER (VERVOLG)

De wedstrijden starten op dinsdag 12 juni.

Als je een team wilt aanmoedigen, dan zal dat zeker motiverend werken.

Op de website staan de te spelen wedstrijden.

Het bestuur is weer compleet, na het afscheid van Fenna Onderstal was er nog geen opvolger.

Maar Greet Wijnholds gaat deze bestuurstaak als secretaris a.i. nu overnemen. Als bestuur zijn we daar erg blij mee. Het ledental loopt op dit moment wat achter t.o.v. de prognose, als je vrienden of kennissen kunt interesseren om lid of proeflid te worden doe het.

De barvrijwilligers krijgen een IVA cursus aangeboden. In een avond wordt aandacht besteed aan de Drank- en Horecawet, risico's van alcohol, problemen in de praktijk.

Na het volgen van deze 2 uur durende cursus is men gekwalificeerd barvrijwilliger. De deelnemers ontvangen een certificaat.

Voor allen die al op vakantie zijn en voor de anderen die zich er op verheugen hoop ik dat jullie mooi weer zullen hebben en een hele goede tijd.

Waar ook ter wereld, op het land, op zee of in de lucht.

Voor jullie allen een goede terugkomst en weer gauw tot ziens op het Hartentennispark.

Wim Rohaan.

Het bestuur heeft besloten dat de rekeningen die door de leden worden ingediend, voortaan geparafeerd moeten worden door de voorzitter van de betreffende commissie. Marleen, onze penningmeester is dan op de hoogte onder welke commissie de kosten zijn gemaakt.

Willen jullie hiermee rekening houden.

VAN DE REDACTIE

Komkommertijd

Dit keer hoeft u niet veel tijd uit te trekken om de Harts slag te lezen.

Het is blijkbaar komkommertijd. Altijd gedacht dat dat in augustus was, maar dit jaar is het komkommerseizoen blijkbaar wat eerder begonnen.

Geen leuke verhalen, geen gedichten, geen inspiratie, geen roddels of wat dan ook. Niets van dat alles.

Maar goed, doe er uw voordeel mee, want stel dat het een prachtige zomer wordt, waar ik wel van uit ga, dan is er geen mens die op een dikke Harts slag zit te wachten toch? We hebben dan gewoonweg geen tijd om hem te lezen, want we gaan weer heerlijk fietsen, wandelen en als het een dagje niet zo heel erg warm is natuurlijk ook een balletje slaan.

Voorlopig laat dat warme weer nog even op zich wachten. Een prachtig Pinksterweekend hebben we wel gehad natuurlijk. Laten we hopen dat er nog wat meer in het vat zit.

En natuurlijk hebben we geen tijd om te lezen want we genieten met z'n allen nog na van het feit dat Onze Oranje Voetbalmannen Europees kampioen zijn geworden.

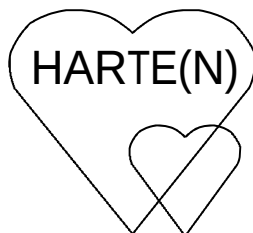
.....Toch?? Sorry, ze hebben het net niet gehaald.

Ook mijn inspiratie laat dit keer verstek gaan dus sluit ik hierbij af met u een prachtige zomer toe te wensen!

Ria



Wij danken onze adverteerders van



TENNISLES

Tennisles

Via dit stukje in de Hartslag wil ik even berichten over de lessen die ik de afgelopen maanden heb gegeven.

Vanaf begin april tot juni heb ik weer met veel plezier deze lessen verzorgd.

Ik wil jullie eens een keer bedanken voor de spel- en lesvreugde, die jullie elke keer weer opbrengen.

Als ik dan hoor dat sommigen op zaterdagmorgen eigenlijk altijd uitslapen, maar voor de lessen op tijd op de baan zijn en er dan ook weer stevig tegenaan gaan..... petje af!!!!!!

Ook is het leuk te horen dat jullie er veel van opsteken, zodat er tijdens ons open toernooi goede resultaten behaald zijn.

Het grappige is dat, wanneer jullie ergens aan een toernooitje deelnemen dat mensen vragen hoelang jullie al tennissen en wie jullie trainer is.

Op ons niveau is het plezier in het spelletje en het samen sporten ook heel belangrijk.

Meestal organiseer ik na de lessen een lesserstoernooitje, maar dat lukte dit keer niet. Dat gaan we in het najaar alsnog doen.

Het is de bedoeling om eind augustus weer met de volgende serie lessen te starten. Bericht volgt t.z.t. via de mail.

Als er leden zijn die nog nooit les hebben gehad en het wel eens uit willen proberen geef je dan hiervoor op. (m.born79@upcmail.nl)

Verder wens ik alle leden van onze club een hele fijne vakantie en voor de rest een sportieve en mooie zomer.

Groetjes Rinus.



Rinus v.d. Born

Beste Hartenleden,

In verband met de regiocompetitie kan er op de dinsdagen vanaf 12 juni tot en met 28 augustus vanaf 9.30 uur tot ongeveer 14.00 uur niet vrij gespeeld worden.



Ineke's Wijngaardslak

Met vriendelijke groet, de TC

Hallo tennissers,

Vorig jaar hebben een groot aantal van jullie meegedaan aan de najaarscompetitie.

Als jullie dit jaar weer mee willen doen probeer dan onder elkaar een team te vormen of geef je op dan gaat de TC teams formeren.

De data zijn zaterdag 15-9, 22-9, 29-9, 6-10, 13-10. 20-10 en 27-10.

Namens de T.C.

Rinus v.d. Born

**Herenkapper
CORTON**

**Rijnpromenade 79
Renkum**

Tel. 0317 - 314448

**knippen alleen op
afspraak**

HIER HAD UW ADVERTENTIE
KUNNEN STAAN

TEL. 0317-418389

HERFSTCOMPETITIE



Renkum, 20 april 2012

Wij genieten al enkele weken van deze mooie tulpen.

De tennis-bollen die ik kreeg na de herfstcompetitie hebben de winter overleefd.

Dank u voor de bloemen,

Adrie Kokkeel



Adrie Kokkeel

WOONWARENHUIS



ALLES VOOR IN EN OM HET HUIS

- SPECTRA** Huishoudelijke artikelen
1° ETAGE Tuinmeubelen en accessoires
BADERIE Badkamers en sanitair
DOE-HET-ZELF IJzerwaren, gereedschap, hout, machines en inbraakpreventie
DECORETTE 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



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

VOORJAARSCOMPETITIE HARTEN 2

Verslag van de dinsdag dames voorjaarscompetitie Harten 2.



V.l.n.r. Marion, Greet, Hetty, Jaennette, Wil

In Harten 2 hebben meegespeeld:

Hetty, Janny, Marion, Jeannette, Greet en Wil.

Een week voor de start van de voorjaarscompetitie kwamen wij er achter dat er een foutje was gemaakt in de opgave van de teams voor de dinsdag.

I.p.v. damesdubbelcompetitie waren wij ingedeeld (zowel Harten 1 als Harten 2) bij de dames-enkel en dubbel en ook nog eens 1^{ste} klasse 17+. Het betekende dat wij 2 damesenkel partijen en 2 damesdubbel partijen moesten spelen. De meeste speelsters van Harten 2 gaven aan het niet fijn te vinden om te enkelen, dan wordt het wel moeilijk om elke week weer een indeling te maken maar het is toch redelijk gelukt.

Ik wil Hetty bedanken dat ze alle wedstrijden heeft willen enkelen en helaas maar 1 keer heeft kunnen dubbelen. Tegen Harten 1 heeft zij zowel haar enkelpartij gewonnen als de dubbelpartij met Greet. Ons team werd ook getroffen door blessures, Greet kreeg op de 1^{ste} wedstrijddag (enkelpartij) kramp en moest in de derde set opgeven. De verdere competitie heeft er wel onder geleden. Janny overkwam het op onze 3^{de} wedstrijddag, ze was nog maar net begonnen met haar enkelpartij toen er wat knapte in haar knie, het lopen was daarna niet meer mogelijk.

VOORJAARSCOMPETITIE HARTEN 2 (VERVOLG)

Daardoor heeft ze de verdere wedstrijden niet meer mee kunnen tennissen, en nu een dikke maand later is er nog geen verbetering opgetreden. Janny heel veel sterkte nog met het herstel en hopelijk zien we je gauw weer op de tennisbaan een balletje slaan.

Wij hebben met het team ondanks de verkeerde indeling heel veel plezier gehad en leuke wedstrijden kunnen spelen. We hebben de nodige punten bij elkaar gesprokkeld, dat hadden we aan het begin van de competitie niet gedacht.

Deze competitie deden er 8 teams mee waarvan Dieren 1 te sterk voor iedereen was, zij zijn dus ook 1^{ste} geworden en promoveren naar de hoofdklasse.

Harten 2 is geëindigd op een 6^{de} plaats met in totaal 8 punten. We zijn hier best wel trots op.

Ik wil alle dames bedanken voor hun inzet tijdens de competitie en zie uit naar onze afsluiting van de competitie met een gezellig dagje Pitch & Putt.

Greet



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

MENTAAL STERK

Mentaal sterk de competitie starten?

Vijf tips

Tennis wordt vaak genoemd als een van de meest uitdagende sporten. Dit heeft twee redenen.

Ten eerste omdat een speler zowel fysiek als mentaal heel fit moet zijn. Op de baan moet je snel bewegen, goed voetenwerk hebben, een snelle oog-hand coördinatie en daarnaast voortdurend beslissingen nemen waar je de bal heen wil slaan. Ten tweede door de 'stop-en-start' natuur van het spel. Een speler is een derde van de tijd in beweging en twee derde van de tijd is 'pauze'.

Deze tijd kun je gebruiken om na te denken over gemaakte fouten, of over je strategie voor het volgende punt, om jezelf op te peppen of om de moed op te geven. Spelers gebruiken de tijd bij de wissel om fysiek te ontspannen en zo het beste uit zichzelf te halen. Maar gebruiken ze het ook om mentaal het beste uit zichzelf te halen?

Hieronder volgen enkele tips om de competitie mentaal sterk te starten:

1. Positieve 'self-talk'

Iedereen kent dat wel, de speler die in zichzelf zit te praten, zit te mopperen en zichzelf helemaal naar beneden zit te halen. Bij profs zie je dat veel minder. Die zijn ook niet blij met een verloren punt, maar een Federer of Nadal zie je niet snel uit hun dak gaan en zichzelf helemaal uitschelden. Die gebruiken self-talk juist om zichzelf op te pompen. Je mag best even balen van een dubbele fout, een verloren punt of een voorsprong die je bent kwijt geraakt, maar blijf er niet te lang in hangen. Irrationele, negatieve self-talk, waarbij je alleen maar focust op fouten die je net gemaakt hebt moet je vermijden. Positieve self-talk, waarbij je focust op het volgende punt, jezelf oppept (kom op, je kan het) of focust op wat je moet doen (hoger over het net, volgende bal cross) is juist prima.

2. Positieve lichaamstaal

In het verlengde van de positieve self-talk ligt de positieve lichaamstaal. Als je uitstraalt dat je je goed voelt, fit voelt, energie hebt – dan ga je dat ook zo voelen. Dus laat niet steeds je hoofd hangen na een verloren punt, slof niet naar de overkant naar een lange rally, maar houd je hoofd en schouders recht – ook al sta je al twee uur op de baan en begin je je benen echt te voelen. Dat doet de tegenstander ook, maar als jij uitstraalt dat je nog over hebt, is de kans groter dat je ook het gevoel hebt dat je over hebt – en beter gaat spelen.

3. Concrete doelen stellen

Niets is fruijker voor een tennisser dan dat je het volgende punt of de volgende game 'moet' winnen. Je spieren verkrampen, je ademhaling stakt, je krijgt een 'houten arm'. Stel concrete doelen voor jezelf, waarbij je je focust op je prestatie en niet op de uitkomst. Bijvoorbeeld: 'de eerste bal diep' of 'blijven bewegen' of 'de bal hoger over het net' of 'de tweede service met meer spin'. Lukt dat, dan geeft dat een goed gevoel, zelfs als je het punt verliest. Je blijft in het hier en nu, wat de kans vergroot dat je spel verbetert.

MENTAAL STERK (VERVOLG)

4. Visualiseren

Visualiseren is het in gedachten uitvoeren van de slag. Juist op een dag dat het wat minder loopt, kan het helpen om tijdens de punten door of tijdens de wissel aan een perfect uitgevoerde slag te denken. En zie dit ook echt voor je. Dus sla in gedachten een paar maal die goede service, herhaal na een gemiste backhand een goede uitvoering van de backhand, stel je in gedachten voor dat je een forehand winner langs de lijn slaat – en je zult zien dat het vaker lukt.

5. Let op je ademhaling



Indien het spannend wordt, gaan veel spelers hun adem inhouden of juist heel snel en oppervlakkig ademen. Een diepe uitademing kan helpen om de ontspanning terug te brengen. Dat is ook de reden dat spelers vaak kreunen bij het slaan van de bal. Dat dwingt hen om op dat moment uit te ademen, wat ontspant. Nu is het niet de bedoeling dat je zwaar gaat kreunen bij het slaan van de bal, maar zorg dat je je ademhaling niet vastzet, en op het moment van slaan uitademt. Neem ook na een zware rally even de tijd om rustig diep in en uit te ademen. Tussen de wissel rustig en diep in en uit te ademen zal helpen om je schouder- en nekspieren te ontspannen en om je weer te focussen op het heden.

Ingezonden door Janny v.d. Langemheen



Hèt adres voor bedrukken van:

- Naam- en gelegenheids etiketten
- Wijnflesdozen
- Lint voor div. gelegenheden

Ratio 17 8821 RW Duiven Tel. 028 - 3554588
www.aedetiketten.nl info@aedetiketten.nl

ACTIVITEITENROOSTER 2012

Activiteitenrooster 2012 (wijzigingen voorbehouden)

- Nieuwjaarsreceptie zondag 8 jan. van 15.00 uur tot 17.00 uur
- Stampottoernooi zaterdag 28 jan. van 13.00 uur tot 17.00 uur in Bennekom
daarna eten in clubhuis
- Krokuscompetitie 19 febr. – 1 april (zo.middag) vanaf 14.00 uur
- Introductie nieuwe leden zaterdag 24 maart vanaf 11.00 uur
- Open Harten Toernooi 45+ zondag 29-04 t/m zondag 06-05
- Voorjaarscomp.KNLTB za.middag 07-04 t/m 09-06 (incl. inhaaldagen)
1 team GD
di.morgen 10-04 t/m 29-05 (incl. inhaaldagen)
2 teams DD
- Zomeravondcomp. KNLTB wo.avond 16 mei t/m 27 juni
- Bokkendag zaterdag 23 juni vanaf 10.00 uur tot 15.00 uur
- Ladiesday zaterdag 30 juni vanaf 10.00 uur tot 15.00 uur
- Regiocompetitie juni, juli, aug., sept. (di. ochtend)
- Kennistennistoernooi zaterdag 25 aug. vanaf 10.00 uur
- Najaarscompetitie KNLTB 15 sept. t/m 27 okt.
- Herfstcompetitie intern 18 sept. t/m 23 okt. (di avond)
- Koek-en Soeptoernooi zaterdag 24 nov. van 15.00 uur – 21.00 uur
- Kerstinstuif zaterdag 15 dec. van 10.30 uur – 15.00 uur
- Laddercomp. HE en DE 3 maart t/m 1 dec.

Tosstijden

Dinsdagmiddag	toss gemengd	13.30 - 15.30
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

Tijdens competitiedagen kan er na afloop van de wedstrijden pas gespeeld worden.

Verzoek van de TC

Beste Hartenleden,

Mocht u tot op heden nog niet uw e-mailadres hebben doorgegeven, dan verzoek ik u vriendelijk dit alsnog te doen aan ondergetekende.

De praktijk heeft inmiddels al uitgewezen dat het reuze praktisch is om u op korte termijn op de hoogte te kunnen brengen over wijzigingen, uitnodigingen, afzeggingen of andere belangrijke informatie, kortom berichten die niet kunnen wachten op publicatie in De Hartslag.

Uw e-mailadres wordt niet voor andere doeleinden gebruikt en de berichten worden onder BCC verzonden, zodat uw e-mailadres bij anderen onbekend blijft.

Tevens wil ik u verzoeken, wanneer u van e-mailadres verandert, dit aan mij door te geven zodat ik het aan kan passen.

Ineke van den Abeele TC e-mail: Ineke@van-den-abeele.nl

UIT DE KRANT

● 24-uurs
bespanservice
● Testrackets
● Ook uw
wintersport-
speciaalzaak

WINNERS

Churchillweg 31-33 - Wageningen - Telefoon 0317 - 422970

2 VERDIEPINGEN BOORDEVOL SPORTPLEZIER!

**INTER
SPORT**

wratten is onbe-
bij gewone wratten is er geen
rus in het spel.



**Beweging vermindert
de kans op dementie**

Bewegen vermindert de kans op dementie, blijkt uit onderzoek bij ruim 700 ouderen van gemiddeld 82 (bij aanvang van de studie niet dement). Er werd bijgehouden hoeveel zij per dag bewogen en diverse keren werd de conditie van hun brein gemeten. Na 3,5 jaar kwam bij hen die het minst bewogen tweemaal zoveel dementie voor als bij de veel-bewegers.

➔ <http://bit.ly/Jpx2lu>

**Inleid-
nodig**

Als bij e
zwange
is het r
ling op
afwach
gint, is
zo veilig
532 zwai
het ond
fectie
of afv
➔ ht

De Gelderlander

?

» Altijd actueel: [de weekkrant.nl](http://deweekkrant.nl)



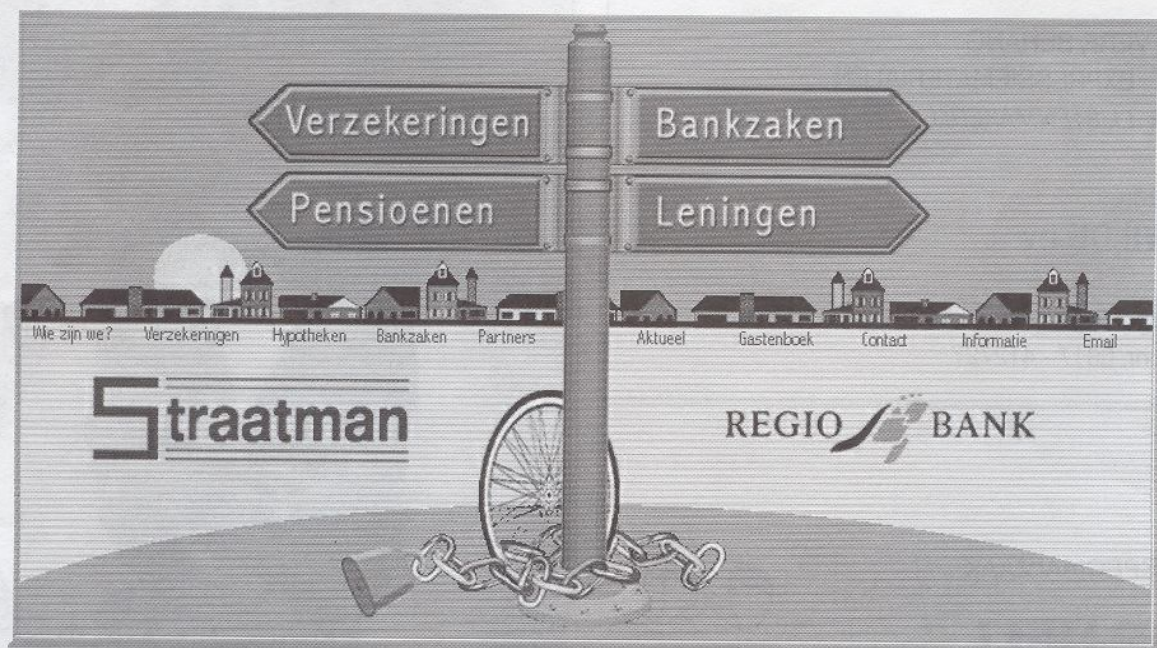
» Tennistoernooi Harten

Het kortgeleden gehouden Open Harten tennistoernooi was er weer een om in te lijsten. Ruim 82 deelnemers speelden 74 partijen in diverse categorieën en speelsterkte. De pret werd mede verhoogd met tennissers uit Lunteren, Veenendaal, Eck en Wiel, Lienden en Zoelen, allen boven de 45 jaar. De foto is van de 'strijd' achteraf.

De Veluwepost

Earth op Campus

Vrijdag 25 mei 2012



Utrechtseweg 41 - Heelsum - Telefoon 0317 - 315 309

www.straatmanheelsum.nl

e-mail: info@straatmanheelsum.nl

REGIO MAKELAARS

HELDERHEID IN ZAKEN

[T] 0317 351100 | [F] 0317 351020 | info@regionvm.nl | www.regionvm.nl
NIEUWEWEG 1 | 6871 CA RENKUM | GENERAAL FOULKESWEG 73 | 6703 BN WAGENINGEN

MEVROUW DE SECRETARIS

Mevrouw de secretaris.

Ik wil mij via ons clubblad aan jullie voorstellen, mijn naam is Greet Wijnholds, geboren in Bredevoort (boekenstad) en vanaf mijn 3^{de} jaar woonachtig in Steenwijk waar ik mijn man heb leren kennen. Hij was toen woonachtig in Ter Apel. Ik ben al meer dan 41 jaar getrouwd met Jan Wijnholds en wij hebben 3 volwassen kinderen (dochter, zoon en dochter (tweeling), en een kleindochter van 2 jaar die elke maandag bij oma en opa op bezoek komt. Wij hebben 16 jaar in Musselkanaal gewoond, daarna meerdere keren verhuist. In 2005 zijn we vanuit Dieren naar Heelsum verhuist waar we nu met heel veel plezier aan de Bennekomseweg wonen. Mijn man en ik zijn in Heelsum voor de 2de keer een eigen bedrijf (Functional Solutions B.V.) begonnen waar ik als administratief medewerkster werkzaam ben.



Greet Wijnholds

In juli 2011 is onze zoon ook in de zaak komen werken.

In de tachtiger jaren zijn we begonnen met tennis. Tevens veel met de familie gevolleybald in clubverband. Nu tennis en fietsen (wel elektrisch) en 1x per jaar op wintersport. Wij hebben 2 West Highland White Terriërs, moeder Blixem en dochter Luna.

In deze jaren bij volleybal- en tennisverenigingen meerdere bestuursfuncties vervuld.

O.a. werkzaam geweest bij de sportkoepel NOC&NSF, Profaca (eigen bedrijf) en de Albert Schweitzerschool te Renkum.

Na een aantal jaren bij Bakkershaag te hebben getennist zijn we januari 2011 lid geworden van LTC Harten.

Een aantal maanden geleden hoorde ik dat er een nieuwe secretaris werd gezocht waarop ik heb aangegeven dit wel te willen gaan doen.

Tot aan de ledenvergadering ben ik ad interim secretaris. Tijdens de ledenvergadering is het aan de leden om mij definitief te kiezen als secretaris van LTC Harten.

Het is leuk om wat voor LTC Harten te doen, en als mevrouw de secretaris hoop ik een steentje aan het welzijn van de vereniging bij te kunnen dragen.

Greet Wijnholds



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

M A C

**Pantalons
Women**

pierre cardin

**Pantalons
Men**

Smits Mode Renkum

· MODESPECIAALZAAK VOOR MAN EN VROUW



**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



lid van **Bouwend Nederland**

UITSLAGEN VOORJAARSCOMPETITIE DAMES 17+

**Uitslagen voorjaarscompetitie KNLTB dames 17+ 1^e klasse dinsdagmorgen
Stand**

	Gesp.	Gew.	Gel.	Verl.	Pt. totaal	Pt. voor	Pt. tegen
1 <u>DIEREN 1</u>	7	6	1	0	24	24	4
2 <u>EWIJK 1</u>	7	6	0	1	21	21	7
3 <u>KELTENWOUD 2</u>	7	4	0	3	18	18	10
4 <u>BEEKBERGEN 2</u>	7	4	1	2	16	16	12
4 <u>LUNO 1</u>	7	3	2	2	16	16	12
6 <u>HARTEN 2</u>	7	1	1	5	8	8	20
7 <u>COLUMBAE 2</u>	7	1	1	5	6	6	22
8 <u>HARTEN 1</u>	7	0	0	7	3	3	25

Dag 1, 10-04-2012	DIEREN 1	BEEKBERGEN 2	4 - 0
	EWIJK 1	HARTEN 1	4 - 0
	LUNO 1	COLUMBAE 2	4 - 0
	HARTEN 2	KELTENWOUD 2	0 - 4
Dag 2, 17-04-2012	BEEKBERGEN 2	EWIJK 1	0 - 4
	HARTEN 1	DIEREN 1	0 - 4
	COLUMBAE 2	HARTEN 2	2 - 2
	KELTENWOUD 2	LUNO 1	4 - 0
Dag 3, 24-04-2012	DIEREN 1	KELTENWOUD 2	4 - 0
	EWIJK 1	COLUMBAE 2	4 - 0
	LUNO 1	HARTEN 1	3 - 1
	HARTEN 2	BEEKBERGEN 2	1 - 3
Dag 4, 08-05-2012	BEEKBERGEN 2	LUNO 1	2 - 2
	HARTEN 1	HARTEN 2	1 - 3
	COLUMBAE 2	DIEREN 1	1 - 3
	KELTENWOUD 2	EWIJK 1	1 - 3
Dag 5, 15-05-2012	DIEREN 1	EWIJK 1	4 - 0
	BEEKBERGEN 2	HARTEN 1	4 - 0
	LUNO 1	HARTEN 2	4 - 0
	COLUMBAE 2	KELTENWOUD 2	0 - 4
Dag 6, 22-05-2012	EWIJK 1	LUNO 1	3 - 1
	HARTEN 1	COLUMBAE 2	1 - 3
	HARTEN 2	DIEREN 1	1 - 3
	KELTENWOUD 2	BEEKBERGEN 2	1 - 3
Dag 7, 29-05-2012	DIEREN 1	LUNO 1	2 - 2
	EWIJK 1	HARTEN 2	3 - 1
	COLUMBAE 2	BEEKBERGEN 2	0 - 4
	KELTENWOUD 2	HARTEN 1	4 - 0



Bennekomseweg 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

UITSLAGEN VOORJAARCOMPETITIE GEMENGD DUBBEL

Uitslagen voorjaarscompetitie KNLTB gemengd dubbel 50+ open klasse za.middag

Stand

	Gesp.	Gew.	Gel.	Verl.	Pt. totaal	Pt. voor	Pt. tegen
1 <u>LOCKHORST 1</u>	6	4	2	0	20	20	4
2 <u>HARTEN 1</u>	6	3	3	0	16	16	8
3 <u>NVLTB 1</u>	6	2	1	3	10	10	14
4 <u>RHENEN 1</u>	6	0	0	6	2	2	22

Speeldag	Wedstrijd	Uitslag
Dag 1, 07-04-2012	LOCKHORST 1 RHENEN 1	<u>4 - 0</u>
	NVLTB 1 HARTEN 1	<u>1 - 3</u>
Dag 2, 14-04-2012	RHENEN 1 NVLTB 1	<u>0 - 4</u>
	HARTEN 1 LOCKHORST 1	<u>2 - 2</u>
Dag 3, 21-04-2012	LOCKHORST 1 NVLTB 1	<u>4 - 0</u>
	HARTEN 1 RHENEN 1	<u>4 - 0</u>
Dag 4, 28-04-2012	RHENEN 1 LOCKHORST 1	<u>0 - 4</u>
	HARTEN 1 NVLTB 1	<u>2 - 2</u>
Dag 5, 12-05-2012	LOCKHORST 1 HARTEN 1	<u>2 - 2</u>
	NVLTB 1 RHENEN 1	<u>3 - 1</u>
Dag 6, 19-05-2012	RHENEN 1 HARTEN 1	<u>1 - 3</u>
	NVLTB 1 LOCKHORST 1	<u>0 - 4</u>



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

Beste tennissers,

Op zaterdag 25 augustus vanaf 10.00 uur vindt wederom de kennis-tennisdag plaats, iedereen kan dan een "kennis" meenemen om een dagje gezellig te spelen, uiteraard moet de uitgenodigde wel enige kennis van tennis hebben.

Ook staat de interne herfstcompetitie weer op de lijst en wel vanaf 18 september tot en met 23 oktober iedere dinsdagavond.

Iedereen wordt ook nog een keer tijdig geïnformeerd via de mail en de site, maar jullie kunnen nu alvast de speeldagen in de agenda noteren.

De TC/AC

REGIOCOMPETITIE

De regiocompetitie

We hebben voor de Regiocompetitie 2 teams ingeschreven.

Het was helaas niet mogelijk, zoals vorig jaar, met 3 teams de strijd aan te gaan tegen teams in de regio.

Er wordt nu gespeeld in poule A en poule B.

In poule A speelt Harten 1.

Spelers in team 1 zijn Rinus v.d. Born ©, Wim Rohaan, Bertus Jansen, Greet Wijnholds, Marion van Holland en Jeanette Weber.

In poule B speelt Harten 2.

Spelers in team 2 zijn Tonny Peelen ©, Mieke de Bakker, Lenie Kerseboom, Aad Griffioen, Gert v.d. Lustgraaf en Adrie Wennekes.

Het schema van de wedstrijden hangt in de kast en is ook te zien op de site van Regionaal RecreantenTennis.

Op deze site staan ook alle uitslagen en standen.

Het makkelijkst is deze site te vinden via de site van Harten.

Aanklikken AC/TC, daarna competities en vervolgens bij regiocompetitie op dinsdagochtend de link aanklikken.

Ook dit jaar rekenen we weer op veel zon, strijd en sportiviteit en natuurlijk **veel supporters**.

Bertus /TC

**VOOR AL UW
SCHOENREPARATIES**

Schoenmakerij
BRUGMANS

**Dorpsstraat 115 - Renkum
Telefoon 0 317 - 31 74 56**

RABO HARTEN OPEN TOERNOOI

Rabo Harten Open

Beste medetennissers en medetennissters.

Het is weer zover.

Het grootste evenement wat LTC Harten organiseert, namelijk een week lang tennissen voor de Hartstichting, waarbij aan het eind van de week een cheque wordt overhandigd aan een medewerker van de Hartstichting.



Ondanks dat er enkele feestdagen inzitten (Koninginnedag en 5 mei) zijn er veel deelnemers.



Voor de TC en de AC een evenement wat de nodige voorbereidingen vraagt en waar alle leden samen met een aantal vrijwilligers de handen de hele week aan vol hebben.

Hierbij wil ik dan ook iedereen bedanken die mee heeft geholpen om er een geslaagde week van te maken.

Het begint al met prachtig weer, zeker het eerste weekend. De ruimte is door Matti versierd met prachtige bloemstukken.

We zijn blij verrast over haar creativiteit, wat zich heeft geuit door tennisballen te gebruiken als basis voor de bloemstukken

Naast het tennissen is er de gelegenheid om bij te kletsen, een hapje en drankje te nuttigen.

Vooral de loempia's van Kim en de hamburgers van de erkende slager Budding vinden gretig aftrek.

Aan het eind van de week zijn we dan ook door de hele voorraad heen.

Al met al was het een geslaagde week, alhoewel het in de loop van de week steeds kouder werd en we uiteindelijk in onze winterjassen de kou trotseerden.



Maar te zien aan de foto van de winnaars heeft dat geen invloed gehad op de prestaties.

namens de AC Tineke Tigchelaar

LEIDERSCHAP OF LIJDERSCHAP?

Leiderschap of lijderschap?

Als ik dit schrijf is het zaterdag 16 juni, de dag voor de wedstrijd Nederland - Portugal. Half Nederland heeft het al opgegeven, de vlaggetjes buiten zijn nat, moeten nog afgedroogd worden, net zoals "onze" jongens afgedroogd zijn door achtereenvolgens Denemarken en Duitsland. Teleurstelling geeft denk ik het beste weer hoe wij daar over denken.

Wat zou Bert van Marwijk denken deze dag voor het uur U? Slaapt hij gewoon rustig, of ligt hij te malen, stelt hij zijn schoonzoon op, of stelt hij hem teleur omdat Mark hem teleurstelde. Toch opmerkelijk om de aanvoerder te wisselen, een aanvoerder stel je aan omdat hij, zoals het woord ook inhoudt, de zaak moet aanvoeren. En dan niet alleen de medespelers moet aanvoeren, maar op zijn positie ook voor aanvoer naar voren moet zorgen en dat vergat hij in beide wedstrijden.

Ben benieuwd of we maandag de vlaggen binnen kunnen halen, of dat we ze nog kunnen laten hangen. En dat hangen bedoel ik dan voor die vlaggen en niet voor onze kopjes als het resultaat tegen Portugal tegenvalt.

Genoeg over voetbal, terug naar het leven, wie wordt de nieuwe leider van Nederland? Waarom moeten verkiezingen bij ons altijd enkele maanden voorbereiding vergen, terwijl ze in Griekenland binnen enkele weken georganiseerd kunnen worden. Blijft Mark Rutte onze leider, of zit hij nu op zijn vakantie adres te lijden. Trouwens lijdt of leidt hij überhaupt wel? Zou hij ook lijden onder de crisis die zo veel MKB'ers in Nederland treft, een crisis die zorgt dat de huizenmarkt nog steeds op slot blijft. Waar zijn al die deskundigen, doorgestudeerde bollen die het allemaal zo goed weten, wie heeft de wijsheid in pacht? En dan bedoel ik niet al die betweters die we de afgelopen jaren hebben gehad. Merkt u eigenlijk iets van die crisis, misschien is uw pensioen niet gestegen, misschien zelfs iets verlaagd, niet meer waardevast zoals u altijd beloofd is, heeft u uw baan nog, of staat die op de tocht.

Leiderschap in Europa, wie staat er op, hebben we eigenlijk wel behoefte aan een Europese leider, of kunnen we beter terug naar de tijd van voor de Euro, wellicht van voor de Europese Unie. Zijn we daar nu echt beter van geworden, heeft u daar nu echt iets van gemerkt, behalve dat u geen geld meer hoeft te wisselen als u naar het buitenland gaat.

Genoeg nu even over die crisis, over de economie, over de politiek. Terug naar de basis: het leven!

Lijdt u een prettig leven? Ja, natuurlijk er zijn altijd ups- en downs, zolang de ups maar de overhand hebben is het leven waard geleefd te worden. En dat heeft u voor een groot deel zelf in de hand, dat kunt u voor een groot deel zelf beïnvloeden door uw leefstijl, uw eetgewoonten en niet te vergeten de beweging die wij allen nodig hebben. Niet voor niets een reden om lid te zijn van Harten en vaak nog andere sportverenigingen.

LEIDERSCHAP OF LIJDELSCHAP? (VERVOLG)

Sporten is een bijna noodzakelijke levensbehoefte. Het houdt je fit, houdt je conditie op pijl. Zorg er voor dat je weer energie krijgt, zorgt voor een praatje op of naast de baan. Brengt positivisme ook als je verliest, als je dan maar terug kunt kijken op een gezellig en lekker inspannend uur, waarin het luie zweet er uit kwam. Na afloop lekker bomen over van alles en nog wat. Een glimlach op het gezicht en aandacht voor de ander. Een schouderklopje een compliment, allemaal kleine dingen die het leven zo aangenaam kunnen maken.

Lijden op de baan als je van links naar rechts wordt gestuurd. Leiden op de baan door je medespeler te ontzien, of aanwijzingen te geven. Pijn lijden op de baan als je weer eens een klein ongemakje hebt. Leiden ook bij de organisatie van alle evenementen die Harten organiseert. Altijd weer staat er een leider op.

Kortom lijden en leiden zijn nauw met elkaar verbonden. Je kunt het lijdzaam ondergaan of er zelf iets aan doen. Laten we het volgende afspreken: de volgende keer dat ik op de baan tegenover jullie sta, laat je me afzien, stuur je me van voor naar achter, van links naar rechts en sla je me de ballen om de oren, laat me maar lijden. Vervolgens leidt ik jullie naar ons terras om te toosten op het lijden dat men lijdt, maar onder het genot van een drankje weet ik zeker dat het er afglijdt!

Leidens ontzet wordt ook nog jaarlijks gevierd, dus laten wij ook toosten op onze leiders bij Harten en sowieso op Harten en op het leven, dat waard is geleefd te worden, dat kunnen we samen toch wel leien!

Groeten uit Didam, Kars Sterenborg



Kars Sterenborg

Op de valreep kwam deze mail nog van de TC:

Beste Hartenmannen,

Helaas gaat de bokkendag niet door vanwege de bedroevend lage opgave van maar liefst 5 deelnemers.

Met vriendelijke groet, de TC

Mannen, ga jullie schamen.Of is het zonder de dames toch niet zo gezellig?



Deze foto's werden ingezonden door
Greet Wijnholds.

Deze witte kwikstaart voelt zich blijkbaar erg
thuis in 't Hart. Het heeft een nest in de bloem-
bakken gemaakt.

Geweldig toch?



**KOPIJ VOOR DE VOLGENDE HARTSLAG
UITERLIJK 14 SEPTEMBER 2012 INLEVEREN**

REDACTIE

Ria Hendriks

Papyruslaan 9

6866 CB Heelsum

Tel: 0317-350201 / 06-40522730

E-mail: hart-slag@live.nl / riahendriks09@hotmail.com

