



GOLF in ZAKEN

Courant

editie 1 - 2026

Regio De Hoge Veluwe



Golf is elitair.....	3
De eerste keer een officiële wedstrijd.....	5
Kleding en accessoires voor dit najaar.....	11
Golfmateriaal: de gids voor je golftas.....	15
Golf zonder drempels: een vliegende start.....	19

FIORI & INTERIOR BOUTIQUE

Prachtige bloemen en
stijlvolle interieuritems
voor elk interieur



Van harte welkom bij Fiori Boutique.
U vindt ons op Dorpsstraat 59 in
Lunteren. Bent u op zoek naar een
mooie **bos bloemen** voor op tafel of
nieuwe woonaccessoires voor in huis?
We helpen u graag! Of wilt u graag
een **uniek cadeau** geven op een
verjaardag, voor een jubileum of tijdens
de opening van een bedrijf? We **denken**
graag met u mee en gaan graag
samen op zoek naar het perfecte
cadeau.

Dorpsstraat 59
6741 AB Lunteren
06 - 17 67 59 15
info@fioriboutique.nl
fioriboutique.nl



Toe aan écht goed geluid?

BENDER hifi



Steenstraat 54, Arnhem
www.benderhifi.nl



De mythe van 'golf is elitair'

De stelling dat golf per definitie een elitaire sport is, duikt nog vaak op aan de borreltafel. Het beeld van afgesloten clubhuizen, dure contributies en uitsluitend zakenmensen in pak is hardnekkig, maar sluit steeds minder aan bij de werkelijkheid op Nederlandse golfbanen. Wie kijkt naar moderne lidmaatschapsvormen, verhalen uit de praktijk en recente initiatieven, ziet een sport die juist opent en verjongt.

Bij lidmaatschappen en greenfee-spelers valt op dat het aandeel recreatieve golfers zonder vast lidmaatschap sterk groeit. Golf wordt vaker "per ronde" geconsumeerd: je boekt online een starttijd, betaalt een greenfee en speelt. Dat verlaagt de drempel voor mensen die geen groot bedrag ineens willen betalen en liever flexibel blijven. Tegelijk bieden clubs instapvormen met gereduceerde contributie voor jeugd, starters of spelers die vooral doordeweeks spelen.

Ook de samenstelling van golfers verandert. Waar vroeger vooral mannen van middelbare leeftijd het clubbeeld bepaalden, zie je nu meer jongeren, vrouwen en families de baan op gaan. Clinics, bedrijfsuitjes en kennismakingspakketten maken de eerste stap laagdrempelig: je hoeft geen etiquetteboek uit je hoofd te kennen of direct een volledige set te kopen. Huurmateriaal, begeleiding door pro's en een vriendelijke introductie in regels en gedrag zorgen ervoor dat nieuwe spelers zich sneller welkom voelen.

Daarnaast zoeken steeds meer clubs actief de verbinding met de omgeving. Open dagen, jeugdprojecten met scholen, acties voor goede doelen en evenementen waarbij niet-leden welkom zijn, halen golf uit de bubbel. Gemeentelijke banen en pay-and-play-concepten tonen dat je golf ook zonder hoge instapkosten of besloten karakter kunt aanbieden. Zo groeit stap voor stap een ander beeld: golf als toegankelijke, gezonde buitensport met ruimte voor prestatie én ontspanning.

De Golf in Zaken Courant
Regio De Hoge Veluwe
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.presstigemedial.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Opmaak
Hakof Media www.hakof-media.nl

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio De Hoge Veluwe

Met dank aan
De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

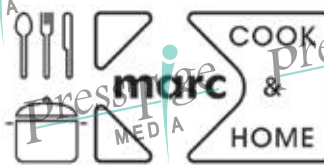
Copyright
Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle

gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Redactie golfbanen/clubs
De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nauwkeurig samengesteld op basis van informatie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is geschreven op basis van de website.

degolfinzakencourant.nl

KEUKENGEREI | KEUKENLINNEN | BAKSPULLEN
PANNEN | MESSEN | KEUKENAPPARATEN | SERVICES
GLASWERK & DRINKEN | WONEN | MAISON BERGER PARIS



In onze **fysieke winkel** aan de Dorpsstraat in Elst vind je niet alleen een uitgebreid assortiment aan kookgerei, pannen, messen en keukenaccessoires. Of je nu komt voor een hoogwaardige koekenpan, een uniek servies of een functionele keukenhulp – bij ons zie, voel en proef je de kwaliteit zelf.

Onze topmerken: Le Creuset, Scanpan, Demeyere, Bunzlau Castle, Maison Berger, Peugeot, Global, Bamix, Cole & Mason, Greenpan, Ichendorf Milano, Leonardo, Magimix, Nachtmann, Spiegelau, Staub, Zwilling, Zyliss & Fissler.



Marc Cook & Home | Webshop & Fysieke kookwinkel in Elst
0481745246 | info@marc-home.nl | www.marc-home.nl

Vragen over epilepsie?
Bel de Epilepsie Infolijn:
030 634 40 64
www.epilepsie.nl





EK-CUSTOMS

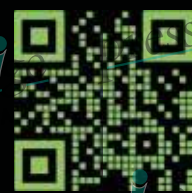
VAKMANSCHAP OP MAAT

Stalen deuren, meubels en
interieur op maat.

Ontworpen én gemaakt
met oog voor detail.



*Van idee tot
uniek eindresultaat*



BEKIJK ONS WERK

WWW.EK-CUSTOMS.NL

INTERIEUR | MAATWERK | STALEN DEUREN



LX

LIV'LUX

De specialist in maatwerk zwembaden

Wij bouwen bouwkundige zwembaden
op maat met slimme techniek en zullen daar
mee de eindgebruiker volledig ontzorgen

Gevestigd in Eerbeek
info@liv-lux.nl | +31 6 24402517
www.liv-lux.nl f i



Wij maken stalen keukens.

Kernwaarden zijn:

- o Strak design
- o 'De keuken kan 'op pootjes'
maar ook op een plint
- o Turnkey oplevering
- o Perfect te combineren met
andere stijlen en materialen
- o Anders-dan-anders
- o Eigen productie en montage

Voor meer info kijkt u op
www.staalstaat.nl



STAAL STAAT



De eerste keer een officiële wedstrijd spelen

De eerste keer een officiële golfwedstrijd spelen is spannend, maar met wat voorbereiding wordt het vooral leuk en leerzaam. Je zet een volgende stap in je golfreis: van vrij spelen naar “echt meedoen” met de club. Veel beginners ontdekken juist tijdens hun eerste wedstrijd hoe gezellig en relaxed de meeste clubwedstrijden eigenlijk zijn.

Voor bijna alle officiële clubwedstrijden heb je baanpermisatie en meestal handicap 54 (of GVB) nodig, zodat de club weet dat je basisregels en techniek beheerst. Check vóór inschrijving in het wedstrijdreglement welke handicapgrens, spelvorm (stableford, strokeplay) en baan je speelt. Schrijf je de eerste keer bij voorkeur in voor een laagdrempelige clubwedstrijd, bijvoorbeeld een instapwedstrijd, funwedstrijd of 9-holes, zodat de druk niet te groot is. Ook een kennismakings- of inloopwedstrijd op doordeweekse avond is ideaal om voorzichtig te proeven aan de wedstrijdynamiek.

Zorg dat je NGF-pas of digitale pas in de app in orde is; daar staat je actuele handicap op. Controleer ook je materiaal: voldoende ballen, tees, pitchfork, marker, potlood, opgeladen afstandsmeter of horloge en regenkleding als het weer twijfelachtig is. Denk ook aan simpele dingen als zonnebrand, een pet, flesje water en eventueel een snack; je bent al snel twee tot vier uur onderweg. Leg de avond ervoor je tas en kleding klaar, zodat je op de dag zelf in alle rust kunt vertrekken.

Regels en etiquette: de basis

Je hoeft niet het complete regelboek uit je hoofd te kennen, maar de belangrijkste regels en vooral etiquette zijn cruciaal. Denk aan veiligheid (nooit slaan als er iemand in je slaglijn staat, altijd afstand houden), tempo (doorlopen, klaarstaan om te slaan) en respect voor de baan (divots terugleggen, pitchmarks repareren, bunkers harken). Leer hoe je scoort in de spelvorm van de dag; bij stableford tel je punten en kun je een hole opgeven als het niet meer uitmaakt voor je score, wat de druk verlaagt en tempo helpt.

Weet ook hoe je moet handelen bij veelvoorkomende situaties: bal in water, bal out of bounds, bal kwijt of onspeelbaar. Je marker (mede-speler die jouw score noteert) kan je helpen, maar onthoud dat je in golf in principe je eigen scheidsrechter bent. Twijfel je tijdens de ronde? Speel desnoods een provisionele bal en vraag na de ronde bij de wedstrijdleiding wat juist was. Veel clubs hebben één of meerdere regelspecialisten die het leuk vinden om beginners uit te leggen hoe het hoort.

De wedstrijddag

Kom minstens 30–45 minuten voor je starttijd naar de baan zodat je niet hoeft te haasten. Meld je bij de wedstrijdtabel, haal je scorekaart op, noteer je naam, handicap en de naam van je marker als die nog niet ingevuld is. Sla een korte warming-up op de range en puttinggreen, maar maak het niet te ingewikkeld: een paar wedges, een paar drives en vooral gevoel krijgen op de green is genoeg.

Check het local rules-bord en eventueel plaatselijke regels op de scorekaart; daar staan vaak zaken als “plaatselijk verboden gebied”, grond in bewerking en hoe er wordt geplaatst in de baan. Ga 5–10 minuten voor je starttijd naar de tee, stel jezelf voor aan de flightgenoten en spreek kort af wie elkaars score bijhoudt. Een kort praatje (“het is mijn eerste wedstrijd, dus ik vind het best spannend”) breekt het ijs en zorgt er vaak voor dat anderen extra behulpzaam zijn.

In de baan: tempo, score en mindset

Tijdens de ronde is tempo belangrijk: blijf aansluiten op de groep vóór je, niet op de groep achter je. Wees klaar om te slaan als je aan de beurt bent, loop direct naar je bal en denk alvast na over je volgende slag. Kun je je bal niet vinden, start meteen een zoekactie en hou de klok in de gaten; officieel heb je maximaal drie minuten. Lukt het niet, speel door volgens de regels (provisionele bal, of lokale dropping-regel als die geldt) om het spel gaande te houden.

Je marker noteert jouw score per hole, maar controleer zelf na elke green of het klopt; voorkomen is beter dan discuten bij het

inleveren. Bij stableford mag je, als je geen punten meer kunt scoren, je bal oppakken en naar de volgende tee gaan; dat scheelt frustratie en tijd. Houd je verwachtingen realistisch: je eerste wedstrijd is vooral om ervaring op te doen, niet om persoonlijk record na persoonlijk record te breken. Een mooie doelstelling is: rustig blijven, tempo houden en de etiquette netjes volgen.

Mentaal helpt het om per slag te denken in plaats van in eindscore: focus op de volgende bal, adem rustig en accepteer slechte slagen als onderdeel van het spel. Iedereen in je flight heeft zenuwen, ook de ervaren spelers; een beetje eerlijkheid (“ik ben nog niet zo lang bezig”) zorgt vaak voor extra begrip en hulp. Zie elke hole als een mini-wedstrijdje tegen jezelf in plaats van tegen het hele deelnemersveld.

Na de ronde: scorekaart en leerpunten

Na de laatste putt loop je samen met je marker de scorekaart hole voor hole na. Klopt alles, dan ondertekenen jullie beiden de kaart; zonder handtekeningen is de score ongeldig. Lever de kaart in bij de wedstrijdleiding of voer je score in via de app, afhankelijk van hoe jouw club dat regelt. Vraag gerust na of je handicap eventueel wordt aangepast en hoe dat precies werkt.

Blijf als het kan even voor de prijsuitreiking; het is leerzaam om te zien hoe uitslagen worden opgemaakt en het is goed voor je inbedding in de club. Bovendien merk je dan dat de sfeer vaak vooral gemoedelijk is, zelfs als er pittig is gespeeld.

Gebruik de wedstrijd vooral als leermoment: wat ging goed (routine, korte putts, course management) en wat kun je bij de volgende ronde anders doen (rustiger starten, beter inspelen, meer aandacht voor tempo)?

Als je met die blik kijkt, wordt je eerste officiële wedstrijd niet alleen spannend, maar vooral een stap richting nog meer plezier in golf – en grote kans dat je daarna snel weer inschrijft.

Thuiskomen begint buiten.

Exclusief buitenleven, elke dag opnieuw.

Luxe lamellendaken op maat voor woningen en horeca.

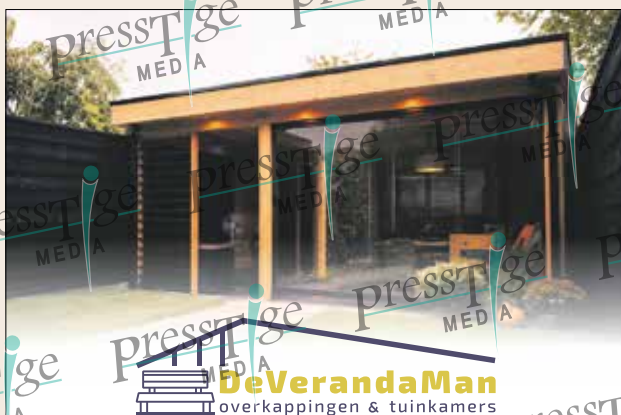
- Kantelbaar, en/of schuifbaar
- Optioneel: verlichting, screens en glazen wanden



VAN MANEN

zonwering & buitenleven barneveld

06 - 547 26 832 vanmanenzonwering.nl



De Veranda Man
overkappingen & tuinkamers

Geniet het hele jaar van uw tuin

Maatwerk overkappingen & tuinkamers

Van advies tot montage, wij verzorgen uw overkapping of tuinkamer volledig op maat

Persoonlijk advies

Eerlijk, duidelijk en altijd afgestemd op uw wensen

Volledig maatwerk

Elke overkapping of tuinkamer wordt op maat gemaakt

Douglas & aluminium

Keuze uit duurzame materialen met een natuurlijke uitstraling

Eigen montage

Vakkundig geplaatst door onze eigen specialisten

Bel vrijblijvend
06-54 29 28 65

E-mail
contact@deverandaman.nl

Vraag vrijblijvend
een offerte aan!

Rietendak Service: vakmanschap tot in de nok



Renswoude - Rietendak Service zorgt ervoor dat uw dak er weer als nieuw uitziet en optimaal beschermd is tegen slijtage. Met persoonlijke aandacht en jarenlange ervaring levert Erik van den Brandhof oplossingen aan rietendaken.

Achter de service is een duidelijke visie. Erik: "Ik lever full-service diensten, op maat en afgestemd op uw wensen, zodat altijd duidelijk is wat ik doe en waarom." Een rieten dak geeft de woning een luxe uitstraling, maar vraagt om goed onderhoud voor een lange levensduur. Naast groot onderhoud biedt Rietendak

Service ook onderhoudscontracten op maat aan, met jaarlijkse spray werkzaamheden tegen alg en mos en herstel van kleine beschadigingen aan uw dak. Is vervanging nodig, dan verzorgen we ook een nieuw rieten dak. 'Het mooiste aan mijn werk is dat ik dagelijks buiten met dit prachtige natuurproduct werk'

Rietendak Service
Acacialaan 14, 3927GE Renswoude
T: 06-57318186
E: info@rietendakservice.com
W: www.rietendakservice.com



De psychologie van golf: spanning op de eerste tee.

Spanning op de eerste tee hoort bij golf, maar het kan je ronde maken of breken. Die trillende handen, verhoogde hartslag en het gevoel dat iedereen naar je kijkt, zijn volkomen normaal. Sterker nog: ze laten zien dat golf je iets doet. De kunst is niet om zenuwen weg te drukken, maar om ermee samen te werken. Zodra je dat spel leert spelen in je hoofd, verandert de eerste tee van een stressmoment in een mooie gelegenheid om scherp te starten.

Veel spanning ontstaat door gedachten in de trant van: "Ik mag niet slicen", "Iedereen ziet het als ik mis" of "Ik moet nu een goede drive slaan". Je brein focust op gevaar en falen, waardoor je lichaam in een soort alarmstand schiet. Daardoor ga je verkrampen, adem je hoog en kort, en raak je uit je natuurlijke ritme. Probeer die film bewust om te draaien. Richt je aandacht op wat je wél wilt: een ontspannen swing, een solide contact, een bal die gewoon weer in het spel ligt. Een simpele, positieve cue in je hoofd – "rustig tempo", "schouders ontspannen" – werkt beter dan tien technische swinggedachten tegelijk.

Ademhaling is daarbij een geheime superkracht. Neem vlak voordat je afslaat een paar langzame, diepe ademhalingen: vier tellen in, kort vasthouden, zes tot acht tellen uit. Je hartslag daalt, je schouders zakken en je voelt letterlijk meer ruimte in je beweging. Combineer dat met een vaste pre-shot routine: club kiezen, doel visualiseren, proefzwaai, nog één keer inademen, gaan. Die routine is als een veilige zone; hoe vaker je die oefent op de drivingrange, hoe vanzelfsprekender hij wordt wanneer er publiek en druk bijkomen.

Een andere belangrijke stap is je verwachtingen bijstellen. De eerste slag hoeft geen "perfecte" drive te zijn. Je hoeft niemand te bewijzen dat je een fantastische golfer bent. Je enige taak is een bal slaan waarmee je aan je hole begint. Sta jezelf toe om gewoon functioneel te spelen: liever een gecontroleerde houten-5 of ijzer vanaf de tee dan een geforceerde driver. Zodra je merkt dat je het resultaat iets loslaat, merk je dat de zenuwen al een tandje lager gaan. De eerste tee is dan niet langer een examen, maar simpelweg de eerste bladzijde van je ronde.

Tot slot: wees vriendelijk voor jezelf. Zelfs tourpro's slaan soms een scheve eerste bal, en toch lopen ze daarna gewoon hun ronde uit. Lach om een misser, maak een luchtige opmerking naar je flightgenoten en blijf nieuwsgierig: "Interessant, wat kan ik hiervan leren?" Hoe meer je spanning ziet als onderdeel van het spel, hoe minder groot die wordt. En op een dag betrap je jezelf erop dat je op de eerste tee staat met gezonde kriebels, maar vooral met zin om die bal de wereld in te sturen.

Heb je je ooit afgevraagd waarom golf zo'n populaire sport is die mensen van alle leeftijden aantrekt? Wil je zelf de charme en opwinding van het golfspel ervaren? Bij de Hollandsche Golfclub begrijpen we je nieuwsgierigheid en hebben we diverse mogelijkheden voor je klaarstaan om deze fascinerende sport te ontdekken.

PROBEER GOLF DAGEN: Een golfervaring voor iedereen

Samen met de Hollandsche Golfclub bieden we elke maand een gratis gelegenheid om te proeven van de golfsport. Op deze dagen kun je samen met andere enthousiastelingen het gras betreden, je eerste swing maken en de vreugde van een goed geslagen bal ervaren. Maar wees gerust, ook buiten deze speciale dagen ben je altijd welkom. Onze club is continu in beweging en staat open voor iedereen die de golfsport wil verkennen. Loop gewoon even binnen voor meer informatie en, indien mogelijk, nemen we je graag mee voor een korte rondleiding.

Agenda

Gemiddeld één keer per maand op wisselende zaterdag- of zondagmiddagen zijn er Probeer Golf Dagen. Bekijk de website voor de data.

Een Golf Clinic:

Wil je golf introduceren aan een groep vrienden of familie? Boek een golfclinic! Tijdens deze sessie verken je alle facetten van het golfspel: van krachtige afslagen tot nauwkeurige puts. Na deze actieve ervaring kun je ontspannen in onze gezellige Brasserie, waar je kunt genieten van verfrissingen en smakelijke hapjes.

KENNISMAKINGSLES: Persoonlijke begeleiding op de baan

Voor degenen die een meer persoonlijke introductie tot golf willen, is er de kennismakingsles. Deze sessie, bedoeld voor maximaal twee deelnemers, zorgt ervoor dat je de basisprincipes van het spel onder de knie krijgt en met vertrouwen onze boeiende golfbaan kunt betreden.

Bij de Hollandsche Golfclub zijn we gepassioneerd over golf en willen we die passie met jou delen. Of je nu een complete beginner bent of iemand die gewoon een nieuwe hobby overweegt, wij staan voor je klaar. Heb je nog vragen? Aarzel niet om contact op te nemen via activiteiten@hollandsehgolfclub.nl. Ons team staat klaar om je te helpen op jouw golfavontuur!

Bron - www.debreuninkhof.nl



Golfpark De Breuninkhof

Bussloselaan 6, 7383 RP Voorst

0571261955 | www.debreuninkhof.nl

Golfpark
DE BREUNINKHOF
Green & Gold

GOUDRAATH

MODERNE SIERADEN,
TIJDLOOS VAKWERK

Openingstijden:
Wo, Vr en Za van 10.00 tot 17.00

Goudraath
Asselsestraat 49, 7311 ED Apeldoorn
055-5216738 | 06-47247581

BRANDSEN

BUITENKAMERS

OP ZOEK NAAR EEN BUITENKAMER OP MAAT?
MAAK EEN AFSPRAAK VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE!

DORPSTRAAT 98 | 3927 BG RENSWOUDE
06 33 00 40 75 | BRANDSENBUITENKAMERS.COM | VOLG ONS

Bij ons te koop:
Iseki 4230

Uw partner in tuin en parkmachines
Dealer van Iseki

De Kruif

Mechanisatie

Renswoudsestraatweg 2 | 3772 MC Barneveld

0342-435464

dekruifmechanisatie.nl

ARCHITECTEN **BNA**

KOPERMAASSEN
Bouwkunde - Architectuur - Stedenbouw - Interieur - Projectmanagement

Klein tot grote verbouwingen
Aan- en uitbouwen
Reparaties (ook monumenten)
Nieuwbouw
Bouwbegeleiding



www.kopermaassen.nl



Nieuwe Aamsestraat 84B, 6652NK Eist (Cld.)



info@kopermaassen.nl



0481-371867

Blessurepreventie voor ouderen

Blessurepreventie is voor oudere golfers geen overbodige luxe, maar een noodzakelijke basis om golf met plezier te blijven spelen en het spel langdurig onderdeel te maken van een actieve, sociale levensstijl. Bij elke swing en op elke hole krijgen rug, schouders en knieën herhaaldelijk belasting te verwerken. Als mobiliteit en spierkracht met de jaren wat afnemen en het lichaam meer hersteltijd nodig heeft, ligt overbelasting dan ook snel op de loer.

Een goede voorbereiding begint al vóór de eerste slag. Een korte, dynamische warming-up verhoogt de doorbloeding, maakt spieren en gewrichten soepeler en verkleint aantoonbaar de kans op rugpijn, knieklachten en schouderirritatie. Denk aan rustige rotaties van romp en schouders, gecontroleerde kniebuigingen en een paar stappen of kleine lunges om heupen en knieën wakker te maken. Enkele oefenswings zonder bal helpen bovendien om het bewegingspatroon weer in te slijpen.



Voor de rug is vooral stabiliteit cruciaal. Een golfswing vraagt veel rotatie vanuit wervelkolom, bekken en heupen, terwijl juist in de onderrug 30 tot 40 procent van de golfgerelateerde blessures ontstaat. Oefeningen die de rompspieren versterken – zoals varianten op planks en gecontroleerde rotatieoefeningen – zorgen ervoor dat de wervelkolom beter wordt ondersteund en de kracht van de swing gelijkmatiger over het lichaam wordt verdeeld. Zo hoeft de onderrug minder te compenseren voor stijve heupen of een beperkte bovenrug, wat vaak de oorzaak is van zeurende lage rugpijn na een ronde golf en ochtendstijfheid de dag erna.

Ook schouders en knieën verdienen veel aandacht. Bij oudere golfers spelen slijtage en een minder elastisch gewrichtskapsel vaak mee, waardoor een explosieve of te ruime swingbeweging sneller irritatie in schouderpezen of belastingklachten in de knie uitlokt. Het helpt om de swing iets compacter te maken, met een rustiger tempo en meer focus op techniek dan op maximale afstand.

Verder ontlast je de knieën door stevige beenspieren te trainen, goed schoeisel te dragen en lange stukken lopen met een zware tas te vermijden, bijvoorbeeld door een trolley of buggy te gebruiken op zwaardere dagen. Luisteren naar vermoeidheid blijft daarbij essentieel: neem extra rust, wissel oefendagen af met hersteldagen en raadpleeg bij aanhoudende klachten tijdig een (golf)fysiotherapeut.

Landgoed Welderen

Onze leden en gasten spelen hun golf rondes op de uitdagende Golfbaan Landgoed Welderen in Elst. We spelen in een omgeving vol met fruitbomen en veel grote en kleine waterpartijen. De golfbaan grenst aan Park Lingezegen tussen Arnhem en Nijmegen. Door de ligging in het mooie en karakteristieke Betuwse landschap zijn onze leden niet meer bang voor een beetje klei aan de golfschoenen.

Onze vereniging is een club van en voor enthousiaste golfers. Er zijn veel actieve commissies. Zo worden er wedstrijden georganiseerd voor jong en oud, voor beginnende en ervaren golfers, soms om het spel maar vaak ook om de knikkers. Daarnaast maakt onze club zich bijvoorbeeld ook druk om de flora en fauna in onze baan en helpt je bij het leren en up-to-date houden van je kennis van de golfregels. Uiteraard vergeet onze evenementencommissie niet om op gezette tijden een feestje te organiseren. In onze jaarlijkse ledenweek komt alles bij elkaar: diverse wedstrijden met leden en met uitgenodigde vrienden, een hapje en een drankje onder het genot van muziek, zowel in de baan als op het terras, de Welderen Masters en afgesloten met het hoogtepunt: de zeer gewaardeerde ledendag.

Welderen is een laagdrempelige en toegankelijke golfclub, waar sportiviteit en gezelligheid strijden om voorrang. De club kent veel vriendengroepen, die iedere week samen golfen en regelmatig gezamenlijke golfreisjes organiseren. In het restaurant en op het terras vind je steeds gelijkgestemden. Na een golfronde kun je, zeker op een mooie zomeravond, met vrienden op het terras na genieten. De zon gaat daar dan onder achter onze uitdagende hole 18!

We zien je graag een keer op onze golfbaan. Natuurlijk heten we je graag welkom als nieuw lid. Onze Nieuwe Leden Commissie staat klaar om je wegwijs te maken op de golfbaan en in onze club. Maar als gastspeler of als aankomend golfer die eerst golflessen wil gaan nemen, voel jij je vast ook thuis op Welderen.

Sportieve uitjes

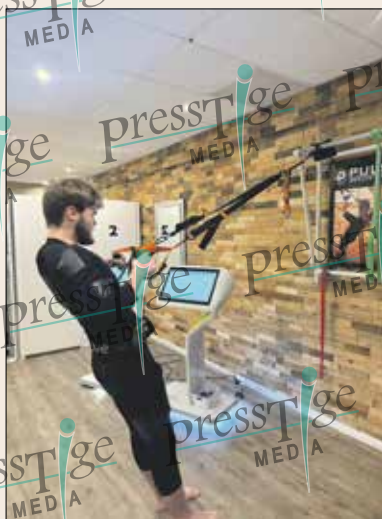
Ben je op zoek naar een sportieve activiteit die zowel jij als je dierbaren of collega's kunnen waarderen? Bij Landgoed Welderen verwelkomen we zowel ervaren golfers als nieuwkomers. Dit is de ideale kans om je naasten kennis te laten maken met de golfwereld. En als je denkt aan een uniek personeelsuitje, dan is dit ook een fantastische optie! Combineer je dag op de green met een culinair bezoek aan ons restaurant. Heb je vragen of wil je meer weten over onze sportieve arrangementen? We horen graag van je!

Bron - www.welderen.nl



Golfbaan Landgoed Welderen
Grote Molenstraat 173, 6661 NH Elst (Gld)
0481376591 | www.welderen.nl

**LANDGOED
WELDEREN**



PULSE HEALTH STUDIO

EMS-training met
een personal trainer!
Fit in 15 minuten!

085-0607642

Apeldoorn@pulsehealthstudio.nl



Huidkliniek
de Vallei

Huidkliniek de Vallei groeit – dankzij uw vertrouwen. Al 4,5 jaar zijn wij specialist in huidtherapie in Veenendaal. Dankzij het vertrouwen van onze cliënten hebben wij onlangs onze kliniek én ons team uitgebreid.

U kunt bij ons terecht voor acne, rosacea, pigmentvlekken, littekens, huidveroudering en ongewenste haargroei. Samen stellen we een persoonlijk behandelplan op dat past bij uw huid en wensen.

Uw huid verdient de beste zorg.

Huidkliniek de Vallei - Veenendaal

www.huidkliniekdevallei.nl | 0318-250035



- Gietvloeren
- Lavasteen vloeren
- Coatings
- Microcement
- Designwanden

Voor vloeren en wanden met karakter!

+31 (0)6 533 578 38 | info@dynamicdesignfloors.nl | www.dynamicdesignfloors.nl



SCHROEF-FUNDERINGEN
MIDDEN NEDERLAND

QR code

DE SNELLE OPLOSSING VOOR ELKE FUNDERING.

WAT IS EEN SCHROEF- FUNDERING?

Een schroeffundering is een slimme en duurzame funderingsmethode waarbij stalen schroefpalen de grond in worden gedraaid. Dit zorgt voor een stevige, trillingsvrije basis die direct belastbaar is. Ideaal voor aanbouwen, veranda's, schuren, hekken en tijdelijke bouwwerken. Dankzij de snelle plaatsing zonder beton of graafwerk is een schroeffundering een efficiënte oplossing voor vrijwel elk bouwproject.

EEN AANSPRAAKPUNT | 10 JAAR EXPERTISE | COMPLETE ONTZORGING | SNEL GEREELD, GOEDUITGEVOERD

HARSKAMP | 06 81 35 91 34 | INFO@SCHROEFFUNDERINGENMN.NL | WWW.SCHROEFFUNDERINGENMN.NL



TMN
BUITENLEVEN

TMN Buitenleven - exclusieve douglas tuinoverkappingen op maat, inclusief montage. Exclusieve overkappingen en houtwerk op maat

Seringstraat 25 6744 WZ, Ederveen
info@tmnbuitenleven.nl | 06 38294161
www.tmnbuitenleven.nl



Patrick Poetst
Glazenwasser met ervaring

Bent u op zoek naar een **betrouwbare** glazenwasser? Patrick Poetst zorgt al jarenlang voor stralend schone ramen bij **particulieren en bedrijven.**

Persoonlijke service staat centraal. Daarom ontvangt u altijd vooraf een bericht wanneer ik langskom. Zo weet u precies waar u aan toe bent.

Kwaliteit, duidelijke communicatie en tevreden klanten zijn voor mij het belangrijkste.

Patrick Poetst Voor schone ramen en betrouwbare service. 06 48409231

Kleding en accessoires die dit najaar het verschil maken

De herfst is een prachtig golfseizoen. De fairways liggen er vaak rustig bij, bomen kleuren goudgeel en koperrood, en de lage zon geeft iedere ronde een bijzondere sfeer. Toch vraagt spelen in september, oktober en november om een andere voorbereiding dan een zomerse ronde. Een frisse start, een plotselinge regenbui, harde wind of nat gras kunnen het comfort én het spel beïnvloeden. Met de juiste golfkleding en accessoires blijft u warm, droog en geconcentreerd, zonder dat uw swing eronder lijdt.

De belangrijkste regel voor herfstgolf is eenvoudig: werk met lagen. Een dikke trui lijkt misschien comfortabel, maar kan tijdens de swing beperkend voelen en bovendien te warm worden zodra u in beweging komt. Een ademende basislaag is daarom een goede start. Dit shirt met lange mouwen voert vocht af en houdt het lichaam op temperatuur. Daarover past een lichte golfpolo of een dunne pullover. Als buitenlaag is een winddicht en waterafstotend jack ideaal. Zo kunt u snel iets uittrekken of aantrekken wanneer de temperatuur of het weer verandert.

Bij de keuze voor een jas is bewegingsvrijheid essentieel. Een goede golfjas beschermt tegen wind en regen, maar heeft voldoende stretch rond schouders, armen en rug. Let ook op de lengte: een te lang model kan tijdens het adresseren of doorzwaaien in de weg zitten. Een jas met afsluitbare zakken is praktisch voor tees, een marker, scorekaart en telefoon. Wie regelmatig in regen speelt, kiest bij voorkeur voor een volledig waterdicht model met getapete naden. Waterafstotend materiaal kan prima zijn voor een lichte bui, maar houdt bij langdurige regen niet altijd stand.

Ook een regenbroek verdient een vaste plaats in de golftas. Veel golfers trekken deze pas aan wanneer de regen al valt, maar dat is vaak te laat. Een compacte regenbroek die over de gewone broek past, beschermt niet alleen tegen water, maar ook tegen koude wind. Modellen met ritsen onderaan de pijpen zijn handig, omdat ze gemakkelijk over golfschoenen kunnen worden aangetrokken. Kies een rustige kleur, zoals zwart, donkerblauw of antraciet, zodat de broek eenvoudig te combineren is met de rest van de outfit.

Schoenen krijgen in de herfst extra aandacht. Natte fairways, ochtenddauw en modderige paden vragen om goede grip. Waterbestendige of waterdichte golfschoenen zijn dan ook een verstandige investering. Controleer regelmatig of de spikes nog in goede staat zijn. Versleten spikes geven minder houvast, vooral tijdens de afzwaai op een natte tee of een schuine ligging. Spikeless schoenen zijn comfortabel voor wie veel loopt, maar een model met stevige noppen of verwisselbare spikes biedt op een zachte ondergrond vaak meer stabiliteit. Een extra paar droge sokken in de tas is klein van formaat, maar kan een ronde volledig redden.

Voor veel spelers zijn koude handen de grootste spelbreker. Zodra vingers stijf worden, verandert het gevoel in de grip en neemt de controle over de club af. Bewaar daarom een paar wintergolfhandschoenen in de tas. Deze worden meestal als paar gedragen, in tegenstelling tot de traditionele golfhandschoenen die veelal aan één hand wordt gebruikt. Ze bieden warmte en grip bij koud of vochtig weer. Een regenhandschoen is eveneens nuttig. Dit materiaal geeft juist meer grip wanneer het nat wordt, terwijl een gewone leren handschoen bij regen glad kan aanvoelen.

Een muts, hoofdband of cap hoort ook bij de herfstuitrusting. Via het hoofd gaat veel lichaamswarmte verloren, zeker wanneer het waait. Een dunne muts van ademend materiaal past gemakkelijk in een jaszak en is prettig tijdens een koude ochtendronde. Een cap beschermt op zijn beurt tegen een laagstaande zon of lichte regen. Een brede rand of klep kan bovendien helpen om beter zicht te houden bij een natte bril of regen op het gezicht. Voor wie een bril draagt, kan een extra microvezeldoekje uitkomst bieden.

De golftas zelf kan eveneens herfstklaar worden gemaakt. Een regenhoes is onmisbaar wanneer de buienradar ongelijk krijgt. Kies bij voorkeur voor een hoes die gemakkelijk toegang geeft tot de clubs, zodat u niet na iedere slag hoeft te worstelen met ritsen en klittenband. Neem daarnaast twee handdoeken mee. Eén handdoek gebruikt u voor grips, handen en clubbladen; de andere blijft droog in een afgesloten vak voor later in de ronde. Natte grips verminderen de controle en kunnen ervoor zorgen dat u onbewust harder

gaat knippen. Dat leidt vaak tot minder ontspannen slagen.

Een goede paraplu is meer dan een hulpmiddel tegen regen. Een grote golfparaplu beschermt ook tegen wind en kan op een warme herfstdag schaduw bieden. Let bij de aankoop op een stevig frame en een ruime diameter. Een paraplu die bij de eerste windvlaag omklapt, heeft op de baan weinig waarde. Wie met een trolley speelt, kan een parapluhouder gebruiken. Daardoor blijven beide handen vrij bij het lopen en hoeft de paraplu niet steeds opnieuw te worden opgeborgen.

Ook ballen en kleine accessoires verdienen aandacht. In de herfst verdwijnen witte golfballen gemakkelijk tussen bladeren, modder en lichtgekleurde grassprietten. Kies daarom eens voor een gele, oranje of roze bal. Die is vaak sneller terug te vinden en bespaart niet alleen tijd, maar ook frustratie. Een pitchfork, balmarker en voldoende tees horen vanzelfsprekend in de tas, maar neem ook een klein zakje mee voor afval, kapotte tees en natte handschoenen. Zo houdt u uw tas overzichtelijk en voorkomt u dat kostbare spullen onderin een nat vak verdwijnen.

Herfstkleding hoeft allang niet meer uitsluitend functioneel te zijn. De huidige golfcollecties combineren technische stoffen met moderne kleuren en nette pasvormen. Donkergroen, bordeauxrood, marineblauw en warme grijs tinten passen mooi bij het seizoen, terwijl een felgekleurde tussenlaag juist voor een sportief accent kan zorgen. Belangrijker dan mode blijft echter comfort. Wie zich vrij kan bewegen, warm blijft en niet voortdurend wordt afgeleid door regen of kou, speelt ontspannen en haalt meer plezier uit de ronde.

De kracht van goed gekozen herfstkleding en accessoires zit uiteindelijk in voorbereiding. Het weer kunt u niet controleren, maar uw reactie erop wel. Zorg voor slimme lagen, droge grips, stabiele schoenen, warme handen en een goed georganiseerde tas. Dan verandert een grijze herfstdag niet in een reden om thuis te blijven, maar in een uitnodiging om de baan op te gaan. Juist wanneer de zomerdrukte verdwenen is en de natuur op haar mooist is, laat golf zich van een verrassend sterke kant zien.



Wij zoeken versterking

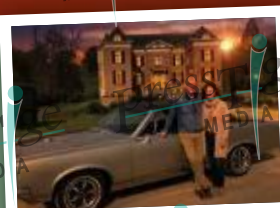
www.akdeurenmontage.nl



The Pontiac GTO logo, featuring the word "PONTIAC" in a black serif font above the word "GTO" in a large, stylized, red and yellow font, all enclosed within a black shield-like border.

**MET
CHAUFFEUR
EN ZELF
RIJDEN**

Ervaar de luxe, V8-kracht en de tijdloze stijl van deze muscle car!



Si ce n'est pas possible, on devrait



Halve daart

MEER INFORMATIE?

GTO1967HUREN.NL of bel 06-2900684

Doneer nu



**Ronald McDonald
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close™

www.kinderfonds.nl

BRANDT

daktechniek & onderhoud

**BEL
06-51 164851
VOOR MEER
INFORMATIE**

- **Gratis dakinspectie**

- Dakreparatie/renovatie
- Lood- en zinkwerk
- Schoorsteenvegen,
€ 25,- per kanaal
- Dakgoot reinigen,
€ 2,- per meter
- Schilderwerk

't Anthonie 50, Westervoort
06-51164851 • 026-7856130 • www.bdtto.nl



The Linksvally

Leadingcourses heeft The Links Valley voor de zesde keer uitgeroepen tot de beste 9-holes golfbaan van Nederland volgens de Golfers' Choice Ranglijst. De ranking is gebaseerd op beoordelingen van golfers en kijkt naar baankwaliteit, onderhoud, clubhuis en faciliteiten.

Deze erkenning komt voort uit het unieke baanconcept. The Links Valley is Europa's eerste omkeerbare 9-holes golfbaan. Met de North Course en de South Course speel je twee totaal verschillende 18-holes rondes op één terrein. De baan ligt op pure zandgrond, kent natuurlijke hoogteverschillen en ligt midden in het Veluwe landschap. Dat maakt de baan het hele jaar door uitstekend speelbaar.

The Links Valley biedt diverse 9- en 18-holes golfarrangementen. Je kunt samen met golfvrienden een complete golfdag beleven,

Brasserie The Valley

Brasserie The Valley vormt het hart van het clubhuis. Je bent hier welkom voor lunch, diner, borrel, zakelijke bijeenkomsten en feesten of partijen. De brasserie kijkt uit over hole 1 en 9 en combineert een ontspannen sfeer met persoonlijke gastvrijheid. Golfers, zakelijke gasten, wandelaars en fietsers komen hier samen.

Golfshop & Fitting Center

In het Golfshop & Fitting Center vind je golfuitrusting, kleding en accessoires van gerenommeerde merken zoals Ping, Titleist, Callaway en TaylorMade.

In het Fitting Center combineert Mike Woltering zijn ervaring als PGA professional en clubfitter met moderne meetapparatuur. Clubs worden getest op de driving range en afgestemd op jouw swing, niveau en speelstijl. Inruilen van golfclubs is mogelijk.

Golfacademy

De Golfacademy van The Links Valley biedt lessen voor golfers van elk niveau. Van eerste kennismaking tot gerichte verbetering.

Bron - www.thelinksvally.nl



The Links Valley

C.J. Sandbergweg 117, 3852 PT Ermelo
0883523000 | www.thelinksvally.nl



Golfclub De Scherpenbergh

Bij De Scherpenbergh hebben we ons toegelegd op het creëren van hoogwaardige relatie golfdagen met een vleugje verrassing. Onze specialiteit omvat het organiseren en uitvoeren van evenementen op topniveau, waarbij we elementen inbrengen die uw golfdag tot een onvergetelijke ervaring maken. Een bijzonder hoogtepunt is de mogelijkheid om te genieten van volledig verzorgde lunches, ter plekke bereid op de golfbaan zelf.

Leren Kennen en Verbinden

Binnen onze golf- en businessclub staat het onderlinge contact tussen onze gewaardeerde bedrijfsleden centraal. We faciliteren wedstrijden en zakelijke competities die niet alleen een sportieve uitdaging bieden, maar ook de gelegenheid creëren om elkaar informeel te leren kennen. Deze informele ontmoetingen vormen de basis voor waardevolle zakelijke en persoonlijke connecties.

Voor Elk Type Golfer

Bij Golf- en Businessclub De Scherpenbergh vinden golfers van alle niveaus een thuis. Of u nu een beginnende golfer bent of een ervaren speler, ons lidmaatschap biedt u mogelijkheden die perfect aansluiten bij uw behoeften en wensen. We streven ernaar om een divers aanbod te bieden dat de passie voor golf verbindt met zakelijke en sociale kansen.

De Golfladies: Een Uniek Concept

In 2014 zag ons bijzondere concept "De Golfladies" het levenslicht, voortgekomen uit een initiatief van enkele dames die het golfen voor vrouwen toegankelijker wilden maken. Dit platform is opgezet om vrouwen op een laagdrempelige manier te laten genieten van het golfspel, netwerkmogelijkheden te bieden en gezamenlijk het golfspel te verbeteren door regelmatig te spelen.

De kracht van De Golfladies schuilt in de toegankelijkheid en vrijblijvendheid ervan. Onze deelnemende dames vormen een diverse groep, waarin elke vrouw zich thuis kan voelen. Ongeacht uw handicap, of u nu wekelijks speelt of slechts af en toe de golfbaan betreedt, ons motto blijft altijd "women only". Toelatingseisen zijn er niet, enkel de gemeenschappelijke liefde voor golf.

Aanmelden is eenvoudig en kan via onze website: www.golf-ladies.nl. Ontdek De Scherpenbergh's unieke wereld van golfevenementen, connecties en gemeenschap, waar golf en plezier hand in hand gaan. Golf-en Businessclub De Scherpenbergh

Bron - www.descherpenbergh.nl - Foto Unsplash



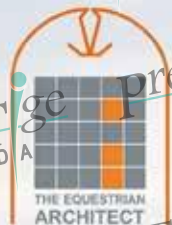
Golf- en Businessclub De Scherpenbergh

Albaweg 43, 7364 CB Lieren
0555051262 | www.descherpenbergh.nl



Equinorm

SUSTAINABLE EQUESTRIAN SURFACE



M. Konijn

Tuinvormgeving

Medawoude 06-11083325

SAMEN VOOR EEN TOTAAL CONCEPT

Van idee tot realisatie

TUIN | TERREIN | PAARDENSPORT

Duurzaam
in elke stap



GROEN
Sfeer en
beleving



BESTRATING
Strak en
duurzaam



HOUTBOUW
Functioneel
en stijlvol



ARCHITECT
Slimme ruimtelijke
oplossingen



PAARDENSPORTBODEMS
Kwaliteit voor
paard en ruiter



KOM IN CONTACT
VOOR EEN PERSOONLIJKE AFSpraak

Uw buitenruimte
onze expertise

Golfmateriaal: de gids voor je golftas

Golfmateriaal kan op het eerste gezicht ingewikkeld zijn. Drivers, fairwaywoods, hybrides, ijzers, wedges, putters, shafts en ballen hebben allemaal een eigen functie. Toch is een goede golftas geen verzameling van de duurste clubs of de nieuwste technologie. Het gaat om materiaal dat nauwkeurig aansluit bij je swing, ervaring, fysieke mogelijkheden en de banen waarop je speelt.

Voor beginnende golfers is overzicht belangrijk. Voor ervaren spelers draait het vaker om verfijning: een betere balvlucht, meer controle bij approaches of meer vertrouwen op de green. Wie begrijpt wat de clubs doen, maakt niet alleen verstandigere keuzes in de winkel, maar ook op de baan.

Maximaal veertien clubs

Tijdens een officiële ronde mag een golfer maximaal veertien clubs meenemen. Hoe die tas wordt samengesteld, verschilt per speler. Een veelvoorkomende basis bestaat uit een driver, fairwaywoods, hybrides, een ijzerset, meerdere wedges en een putter.

Niet iedere golfer heeft alle veertien platen nodig; een overzichtelijke set speelt vaak prettiger. Belangrijk is dat er logische afstandsverschillen tussen de clubs zitten. Clubs die vrijwel even ver slaan, voegen weinig toe. Een duidelijke afstandskloof tussen een fairwaywood en het langste ijzer is daarentegen een goede reden om een hybride toe te voegen.

Kijk niet blind naar clubnummers. Moderne ijzers en hybrides verschillen per merk in loft, lengte en ontwerp. Een 4-hybride slaat in de praktijk vaak verder dan een oud 4-ijzer, terwijl een 7-wood makkelijker en hoger vliegt dan een 3-hybride. Werkelijke afstand, richting en controle zijn belangrijker dan het getal op de zool.

De driver: lengte vanaf de tee

De driver is de langste club in de tas en bedoeld voor maximale afstand vanaf de tee. Op lange par-4's en par-5's levert een goede drive direct voordeel op, al blijft het voor veel recreatieve golfers een lastige club.

De loft speelt hierbij een grote rol. Een hogere loft helpt om de bal gemakkelijker te lanceren, wat juist meer carry en totale afstand oplevert. Een lage loft werkt uitsluitend goed bij voldoende snelheid en een passende aanvalshoek.

Moderne drivers hebben soms verstelbare lofts en gewichten om de balvlucht te sturen. Zulke instellingen zijn nuttig, maar corrigeren geen swingfouten. Wie vaker sliced, heeft meer aan lessen en een passende shaft dan aan sleutelen aan het clubhoofd.

Fairwaywoods en hybrides

Fairwaywoods zijn bedoeld voor lange slagen vanaf het gras of de tee wanneer controle belangrijker is dan pure lengte. De bekende 3-wood is niet voor iedereen even eenvoudig; een 5-wood of 7-wood heeft meer loft en krijgt de bal vlotter de lucht in.

Hybrides combineren eigenschappen van woods en ijzers. Ze zijn ontworpen als alternatief voor lange ijzers (zoals een 3-, 4- of 5-ijzer), die weinig loft hebben en om een zuiver raakmoment vragen. Een hybride heeft een lager zwaartepunt en bredere zool, waardoor de bal vlotter opstijgt en minder snelheid verliest bij minder perfect contact.

Vooruit vanuit de semi-rough en bij lange approaches naar de green is een hybride een betrouwbare optie. Een club die iets minder ver maar veel constanter vliegt, levert op de scorekaart aanzienlijk meer op.

Ijzers: controle en precisie

Ijzers zijn de werkpaarden van de golftas. Ze worden gebruikt voor slagen naar de green, gecontroleerde afslagjes en situaties vanuit de rough. Een set loopt vaak van ijzer 5 tot de pitching wedge, waarbij langere ijzers vaak plaatsmaken voor hybrides.

Game-improvement-ijzers hebben meestal een grotere kop, brede zool en gewicht onderin, wat zorgt voor vergevingsgezindheid bij het lanceren. Cavity-backs bieden eveneens vergevingsgezindheid met iets meer gevoel. Blade-ijzers geven ervaren spelers maximale controle over balvlucht en spin, maar vragen om een uiterst zuivere swing.

Let bij ijzers scherp op de afstandsverdeling. Doordat nieuwe ijzers vaak sterkere lofts hebben, gaan ze verder dan oudere modellen. Bepalend blijft of er tussen alle clubs voldoende afstandsverschil zit en of je de bal op een bruikbare hoogte kunt laten landen.

Wedges: slagen die scoren

Rond de green worden rondes vaak beslist. Wedges zijn bedoeld voor approaches, pitches, chips, bunkerslagen en gecontroleerde

slagen binnen honderd meter. De pitching wedge zit meestal in de set; daarnaast kiezen golfers vaak voor een gap, sand en lob wedge.

De gap wedge vult het gat tussen de pitching wedge en sand wedge op. Een sand wedge (54 tot 56 graden) is geschikt voor bunkers en zachte liggingen. Een lob wedge (58 tot 60 graden) helpt om de bal hoog te spelen en snel te laten stoppen op de green.

Kijk naast de loft ook naar de bounce van de zool. Meer bounce helpt op zachte ondergrond en in los zand door ingraven te voorkomen; minder bounce werkt beter op harde, strakke banen.

De putter: vertrouwen op de green

De putter is de meest gebruikte club van de ronde en direct bepalend voor je score. Hij moet vooral rust en vertrouwen geven bij het richten en slaan.

Blade-putters hebben een slank profiel en passen bij een putbeweging met een boog. Mallet-putters zijn groter, stabiel bij missers en hebben duidelijke hulpmiddelen voor de uitlijning. Test een putter op korte én lange putts, en let op gripdikte, lengte en balans.

Shafts, grips en ballen

De shaft verbindt de handen met het clubhoofd en beïnvloedt gevoel, tempo en balvlucht. Stalen shafts voelen direct en stabiel in ijzers. Graphite shafts zijn lichter en worden veel gebruikt in woods en hybrides, maar zijn ook in ijzers nuttig voor meer swingsnelheid of minder belasting.

Shaftflex-aanduidingen zijn richtlijnen; een fitting helpt om specificaties exact af te stemmen. Versleten grips dwingen tot te hard knijpen, wat spanning veroorzaakt. Kies daarnaast bij voorkeur een vast model golfbal, zodat je exact leert hoe deze reageert bij approaches en chips.

Kies wat bij jou past

Golfmateriaal is een hulpmiddel, geen wondermiddel. Passend materiaal versterkt goede slagen en verkleint foutmarges, maar een slice verdwijnt pas door betere techniek. Analyseer je spel, test verschillende clubs en vraag om een fitting. De beste golftas is de tas waarmee jij met rust, vertrouwen en plezier op de eerste tee staat.



LK ELEKTRA

scan de QR-code
voor meer informatie!



WIJ MAKEN JOUW WONING VEILIG, SLIM EN **KLAAR VOOR DE TOEKOMST**

Goede elektrotechniek gaat verder dan alleen functionaliteit. Wij denken met u mee en combineren techniek, comfort en design tot een hoogwaardige installatie die perfect aansluit bij uw woning.

Van complete elektrotechnische installaties tot slimme domotica systemen wij staan voor persoonlijk advies, kwaliteit en vakkundige uitvoering.

Samen realiseren we een veilige, comfortabele en toekomstbestendige woning — tot in detail verzorgd.

📍 Saturnusweg 4G, 6971GX Brummen 📞 +316 83043399 | +316 54282520 ✉ info@lkelektra.nl 🌐 www.lkelektra.nl

Stukadoorsbedrijf in Apeldoorn voor strak en duurzaam **stucwerk**



STUKADOORSBEDRIJF
— DAVE JANSEN —

Zo werkt Dave Jansen

- ✔ Vrijblijvend contact
- ✔ Opname op locatie
- ✔ Heldere offerte vooraf
- ✔ Vakkundige uitvoering
- ✔ Nette oplevering

Muldersdreef 142, 7328 EB Apeldoorn
+31 6 48 34 91 82
info@stukadoorsbedrijfdavejansen.nl
www.stukadoorsbedrijfdavejansen.nl



Veluwse Golfclub

De baan van de Veluwse Golf Club heeft een ondulerend karakter door de dalen die het terugtrekkende landijs heeft achtergelaten aan het eind van de voorlaatste ijstijd, ruim 150.000 jaar geleden. De bosbaan op zandgrond ligt midden tussen de kroondomeinen in Hoog Soeren en is omgeven door prachtig Natura2000-gebied.



Betrokkenheid van koningin Wilhelmina (zij wilde dat nabij gestationeerde militairen iets konden doen in hun vrije tijd) heeft ervoor gezorgd dat de Britse architect C.K. Cotton zich aanmeldde voor de klus om een golfbaan te ontwerpen in het kroondomein Het Loo. In 1963 werden negen holes aangelegd op 21 hectare op een tientallen meters dikke zandlaag. Een groot voordeel omdat tijdens regenachtige perioden de baan goed speelbaar blijft. Geen overbodige luxe aangezien Hoog Soeren met 950 millimeter regen per jaar de natste plek van Nederland is.

Teamwork

Een ander interessant feitje over De Veluwe is dat hole 9 de drivingrange kruist. Met een klassieke bel worden de mensen op de range verzocht even te wachten met slaan totdat de spelers voorbij zijn. Een opmerkelijk staaltje golfteamwork.

Met een klassieke bel worden de mensen op de range verzocht even te wachten met slaan totdat de spelers voorbij zijn.

Bron - www.veluwsegolfclub.nl



Veluwse Golfclub

Hoog Soeren 57, 7346 AC Hoog Soeren
0555191275 | www.veluwsegolfclub.nl



Golfclub Heelsum

Welkom bij Golfclub Heelsum: de plek waar sport, natuur en gezelligheid elkaar versterken. Sinds maart 1992 zijn we uitgegroeid tot een bruisende club met een prachtige 27-holes golfbaan die bovenal bekendstaat als een van de meest avontuurlijke banen van Nederland.

Denk aan diepe hollows, ruige bunkers, uitgestrekte heidevelden en glooiende zanddalen. Onze klassieke heidebaan is aangelegd op historische grond en ademt de sfeer van traditionele Schotse en Engelse banen – maar dan gewoon in de Veluwezoom, vlak bij Arnhem.

27 holes puur golfplezier

Golfbaan Heelsum beschikt over 27 holes en heeft de A-status van de NGF. Dat staat garant voor kwaliteit. De baan ligt op een zandondergrond en is daardoor het hele jaar door uitstekend speelbaar. Zelfs in de winter spelen we vrijwel altijd op een droge baan met zomergreens. Een luxe die iedere golfer weet te waarderen. Of je nu komt om je handicap te verbeteren, fanatiek competitie speelt of gewoon geniet van een ontspannen ronde met vrienden – bij ons vind je altijd een uitdaging die bij je past.



Een club met karakter

Golfclub Heelsum is meer dan alleen een baan. Het is een levendige community waar golfers van alle leeftijden en niveaus elkaar ontmoeten. Met een actieve clubkalender, wedstrijden, evenementen en activiteiten is er altijd iets te beleven. Van beginnende golfer tot doorgewinterde speler: iedereen voelt zich hier snel thuis.

Onze uitstekende oefenfaciliteiten en professionele golfschool helpen je om je spel naar een hoger niveau te tillen. In de golfshop vind je een zorgvuldig geselecteerd assortiment aan topkwaliteit uitrusting en accessoires.

Ontspannen, genieten en blijven hangen

Na je ronde schuif je aan in ons sfeervolle clubhuis, waar gastvrijheid centraal staat. Onze horeca verrast je met culinaire hoogstandjes – perfect om na te praten over die ene perfecte drive of die net gemiste putt. Een dag bij Heelsum is niet alleen sportief, maar ook een complete beleving.

Duurzaam en toekomstgericht

De Stichting Golfbaan Heelsum beheert en onderhoudt de baan met respect voor de natuur. Duurzaamheid en ecologisch beheer staan bij ons hoog in het vaandel. Zo blijft de harmonie tussen sport, landschap en natuur behouden en worden die zelfs versterkt.

Bron - www.gcheelsum.nl

Golfclub Heelsum

Ginkelseweg 14, 6866 DZ Heelsum
0317313136 | www.gcheelsum.nl



Dé specialist in vloerverwarming

Danny Mooren Vloerverwarming staat voor vakmanschap, maatwerk en betrouwbaarheid. Met ruim 17 jaar ervaring levert hij hoogwaardige en duurzame installaties voor zowel particulieren als renovatieprojecten. Of het nu gaat om frezen, binden of tackeren, Danny werkt met oog voor detail, gebruikt de beste materialen en biedt concurrerende prijzen.

Danny Mooren
Vloerverwarming



06 - 110 148 53

www.dannymoorenvloerverwarming.nl



SEPTEMBER + OKTOBER — ALLEEN BIJ FURNIDEAL

UW NIEUWE BADKAMER. UW LIGBAD CADEAU.

Kom wooninspiratie opdoen in Stroe en ontdek wat er in uw ruimte mogelijk is.

**COMPLETE BADKAMER
INCL. MONTAGE**

vanaf € 6.950

- ✔ Gratis ligbad
- ✔ Persoonlijk advies
- ✔ Levering en montage
- ✔ Eén aanspreekpunt

BEKIJK, VOEL EN VERGELIJK IN ONZE SHOWROOM

Badkamers · vloeren · wandpanelen · sanitair · kranen · spiegels en meer

SHOWROOM

De Voorpost 3, Stroe

CONTACT

06 46 38 64 31 · furnideal.com

OPENINGSTIJDEN

Woensdag t/m vrijdag 10.00–17.00 uur ·
Zaterdag uitsluitend op afspraak

Gratis bad actie geldig t/m 31 oktober 2026 bij aanschaf van een complete badkamer inclusief montage vanaf € 6.950. Vraag naar de actievoorwaarden.

Golf zonder drempels: een vliegende start

Golf is een veelzijdige en fascinerende buitensport die techniek, concentratie, tactisch inzicht en ontspanning in de natuur naadloos met elkaar combineert. Waar golf vroeger vaak werd gezien als een elitaire bezigheid voor een select gezelschap, is de sport in Nederland uit gegroeid tot een laagdrempelige vrije tijdsbesteding voor jong en oud. Wie wil beginnen met golf, ontdekt al snel dat het spel veel meer inhoudt dan alleen hard tegen een bal slaan. Het is een uitdagende sport waarbij je voortdurend speelt tegen de baan, de veranderlijke weersomstandigheden en vooral tegen je eigen mentale weerbaarheid.

Het doel en de baan

Het basisprincipe van golf is eenvoudig, elegant en helder: je slaat een balletje met zo min mogelijk slagen vanaf de afslagplaats (de tee) in de hole op de green. Een standaard golfronde telt achttien holes, maar het spelen van negen holes of oefenen op een compacte par-3-baan is tegenwoordig bijzonder populair voor wie minder tijd heeft of net met deze mooie sport begint.

Elke hole heeft een eigen vastgestelde moeilijkheidsgraad, uitgedrukt in 'par'. Dit staat voor het theoretische aantal slagen waarin een ervaren scratch-golfer de hole zou moeten voltooien. Een gemiddelde baan bestaat uit een afwisselende mix van korte par-3-, gemiddelde par-4- en lange par-5-holes. Een hole is opgebouwd uit verschillende zones: de afslagplaats (tee box), de strak gemaaide grasstrook (fairway), het hogere gras ernaast (de rough) en natuurlijke hindernissen zoals zandbunkers en waterpartijen. De hole eindigt altijd op de fluweelzachte, kortgemaaide green, waar de vlag de precieze positie van het putje aangeeft.

Het spel en de handicap

Een van de meest unieke eigenschappen van golf is het wereldwijde en eerlijke handicapsysteem. De handicap geeft het actuele speelniveau van een golfer weer en drukt uit hoeveel extra voorgift-slagen een speler over achttien holes meekrijgt ten opzichte van de baanpar. Een beginnende golfer start in Nederland tegenwoordig standaard met handicap 54.

Dankzij dit slimme systeem kunnen spelers van compleet verschillende niveaus en leeftijden toch op een volkomen eerlijke en spannende manier een sportieve wedstrijd tegen elkaar spelen. Een beginner krijgt immers aanzienlijk meer compensatieslagen mee dan een ervaren single-handicapper. Naarmate je techniek verbetert en je lagere scores noteert tijdens officiële qualifying rondes, daalt je handicap automatisch richting een lager getal.

De eerste stappen: GVB en golfstart

Om zelfstandig op de grote golfbanen te mogen spelen, heb je in Nederland eerst een baanpermisatie en vervolgens een officieel golf vaardigheids bewijs (gvb, oftewel handicap 54) nodig. De route hiernaartoe is de afgelopen jaren sterk gemoderniseerd en aantrekkelijk vereenvoudigd via laagdrempelige beginnerscursussen zoals golfstart.

Het traject bestaat uit een aantal logische en overzichtelijke stappen. Eerst volg je praktijklessen bij een gediplomeerde pga-golfprofessional. Hier leer je de fundamentele basisslagen: de full swing voor lange afstanden, chippen en pitchen voor naderingsslagen, bunkerslagen en putten op de oefengreen. Daarnaast leg je een kort en praktisch regelexamen af over de belangrijkste spel- en veiligheidsregels. Zodra je pro ziet dat je veilig en vlot over de baan beweegt, ontvang je baanpermisatie. Na het lopen van een eerste qualifying kaart met voldoende stableford-punten behaal je officieel handicap 54.

Clubs en uitrusting

Als beginnende golfer hoef je echt niet direct grote bedragen uit te geven aan een complete, peperdure uitrusting. Tijdens golflessen, clinics en op de driving range kun je vrijwel altijd clubs lenen of huren van de golfschool. Pas wanneer je vaker zelfstandig de grote baan in gaat, is een eigen basisset een uiterst verstandige en duurzame investering.

In een officiële golftas mag je maximaal veertien clubs meenemen, maar voor een starter volstaat een overzichtelijke halve set uitstekend. De uitrusting bestaat globaal uit: een driver voor maximale afstand vanaf de tee, fairwaywoods en hybrides voor lange slagen door de baan, een reeks ijzers voor

precieze slagen naar de green, speciale wedges voor het korte werk en zandbunkers, en natuurlijk de putter om de bal op de green in het holletje te rollen. Comfortabele sportkleding waarin je soepel kunt bewegen en stevige golfschoenen met profiel maken de uitrusting compleet.

Etiquette en veiligheid

Veel mensen associëren golfetiquette ten onrechte met strenge, elitaire regels, maar in werkelijkheid draait het vooral om twee praktische zaken: veiligheid en wederzijds respect op het terrein. Een golfbal is hard en kan gevaarlijk zijn. Daarom sla je pas wanneer de spelers voor je ruim buiten bereik zijn, en roep je altijd luidkeels 'fore!' Als een bal per ongeluk richting andere mensen vliegt.

Zorg voor de baan betekent dat je uitgeslagen plaggen gras (divots) netjes teruglegt op de fairway, je pitchmarks (de inslag van de bal) zorgvuldig repareert op de green en de bunker netjes aan harkt nadat je eruit hebt geslagen. Ook het algemene speltempo (ready golf) is van wezenlijk belang: wees altijd tijdig voorbereid op je volgende slag en laat snellere groepen vlot door als je zelf naar een bal moet zoeken.

Gezondheid en plezier

Naast de sportieve uitdaging biedt golf enorme voordelen voor je gezondheid, conditie en algehele welzijn. Tijdens een complete ronde van achttien holes loop je al snel tussen de zeven en tien kilometer in een rustgevende, groene omgeving, goed voor zo'n 12.000 tot 15.000 gezonde stappen. Het combineert laagdrempelige cardiotraining met mobiliteit en mentale focus, waardoor het een ideale manier is om het hoofd leeg te maken na een drukke werkweek.

Bovendien is golf een buitengewoon sociale buitensport. Je brengt urenlang ontspannen buiten door in goed gezelschap van vrienden, familie of nieuwe ontmoetingen in de baan, en sluit de ronde traditioneel gezellig af met een lekker hapje en drankje op het terras van het clubhuis (de zogeheten negentiende hole). Golf is een sport die je een leven lang met veel plezier kunt blijven beoefenen en waarin elke slag weer een nieuwe kans biedt op het ultieme gevoel van puur succes.

VERGADEREN OP NIVEAU

Waar zakelijke resultaten en
culinaire beleving samenkomen

Bij Chefkok Tom Hartjes in Ede vergadert u in een
stijlvolle en exclusieve setting op de Veluwe.

- Luxe lunch of diner door chefkok Tom Hartjes
- Interactieve kookworkshop in eigen kookstudio
- Private dining voor relaties en teams
- Inspirerende vergaderruimte met alle faciliteiten

PLAN UW VOLGENDE
BIJEEENKOMST



Meer dan een vergaderlocatie

Vergaderen • Koken • Verbinden | www.tomhartjes.nl | 06-12497821



Refine Clinic

NATUURLIJK, VERFIJND, IN BALANS

Een kliniek met een boutique-beleving in Oosterbeek.
Hier draait het om mooi en positief ouder worden, met
aandacht voor zelfvertrouwen en een verzorgde, natuurlijke
uitstraling.

Met zorgvuldig gekozen behandelingen, van
injectables en huidverbetering tot medisch begeleid
afvallen met GLP-1-medicatie, werken we met
medische expertise aan een resultaat dat past bij uw
gezicht, uw lichaam en uw wensen.

Drs. Eda van den Boogaard

Cosmetisch arts - BIG-geregistreerd - KNMG-arts

REFINE CLINIC

Utrechtsweg 78, Oosterbeek



Golf met een beperking

Golf bewijst zich vandaag de dag steeds nadrukkelijker als een van de meest inclusieve buitensporten ter wereld. Dankzij moderne technologieën, doordachte spelregels en betrokken golfverenigingen kunnen mensen met een fysieke, visuele, auditieve of verstandelijke beperking volwaardig meedraaien op de nederlandse golfbanen. Het prachtige spel toont aan dat passie, plezier en gedrevenheid altijd vele malen belangrijker zijn dan fysieke restricties.

Hulpmiddelen op maat

De technologische vooruitgang heeft de drempel om de baan op te gaan de afgelopen jaren enorm verlaagd. Een toonaangevende innovatie is de bekende paragolfer: een geavanceerde elektrische terreinrolstoel die spelers met een dwarslaesie, halfzijdige verlamming of amputatie hydraulisch rechtop tilt, zodat zij een complete, natuurlijke golfswing kunnen uitvoeren. Voor golfers met verminderde spierkracht, gewrichtsklachten of een armprothese zijn er ergonomisch gevormde grips, extra lichte graphite shafts en flexibele handschoenen ontwikkeld die maximale controle en comfort op de tee garanderen.

Inclusieve golfregels

Zowel de koninklijke nederlandse golf federatie (ngf) als the r&a hebben duidelijke regels (regel 25) opgesteld om aangepast golfen optimaal te ondersteunen. Blinde en slechtziende golfers mogen bijvoorbeeld continu gebruikmaken van een vaste caddy of gids om de balrichting en afstand nauwkeurig te bepalen. Daarnaast gelden er praktische aanpassingen bij het spelen vanuit bunkers en lastige waterhindernissen. Omdat het officiële universele handicapsysteem ieders niveau volkomen eerlijk compenseert, kunnen paragolfers volstrekt gelijkwaardig meedoen aan reguliere clubtoernooien en wekelijkse wedstrijden.

Herstel en vitaliteit

Golf levert een substantiële bijdrage aan zowel fysieke revalidatie als duurzame mentale veerkracht. De gevarieerde bewegingen bevorderen rompbalans, stabiliteit, coördinatie en algeheel uithoudingsvermogen op een veilige, niet-overbelastende manier. Bovendien werkt het actieve verblijf in de rustgevende en groene buitenlucht direct stressverlagend. De informele, sociale sfeer binnen de eigen flight en op het terras versterkt het gevoel van zelfstandigheid, gelijkwaardigheid en maatschappelijke verbinding na elke gespeelde ronde.

Toegankelijke accommodaties

Nederlandse golfcomplexen besteden steeds meer aandacht aan brede, verharde buggypaden, drempelvrije clubhuizen, aangepaste kleedruimtes en moderne oefenfaciliteiten. Steeds meer pga-professionals volgen bovendien gerichte bijscholing om sporters met een beperking deskundig en enthousiast te begeleiden via speciale instapclinics en lesprogramma's. Zo transformeert golf naar een gastvrije sportomgeving waar enthousiasme, gelijkwaardigheid en persoonlijke mogelijkheden altijd centraal staan, en waar traditionele barrières op de fairway volledig verdwijnen.

Ontspan tijdens een potje golf

Golf biedt een natuurlijk tegenwicht tegen een volle agenda en de voortdurende stroom aan prikkels. Een ronde op de baan vertraagt het tempo, brengt je naar buiten en richt de aandacht op slechts één volgende slag.

Buitenlucht als reset

Een golfbaan is meer dan een sportlocatie. Lange fairways, bomen, waterpartijen en open vergezichten creëren afstand tot werk, verkeer en dagelijkse verplichtingen. Tijdens een ronde van negen of achttien holes ben je urenlang in beweging, vaak zonder voortdurend op je telefoon te kijken. De combinatie van wandelen, frisse lucht en groen helpt het hoofd leeg te maken en brengt het lichaam terug naar een rustiger ritme.

Focus op de slag

Golf vraagt aandacht, maar juist die concentratie werkt ontspannend. Bij elke slag telt slechts het moment: de ligging van de bal, de afstand tot de vlag, de clubkeuze en een rustige swing. Zorgen over gisteren of plannen voor morgen verdwijnen tijdelijk naar de achtergrond. Een minder goede bal hoort bij het spel; de volgende slag biedt een nieuwe kans. Die houding helpt relativeren en maakt golf bijna meditatief.

Bewegen zonder haast

Golf is lichamelijk actief zonder dat het voelt als een verplichte training. Wie de baan loopt, verzamelt veel stappen en blijft gedurende de ronde soepel in beweging. De swing vraagt bovendien om balans, controle en een bewuste ademhaling. Ook voor golfers die een buggy gebruiken, blijft het spel een gezonde afwisseling van korte wandelingen, oefenswings en geconcentreerde bewegingen.

Tijd voor contact

Ontspanning ontstaat ook door het sociale karakter van golf. Je speelt meestal met anderen, maar er is ruimte voor stilte en concentratie. Een goed gesprek tussen twee holes, een grap na een misser of een drankje op de negentiende hole geeft de ronde extra waarde. Golf biedt zo een zeldzame combinatie van buiten zijn, bewegen, aandacht en gezelschap. Wie de baan afloopt, keert vaak niet alleen moe maar vooral opgeladen naar huis terug.



Golf verhoogt je hartslag meestal tot een matige inspanning, vooral wanneer je de baan loopt. Onderzoek bij golfers vond gemiddeld ongeveer 56% van de maximale hartslag tijdens een ronde. Heuvels, tempo en het dragen van de tas verhogen die belasting. Zo ondersteunt wandelen tijdens golf je conditie en hartgezondheid.

Herfstgolf: voorbereid de baan op, volop genieten

Golfvakanties zijn misschien wel de leukste manier om je liefde voor de sport te combineren met zon, natuur en nieuwe culturen. Of je nu droomt van linksbanen aan de Atlantische kust, zonovergoten fairways aan de Middellandse Zee of bergbanen met panoramische uitzichten, de wereld ligt als een gigantische driving range aan je voeten en nodigt uit om nieuwe banen én bestemmingen te ontdekken met gelijkgestemde golfers. Zo wordt elke trip niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook een bron van verhalen, ontmoetingen en herinneringen.

De herfst is voor veel golfers misschien wel het mooiste seizoen van het jaar. De banen kleuren goudgeel, koperrood en diepbruin, de ochtendlucht is fris en het spel krijgt een extra dimensie door wind, vocht en wisselende omstandigheden. Tegelijk vraagt golfen in de herfst om een andere voorbereiding dan een zomerse ronde in korte broek en polo. Wie slim plant, de juiste spullen meeneemt en zijn spel iets aanpast, kan juist in deze maanden volop plezier beleven op de baan.

De eerste stap begint thuis: bekijk het weer, maar vertrouw niet alleen op de voorspelling. Een zonnige ochtend kan zomaar omslaan in een koude windvlaag of een stevige bui. Kleed u daarom in lagen. Een ademende basislaag houdt vocht weg van de huid, een warme tussenlaag zorgt voor comfort en een lichtgewicht regen- of windjack beschermt tegen de elementen. Kies kleding waarin u vrij kunt draaien; te dikke of stijve lagen kunnen uw swing beperken. Een extra paar sokken, een muts of pet en een paar warme handschoenen maken in uw golftas vaak een groter verschil dan verwacht.

Ook de inhoud van de tas verdient aandacht. Neem minimaal twee handdoeken mee: één om clubs, handen en grips droog te houden en één als reserve. Natte grips voelen glad aan en kunnen ervoor zorgen dat u minder ontspannen swingt. Een compacte paraplu, regenhoes voor de tas en waterbestendige golfschoenen zijn in de herfst geen overbodige luxe. Controleer vooraf bovendien of uw spikes nog voldoende grip bieden. Op nat gras, modderige paden en met bladeren bedekte hellingen is goed schoeisel belangrijk voor uw veiligheid.

De baan zelf speelt in de herfst anders. Fairways zijn zachter, waardoor ballen minder ver doorrollen. Ook bij het landen blijft de bal vaker steken dan in droge zomermaanden. Dat vraagt om realistische clubkeuzes. Reken niet automatisch op dezelfde afstand als in juli of augustus, zeker niet wanneer de lucht kouder is of de wind aantrekt. Een golfbal heeft bij lagere temperaturen minder veerkracht en ook uw lichaam komt minder soepel op gang. Neem daarom soms een club extra en swing ontspannen, in plaats van geforceerd harder te slaan.

Vocht

De greens kunnen eveneens veranderen. Door vocht, dauw en onderhoud zijn ze vaak trager dan in de zomer. Een putt die u normaal met een kleine beweging speelt, heeft nu mogelijk net iets meer snelheid nodig. Besteed voor de ronde een paar minuten extra aan de oefengreen. Let niet alleen op de snelheid, maar ook op eventuele bladresten, vochtplekken en hoogteverschillen. Een rustige, langere doorgaande beweging helpt om voldoende tempo mee te geven, zonder dat u uw ritme verliest.

Herfstgolf vraagt daarnaast om meer aandacht voor balvinding. Vallende bladeren kunnen een bal binnen enkele seconden aan het zicht onttrekken. Kijk daarom bewust naar een herkenbaar punt in de verte en spreek met uw flight af waar de bal vermoedelijk is geland. Een felgekleurde bal kan in deze tijd van het jaar uitkomst bieden. Geel, oranje of roze valt vaak beter op tegen een achtergrond van nat gras en bruine bladeren dan klassiek wit. Toch blijft het verstandig om na iedere slag goed te kijken en niet te snel vooruit te lopen.

Wisselende

De wisselende omstandigheden vragen ook om een andere mentale aanpak. In de herfst is niet iedere hole maakbaar zoals u dat op een droge, windstille zomerdag gewend bent. Accepteer dat een bal soms minder ver vliegt, een bunker natter is of een fairway minder rol geeft. Golf wordt leuker wanneer u de omstandigheden meeneemt in uw strategie. Kies vaker voor positie dan voor risico. Een veilige afslag naar de brede kant van de fairway kan beter zijn dan een agressieve poging over bomen, water of een bunker wanneer wind en regen de controle verminderen.

Een goede warming-up is in dit seizoen belangrijker dan ooit. Op een koude ochtend zijn spieren en gewrichten minder snel los. Neem daarom de tijd voor rustige mobiliteitsoefeningen: draai de schouders, maak een paar gecontroleerde heupbewegingen en begin op de drivingrange met korte slagen. Bouw daarna geleidelijk op naar langere clubs. Het doel is niet om direct voluit te slaan, maar om uw lichaam, handen en gevoel voor balcontact wakker te maken. Een paar extra minuten voorbereiding kunnen blessures helpen voorkomen en leveren vaak al vanaf de eerste tee meer controle op.

Baanonderhoud

Vergeet ook het baanonderhoud niet. Juist in natte maanden heeft de baan het zwaarder te verduren. Leg uitgeslagen plaggen zorgvuldig terug, repareer pitchmarks op de green en houd rekening met tijdelijke lokale regels. Soms gelden er wintergreens, trolleybeperkingen of aangepaste afslagplaatsen om kwetsbare delen van de baan te beschermen. Informeer vooraf bij de club of op het startscherm naar actuele regels. Wie de baan met respect behandelt, helpt mee om deze ook later in het seizoen goed speelbaar te houden.

Herfstgolf heeft bovendien een sociale kant. De baan is vaak rustiger, het tempo ligt iets lager en na afloop smaakt een warme koffie, soep of lunch in het clubhuis extra goed. Gebruik de ronde om samen te genieten van de omgeving, maar blijf wel alert op het speltempo. Speel waar mogelijk ready golf: bereid uw slag alvast voor wanneer dat veilig kan, kies tijdig uw club en houd het zicht op de flight voor u. Zo blijft de ronde voor iedereen plezierig, ook wanneer de dagen korter worden.

Niet te bang

Laat u dus niet afschrikken door een paar wolken, natte fairways of een frisse wind. Met goede kleding, een verzorgde tas, een aangepaste strategie en respect voor de baan biedt de herfst alles wat golf bijzonder maakt. Het is een seizoen waarin techniek, geduld en slim spel extra worden beloond. En bovenal: een ronde tussen verkleurende bomen en in de frisse buitenlucht is een uitstekende reden om gewoon de baan op te gaan.



expertisecentrum in diagnose en behandeling van
SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN

📍 **Duiven**
📍 **Veenendaal**

SPATADEREN

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Onrustige benen
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

Onrustige benen?

Kramp, pijn of zware vermoeide benen?
Dit kan meer zijn dan u denkt.

Ervaren medisch specialisten

Onze medisch specialisten zijn zeer ervaren in de diagnose en behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij doen jaarlijks meer dan 1.500 van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van onze klanten.

Bij ons wordt de intake met onderzoek altijd uitgevoerd door de behandelend medisch specialist. Samen met u wordt een op maat gemaakt behandelplan opgesteld.

ANALE AANDOENINGEN

Anale aandoeningen kunnen zeer pijnlijk en ongemakkelijk zijn. Gelukkig zijn ze vaak goed te behandelen. Wij begrijpen de drempel die u hiervoor moet nemen.

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarneestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen

Last van aambeien?

Vervelende anale problemen?
Doorbreek het taboe,
blijf er niet mee rondlopen.

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- Expertisecentrum
- U kunt bij ons snel gezien en geholpen worden
- Wij houden rekening met uw agenda
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, ook wanneer wij geen contract met uw zorgverzekeraar hebben. Exclusief uw eigen risico.
- Hoge waardering van onze klanten

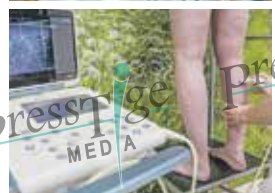
SAMEN DE JUISTE ZORG

voor informatie of afspraak

waalkliniek.nl

receptie@waalkliniek.nl

088-2626800



KUNSTGRAS VOOR ELKE OMGEVING

TUINEN • OPENBARE GELEGENHEDEN • SPORT • EN MEER

Dé specialist in betaalbaar
en onderhoudsvriendelijk
kunstgras!

ALLES OP
VOORRAAD

UITGEBREID
ASSORTIMENT

BETAALBARE
KWALITEIT

Cartograaf 12b in Duiven | info@becokunstgras.nl | 06 10 38 16 00 | becokunstgras.nl



info@jpbuiten-hout.nl

06-39645811

www.jpbuiten-hout.nl



JPB
BUITEN
HOUT



STERK IN MAATWERK

BOOMBANKEN
PICKNICKBANKEN
TUINKASTEN
KLIKOKASTEN
LOUNGESETS
TUINMEUBELS



GOLF vraagt meer van je lichaam dan je misschien denkt

Een goede golfswing vraagt om souplesse, stabiliteit, concentratie en een lichaam dat vrij kan bewegen. Klachten aan schouder, rug, heup, elleboog of pols kunnen ongemerkt invloed hebben op je spel. Acupunctuur kan een waardevolle aanvulling zijn bij sporters die willen werken aan het verminderen van pijnklachten, het ondersteunen van herstel en het verbeteren van de bewegingsvrijheid. Zo kun je met meer vertrouwen en comfort de baan op.

En wist je dat veel mensen zichzelf ook graag verzorgd presenteren op de golfbaan? Cosmetische acupunctuur is een natuurlijke behandeling die gericht is op een frisse, vitale uitstraling, zonder ingrijpende ingrepen, fillers of botox.

Benieuwd wat acupunctuur voor jou kan betekenen op en naast de golfbaan? Kijk eens op de website



William van Ark, praktijk voor acupunctuur
info@ark-acupunctuur.nl | 06 45879046

www.ark-acupunctuur.nl



Verhelderende verduistering

Stijlvol maatwerk in zonwering

Bij Exsol vindt u stijlvolle zonweringsoplossingen op maat. Wij helpen u de perfecte zonwering te kiezen die aansluit bij uw woning en wensen.

Voor advies komen we graag bij u langs en meten alles nauwkeurig in. Technische uitdagingen? Geen probleem. Met hoogwaardige producten en jarenlange ervaring garanderen wij kwaliteit en een perfecte afwerking.

**Een voorstel op maat?
Maken we graag!**



Scan de QR-code of ga naar
[exsolzonwering.nl/afspraak-maken](https://www.exsolzonwering.nl/afspraak-maken)
en plan een afspraak in.

**Maak een
afspraak!**

**Bespaar energie
Verhoog het
wooncomfort**

- Minder warmte in huis op zonnige dagen.
- Het hele jaar door een comfortabeler binnenklimaat.
- Minder energie nodig voor koeling.



Exsol

ZONWERING

0342 - 745 031
info@exsolzonwering.nl
Horselerweg 22
3774 PE Kootwijkerbroek

[exsolzonwering.nl](https://www.exsolzonwering.nl)