



### Innehåll

- Ordförande har ordet
- Klubben sopar energi
- Tränarna utvecklar din golf
- Tryckt utgåva av Skillingetrycken 2014
- Nya tees
- Juniorresa som inspiration
- Äldre Skillingetryck digitaliserade
- Handicaprevision genomförd
- Seriespel 2015
- Reserapport – Sydafrika
- Skillingetryck 2015
- Kåseri – Claes Ternheim



## Ordförande har ordet

Inför denna säsong har vi skickat ut elektroniska fakturor till er medlemmar på de e-postadresser som ni angivit. Det är inte riktigt alla medlemmar som uppmärksammat detta och därför kommer vi nu också att skicka ut påminnelser i brev. Att vi går över till elektroniska fakturor syftar givetvis till att vi i framtiden ska minska kostnaderna för klubben för porto, kuvert och inte minst arbete. En annan förhoppning vi har är att vi i år ska ha betydlig färre sena betalare än tidigare år. Personligen tycker jag att vi lägger oproportionerligt mycket arbete på att få in de sista avgifterna, som ibland löses långt fram i maj. Klubben har så här års naturlig ebb i kassan och vi måste ändå betala löner och elräkningar etc. Jag vill se en tydlig skärpning av lojaliteten att betala i tid som de allra flesta andra medlemmar gör. Jag har tagit upp frågan med styrelsen för att se hur vi ska hantera detta framöver.

Annars pågår mycket arbete just nu på klubben, trots att snön ligger djup. Bokslutet håller på att färdigställas och planering görs inför säsongen. Glädjande att se är att omsättningen i vår shop slår rekord och att marginalerna håller sig enligt förväntan. Kanske får vi nu det genomslag som jag hoppas på där vi blir mer köptrogna mot vår egen shop där alla vinster stannar i klubben. Många av er har också upptäckt att det finns ett stort värde i att handla av kunnig personal som kan ge oberoende råd och att priserna vi håller matchar alla andra butiker. Mer information i kommande nummer om 2014 års resultat.

En annan glädjande sak är att fler och fler hittar till vår swingstudio i klubbhuset. Jag har själv testat studion under en lektion med Niclas. Döm om min stora förvåning då han gjorde några ändringar i min swing och sen visade mig att jag kunde öka slaglängden med järn 6 med ca 8-10 meter!? Även om det självklart blir en utmaning att lyckas med detta utomhus så fick jag i alla fall skillnaderna i detaljerna om klubbhastighet och vinklar bevisade i realtid i studion. Inklusivt film. Ni som inte provat borde ta er dit omgående.

En sak jag skulle vilja be er alla om är att nu i lugn och ro fundera över hur ni som medlemmar skulle vilja bidra och påverka klubbens utveckling. Det finns mängder av uppgifter som behöver utföras, allt ifrån sådant som gäller vår anläggning och bana till idrotts- och tävlingsverksamhet. Även andra frågor dyker löpande upp som exempelvis rör IT, juridik, ekonomi etc. Tveka inte att höra av dig till styrelse, kommittéer eller klubbchefen så får du veta mer om uppgifter vi behöver utföra. Alla ideella uppdrag medför inte automatiskt långtgående åtaganden eller stora insatser. Det är svårt att uppskatta men jag skulle säga att klubben säkert sparar miljonbelopp på alla ideella insatser som utförs varje år för att vi alla ska ha en fin bana att spela på och massor av aktiviteter för oss medlemmar.

I sammanhanget är jag också väldigt glad över att styrelsen har enats om att utse tre medlemmar till kallade medlemmar för en tid av 3 år. Det är tre personer som haft väldigt stor betydelse för klubben genom många år. Du kan läsa mer om dem längre ner i detta nummer. Välkomna, alla tre!

**Till sist!** Glöm inte att det är möjligt att redan nu skicka in motioner till årsmötet i slutet av april. Ju längre tid i förväg en motion kommer in, desto större möjlighet för styrelsen att analysera förslagen. Klubben blir aldrig till något bättre än vad vi medlemmar gör den till.

Roger Lindgren, ordförande Sollentuna Golfklubb



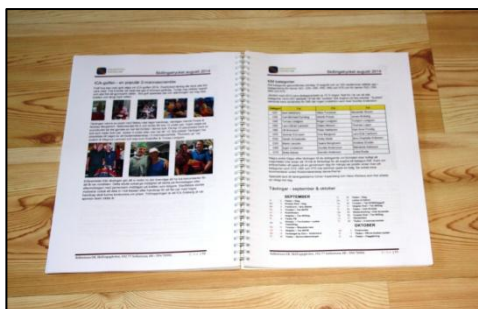
### Skillingetryck 2014 (erbjudande om tryckt utgåva)

Det blev elva stycken Skillingetryck under 2014 som alla gavs ut i digital form och återfinns på vår hemsida. Feedback som jag fått visar att många medlemmar uppskattat att få information oftare och med större aktualitet. Förutom aktualitet har vi sparat drygt 150 tusen kronor på att digitalisera utgivningen.

Vi vet att många tycker att det är trevligt att både läsa och spara Skillingetrycken i tryckt form. Vi erbjuder därför samtliga elva Skillingetryck för 2014 i inbunden form med spiralrygg. Hur det ser ut kan ni se på bilden till höger och nedan men också på kansliet där du kan titta på ett referensexemplar. Kostnaden för tryckt Skillingetryck 2014 som omfattar ca 165 sidor är 100: - och den kan beställas på [golf.se](http://golf.se) ("Tryckt Skillingetryck 2014"), via kansliet eller av mig. Beställning kan göras under tiden fram till 15/3 och därefter producerar vi för utdelning ca 1 april. Vill du ha fler exemplar än ett ringer du kansliet för beställning.



Bertil Sköld



### Skillingetrycket 2015

Under 2015 räknar vi med att 8–10 nummer kommer att produceras. I varje nummer kommer du att finna en historisk återblick från äldre Skillingetryck. Har du förslag på innehåll hör av dig till Bertil Sköld, [bertil\\_skold@hotmail.com](mailto:bertil_skold@hotmail.com) eller 076 - 789 3346.





### Skillingetrycken 1985 – 2008 (digitaliserade)

Skillingetryckets första utgåva kom våren 1985. Det finns säkert några av er som har sparat alla nummer men med tanke på att få av dagens medlemmar varit sedan 1985 är ni säkert inte så många. Klubben förädrades alla nummer 1985 – 2006 i inbunden form av Hans och Mona Lienzén för många år sedan. Ett stort tack för det!

På initiativ av Roger Lindgren har jag nu digitaliserat alla dessa nummer plus 2007 och 2008. Det betyder drygt 1100 scannade sidor som via word fått pdf-format. De finns nu tillgängliga på vår hemsida under Nyheter/Skillingetryck online. Det betyder att alla Skillingetryck 1985 – 2014 nu finns på hemsidan och där kommer även framtida Skillingetryck att läggas upp.

**SOLLENTUNA GOLFKLUBB**

Nyheter | Banorna | Gäster & Företag | Medlemmar | Pro & Shop | Tävlingar & Seriespel | Juniorer | Klubben

Ban-blogg  
Dam-blogg  
Herr-blogg  
Junior-blogg  
Kansli-blogg  
Pro & Shop-blogg  
Restaurang-blogg  
Senior-blogg  
Seriespel & Tour-blogg  
Skillingetrycket online  
Tävlingslogg - helger

**Skillingetryck online**

- Du finner här Skillingetryck för åren 1985 tom 2008 som scannats in och lagts upp som PDFer av Bertil Sköld
- Du finner här Skillingetryck för åren 2009 tom 2013 som producerats av Ingemar Swedén och Janis Hartmanis
- Du finner här de elva månadsvisa Skillingetryck som gavs ut under 2014

Eftersom Skillingetrycken är ganska stora kan det ta lite tid innan det begärda numret visar sig på

**LOGGA IN PÅ MIN GOLF**  
Golf ID  
  
  
Lösenord  
 **Logga in**

**Golfväder**  
**Sollentuna GK**  
Idag ☁ 1°  
Max: 1° Min: 0°  
Vind: 5 m/s

De scannade Skillingetrycken läses bäst på en läsplatta men utskrift är inte att rekommendera eftersom kvaliteten då inte är tillräckligt bra för läsning.

Har du en iPad kan du läsa trycken med iBooks som en vanlig e-bok som alternativ till Adobe Reader. Bokon har också en app som du kan ladda ner och använda för läsningen. Använder du Android i din platta kan du läsa med Adode Reader eller med Bokon-appen.

Du har väl inte missat att på hemsidan under klubbens historia finns jubileumsskriften SoGK 25 år och en banguide skriven av Göran Zachrisson 1992 (Klubben/Klubbens historia).

Bertil Sköld

### Rapport från klubbens Sydafrika-resa december 2014

Fredag 26 november till lördag 6 december åkte jag med en grupp till Sydafrika. Det var en blandad skara människor som det brukar vara på våra resor. Denna gång var det golfare från både Norge, Tyskland och Sverige. Några var medlemmar i Sollentuna



men andra klubbar som Viksjö GK, Ålands GK och Djursholms GK var också representerade.

Vår färd till Kapstaden gick över Istanbul och Johannesburg med Turkish Airlines. En ganska lång resa, men eftersom det inte är någon större tidsskillnad (1 timme) så känns det ändå okej när man väl kommer fram.

Planen för veckan var att vi skulle spela golf, besöka vingårdar samt göra en del utflykter. De första tre dagarna bodde vi i Kapstaden och besökte Waterfront som är en gigantiskt stor och fin shoppingmall i hamnen med restauranger och shopping i världsklass. Vi gjorde även en utflykt till Cape of Good Hope samt Cape Pont som är Afrikas sydvästligaste udde. På vägen dit och hem åker man på två av världens mest omtalade och högst rankade kustvägar. Magiska vyer och upplevelser kan garanteras.



Vingården som vi besökte hette Vergelegen och låg i Helderberg rural i närheten av Stellenbosch.

Efter våra inledande dagar så gick färden vidare till Hermanus som ligger sydost om Kapstaden. Hermanus är känt för sina valar som kommer in i bukten precis utanför. Där parar de sig under en viss tid på året. Från vårt hotell vid strandpromenaden fick vi faktiskt se ett antal valar, vilket var en fantastisk upplevelse.

Banorna som vi spelade under våra tre dagar i Hermanus var Arabella samt Hermanus GK. Mycket bra banor i perfekt kondition.



Våra två sista nätter i Sydafrika spenderade vi i Stellenbosch där vi bodde på Spier Winefarm. Banorna som vi spelade hette Steenberg och Erinvale. Makalösa banor med både grym kondition och layout. Det är svårt att hitta bättre banor än dessa.

Sammanfattningsvis spelade vi sex banor: Clovelley, De Zalze, Erinvale, Hermanus, Arabella samt Steenberg.

Jag kan verkligen rekommendera en resa till Sydafrika. En upplevelse som man verkligen kommer ihåg och jag kan lova att jag kommer att resa dit igen om jag får möjlighet.

Hör gärna av er om ni har tänkt åka dit och vill få lite tips om banor, utflyktsmål m.m.

Jonas Lekman, Sollemtuna GK



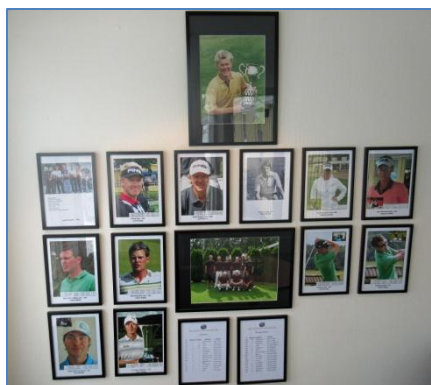
## Tävlingsprogrammet 2015

Tävlingsprogrammet är naturligtvis inte färdigt ännu, men reservera lördag 16 maj för tävlingen nedan. Den genomförs på 60 platser under året. Tävlingsformen blir greensome slagspel.



## Wall of Fame

Många av er har säkert uppmärksammat ett antal bilder på medlemmar som vunnit tävlingar av en viss dignitet. Vi kallar väggen för "Wall of Fame". Bilderna skall vara inspiration för yngre spelare som elitsatsar på sin golf. Det är inte bilder som skall ge klubbens historia.



Kriteria för att med bild hamna på denna vägg är

- Medlem i klubben då vinsten uppnåddes
- Nivå på vinst skall vara SM (individuellt eller i lag för juniorer/seniorer)
- Vinst på Nordea Tour eller högre

De som finns representerade just nu är Thomas Bergström, Leif Westerberg, Madeleine Holmblad, Andreas Högberg, Jens Fahrbring och några lagvinster.

Bertil Sköld för IK





Tränarna utvecklar din golf i ny svingstudio & showroom



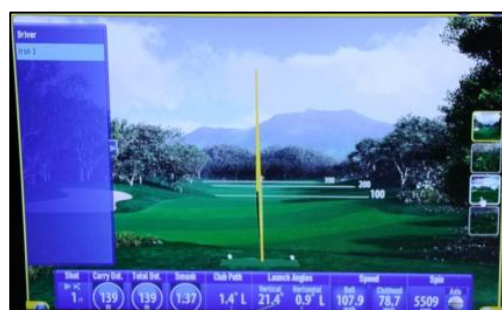
Utprovning av klubbor



Svinganalys



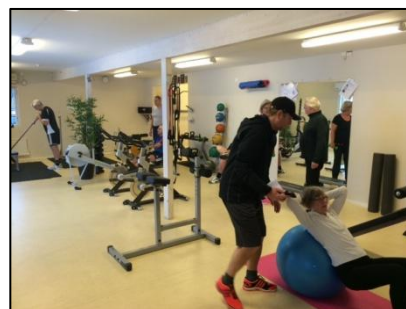
Privatlektioner



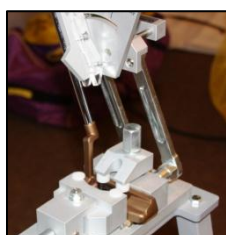
Game Fitting med launch  
monitor & swing DNA



Greppbyten



Screening



Putter fitting



Kontroll av loft & lie



## Juniorer håll ut!

Trots att det är mitt i vintern har golfsäsongen 2015 så smått dragit igång. Inomhusträningen i Ullnahallen pågår för fullt under Niclas och Jonas sakkunniga ledning. Det kommer bli totalt nio träningstillfällen under januari-mars med uppehåll under sportlovet. Glädjande nog har antalet juniorer i träning ökat jämfört med föregående år, något vi hoppas håller i sig även till utomhussäsongen.

När marken är snötäckt är det kanske svårt att tänka på golf, men att hålla igång under vintern har man stor nytta av när vårsäsongen startar. Förutsättningarna har ju också blivit så fantastiskt mycket bättre än när jag själv var junior en gång i tiden. Då stod man och slog bollar i ett nät i en gymnasal. Någon bollbana gick inte att se utan man kunde på sin höjd känna om man haft ett bra eller dålig träff.

Minst lika viktigt som inomhusträningen är det också att hålla på med någon annan sport än golf. De flesta av våra bästa golfspelare valde ganska sent att satsa på golfen och har ofta hållit på med flera idrotter parallellt. Balans, koordination, rörlighet, styrka och kondition är alla exempel på saker som utvecklas av att man håller på med flera olika sporter. Dessutom motverkar allsidig träning skador även på en ung kropp.

Inomhusträningen kommer pågå fram till påsklovet. Efter påsk hoppas vi att vädret tillåter träning utomhus. Målet är att köra igång utomhusträningen i slutet av april. Det kommer även i år att bli en kul och intensiv vår med träningar, tävlingar och läger. Jag hoppas att ännu fler juniorer, oavsett spelnivå kommer till våra träningar och aktiviteter, som förutom kul golf också ger möjlighet att träffa nya kompisar på klubben. Glöm inte vårt motto:

Träffas – trivas – träna – tävla

Hemsidan är under uppdatering. Här kommer snart finnas en juniorkalender där man kan se datum för våra träningstillfällen och tävlingar. Under året kommer vi också lägga upp en träningskalender med mål för varje träning. Nytt för i år är att vi också kommer köra ett ledarlett träningspass på vardagar. Nyheter och information kommer man som vanligt kunna läsa på juniorbloggen.

Håll ut, snart kommer våren!

Bengt Lundgren för juniorsektionen

## Handicaprevision genomförd

Handicaprevision inför 2015 är nu genomförd. I december-numret av Skillingetrycket kan du läsa mer om förutsättningarna. Endast förslag på höjningar har beaktats. Vill påminna om att vid nästa års revision kommer även sänkning av handicap att göras utgående från det förslag som kommer från GIT. Det är därför viktigt att inte endast registrera sänkningar under året utan att också registrera resultat i buffertzonen eller höjningar.

Kjell Anvretén & Bertil Sköld





## Nya tees

Förutom att vi får ett nytt förhöjt tee på håll två (se bilderna nedan) kommer vi få fler tee-markeringar på våra utslagsplatser. Vi kommer att separera tee-markeringarna för slingorna 43, 49, 54 och 59 så långt det är möjligt. Vad som kommer att märkas mest är att vår 59-slinga kommer att spelas mera som banarkitekten tänkt (tee-markeringen för tee 59 kommer sitta närmare mätpunkterna för hålen) och vi kommer få en 54-slinga som har egna tee-markeringar på de flesta hålen. Dessutom kommer vi att färdigställa gräs-tees för ett flertal av tee 43 under året.

På bilden till höger och nedan ser ni att vi nu kommer att få spela håll två från en upphöjd tee. Färdigt gräs kommer att läggas på den under våren så att den kan tas i bruk så snart som möjligt. Ca 5 000 kubikmeter jord ligger som grund för detta tee.



Utbyggnaden av arbetsvägen fortgår och vi kan här se en ny del som går bakom ettans green och skall fortsätta i nästa fas till åttans green.



Claes Nilsson för bankommittén



### Vi spar energi på klubben

Under 2014 minskade våra kostnader för el med ca 70 000 sek. Detta beror på en rad olika åtgärder såsom nya värmepumpar, effektivare radiatorer, energisnålare belysningar, ny isolering på bl.a. maskinhallen. Även en riktigare fördelning av kostnader mellan restaurangen och klubben och ett ändrat avtal med Sollentuna Energi har hjälpt till.

Vi förbrukar fortfarande över 280 000 kWh till en kostnad av en bit över 200 000 sek.

#### Vad kan vi göra för att spara mer?

Vi får ofta frågan om varför vi inte installerar bergvärme. Husen är byggda med direktverkande elvärme och enligt de vi har pratat med är investeringskostnaden för stor.

Vi kommer att fortsätta våra ambitioner att spara el genom att installera smartare lösningar och kolla vad som går att isolera bättre.

Men det ligger också ett ansvar på varje medlem att släcka en lampa eller stänga en dörr efter sig. Om vi hjälps åt kanske vi kan kapa ännu en bit på våra kostnader. Och använda pengarna till något roligare.

Anders Nyberg, fastighetskommittén



Värmepump på övervakningen har möjliggjort att tränarnas arbetsplatser placerats där

### Seriespelet 2015

Distriktet har inte gjort stora förändringar av seriespelet inför 2015. Det spelas som tidigare som match- och slagspel. Damerna spelar endast match medan herrarna har både match- och slagspel beroende på ålderskategori. I matchspelet för herrar genomförs tre omgångar under våren och endast en på hösten för att utnyttja de ljusa kvällarna bättre.

Klubbens regelverk har ändrats så att avgiften för varje seriespelare ändrats från 400:- till 100:-. Det betyder att det inte längre ingår något logoplagg eller träning i avgiften. Träning för en seriespelarkategori kommer att erbjudas av Niclas/Jonas på samma villkor som för alla andra medlemmar. Nio lag representerar klubben i damernas spel och elva lag i herrarnas spel.



Representanter för SGDF fördelar herrarnas seriespelsomgångar i slagspelet

Bertil Sköld för Idrottskommittén





Historisk återblick (året var 1985 - Skillingetryck nr 1)

# IRLAND NÄSTA?



Hans  
Lienzén

*Stävlingss-*  
KOMMITTÉN

**Som vanligt väntar en intressant tävlingssäsong. Höjdpunkten bland många toppar blir Volvo Cup/Riksgolfen. 8-9 juni spelar vi vår uttagningstävling. 2 juli på Täby försöker vårt lag ta en plats i den kommande finalen som går första veckan i oktober på Irland. Vi spänner bågen. För visst skall vi väl till Irland?**



Årets tävlingsprogram innehåller en hel del nya tävlingar, som vi i tävlingskommittén hoppas skall falla alla i smaken. Eller vad sägs om följande?

● **Klubbmatcher.** Utbytet har utökats och med på programmet finns en ny klubb, Lindö GK. Vidare har tävlingsreglerna i dessa matcher förenklats. Nu får Du spela foursome med valfri, handicap-satt klubbmedlem. Ingen greenfee i dessa utbytestävlingar. Och kom ihåg att boka in din partner i tid.

● **VolvoCup/Riksgolfen.** Detta är Svenska Golf förbundets stora massatsning under 1985. Tävligen spelas i tre steg.

Steg 1 spelas som poängboge över 18 hål på landets klubbar.

Tävlingen spelas i sex klasser:

- 1: Juniörer – 21 år, hcp 0–36,
- 2: Damer 22–49 år, hcp 0–36,
- 3: Herrar 22–54 år, hcp 0–15,
- 4: Herrar 22–54 år, hcp 16–36,

5: Damer 50 – år, herrar 55 – år, hcp 0–36,

6: Spelare med klubbhcp, hcp 37

De fem segrarna i de fem första klasserna bildar sedan klubbens lag i regionfinalen, som spelas på åtta banor under de två första veckorna i juli. Det sammanlagda poängbogeysresultatet för klubbens fem spelare bildar klubbens resultat i regionfinalen varifrån segrande klubb kvalificerar sig för finalspel i Riksgolfen 1985 på Irland och Killarney GC första veckan i oktober.

Vi i Sollentuna spänner bågen. Den 8–9 juni spelar vi vår uttagningstävling om Volvo Cup. Efter tävlingen tas det lag ut som den 2 juli i regionfinal på Täby får vara med och försöka kvala till finalen på Irland.

Irlandsresan är helt gratis. Segrande lag i finalen får en Volvo Turbo Kombi, tvåan en Renault. Det vore väl något att komma hem till Skillinge Gärd med?



Våra KM-vinnare. Fr v seniorsegraren Stefan Gustavsson, flicksegraren Annika Lindvall och pojkvinnaren Fredrik Söderström. Saknas på bilden gör damsegrarinnan Eva Flodberg.

## Så här anmäler Du dig till klubb-tävlingar

1. Texta ditt namn på deltagarlistan – gäller inte som anmälan, listan har vi bara för att Du skall kunna se vilka som anmält sig. Den kastas av tävlingsledningen, när anmälningstiden gått ut och kan inte återopas som anmälan, därav namnet deltagarlista.
  2. Skriv ut ett scorekort med ditt namn, tävlingens namn, tävlingsdag och handicap (spelhandicap).
  3. Skriv på ett anmälningskuvert med ditt namn, tävlingens namn, tävlingsdag, kategori, tävlingsklass och anmälningsavgift.
  4. Stoppa ner scorekortet och anmälningsavgiften i kuvertet.
  5. Lägg därefter kuvertet i greenfeelådan före anmälningstidens utgång. Efter det att lottning skett återbetalas inte anmälningsavgiften. I undantagsfall – om Du t ex befinner dig på annan ort – kan Du anmäla dig genom att ringa kansliet eller tävlingsledaren.  
OBS Skriv läsligt – texta gärna!
- Väl mött i tävlingarna  
Tävlingskommittén.

● **Supégolfen.** Lördagen den 15 juni spelar vi »Supégolfen». Detta är en ny tävling med obligatorisk middag för de deltagande och ett jättestort prisbord. Gunnar Jävervall kommer i vanlig ordning att se till att det blir en »höjdaravslutning». Anmälningsavgiften kan tyckas vara hög men Du kommer att få valuta för pengarna.

● **»Stora Familjehelgen».** Vår traditionella familjehelg kommer i år att avslutas med en grillfest. Hela styrelsen ställer upp och vill försöka göra denna söndag till en riktig familjefest. Alla hjärtligt välkomna att vara med. Även om Du inte deltar i tävlingen!

Klubben har fått i uppdrag att arrangera två inbjudningstävlingar.

De är Margareta Murray's vandringspris och DM för seniörer.  
Själva bjuder vi in – för tredje året – alla gifta par till vår Nissan Cup den 14 september samt Valkyrian, 36 håls slagtävling för damer den 2 juni.

Våra sponsorer ställer även i år upp och ser till att flera tävlingar kommer att innehålla sedvanliga fina nyttpriser.

Du har väl också observerat, att alla som tävlar utan extra kostnader deltar i »Sollentuna Championship Tournament» med finalen på lördagen den 5 oktober. Endast de 60 bästa får delta och spela om er pott och prissumma, som vi hoppas skall uppgå till 5.000 kronor.

I klubben har vi alltid haft målsättningen och idén att tävlingsverksamheten skall präglas av tanken att golf är en idrott. Detta innebär bl a:

att någon måste vinna i tävlingarna.

att någon även måste komma sist.

att det egentligen inte spelar någon större roll hur det går i tävlingarna. Livet går vidare ändå.

att gemenskap och kamratanda är det viktigaste.

Tävlingskommittén önskar Dig välkommen till 1985 års tävlingsverksamhet.





## Grymt bra träningsläger i Spanien!

I september blev jag tillfrågad av några 70-talister på klubben ifall jag kunde arrangera ett privat träningsläger för deras söner i vinter.

Jag tyckte det lät kul och började direkt undersöka ett antal alternativ i södra Europa. Vi bestämde oss för "Valle del Este" ett trevligt ställe som ligger cirka 20 mil söder om Alicante. Banan och hotellet ligger i en av de regnfattigaste regionerna i Spanien och lämpar sig bra för träning och spel på vinterhalvåret.



Under tre dagar spelade vi och tränade från morgon till kväll och grabbarna som alla är i 10-års åldern var helt överlyckliga. Alla sänkte sina hcp och har lärt sig väldigt mycket som vi nu fortsätter att träna på inomhus i Ullnahallen innan golfbanan öppnar.

Vi var totalt 10 personer som åkte och jag kan verkligen rekommendera att göra en liknande träningsresa om du tar din golf seriöst och vill utveckla ditt golfspel. Det kan exempelvis vara ett kategorilag, kompisgäng eller föräldrar med sina barn.

Med på resan var Martin & Adam Lennermark, Thomas & Ludvig Behring, Thomas & Isak Nöjd, Andreas & Victor Jansson och Jonas & Joakim Lekman.



Vid hemkomsten grät vissa av juniorerna och sa att dom ville åka tillbaka och det ser jag som ett bra betyg på resan.

För mer information, upplägg samt bokning av resa så går det bra att kontakta mig eller Niclas.

Med vänliga hälsningar,

Jonas Lekman, Club Professional, [jonas@sollentunagk.se](mailto:jonas@sollentunagk.se),  
08-594 709 90, 070-858 42 29

PS. För att undvika missförstånd vill jag informera om att detta var en privat resa och den ingick inte i juniorsektionens utbud för 2014 eller 2015. DS



Köp dina logobollar hos oss!



CLUB PROFESSIONAL

**Niclas Björnsson**  
**Jonas Lekman**



**Värdepaket 1:**

**60 dussin Titleist bollar inkl tryck och klicheér, 6st dussin Pro V1 som bonus i alla paket. (Värde 2 694:-)**

Paketpris med Pro V1; 25 740:- ex moms, NXT Tour; 20 940:- ex moms, Velocity; 16.140:- ex moms

**Värdepaket 2:**

**30 dussin Titleist bollar inkl tryck och klicheér, 3st dussin Pro V1 som bonus i alla paket. (Värde 1 347:-)**

Paketpris med Pro V1; 13 170:- ex moms, NXT Tour; 10 770:- ex moms, Velocity; 8 370:- ex moms

**Värdepaket 3:**

**15 dussin Titleist bollar inkl tryck och klicheér, 1st dussin Pro V1 som bonus i alla paket. (Värde 449 :-)**

Paketpris med Pro V1; 6 735:- ex moms, NXT Tour; 5 535:- ex moms, Velocity; 4 335:- ex moms

**Kontakta oss gärna för mer information angående priser och ytterligare paketerbjudanden!**

Med Vänliga Hälsningar,  
Shop & Reception

**Vilken logoboll tror du gör dina kunder gladast?**

JUST NU FANTASTISKT ERBJUDANDE MED NYA PRO V1

- ✓ 30 dussin Titleist logobollar inkl tryck och klicheér\*
- ✓ 3 dussin Pro V1 som bonus i alla paket (värde 1.347:-)

	Paketpris med Pro V1 3 dussin Pro V1 som bonus	<b>13.170:-</b> ex moms
	Paketpris med NXT Tour 3 dussin Pro V1 som bonus	<b>10.770:-</b> ex moms
	Paketpris med Velocity 3 dussin Pro V1 som bonus	<b>8.370:-</b> ex moms

\* tryck och klicheér upp till 5 ringar



Du är vad du ger.



## Kåseri signerat Claes Ternheim

Innan jag lämnat 18e green på Turnberrys mästerskapsbana Ailsa hade jag bestämt mig. Nästa säsong 2008 skulle bli mitt golfår!! En golfvecka i Scotland med några av SOGKs låghandicapare var väckarklockan som behövdes. Kunde inte försvara mitt singelhandicap vilket de vindpinade skotska banorna gjorde mig smärtsamt påmind om. Under 30 år hade jag prioriterat karriären och golfen hade fått betala priset. Nu var det dags, nu skulle golfen få högsta prioritet!

Sanningen om min golf fanns dold i scorekortet och efter grundlig analys var bilden klar. Att nöta på rangen skulle inte förbättra scoren. Det var spelet inom 100 meter som måste förbättras. Efter att noggrant ha läst Dr Dave Pelz två tegelstenstjocka böcker "The Putting Bible" och "The short game Bible" fick jag ytterligare fakta som bekräftade min uppfattning. Dave Pelz statistik visade nämligen att 60 % av alla slag sker inom 100 meter, att de PGA-spelare med bäst närspel också är de som leder penningligen. Enkelt uttryckt innebar Pelz omfattande statistik att en spelare med 10-12 i HCP skulle vara scratchspelare bara han hade Phil Mickelssons närspel. I Dr. Pelz senare forskning jämförs golfslagens betydelse för scoren på en skala 1-10. Utslagen betydelse värderar han till 3, järnslag till 5 medan halva wedgar och chippar får 7 och puttnig får 9 på denna skala. Saken var klar.

Nu gällde det att omsätta planerna och jag skred till verket med tysk grundlighet. Det hela började med att vår vackra matsal på Östermalmsgatan inrättades till en komplett "golf academy", ett tilltag som nästan kostade både äktenskap och grannsämja i fastigheten. Matsalens mattor rullades ihop och möbler och takkronor fick lämna plats för en uppsjö av hjälpmedel direktimporterade bl.a. från Leadbetter och Pels, golfakademier. Nät, golfmattor, putthjälpmedel, speglar, instruktionsfilmer, metronomer, siktverktyg och allehanda mekaniska och elektroniska manicker införskaffades. Lyckligtvis lyckades hustrun avvärja planerna på att bryta upp delar av det gamla ekparkettgolvet.

Jag förstod också att det fanns ett avstånd som var viktigare än från 100 m till flagg och det var det korta avståndet på ca 22 cm mellan öronen. Detta resulterade i att jag slukade all litteratur om mental träning och hade Bob Rotella, Vision 54, Uneståhl och travar av böcker om mental träning som nattlektyr. Som om detta inte var nog etablerade jag ett nära samarbete med en mental coach från Skåne som till vardags tränade europeiska tourspelare.

Under de närmaste 4 månaderna tränade jag dagligen i timtal. Jag försäkrar att det blev ganska många chippar, pitchar och puttar och inget lämnades åt slumpen. Lärde mig att förberedelserna inför slaget var lika viktiga som själva slaget. Timmar ägnades i "think box" med visualisering, triggers, fokusering och andning. I play box handlade det om avslappning, att inte frysa fast, om döda händer, tempo, och att slå till bollen inom 6- 8 sekunder vilket är ungefär den tid som muskelminnet kan minnas en instruktion från hjärnan. I loggboken gick utvecklingen att följa. Jag gjorde framsteg, stora framsteg och såg med stigande förväntningar fram mot säsongstarten 2008. Eftersom vintern varit hård och våren sen skulle det dröja innan golfbanan öppnade. Vad jag då inte visste var att ödet hade andra planer i beredskap och inom någon månad skulle jag hamna i ett vägskäl mellan liv och död.

Under flera år hade jag känt av diffusa men tilltagande domningar under fötterna och bestämde mig i april 2008 att inför golfsäsongen göra en medicinsk rutinkontroll. Minns att jag efter undersökningen hade bråttom till ett möte med internationella investerare men fick onda aningar när röntgenläkaren bad mig sitta ner i hans





tjänsterum. "Du har en jättestor tumör i ryggraden och vi kan inte utesluta att cancern har spridit sig till hjärnan", sa han. Det kändes som om klockorna stannade

På Karolinska universitetssjukhuset dit jag skyndsamt remitterats löd prognosen: "Tumören kommer förhoppningsvis inte att döda dig men sannolikt göra dig förlamad och rullstolsburen resten av livet". Du kan välja att skjuta upp operationen någon tid men det kommer bara att ytterligare försämra din prognos. Jag stod inför ett livsavgörande val där alla alternativ tedde sig nattsvarta. Veckorna före operationen var som en färgfilm som plötsligt blev svartvit. Familjen i chock och en sorg över att aldrig mer kunna åka skidor, långfärdsskridskor, vandra i alperna eller värst av allt att aldrig någonsin kunna spela golf. Golfträningen som jag ägnat så mycket energi blev plötsligt oviktig.

Den 30 maj 2008, tre dagar innan operationen på Karolinska peggade jag upp en Titleist ProV1 på Sollentunas första hål. Jag visste att detta skulle bli min sista golfrunda i livet. Jag minns att när jag kom till klubben den dagen var det med sorgen att behöva skiljas från den sport som jag de senaste 35 åren gett min oreserverade och hängivna men inte alltid besvarade kärlek. Där på rangen befann sig som vanligt några ärrade klubbmedlemmar. "Sannolikt min sista golfrunda någonsin var min öppningsreplik ". Dialogen följde det vanliga mönstret för medelålders män som är "bättre på att höra än att lyssna". "Själv har jag problem med höften säger den ene, en annan klagar på sin värkande golfarmbåge och en tredje grymtar om en svårbotad slice. Jag väljer att tolka de valhända svaren som ett uttryck för trubbig medkänsla.

Trots att jag knappast spelat mer än en handfull rundor under våren går golfrundan bra, till med och med mycket bra. Inför 18e och sista hålet ligger jag endast 5 över par brutto. Tyvärr drar jag sista drivern upp i tjockruffen till vänster. Hittar turligt nog bollen i ett svårt men inte omöjligt läge. Förbannar mig själv att kanske förstöra scoren på sista hålet men tar mig samman. Några lugna provsvingar med en nerskaftad järnåtta, ett djupt andetag, blicken på bollen och poff. Får en ren bollträff och bollen försvinner i en hög bollbana mot green. Hör applåder från någon där uppe som noterat att bollen rullat till ca 40 cm från flagg. Jag sänker för birdie och noterar en 76a brutto. Jag lyfter huvudet mot himmelen, blundar och undrar om det trots allt finns en gud där uppe. Vad kan man mer begära av sin sista golfrunda i livet än att göra birdie på sista hålet och därtill sänka sitt handicap. Tänk att checka in i himmelen med singelhandicap. Jag kan skiljas från golfen med frid i själen.

Tumören var större och operation mer komplicerad än väntat. Efter tio timmar på operationsbordet, ett tvåsiffrigt antal metallplattor och nästan 50 skruvar i ryggen var det över. Jag var nu delvis förlamad från midjan och nedåt. I familjens bekymrade ansikten såg jag att situationen var allvarlig. Jag levde men inte mycket mer och stod inför mitt livs största utmaning. Det var frestande att ge upp men det som inte dödar en hårdar och istället bestämde jag att mobilisera alla krafter för att komma tillbaka.

Efter intensivvård följde en lång och mödosam rehabilitering. På Rehab Station i Frösundavik började kampen att återerövra livet. Från rullstol via gåbord till rullator och kryckkäppar. Jag tränade kopiöst och skaffade en liten röd numera nött anteckningsbok. Ett sätt att orka kämpa var att hela tiden mäta framstegen. Efter ett halvårs träning tog jag de första tre stegen utan stöd och efter ytterligare några månader kunde jag första gången hålla balansen i hela 12 sekunder. Jag uppmuntrades av framstegen men ville mer. Insikten att allt i stort och smått går att förbättra gav mig energi. Den mentala träningen som jag lärt mig av golfen var till stor nytta. Målbilden var att återigen kunna gå och kanske en förhoppning om att någon gång kunna spela golf. Efter knappt tre års skoningslös träning mätte jag upp en gångsträcka på 2,4 kilometer. Första gången jag med hjälp av rullator över huvud taget



kunde gå hela sträckan tog det mig två timmar och 40 minuter. Häromveckan klarade jag distansen utan gånghjälpmedel på 35 minuter och 59 sekunder.

Som handikappad patient får man utstå mycket och ibland kränkande behandling. Frisören frågade om jag hade pensionärsrabatt när jag kom in med rullator. Nej inte än sa jag men däremot var jag på Hultsfred i förra veckan, om du fattar vad Hultsfredsfestivalen är för något kontrade jag? Vid ett annat tillfälle frågar en tjänsteman på Arlanda min hustru om "han som sitter i rullstol har pass och tidigare har rest utomlands"? Jag viftar med mitt gamla guldkort på SAS och säger till den lätt generade tjänstemannen att jag nog flugit mer än de flesta men numera föredrog att ha guldkort hos färdtjänst. Och slutligen färdtjänst som utlokaliserat sin telefonmottagning till Estland och som av någon outgrundlig anledning hade missuppfattat mitt namn Claes Erik Ternheim och under mer än ett år hårdnackat vägrade att skicka någon färdtjänstbil om jag inte uppgav namnet Eric Clais!!!?

2011 hade Sportspegeln ett reportage om en kvinnlig elitgolfare som mist ena benet men ändå kunde spela fantastisk golf. Detta inslag inspirerade och jag bestämde mig för att försöka återerövra golfen. Sagt och gjort. Jag åkte tillsammans med min dotter Anna till golfklubben. Det blev ett kärt återseende bland gamla medlemmar. På drivning rangen befann sig som vanligt ett antal kända "rangespelare" och vissa som vanligt helt uppfyllda av sin egen golf. "Såg inte dig på förra torsdagstävlingen säger någon" Nej, det var ett tag sedan sist svarar jag och går vidare till en avskild plats längst ner på rangen.

Utän balans eller känsel nedanför knäna, med skenor på fötter och ben och stelopererad med 18 plattor och 50 skruvar i ryggen lyckas jag ändå få iväg bollen. Ibland tillräckligt långt för att kunna nå green på rätt antal slag. Detta var kvittot jag behövde för att vilja satsa på comeback. I utmaningen låg att utveckla en swing som passade mina fysiska förutsättningar och som var tillräckligt robust för att fungera ute på banan. Påverkad av Butch Harmon och Jim McLeans svingprinciper skulle jag beskriva min nya 2.0-sving som en "Stack and Tilt" med en "one piece take away", handleder som sätts tidigt, kort baksving, mycket överkroppsrotation, flack infallsvinkel och händerna före klubbhuvudet i framsvingen. När det gäller halva wedgar är Phil Mickelsson och Lee Trevino husgudar och "Hinge and hold" universell lag. Tyvärr skulle nog grabbarna på klubben säga att min sving är lika snabb och ser precis likadan ut som den gjort de senaste 40 åren.

Så var det då dags. I månadsskiftet maj/juni 2013 alltså på dagen fem år sedan min senaste golfrunda som jag trodde skulle bli min sista, åkte jag så ut på Sollentuna. Det var en otrolig känsla att kunna spela golf och ha lyckan att få uppleva gräset från den gröna sidan istället för "6 feet under" Jag kunde konstatera att banan på flera sätt hade utvecklats till det bättre. Hålen kändes bättre definierade och finishen på och runt greenområdena hade förbättrats. Och hur gick det? 33 poäng Helt ok

Med ny sving och idog träning har jag i skrivande stund lyckats komma ner i hcp 18. Fortfarande är bunkrarna ett stort problem, ja inte att få ut bollen men att själv komma ur hindret☺. Paradoxalt nog är en snabb golfsving numera en fördel eftersom jag hinner slå till bollen innan jag tappar balansen och ramlar omkull. Kirurgen som opererade bort alla nerver lämnade i missriktad välmening den nerv som orsakar putt Yips. Men hallå, svårigheter och handikapp är till för att övervinnas och jämfört med Rory McIlroy eller Henrik Stenson är vi ju alla i någon mening handikappade. Jag har fått golfen tillbaka i mitt liv. Erfarenheterna har fullständigt ändrat min attityd till sporten. Idag kan jag med jämnmod acceptera en trippelbogey men i ärlighetens namn är det påståendet den enda osanningen i min berättelse.



Avslutningsvis åkte jag i höstas för första gången sedan 2007 tillbaka till Scotland för att uppleva Ryder Cup på plats i Glen Eagles och dessutom spela på några av världens högst rankande golfbanor. Bl.a. spelade vi Royal Dornoch även kallad "St. Andrews of the highlands", Royal Aberdeen och Montrose som räknas till världens tredje äldsta bana. Glädjande nog och med viss förvåning kunde jag konstatera att mina bruttoscorer denna Scotlandsvecka låg helt i nivå med bruttoscorerna från 2007.

Mycket har hänt sedan 2007 men passionen till golfen består och nu har jag bestämt mig. Efter 6 passiva år bestämde jag mig att 2014 åter bli fullvärdig medlem i Sollentuna Golfklubb. Jag hann visserligen bara att spela en runda under säsongen men den var å andra sidan värd varje krona. Vi ses till våren 2015.

Claes Ternheim

### Årets JULNÖT – vilken klubb var det?

Informationen nedan var ledtråden för 2014 års julnöt.

---



Bilderna ovan är från en golfklubb i Sverige. Kan du identifiera denna klubb skicka ditt svar till [bertil\\_skold@hotmail.com](mailto:bertil_skold@hotmail.com)

De två första rätta svaren ger ett dussin golfbollar var - Wilson Staff Dx2 Soft

---

Jag fick endast ett svar som tyvärr inte var rätt. Däremot kom Niclas Björnsson direkt fram till att denna klubb är Hedemora GK. En trevlig nio-hålsbana som verkligen kan rekommenderas.

Bertil Sköld





## Kallade medlemmar 2015–2017

Styrelsen har beslutat att till kallade medlemmar på tre år utse Erik Barkman, Ingemar Swedén och Lars-Göran Larsson. Motivering för var och en kan ni läsa nedan och som ni ser är den längre för Erik Barkman än för de övriga två men den får samtidigt tjäna som en genomgång av vad som hänt med våra byggnader under senaste 20 åren.

### **Erik Barkman**

Medlem sedan 1991 då Erik kom in som vardagsmedlem genom Alfred Berglund (ordförande i klubben) som ansåg att det var bra att ha med en planerare i kommunen som aktiv medlem. Från början var Erik mest engagerad i underhållsfrågor men ansvaret utökades 1995 att även omfatta periodiskt underhåll och investeringsfrågor i samspel med styrelsen.

Erik bidrog starkt till vårt första klimatskydd 1995 vid rangen som sponsrades av JM. Klimatskyddet revs 2013-2014.

En första upprustning av verkstaden skedde 1997-1998 där Fastighetskommittén (FK) var upphandlare och beställare. Bollhuset kom till 1997. Asfaltering av p-platsen gjordes samtidigt. Samma period gjordes också en upprustning av köket - ett ständigt återkommande projekt i FK. En underhållsplan upprättades för få underlag till ett planerat underhåll och inte bara arbeta ad-hoc som hittills präglat verksamheten.

I slutet av 1990-talet medverkade Erik i så kallade långtidsplaner (5-åriga) för att bättre kunna styra klubbens verksamhet. Några miljöplaner skapades också under den perioden.

I slutet på 1990-talet fick FK uppdrag att förbereda en flytt av damernas omklädningsrum till nuvarande ställe ovanför dagens gym. Det gav utrymme för en expansion av kansliet och vi fick en klubblokal i entréplanet. Nya möbler i restaurangen ingick i det paketet 2000-2001. Tränarna fick sitt tränarbås 2002.

2004 var det dags för köket igen och toaletterna. Det följdes av förråd och golfbilsgarage 2006. Välkomstskyltarna ritades av Erik 2007. De svart- och silverfärgade skyltarna fick sina uppföljare på själva banan med hålskyltar.

Under 2008 och framåt startade en ny utbyggnadsperiod i samverkan med styrelsen.

Arbetsgruppen LUP startades (LokalUtvecklingsProjektet) och utmynnade i en rad delprojekt med start av nya shopen, kansliet, receptionen, tävlingssekretariatet, restaurangen samt inte minst vårt inglasade uterum. Det avslutades med en omfattande ombyggnad av köket och restaurangen 2011- 2012 där vi också fick rum med kiosk och uteplats mot green nr 15. En pampig grind till inlastningen ingick i köksprojektet där vi även blev av med en provisorisk containerfrys som vi haft sedan 2004.

Inom ramen för projektet var målet att minska elförbrukningen för samtliga fastigheter. Genom ökat egenansvar för köksentreprenören erhålls t.ex. en bättre hushållning och minst 25% reducering av elkostnaden. Uppföljning pågår. Även säkerhetssystemet fick en översyn liksom tydligare och godkända utrymmesvägar med ansvar för rutiner i de olika verksamhetsgrenarna i kanslihuset.

Två stora vattenskadur i restaurangen och i omklädningsbyggnaden medförde att vi fick en tidigarelagd upprustning av dessa lokaler. Det var under denna hektiska utbyggnadsperiod som samverkan med styrelsen ökade och där Erik var föredragande först som adjungerad 2007 och som suppleant i styrelsen från 2009 fram till vårmötet 2014 då han avgick.



År 2013 gick FK över till att finna bättre rutiner och få tid för välbehövlig underhållsplanering som under åren blivit eftersatt. Den yttre miljön som tak, väggar och markiser förnyades och målades. Verkstaden fick bättre isolering och målning.

Under 2013-2014 växte intresset för en utveckling av rangen där vi medverkade till att möjliggöra en golfstudio. Vi har sökt en ändring av detaljplanen för att kunna utveckla rangen.

Sammanfattningsvis har det under minst 20 år varit en febril verksamhet för Erik och hans FK och de olika projekt som FK drivit på uppdrag av styrelsen. Inte minst i LUP-projektet där också en rad externa konsulter och olika kunskapsbärare inom klubben bidrog med kunskap. Våra byggnader är i grunden av en enkel konstruktion vilket vid ombyggnation och vattenskador orsakat oss många kostsamma överraskningar och nya utmaningar.

### **Ingemar Swedén**

Ingemar har arbetat med kommittéarbete i minst 15 år. Som ansvarig för Idrottskommittén har Ingemar lagt många timmar av ideellt arbete på planering och genomförande av klubb tävlingar och större tävlingar både på distrikts och nationell nivå. Ingemar är därför ett av klubbens mest kända ansikten utanför klubben.

Ingemar har också suttit med i styrelsen i 12 år och avverkat två ordföranden. Dels som suppleant under alla år han var IK ordförande och därefter som ordinarie ledamot och sekreterare. Ingemar har precis som i kommittéarbetet även i styrelsen varit en person som tagit på sig små som stora uppdrag och genomfört dem i tid och med förväntat resultat.

Ingemar är som medlem och funktionär i klubben en mycket god ambassadör för klubben.

### **Lars-Göran Larsson**

Lars-Göran Larsson är en person som varit mycket betydelsefull för att förvalta och utveckla vår snart femtioåriga juniorverksamhet. Genom sitt stora engagemang och intresse har han bidragit med ovärderliga insatser för ett stort antal unga golfare som startat sin golfkarriär på SoGK.

Lars-Görans arbete i klubben har under 15 års tid omfattat:

- breddidrott för juniorer
- elitträning för juniorer
- klubb tävlingar för juniorer
- distrikt- och region tävlingar för juniorer

Lars-Görans arbete har även uppmärksammats av Sollentuna kommun och Stockholms Golf distrikt, som båda tilldelade Lars-Göran utmärkelsen årets ungdomsledare 2012.