



Innehåll

- Ordförande har ordet
- Klubbchefen informerar
- Tränarna utvecklar din golf
- Hcp-revision & nyheter
- Shopen med Nikhil
- IK's sektioner informerar
- Banutveckling
- Återblick till 1999
- Ändrat seriespel
- Nya index på hålen
- Tävlingsprogram 2016
- Svenskt mästerskap på SoGK
- Hemsidan – nyheter
- Golfnyttan



Ordförande har ordet

"Vart är vi på väg?"

Under de senaste åren har vi tvingats ägna mycket av vår energi och möda till "inre angelägenheter". Efter många sena timmar under huven så hackar inte motorn så där oroväckande längre och en del av de konstiga missljuden är också borta. Det är dags att backa ut bilen ur garaget och att ägna mer av vår uppmärksamhet åt framtiden och frågan om hur vi blir en klubb, även för framtidens golfare.

Men, är det ens en relevant fråga? Eller räcker det inte med vår geografiska fördel med plus 100 000 boende inom 20 minuters bilfärd från banan? Och att bara ta hand om våra 18 hål? Eller kommer den medlem som ska betala lån och avgift, att kräva mer? Bättre bana? Bättre träningsmöjligheter? Bättre service? Mer än bara golf?

Min uppfattning är att vi idag, fortfarande, är en ganska anonym klubb i regionen. Att många i omvärlden uppfattar oss som en klubb med en 80-talsbana. Kanske med stormönstrade orange-bruna tapeter kvar på väggarna?

Nej, knappast säger du. Den gamla 740 Volvon är såld för länge sedan och idag rattar vi en En V70? En bra bil, även om den börjar få några mil på nacken och inte alltid är så spännande att köra. Jag vet inte hur detta fungerar som liknelse och vi har nog alla våra egna sätt att se på saken. Och inte minst har omvärlden sitt sätt att se på SoGK.

Någon gång under första halvan av 2000-talet förändrades golfen. Från en stadig och stark tillväxt så började golfen tappa utövare. Klubben drabbades och vi fick svårt att rekrytera nya medlemmar. Nya sorts klubbar blev vanligare och greenfee blev det sätt som golfen utövades på. I denna miljö bestämde vi att vi behövde fortsätta utveckla verksamheten och anläggningen, om än med viss försiktighet. Vi visste ju inte hur länge kräftgången skulle fortsätta.

Saker har nu stabiliserats något, även om vi nog aldrig kan räkna med 25 års kö och möjlighet att kunna öppna kranen om vi behöver. Vi har moderniserat anläggningen ganska rejält och samtidigt byggt ett starkt team av anställda vilket gör att vi har mycket kompetens inom våra väggar. Vi har också ett helt annat utbud nu med mycket mer service.

Som jag ser det ska vi se till att framförallt bli riktigt bra på det vi gör idag. Kvalitet och finish behöver bli ännu vassare. Till detta har vi också inlett arbetet med att ta fram underlag för något som vi kan kalla Nya Sollentuna GK. I detta arbete sammanfattar vi allt som gjorts de senaste åren och lägger till nya intressanta utvecklingsprojekt som kan ge hårdvaran, anläggningen, ytterligare ett lyft, och som vidareutvecklar den service vi erbjuder, mjukvaran.

Vi gör detta för att vi vill skapa en bättre helhet. Och för att vi ska utnyttja våra tillgångar och vår kunskap ännu mer. Vi vill skapa mer av året-runt aktivitet. Våra medlemmar och övriga golfsverige ska inte kunna undgå att det händer massor hos oss. Och att vi faktiskt både byggt om och tapetserat flera gånger sedan 80-talet. Vi tänker att begreppet Nya Sollentuna GK kan få symbolisera vårt driv och vår ambition mot ständig förbättring. Att vi inte bara ska rusta för att möta en framtida utveckling, utan att vi faktiskt vill påverka den.

Förutom den planerade investeringen i träningsanläggningen på rangen så vill jag att vi diskuterar möjligheten att ta ett mer samlat grepp om det vi vill göra på anläggningen. Jag menar inte att jag vill starta någon stor ombyggnation som skulle tvinga oss att stänga en säsong, men ändå göra något mer rejält än att fortsätta med

små steg varje år som knappast någon uppfattar som att vi förnyar oss. I alla fall inte utanför medlemskretsen. Kanske knappt inom den heller?

Jag vet inte om ni delar min otålighet inför att förverkliga de intressanta förslag som finns. Jag vet inte heller exakt hur mycket det skulle kosta, eller hur vi skulle finansiera dem. Jag hoppas dock att det är fler av er som vill se mer av vad vi skulle kunna göra. Och undersöka hur idéerna skulle vara möjliga att förverkliga. Vi återkommer lite mer konkret till de idéer som vi arbetar med i kommande nummer av Skillingetrycket.

Det finns också mer att fundera över när det gäller det övriga utbudet och servicen. Till exempel hur vi skulle kunna arbeta ännu tydligare inom området träning, hälsa och välmående. Material och utrustning. Utbildning. Allt sådant som kan göra golfen och medlemskapet hos oss ännu mer intressant och givande. För den som vill.

Jag hoppas och tror inte att det moderna medlemskapet enbart ger oss ett årskort på golfspel. Jag tror att vi kan göra medlemskapet betydligt mer komplett än så och att vår klubb skall vara en klubb som kommer att erbjuda golfsverige ett modernt golfmedlemskap.

Exakt vad vi laddar begreppet Nya Sollentuna med är något för oss alla att bidra till.

Har du själv idéer om vad Sollentuna Golfklubb skulle kunna erbjuda, tveka inte att ta kontakt med klubbchef, personal eller någon i styrelsen. Vi är särskilt intresserade av dina tankar utanför den traditionella boxen.

Roger Lindgren



Konfektionsnyheter



Skonyheter

Klubbchefen informerar

Ständig utveckling

Som vår ordförande Roger inledningsvis tar upp, så är vi i startgroparna för flera olika framtidsprojekt. Vi lämnar några år av extra hårt arbete av ordning och reda bakom oss, och blickar nu framåt mot nya spännande utmaningar. Att vi dessutom klivit in i ett nytt år och är på väg in i en ny säsong hjälper självklart till.

Gränsen mellan säsong och icke säsong blir dock alltmer diffus. Och då menar jag aktiviteten på klubben. Vårt mål är att leverera en anläggning som erbjuder aktiviteter 365 dagar om året! Det inkluderar alltifrån golfspel, träning, restaurang, gym, golfbutik, konferens, skidor, föreläsningar om kost och hälsa till massage och naprapati. På SoGK är man medlem året om och ska då även kunna aktivera sig året om. Än har vi en bit att gå, men tillsammans utvecklar vi klubben till dess fulla potential.



Balance Golf

Vi har i tidigare nummer av Skillingetrycket introducerat Balance Golf, som SoGK numera stolt är en del av. *"Balance Golf är en individanpassad rörelsemodell för golfspelare. Genom en central balans får spelaren en ren bollträff. Varje gång! Den individanpassade modellen bygger på kroppens rörelseförmåga och ger en svingrörelse som är enkel, skonsam och effektiv"*.

Vi vill bjuda in er medlemmar till en officiell invigning av just Balance Golf. Där erbjuder vi tillsammans med specialister och grundaren en "prova-på-dag", med introduktion och föredrag på Sollentuna GK. Vi hoppas på stort intresse och nyfikenhet till denna dag, så passa på att redan nu

boka in söndag 20 mars. Mer detaljerat innehåll och tidsprogram återkommer vi med.

Lediga medlemskap

Under vintern tappar vi mellan 50-150 medlemmar, som av olika anledningar väljer att lämna klubben, och så även inför denna säsong. Vi fyller självklart på med nya medlemmar och jag passar även här på att hälsa alla nya hjärtligt välkomna till SoGK.

Min uppmaning till alla är att rekommendera vår klubb till vänner och bekanta som letar ny hemmaklubb, och hänvisa till oss på kansliet så tar vi emot med öppna armar. Det går även bra att direkt på hemsidan fylla i en intresseanmälan för medlemskap, men vi föredrar alltid personlig kontakt.

Caroline Holmblad

Shopen 2016

Vi konstaterar att det närmar sig vår och ser fram emot att öppna en "ny" shop inför denna säsong. Vi har utökat sortimentet och kommer således kunna erbjuda fler nya spännande produkter. Det är som julafton i shopen just nu, då det trillar in nya paket varje dag. Med hjälp av vår gedigna personal så kommer vi att kunna hjälpa alla våra medlemmar med allt ifrån nya klubbor till längdanpassade peggår och mycket mer.



Några datum att lägga på minnet.

2-3 april	Shopens Grand Opening
6 april	PING demodag
30 april	Callaway & PING demodag
4-5 juni	Shopens helg

Om ni ska ut och resa kan det vara bra att se över er utrustning samt tillbehör. Vi har det mesta i shopen och hjälper gärna till. Ett tips som vi vill dela med oss av är att göra en så kallad golfbesiktning innan säsongstart. Vi går då igenom bland annat dina klubbor för att dubbelkolla att allt är i sin ordning. Kom in så berättar vi mer.

Hör också gärna av er om ni har några andra frågor eller funderingar.

Varmt välkomna!

Nikhil



Det skall börjas i tid!

Att betala sin avgift i tid

När vi i februari sätter oss ner för att kontrollera eventuella uteblivna betalningar från oss medlemmar så framträder tyvärr återigen en ganska dystur bild. I år hade vi över 300 medlemmar som missat förfallodagen på årsfakturan, den sista januari. Även detta år tvingas vi nu ta av våra gemensamma resurser för att arbeta med att påminna de som inte haft koll på förfallodagen. Detta brukar kunna pågå under ganska lång tid. Ibland får också personalen ta emot tråkiga kommentarer. Tack och lov enstaka, men situationen är inte alls bra.

Vi har ännu inte infört förseningsavgifter men det är tyvärr något som vi behöver titta närmare på inför debiteringen av 2017 års avgifter. Med tanke på resursåtgången för kravhanteringen så borde denna avgift vara minst 150 kronor. En annan väg skulle kunna vara att överlåta medlemsfordringarna till en extern part som slutligen tillämpar indrivning via inkasso. Som bekant ska också medlem meddela eventuell kategoriändring eller utträde innan 5 december.

Personligen tycker jag inte att man kan se årsfakturan från Sollentuna Golfklubb som en överraskning. Det finns möjlighet via MoreGolf kort att dela upp betalningen på flera månader. Som det är nu lägger vi alldeles för mycket av vår personals tid på att få in avgifterna istället för att ägna dessa resurser åt planering av kommande säsong och utveckling av verksamheten.

Under året kommer vi redovisa mer i detalj hur detta arbete utförs och i kommande verksamhetsplan läggs eventuella förslag om nya rutiner. Har ni synpunkter på hur vi sköter detta idag eller hur det bör se ut i framtiden, lämna förslag till oss i styrelsen eller till klubbchefen.

Roger Lindgren

Förändringar på hemsidan 1/2

Vissa förändringar har skett under vintern på våra hemsidor.

Ban-blogg
Booking in English
Junior-blogg
Kansli-blogg
Senior-blogg
SGF, SGDF och Svensk Golf
Skillingetrycket online
Tävlingsblogg
Tävlingsblogg - historik

På nyhetssidan har ett antal bloggar med tävlingsresultat mm slagits samman till "Tävlingslogg". Där hittar du nu resultat mm från Onsdax, Torsdax och helg-tävlingar men också hur det går för vårt europaproffs Jens Fahrbring och resultat för våra duktiga elitjuniorer. Även resultat från seriespel kommer att läggas ut.

Under "Tävlingslogg – historik" finner du äldre bloggar för Onsdax, Torsdax och helgtävlingar.

På nyhetssidan kan du nu också enkelt länka till golf.se, distriktets hemsida (sgdf.se) och till Svensk Golf (svenskgolf.se). Där finner du bl.a. leaderboards, Golfnyttan (se Bilaga1).

Under rubriken "Booking in English" finns nu bokningsinformation på engelska.

Boka redan nu städdag på klubben lördagen 9/4

Tränarna utvecklar din golf

Det är nära säsongstart nu och många av er har kanske bokat in vårens golfresa, så ta chansen att serva dina klubbor. Vår medlemsresa till Grekland, Costa Navarino, är fulltecknad, vilket vi är mycket glada över. **Vi erbjuder 10 % rabatt på byte av grepp t.o.m. 31 mars.**

För juniorerna och seniorerna är säsongen redan i full gång och vi kan konstatera att alla träningstillfällen är fullbokade. Tider för alla vårens och sommarens kurser hittar ni på vår hemsida då vi löpande uppdaterar vårt utbud.



Privatlektioner

Glöm inte att boka lektioner och svinganalys.



Custom fitting

Vi erbjuder utprovning av klubbor och arbetar med många märken som Cobra, Ping, Callaway, Titleist, Nike och Wilson.



Game fitting En analys av de klubbor du har i din golfbag för att säkerställa att du har de klubbor du behöver för ditt golfspel.



Service av din utrustning

Greppbyte, kontroll av loft och lie och Putter fitting.

Vi erbjuder 10 % rabatt på byte av grepp t.o.m. 31 mars.



Screening Rörlighets- och styrketest – 16 olika tester görs och utefter resultatet skräddarsys ett individuellt träningsprogram.



Balance Golf är en individanpassad rörelsemodell för golfspelare. Genom en central balans får spelaren en ren bollträff. Varje gång!

Den individanpassade modellen bygger på kroppens rörelseförmåga och ger en svingrörelse som är enkel, skonsam och effektiv.

Facebook

Gilla Sollentuna golfklubb och ta del av intressant information om bl.a. vår idrottsliga verksamhet samt vad som händer på banan och i vår golfshop.

Bokning sker direkt till:

Niclas, 073-505 22 10, niclas@sollentunagk.se

Jonas, 070-858 42 29, jonas@sollentunagk.se

Hälsningar

Niclas och Jonas

Förändringar på hemsidan 2/2

Blogg
Kalender
Ledare
Läger
Länkar
Regler
Träning
Träningstips
Tävling
Verksamhetsplan juniorsektionen
Våra Träningsgrupper

Information från våra tränare koncentreras till klubbens hemsida på Golfstore som du når via klubbens hemsidor som tidigare.

Juniörernas sidor har också förändrats som visas till vänster. Bl.a. finns nu länkar till tävlingsutbudet på klubben, inom distriktet och på riksnivå.

Dessutom har ett antal sk "GIT widgets" utnyttjats så att vi nu också på våra hemsidor kan använda slopekalkylator för beräkning av spelhcp från din exakta hcp, studera scorekort, titta på bokningsläge utan att logga på Min Golf mm.

Du finner dem under Bana & Range, Gäster & Företag och Medlemmar.

Om du har idéer eller synpunkter på våra hemsidor tveka inte att kontakta undertecknad.

Bertil Sköld

Handicaprevision inför 2016

Handicaprevision inför 2016 genomfördes under januari. Underlag från GIT och handicapmöte i distriktet utnyttjades. Antalet hcp-ändringar som gjordes var

- 82 medlemmar fick sitt handicap höjt med +1
- 50 medlemmar fick sitt handicap höjt med +2
- 44 medlemmar fick sitt handicap sänkt med -1
- 43 medlemmar fick sitt handicap sänkt med -2

Huvuddelen av höjningarna gjordes med GIT-förslag som underlag men för de som hade 4-7 scorer registrerade har 11 personer fått sitt handicap höjt. Förslag från GIT ges bara om minst 8 registrerade scorer finns för en person.

I klubben finns 1 164 medlemmar med handicap 36 eller lägre och av dessa har 70% exakt tävlingshandicap vilket är uppmuntrande för handicapsektionen eftersom ETH också betyder att många registrerar rundor och därmed får ett mera korrekt handicap. Totalt har vi tillsammans registrerat 9 400 resultat vilket är ca 8 registreringar per medlem med handicap 36 eller lägre.

Av alla handicaprundor i klubben under 2015 var 2% så kallade "No Return" dvs de är definierade före utslag som handicapgrundande men ingen registrering av resultat har gjorts. Kom ihåg till 2016 att alltid registrera föranmäld handicaprund!

Om du anser rent allmänt att din spelstandard inte återspeglas av din hcp kontakta någon av undertecknade. För låg hcp gör inte spelet roligare. För hög hcp är inte populärt hos medtävlare och kan betraktas som fusk.

Handicapsituationen 31/12 2015

Hcp-klass	JUNIOR 21-				SENIOR 22+				Total			
	Flickor	Andel	Pojkar	Andel	Damer	Andel	Herrar	Andel	Kvinna	Andel	Man	Andel
Klass 1 +8,0-4,4	1	2%	9	5%	6	2%	58	8%	7	2%	67	7%
Klass 2 4,5-11,4	2	4%	27	15%	14	4%	208	28%	16	4%	235	25%
Klass 3 11,5-18,4	4	9%	23	13%	44	14%	253	34%	48	13%	276	30%
Klass 4 18,5-26,4	2	4%	28	16%	101	31%	157	21%	103	28%	185	20%
Klass 5 26,5-36,0	9	20%	42	23%	147	45%	61	8%	156	42%	103	11%
Klass 6 37-54	13	29%	32	18%	12	4%	7	1%	25	7%	39	4%
Klass 7 saknar hcp	14	31%	18	10%	0	0%	3	0%	14	4%	21	2%
	45	100%	179	100%	324	100%	747	100%	369	100%	926	100%

Kjell Anvreten & Bertil Sköld för Regel & Handicapsektionen



Nyheter från Titleist och Footjoy

Ändrat seriespel 2016

Under 2015 genomförde distriktet en utredning om hur seriespelet skulle utformas 2016 och framöver. Utgångsläget var att damerna sedan lång tid haft ett seriespel med spelform match med sex spelomgångar och med fyra spelare i varje lag. Herrarnas spel har genomförts dels som slagspel och dels som matchspel med fyra spelare i slagspel och fem i matchspel i varje lag. Det betyder ett seriespel med olika utformning för damer och herrar. En förutsättning i utredningen var att ha gemensamt format för damer och herrar.

I november 2015 beslutades om ett nytt seriespel utformat enligt följande:

- Nya kategorier efter beslut av SGF införs
 - D30, D50, D60 och D70; D30 ersätter tidigare kategori D22
 - H30, H40, H50, H60, H70 och H80; alla kategorier utom H30 är nya 2016
 - Stockholmsserien utan åldersgränser
- Spelformen är match för damer, herrar och Stockholmsserien; slagspelet för herrar avvecklas
- Tre singlar och en foursome dvs fem spelare i varje lag
- Seedning för herrlag görs med underlag från båda tidigare spelformer
- Varje ålderskategori delas in i divisioner och grupper; antal beror på antalet anmälda lag
- Fyra lag i varje division
- Geografiska hänsyn kommer att tas vid indelning i grupper
- Vinnarna i respektive grupp flyttas upp en division och sista laget i en grupp flyttas ner
- Matcherna spelas som 2-bollar; kan spelas som 4-bollar om klubben så bestämmer dock får inte två spelare i singel från samma klubb spela i en sådan 4-boll
- Singlarna spelas i fallande hcp-ordning; FS-lagets spelare bestäms av respektive klubb utan hänsyn till hcp
- EGA exakt tävlingshcp krävs inte för deltagande

Vi har följande lag anmälda till 2016 års seriespel:

Kategori	Antal lag	Lagledare	Kategori	Antal lag	Lagledare
D30	1	Liselotte Vestling	H30	1	Gustaf Swedén
D50	2	Kristina Schölin Karin Björk	H40	1	Rolf Svenléén
D60	3	Kerstin Anderson Yvonne Hansson Yvonne Rossander	H50	2	Peter Westerling Stefan Westin
D70	1	Inga Kjellberg	H60	1	Åke Fredriksson
Sthlm	1	Gustaf Swedén	H70	2	Bertil Sköld

Alla som har handicap för att kvalificera för deltagande får inbjudan av respektive lagledare som avgör hur många spelare som behövs per lag för att kunna sätta samman lag i tre omgångar.

Bertil Sköld för Idrottskommittén

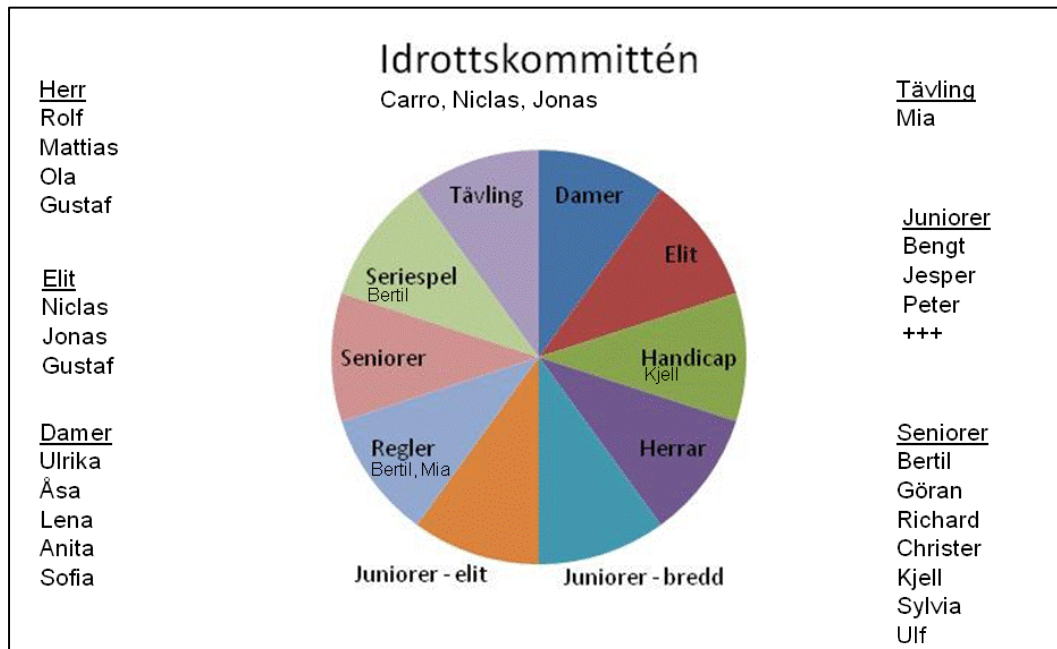
Boka redan nu städdag på klubben lördagen 9/4



Idrottskommittén 2016

Några medlemmar har lämnat Idrottskommittén och dess sektioner under vintern, andra har tillkommit.

- Mia Holm har lämnat över Damsektionen (DS) till Ulrika Hellström och tagit hand om Tävlingssektionen (TS) som ansvarar för helgtävlingar
- Hans Werleus har lämnat TS
- Yvonne Rossander har lämnat DS och Åsa Bräster har tillkommit
- Bo Hellgren har efter många år som bl.a. sekreterare i Seniorsektionen (SS) lämnat men kommer tills vidare att sköta seniorernas blogg och Kjell Anvreten har tillkommit
- Herrsektionens bemanning oförändrad
- Bengt Lundgren fortsätter som ordförande för Juniorsektionen (JS). JS övriga bemanning inte klar vid pressläggning.
- Organisation för Idrottskommittén och dess sektioner med bilder finns på hemsidan/klubben/... (se även nedan).



Handicapgrundande golfround

Handicapround är en rond som kan påverka exakt handicap hos spelaren. För att en rond skall vara en handicapround skall den uppfylla följande krav:

- Spelaren skall sträva efter att prestera ett så bra resultat som möjligt på varje hål
- Ronden skall spelas på en golfbana med giltig banvårdning
- Ronden skall spelas enligt "Regler för golfspel" samt godkända lokala regler
- Ronden skall spelas enligt slagspelsregler med rätt spelhandicap
- Scoren skall verifieras av markör

Det är ganska många som har tagit för vana att registrera varje rond som handicapgrundande. För den som bara spelar sällskapsrundor fungerar detta bra medan för den som t.ex. spelar hälften sällskapsrundor och hälften tävlingsrundor är det inte lika säkert att det är en bra idé. Jag har som ansvarig för handicapfrågor under lång tid alltför ofta kunnat konstatera att spelstandard vid tävling ofta varit högre än vid sällskapsrundor. Om så är fallet är troligtvis inte första punkten i listan ovan uppfylld.

Handicapnyheter 2016

Nyheterna inför 2016 är inte omfattande men följande är värt att notera

- Ny revisionsprocess och nya algoritmer i GIT från hösten 2016
- Revisionsrapporten skall kunna tas ut på senaste 12 månaderna inte kalenderår (från 2017)
- Automatisk revisionsprocess för de klubbar som väljer detta, (från 2017); (*vi kommer ej att göra automatisk uppdatering utan den görs av Handicapsektionen*)
- I Hcp-grupp 5 blir höjning med 0,1 (0,2 idag)
- Hcp-grupp 2 skall ha möjlighet till 9-hålsrundor
- Klubbhandicap ersätts med hcp-grupp 6 från 37- 54; (*i klubben finns ca 60 medlemmar med handicap 37-54 varav de flesta är juniorer; endast sänkning ej höjning av hcp*). Se utdrag ur Spel-och Tävlingshandboken om hcp-grupp 6 i slutet av denna artikel.
- Fyra ronder krävs av spelare med Exakt Handicap för att erhålla Exakt TävlingsHandicap (ETH; tidigare krävdes tre ronder)
- Computed Buffer Adjustment (CBA) med ny algoritm från +1 till max -2 och -2/RO; (*tidigare +1 till -4/RO*)

”3.8 HANDICAPGRUPP 6, (HANDICAP 37-54)

En spelares handicap mellan 37 och 54 anges endast i heltal och aldrig med decimal. Det innebar att spelare i handicapgrupp 6 enbart får en sänkning av handicap i heltal.

Höjning görs normalt inte med undantag för exceptionella fall där en handicap-kommitté i en klubb väljer att justera en spelares handicap på allmän spelstandard, och då endast på spelarens begäran. Handicap 36,0 utgör beräkningsgrund för spelhandicap för handicapgrupp 6. Om handicap 36,0 ger spelhandicap 39 (+3) kommer en spelare med handicap 40 att få spelhandicap 43. En spelare med handicap 37–54 har alltid ett tävlingshandicap och det genomförs ingen årsrevision för dessa spelare. Spelare i handicapgrupp 6 bör spela från en främre tee oavsett kön. Spelformen är poängbogey.”

Hur många slag som skall läggas på i hcp-grupp 6 för att få spelhcp från viss tee se slopetabeller för SoGK i klubbhuset eller på hemsidan.

Kjell Anvreten & Bertil Sköld för Regel- och handicapsektionen

Handicapgrupper 2016

Hcp-grupp	Exakt hcp	Buffertzonen		Höjning	Sänkning
		18-hål	9-hål		
1	plus-4,4	35-36		0,1	0,1
2	4,5-11,4	34-36	35-36	0,1	0,2
3	11,5-18,4	33-36	35-36	0,1	0,3
4	18,5-26,4	32-36	34-36	0,1	0,4
5	26,5-36,0	31-36	33-36	0,1	0,5
6	37-54			Nej	1

Seniorsektionen

Svenska Golfbundet beslutade under 2015 att sänka gränsen för herrar seniorer till 50 år. Denna åldersgräns har tidigare gällt damer. I linje med detta beslut av SGF har Sollentuna GK beslutat att tillämpa motsvarande regler för seniorer på klubben. Rent praktiskt betyder detta beslut bara att seniortävlingen Tisdax nu är öppen för alla som under 2016 fyller 50 år eller mera. Vi räknar inte med avsevärt större deltagande i Tisdax men kommer dock att tillföra Tisdax några extra starttider. I Tisdax OoM ingår 14 deltävlingar, 7 PB och 7 slag. Regelverket för Tisdax OoM hittar du på hemsidan.

Tävlingsprogrammet innehåller en del nyheter men mixen av singeltävlingar och lag/partävlingar behålls. Roland Cup spelas denna säsong så att omgång 1+2 spelas 3 maj och omgång 3+4 spelas 17 maj. Efter 17 maj kommer endast två spelare att vara kvar i Roland Cup för att spela final på valfri tid inom givna tidsramar.

Stig Fölhammar och Isabelle Roux har erbjudit sig att sponsra en av våra Tisdax nämligen tävlingen 26/7 kallad SILUX. Den kommer att genomföras med kanonstart och gemensam prisutdelning.

Utbytet med Bro-Bålstas och Täbys seniorer inom ramen för Treklövern fortsätter även detta år med spel på Bro-Bålsta 15/6, och Sollentuna 23/8. Seniorresan är planerad till 12 augusti på Grönlund GK. Vi återkommer med mera information.

Som ett komplement till Tisdax erbjuds i år en singeltävling torsdag förmiddag med första start 8:06 kallad H60dax. Tävlingen är öppen för herrar med aktivt medlemskap i klubben och som under året fyller 60 år eller mer. Startfältet är begränsat. Först till kvarn... För detaljer se hemsidan "Tävlingar & Seriespel/Veckotävlingar/H60dax".

Seniorernas höst avslutning sker 11 oktober med spel på fm. Spelformen blir på begäran 4-mannascramble. Middag på kvällen. Vi kommer att genomföra en Vårträff, 4 april 13:00, då vi informerar om seniorernas program för året samtigt som vi umgås och fikar. Anmälan via Min Golf (Seniorernas Vårträff).

Bertil Sköld för seniorsektionen



Bollnyheter 2016



Nyheter från Ping



Herrsektionen

Även om vi fick lite snö under februari så är det många av oss som längtar till golfsäsongen. Torsdax drar igång så snart banan öppnar. Dock kommer inte OoM starta förrän torsdagen den 21 april, förutsatt att banan är öppen då. Vi rullar på med samma tee-fördelning som föregående år, dvs. tee 59 och 62. Som tidigare år går det också att spela Torsdax med valfri partner under dagen. Det du behöver göra är att meddela kansliet vid incheckningen och betala 50:- samt lämna in scorekortet efter rundan. Då är du automatiskt med i tävlingen och kan tillgodoräkna dig OoM.

En mycket omtyckt tävling förra året var den Vårscaramble som Herrsektionen ordnade. Den går i år av stapeln lördagen den 23 april. I år kommer vi ha kanonstart vilket underlättar prisutdelning med efterföljande middag som ingår i startavgiften.

En annan tävling Herrsektionen kommer vara del av är den nya tävlingen Pro's Prize vilken kommer att spelas under september. Mer om det längre fram.

Vi tar tacksamt emot idéer och synpunkter. Enklast är att maila på herr@sollentunagk.se.

Nu håller vi tummarna för en fortsatt varm vinter och en tidig vår!

Rolf Svenléen för Herrsektionen

Damsektionen

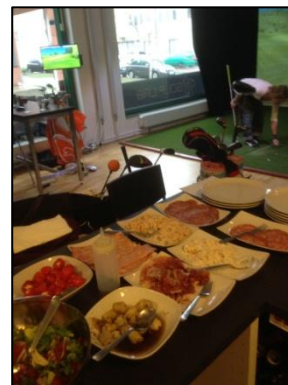
Vi har börjat titta på tävlingsprogrammet för säsongen och det kommer ut tillsammans med klubbens hela tävlingsprogram under mars. Men vi kan nämna redan nu att det inte kommer att ske några revolutionerande ändringar jämfört med förra säsongen, bara lite småändringar och justeringar för att förbättra och tillgodose de önskemål vi har fångat upp. Liksom förra året kommer vi att boka upp tider för Onsdax (fm) redan under april, men då är det utanför Order of Merit. "Riktiga" OoM drar igång efter Damernas vårträff som i år äger rum den 27 april med sedvanligt upplägg med tävling och middag.



Träning



tävling



och förtäring

Innan dess så har vi planerat en aktivitet på Indoor Golf Lab STHLM i Kista söndagen den 13 mars. Separat inbjudan har skickats, först till kvarn gäller.

I övrigt planerar vi att ordna lite träningstillfällen om intresse finns – håll utkik efter information här i Skillingetrycket eller via mail från kansliet!

Ser fram emot en härlig säsong med er alla!

Ulrika Hellström för Damsektionen

Boka redan nu städdag på klubben lördagen 9/4

Tävlingsprogram 2016

Tävlingsprogrammet (TP) för 2016 innehåller en hel del förändringar. Några tävlingar har naturligt försvunnit från programmet pga. minskat deltagande och utbytet inom ramen för Femslaget har vi avslutat eftersom vi inte lyckats få våra medlemmar intresserade i samma omfattning som t.ex. Österåker.

En av nyheterna är avslutningstävlingen, Pro's Prize, "sponsrad" av våra tränare, Niclas och Jonas, där prisbordet kommer att bli lite utöver det vanliga. Alla detaljer om denna tävling är inte spikade men datum, 24/9, är fastställt. Boka in i kalendern redan nu!

Singeltävlingar utöver våra veckotävlingar har under en längre tid lyst med sin frånvaro i vårt TP. I år har vi därför lagt in en serietävling med fem deltävlingar, SoGKdax, med priser varje gång men också en Order-of-Merit a la Torsdax och finalspel. Deltävlingarna går i maj, juni, juli(2) och augusti och med finalen i samband med Pro's Prize i september. För tävlingsbestämmelser se hemsidan.

Datum	Tävling	Datum	Tävling
8/5	SoGKdax omg 1	31/7	SoGKdax omg 4
5/6	SoGKdax omg 2	21/8	SoGKdax omg 5
10/7	SoGKdax omg 3	24/9	Pro's Prize; final SoGKdax

Två tävlingar under säsongen är paket med tävling och mat. Den första är Vårscramblen i april och den andra ICA Edsbergs kräftgolf i augusti. Båda dessa tävlingar har kanonstart på eftermiddagen med efterföljande middag.

KM damer/herrar genomförs som 2015 i början av augusti. KM D21/H21 är enda kategori-KM som spelas tillsammans med KM H/D. Övriga kategori-KM spelas i mitten av juni medan KM Foursome damer/herrar ligger i september.

Nationaldax och Midsommardax får nya spelformer. Nationaldax spelas i år som lottad flaggtävling 6/6 på eftermiddagen och Midsommardax som 1-mannascramble med valfri starttid och partner 24/6.

Golfresan on Tour och Två Generationer spelas i maj, Korthåls-KM och Damernas Tjuv i juli och Cervera Trophy, för sjuttonde gången, i slutet av augusti som förra säsongen.

Carro har informerat lite om "SM slag för juniorer" som vi valt att genomföra på klubben 1-3/7. Utöver att du kan se riktigt bra golf under dessa mästerskap kan du direkt efter tävlingen, måndagen 4/7, spela banan som den varit uppsatt sista speldagen. Du väljer valfri starttid och partner för denna tävling kallad "Black Monday" som spelas som slagtävling.

Datum	Tävling	Datum	Tävling	Datum	Tävling
23/4	Vårscramble	19/6	Skandia Cup klubbkval	6-7/8	KM H/D/H21/D21
8/5	SoGKdax omg 1	24/6	Midsommardax	13/8	ICA Edsbergs kräftgolf
14/5	Golfresan on Tour	1-3/7	JSM slag	16/8	KM H70/H80/D70
29/5	Två Generationer	4/7	Black Monday	21/8	SoGKdax omg 5
5/6	SoGKdax omg 2	10/7	SoGKdax omg 3	28/8	Cervera Trophy
6/6	Nationaldax	16/7	Korthåls-KM	3/9	KM Foursome H/D
12/6	KM H30,40,50,60	24/7	Damernas Tjuv	24/9	Pro's Prize; final SoGKdax
12/6	KM D30,50,60	31/7	SoGKdax omg 4		

Klipp gärna ut detta lilla helg-TP och lägg i plånboken. Komplet TP med både helg- och veckotävlingar kommer att finnas på hemsidan enligt förra årets format från mitten av mars.

Bertil Sköld för Idrottskommittén

Nya index på våra hål 2016

Ut										
Tee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UT
62	361	156	298	364	179	505	400	351	537	3151
59	346	145	292	354	152	470	338	329	523	2949
54	346	145	292	310	152	400	338	306	434	2723
49	246	129	262	310	125	400	296	306	434	2508
43	246	105	232	280	90	330	266	260	384	2193
Par	4	3	4	4	3	5	4	4	5	36
Index	7	15	5	11	13	3	9	17	1	

In											
Tee	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOTALT
62	506	345	461	399	157	316	405	171	340	3100	6251
59	475	337	434	383	143	300	370	150	330	2922	5871
54	475	295	404	295	143	300	308	133	330	2683	5406
49	415	295	375	295	125	255	308	90	267	2425	4933
43	375	250	335	260	125	220	308	90	237	2200	4393
Par	5	4	5	4	3	4	4	3	4	36	72
Index	12	4	14	2	18	10	6	16	8		

Inför säsongen 2006 införde vi Svenska Golf förbundets rekommendation om fördelning av index över våra 18 hål.

Rekommendationen baserade sig på att index skulle fördelas över 18 hål för att göra matchspel så rättvist som möjligt.

Jag visade i samband med denna förändring att indexen inte har stor betydelse för den spelform som många av oss mest spelar nämligen poängbogey.

Jag visade också att hålets svårighetsgrad är ganska individuell och varierar med handicap, tee, kön och ålder

(läs Skillingetrycket 2/2005 och 4/2009).

SGF har nu modifierat sina rekommendationer enligt nedan:

"För att uppnå en konsekvent hantering på anslutna klubbar rekommenderas att följande beaktas när indexeringen görs:

- *Det är ett fastställt faktum, att handicapindex praktiskt taget inte påverkar poängbogeyresultatet och därmed inte heller handicapjusteringarna.*
- *I matchspel är det av största betydelse att de slag, som oavsett handicapskillnad erhålls, sprids ut jämt över de 18 hålen.*
- *Fördelningen uppnås bäst genom att indexera de udda numren på den svårare av de två niohålsslingorna, vanligtvis den längre, och de jämna numren på den andra niohålsslingan.*
- *Svårighetsgraden på ett hål i förhållande till par är en faktor för i vilken ordningsföljd respektive handicapindex stipuleras.*
- *Svårighetsgraden kan ha sitt ursprung i bogeyvärderingen eller i en jämförelse av medelscoren för en grupp klubbmedlemmar gentemot par."*

Praktiskt kan det gå till på följande sätt vid fördelning av index:

- *Dela upp de 18 hålen i sex grupper med tre hål i varje; 1, 2, 3 sedan 4, 5, 6 och så vidare*
- *Handicapindex 1 till 4 bör inte ges hål 1, 2, 3 eller 16, 17, 18*
- *Summan inom de sex hålgrupperna bör ligga mellan 27 och 30*
- *Om handicapindex 1 har givits på den första av de två niohålsslingorna, bör handicapindex 2 ges på den andra*
- *Alla udda handicapindex på första nio och alla jämna på andra, eller tvärtom, är att föredra, också med tanke på niohålsronder*
- *Undvik handicapindex 1 till 6 på intilliggande hål*

Bertil Sköld för Idrottskommittén



Juniorsektionen

Jag kommer ihåg att under min uppväxt som junior i Skåne var februari den värsta månaden på året. Snö kom det ju inte i någon större mängd utan istället var det grått, regnade och blåste – och blåste mycket. Det fanns inga fina innehallar på den tiden utan man stod och slog inne i en idrottshall i ett nät. Vasatorp, där jag började spela, hade på den tiden en engelsk gentleman vid namn Jim Suckling som pro. Han var uppväxt under små omständigheter i en liten engelsk kuststad och njöt av att spela i hård vind och kyla. Enligt honom var det under de omständigheterna som riktiga golfare skapades.

Hade man tur i februari var det inte mer än en månad kvar till man kunde börja spela på vintergreener eller på vissa banor till och med på ordinarie green. Utan att ha doktorerat i meteorologi vågar jag dock föreslå att någon banöppning i mars får vi inte se på Sollentuna i år, utan vi får nog vänta fram till slutet av april. Till dess finns det dock mycket bra att göra. Hålla igång fysiskt, träna puttning, delta i träning i golfhallen eller ta en lektion med tränarna, allt för att komma igång så snart som möjligt när banan öppnar. Extra bra tycker jag det är när man dessutom håller på med någon annan sport under vinterhalvåret som till exempel innebandy.

Årets säsong är ju redan inledd i och med att inomhusträningen på måndagar dragit igång. Denna kommer att pågå till efter sportlovet. Helgen den 23-24 april rivstartar vi utesäsongen med ett vårläger och veckan därefter (v 17) drar utomhusträningen igång. Nytt för i år är att vi kör träning på vardagskvällar och spel på söndags-eftermiddagar. Antalet träningstillfällen bestäms av spelnivå och ambition. Men grunden är ett tränarpass i veckan och spel på helgen. Under våren kommer vi slutföra arbetet med Sollentunamodellen där det framgår ambitionsnivå, träningsmängd och tävlingsnivå för varje handicapnivå. Våra gruppledare kommer få ett lite extra ansvar att tillsammans med tränarna förklara målsättningen för de olika grupperna. Tanken är att alla skall finna sig tillrätta i Sollentunamodellen från elitjunior till nybörjare. På Sollentuna är alla klubbens juniorer välkomna oavsett spelnivå. Kom ihåg vårt motto.

Träffas – trivas – träna – tävla

I år kommer vi satsa lite extra på att få så många som möjligt att delta i de tourer som SGDF anordnar. De finns just nu bara som namn och länk på hemsidan, men detta kommer kompletteras med info om vem som kan vara med. Vi kommer också arrangera ett par juniortävlingar på klubben och har som ambition att göra söndags-eftermiddagarnas tävlingar till en junior "order-of-merit".

Sommaren kommer som vanligt att innehålla ett antal läger. Nyheter och mer information kommer finnas på vår juniorblogg och i juniorkalendern.

Välkomna till ett nytt roligt golfår på Sollentuna. Håll ut, snart kommer våren!

Bengt Lundgren för juniorsektionen

Boka redan nu städdag på klubben lördagen 9/4



Banutveckling vintern 2015/2016

Banstatus: Den nionde februari gjordes en förebyggande svampbekämpning på greenerna. Än så länge har vintern varit ganska snäll mot banan. I skrivande stund är det blött men det flesta ytor ser bra ut. Vi planerar att ha en städdag den nionde april där vi hoppas att många kan komma och hjälpa till. Här följer en genomgång av vad som har hänt på banan i vinter.

Hål 1:

Enen till höger om tee 49 har tagits bort för att förbättra sikten över fairway och därmed även säkerheten.

Hål 2:

Fyra träd bakom greenen har tagits bort eftersom dess rötter har sökts sig in under greenen och försämrat gräskvaliteten.

Hål 3:

Greenytan som anlades sent i höstas ska sås så snart marktemperaturen tillåter. Runt greenen i slänten mot vattnet ska färdigt gräs läggas.



Hål 4:

Sidovattenhindret på höger sida innan 150-pinnen har tagits fram. Över 2000 ton lera och jord har tagits bort. Återstår att finjustera den nya ytan och lägga färdigt gräs. Dammkanterna runt vattenhindret har även rensats.

Hål 6:

Dammkanterna till vänster om greenen har rensats på båda sidorna.



Hål 8:

Nya tees och vägar runt teområdet håller på att byggas, även ett nytt tee 43. På grund av att tjälen gått ur marken fortsätter arbetet när det torkat upp. Beräknas vara klart för spel i början av juni. Vattenhindret till höger om greenen har grävts ut och blivit större. Här återstår finjustering och laggning av färdigt gräs.





Hål 10:

Tredje fairwaybunkern på höger sida har lagts igen, där ska färdigt gräs läggas.

Hål 11:

Ett nytt tee 43 har byggts.



Hål 13:

En ny gångväg har anlagts vid teeområdet. Ett nytt tee 43 har även här byggts och samtliga befintliga tees har fått ny bevattning.

Hål 15:

Träd och stubbar håller på att tas bort från bägge sidor om hålet. Nu kan tee 62 användas igen. Fairwaybunkern längst till höger har lagts igen och där ska färdigt gräs läggas.



Hål 16:

Träden mellan hål 13 och 16 har gallrats.

Hål 17:

Tre träd bakom greenen har tagits bort. De var ruttna och det fanns risk att de skulle välta. Ytan där de stod ska finjusteras och färdigt gräs ska läggas.

Hål 18:

Ett nytt tee 43 har byggts och samtliga befintliga tees har fått ny bevattning.



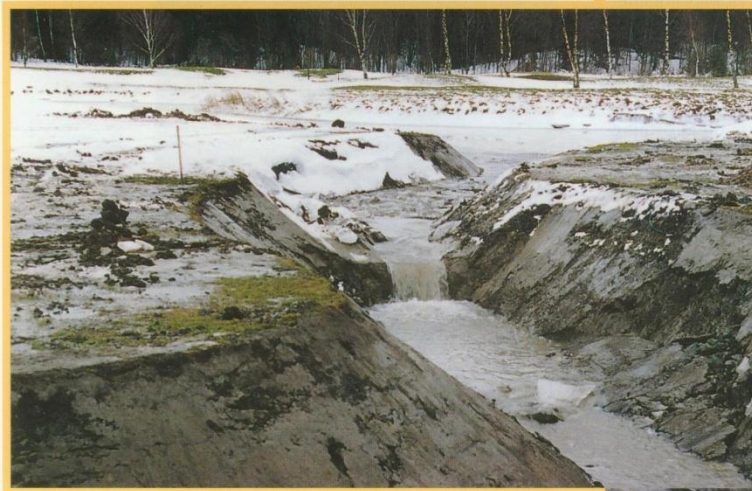
Anders Rånman för Bankommittén

Boka redan nu städdag på klubben lördagen 9/4



Historisk återblick till 1999

Välbehövlig ansiktslyftning, ger spännande karaktär



*Köp av
mark och
eventuell
utbyggnad
av banan*

Tyvärr har vi inte kommit så mycket längre under vintern rörande utbyggnadsplanerna. Det stora problemet är anspråken vi har på vissa skogspartier som måste till för att kunna utföra utbyggnaden för att få tre likvärdiga 9-hållslingor. I höstas träffade Rolf Claesson och jag delar av kommunledningen för diskussioner om hur vi skall gå vidare. Det beslutades att representanter från klubben och kommunen på plats skulle studera vilka möjligheter som finns runt skogspartierna.

Ett möte skedde i januari och den slutsats man kan dra är att ekbacken till vänster mitt på 12:ans fairway är vårt stora problem. Detta skogsparti bedöms som så värdefullt att även om man bara skulle ta delar av det i anspråk så skulle det förstöra ett historiskt värdefullt skogsparti. Däremot bedömdes skogen på andra sidan, "Lillskogen", inte som lika värdefull. Åtminstone inte det parti som ligger närmast banan och upp över motionsspåret. Man kunde tänka sig att vi skulle kunna utnyttja detta skogsparti ända bort mot Stäketvägen.

Jag tog upp denna möjlighet med vår banarkitekt Tommy Nordström och vi konstaterade att det inte är en rimlig lösning eftersom området är så smalt att det nätt och jämt skulle

le gå att få in en fairway i en riktning. Det skulle bli en allt för lång väg att vandra tillbaks från en green borta vid Stäketvägen till nästa tee i jämnhöjd med 5:ans green. Extra lång skulle vandrigen bli efter en dubbelbogey eller värre. Tommys och även min bedömning är att vi bör hålla fast vid vårt ursprungliga för-



Dammygget vid 17:e greenen har pågått under hela vintern och anläggningsarbetet kommer att avslutas under våren.



På bilden ovan har dammen fått form och nu är det dags att släppa på vattnet samt finslipa greenområdet.



slag och om detta inte är genomförbart bör vi överväga att lägga ner planerna på en utbyggnad.

Åtgärder under vintern

Hål 2

Ombyggnaden av tee som påbörjades förra vintern har slutförts genom att den är ytterligare breddad och uppriktad mot greenen. Den del som anlades förra året räknar vi med ska vara spelklar från säsongstart och under juli skall vi kunna spela från hela tee. Vi kommer då ha ett tee med en yta som behövs på ett korthål.

Den stora förändringen för hålet är ombyggnaden av greenen. Bakom befintlig green, något snett till vänster, har vi med massor byggt upp det som kommer bli bakre delen av den nya greenen. Den befintliga greenens bakre halva kommer framöver utgöra främre delen av den nya greenen. Eftersom hålet blir längre och därav något svårare kommer det inte finnas någon bunker direkt i spelriktningen framför greenen. Under 1999 kommer vi spela på den gamla greenen och låter den nya får växa till sig med premiär säsongen år 2000.

Hål 16

I och med att vi anlagt en damm på hål 17 är det nu ett öppet vatten över 16:e fairway. Bron över ligger på högersidan av fairway och består för närvarande av cementrör.

Vi håller på att undersöka möjligheten att i slutligt skick kunna anlägga den i form av en stenbro.

Den främre av bunkrarna vid green är borttagen som en viss "kompensation" för vattnet över fairway och bunkern vid green är rekonstruerad.

Hål 17

I vinter kunde vi alltså utföra anläggandet av en damm på högersidan framför tee på 17:e hålet. Vi har även byggt om samtliga tee som nu ligger i tre etage där gul/blå/röd tee är ordentligt upphöjda mot tidigare. Vit tee har breddats och förlängas åt både hållen och kan emellanåt användas som gul tee.

Vi kommer att lägga på färdigt gräs men det kommer ändå säkert dröja fram till juli innan vi kan börja spela därifrån och får därför stå ut med mattor under början av säsongen. Framme vid green har bunkrarna rekonstruerats. Bunkern på högersidan har minskats i omfång och dom två bunkrarna på vänstersidan är numera tre.

En del av massor från dammbygget har vi använt för att höja upp delar av ruffområdet mellan 17:e green och 18:e tee för att få fram en mer böljand landskapsbild.

Hål 18

Ett nytt gul/blå tee har byggts direkt framför vit tee och i samma nivå. Det gamla gul/blå teet kommer försvinna så fort vi kan ta det nya i bruk. I ruffen på högersidan, 50 meter bakom berget, kommer flertalet av buskträden flyttas och fairway kommer klippas in 3-4 meter ytterligare. I ruffen på vänster sida har vi fyllt upp med massor från dammbygget.

Här färdigställs
grunden för
nya greenen
till hål 2





Sammanfattningsvis kan man alltså konstatera att det hänt en hel del på banan inför den kommande säsongen.

Efter att sett resultatet så här långt tycker vi i bankommittén att resultatet ser ut att bli bättre än vad vi själva från början vågat hoppas på.

Hål 2 har fått en välbehövlig ansiktslyftning och det känns som att hål 16 och 17 har förutsättning att bli en riktigt intressant del av banan både spelmässigt och estetiskt.

Baksidan av så här pass omfattande ombyggnader är att det krävs grävskopor och bulldozer ute på banan, som oundvikligen lämnar en del spår efter sig.

Vi kommer inför säsongen återställa detta så långt det är möjligt. Men den slutliga finishen måste naturen och växtligheten själv hjälpa till med.

Det kan ta sin tid och jag vill därför redan nu flagga för att det i början av säsongen kan komma se lite "trist" ut på vissa håll. Men den som väntar på något gätt...

Övrigt

Ambitionen för vintern var att vi skulle renovera 10 greenbunkrar och 5 fairwaybunkrar. Övriga arbeten har visat sig så omfattande att vi i år inte hinner med fler än dom bunkrar som åtgärdats på hål 16 och 17. Vi får ta nya tag med bunkrarna under nästa vinter.

Vårtäckningen av greener och tee med en tunn duk kommer utföras under mars-april så fort snön är borta.

Metallspikar

Problemet med metallspikar är att dom skadar vår golfbana på jämförbart sätt som dubbdäck skadar vägbanan. Trots att allt fler banor erbjuder metallspikar har bankommittén beslutat att tillsvidare fortsätta på linjen med frivillig anslutning till de skonsammare mjukspikarna.

Orsaken är att vi kunnat konstatera att allt fler går över till mjukspik och att det efter en period med mycket regn kan vara legitimt med spikskor. Vi kommer givetvis fortsätta tjata och uppmana dem som fortfarande envisas med att ha metallspik att byta till mjukspik med argument som:

- Dina spikar orsakar avsevärd skada på våra greenyor som vi värnar så mycket om
- Du lämnar spikmärken efter dig vilket det enligt regelboken är förbjudet att laga innan puttning
- Dina spikar gör att skador lättare uppstår runt tees och greener vid de gångvägar där vi går
- Dina spikar skadar golv i klubbhus och shop, samt asfalten vid parkeringen
- Det genomsnittliga antal steg du tar på en green är 52. Du lämnar 572 spikmärken efter sig på varje green. På en 18-hålsrunda får du till 10 296 spikmärken. Om banan har 200 spelrundor per dag där alla har metallspikar, så uppgår det totala antalet spikmärken till 2 059 200 per dag. Om alla har mjukspik blir det istället 0 spikmärken per dag.



Var rädd om banan byt till mjukspik

Åke Fredriksson



Greenytan till hål 2 finslipas och görs klar för sädd.



Bilaga 1

"Utdrag om golfens dokumenterade hälsoeffekter från HUI:s rapport Golfnyttan i samhället."

Golfnyttan i samhället

Golf och hälsa

Golf är en av Sveriges största idrotter, med drygt 450 000 medlemmar i alla ålders-grupper (SGF, 2014). Siffror från Riksidrottsförbundet visar att golfen är Sveriges största idrott sett till aktiva utövare bland männen och den fjärde största idrotten bland kvinnor (RF, 2015).

Frågan är vad golfen har för inverkan på samhället utifrån ett hälsoperspektiv? Går det att kvantifiera detta och hur skall man i så fall mäta? Genom att analysera och använda vedertagen akademisk forskning kan man slå fast att golfen har en positiv påverkan på minst två olika sätt. Dels genom påverkan på golfspelarnas livslängd, men också på deras hälsorelaterade livskvalitet.

Golf som träningsform

- Långsiktigt hållbar träningsform
- Inkörsport till ett livslångt tränande och en aktiv livsstil
- Inkörsport till övrig träning i samband med rehab
- Huvudsaklig träningsform för äldre personer
- Kompletterande träningsform för yngre personer



Denna rapport visar att det samhälls-ekonomiska värdet av de hälsoeffekter golfen genererar uppgår till cirka 400 miljarder SEK. Senare i detta kapitel redovisas hur denna siffra räknats fram. Utöver detta har golfen också betydande inverkan på människors sociala liv och bidrar till att en stor andel svenskar kommer ut i naturen. Väldigt mycket inom dagens forskning tyder på att den typ av spel och träning som golfen innebär har stora hälsoeffekter för alla åldersgrupper, gammal som ung. För människor som varit fysiskt

inaktiva under längre period kan golfen dessutom vara en bra väg in ett aktivt liv.

Vad är friskvård?

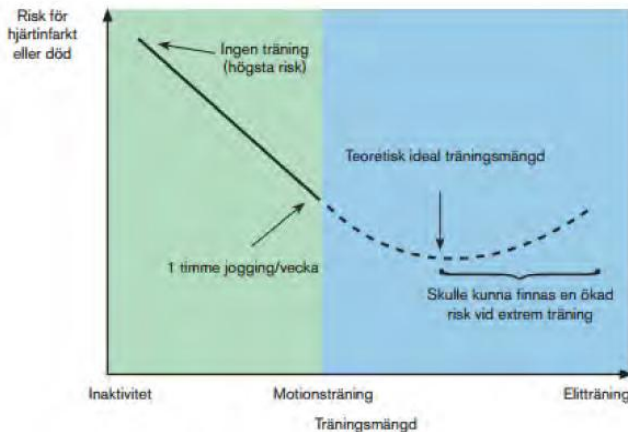
Golfens stora styrka som spel- och träningsform ligger i att det är en förhållandevis skonsam form av träning. Detta har blivit extra viktigt i en tid då träning för många handlar mer om prestation än friskvård. En stark trend i det svenska samhället under senare år har varit utvecklingen mot alltmer extrem träning, där vanliga människor i större utsträckning än tidigare tränar mer eller mindre som professionella idrottsmän. Att tävla har också blivit allt mer populärt och stora tävlingslopp som Vasaloppet, Stockholm Marathon och Iron Man lockar en stor mängd deltagare varje år.

Långt ifrån alla har dock den kapacitet som krävs för att träna så hårt och forskare har nu börjat varna för den nya hälsotrenden, där fokus flyttat från friskvård till prestation. I Göteborgs-Posten kunde man till exempel nyligen läsa om en kvinna som skulle



genomföra en Triple Iron Man... I vissa fall kan den typen av träning ha en negativ effekt på människors hälsa snarare än positiv. Att pressa kroppen för hårt kan resultera i förslitningsskador och i slutändan istället ha negativ påverkan på vår fysiska hälsa. Flera rapporter har bl.a. visat på att risken för hjärtrytmrubbningar är större bland deltagare i Vasaloppet än bland övriga befolkningen. Forskningen visar därmed på att träning är friskvård upp till en viss gräns, men när man passerat den gränsen kan det istället få negativa effekter. Man kan säga att marginalnyttan avtar efter en viss gräns och att riskerna istället ökar.

Figur 1. Hälsoeffekten av träning



Förhållandet mellan träning och hälsa, i det här fallet risk för hjärtsjukdomar, visas på ett enkelt sätt i figur 1. Figuren visar att man genom att gå från stillasittande till att börja träna uppnår betydande hälsoeffekter. Dessa effekter ökar sedan med träningsmängden, men bara upp till en viss nivå. Efter den nivån, som varierar från person till person, kan riskerna med träningen istället öka.

Hjärtläkaren Mårten Rosenqvist vid Danderyds sjukhus uttryckte

i april 2015 till SVT en oro över utvecklingen:

"Jag är inte riktigt säker på att dessa konsekvenser står riktigt klart för dem som tränar väldigt tungt i dag. Men det här kan bli ett problem framöver. Och jag tycker det är viktigt att man höjer ett varnande finger för den här typen av aktiviteter. Träning marknadsförs ju i dag som om det är något slags undermedicin utan biverkningar och så är det inte." (SVT, 2015)

Parallellt med denna utveckling mot extremträning ökar också rapporterna om att allt fler svenskar insjuknar i livsstilssjukdomar kopplade till fetma, övervikt och fysisk inaktivitet. Att träna och vara fysiskt aktiv är grundläggande för att vi skall må bra, men när träningen går till överdrift blir det lätt en fråga om press och ångest. Träningen tycks alltså bli alltmer polariserad där en del grupper tenderar att träna "för hårt" medan andra grupper inte tränar alls. För en stor del av befolkningen torde friskvård istället handla om att regelbundet vara aktiv på en lägre intensitetsnivå. Detta gäller inte minst de som redan är överviktiga, äldre eller har varit inaktiva under en längre period.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuters fysisk aktivitet i veckan.

En 18-hålsrunda golf varar ca 240 minuter.

För de flesta i samhället är det förhållandevis små nivåer av aktivitet som krävs för att ha ett hälsosamt liv. Det framkommer av de rekommendationer som ställs upp av organisationer som WHO och Folkhälsomyndigheten. För att undvika de sjukdomar och hälsoproblem som fysisk inaktivitet medför rekommenderas att alla över 18 år bör vara fysiskt aktiva, på en måttlig intensitetsnivå, minst 150 minuter

i veckan. Aktiviteten bör helst spridas över flera av veckans dagar. Den fysiska aktivitet som krävs för att uppnå hälsovinster är aktiviteter med måttlig eller hög intensitet som förbrukar 150 kilokalorier(kcal) per dag eller ca 1 000 kcal i veckan. För personer under 18 år behövs dock mer för att man skall uppnå rekommenderad fysisk aktivitet, både i tidsåtgång och i intensitetsnivå. För äldre personer över 65 år



tillkommer ytterligare rekommendationer i form av balansträning (Folkhälso-myndigheten, 2014).

Fysiskt aktiva lever längre

Hur stor effekt en förändrad livsstil får för en individ över en livstid varierar från person till person, men uppskattningar visar att effekterna kan vara stora även för livsstilsförändringar sent i livet. En sådan uppskattning har gjorts av norska Helsodirektoratet där man för att fånga förändringar i både livskvalitet och livslängd använder sig av måttet kvalitetsjusterade levnadsår (QALY) (Helsodirektoratet, 2010).

Anledningen till att man tar hänsyn till den hälsorelaterade livskvaliteten när man bedömer effekten av aktivitet är att en individ kan få bättre liv även om inte livslängden förändras. Kvalitetsjusterade levnadsår fångar därmed också in faktorer såsom ökad rörlighet eller minskad smärta utöver en direkt ökad livslängd (LFN, 2014). Helsodirektoratet visar att en 45-åring som går från att vara inaktiv till att nå upp till hälften av Hälsovårdsmyndighetens rekommendationer i snitt kommer att erhålla tre extra kvalitetsjusterade levnadsår. Det väsentliga är att man fortsätter vara aktiv under resten av sitt liv.

Golf är friskvård

Det spelades ca 10 miljoner golfrundor i Sverige under 2014. Det innebär att svenska och utländska golfare på svenska banor gick motsvarande 2 500 varv runt jorden

Samhället har mycket att vinna på att aktivera befolkningen och mycket att förlora på att inte göra det. Att lyckas med detta blir dock svårare i takt med att samhället utvecklas mot en mer stillasittande vardag, både i arbetslivet och på fritiden. Genom ny teknik och automatiseringar av många fysiska aspekter på vår vardag gör vi livet enklare, men vi

rationaliserar samtidigt bort mycket av den fysiska aktivitet som tidigare var en naturlig del av vårt liv. Samtidigt finns risken att fysisk aktivitet blir ett tvång och ett måste, något som människor av naturen tenderar att vända sig mot. Ett fysiskt aktivt liv handlar om att år ut och år in röra sig på ett naturligt sätt och för att göra det bör man också tycka att det är kul. Det är här svensk idrott i allmänhet och golfen i synnerhet kan göra skillnad. Golf engagerar människor genom hela livet och sätter dem i rörelse på ett sätt få andra idrotter klarar av.

Golfens stora styrka som friskvård ligger i att man under en golfända går långa sträckor och använder stora muskelgrupper. I Sverige spelades ca 10 miljoner golfrundor under 2014. Sett till att en spelare under en 18-hålsrunda går omkring en mil innebär det att golfare sammanlagt gick uppemot 10 miljoner mil under 2014 (SGF, 2015). Svenska och utländska golfare gick därmed på svenska banor en sträcka som motsvarar cirka 2 500 varav runt jorden.

Exakt hur mycket en genomsnittlig golfare förbränner under en golfända varierar såklart från person till person och olika studier har visat på varierande resultat. En genomgång av undersökningar som gjorts på golfares förbränning under en 18-hålsrunda visar på en förbränning från 1 000 kcal upp till 2 500 kcal. En person som spelar minst 18 hål i veckan når därmed med stor sannolikhet upp till Folkhälsomyndighetens rekommendationer om 1 000 kcal per vecka, även om den exakta förbränningen kan variera och studierna som genomförts på området bör tolkas med försiktighet.

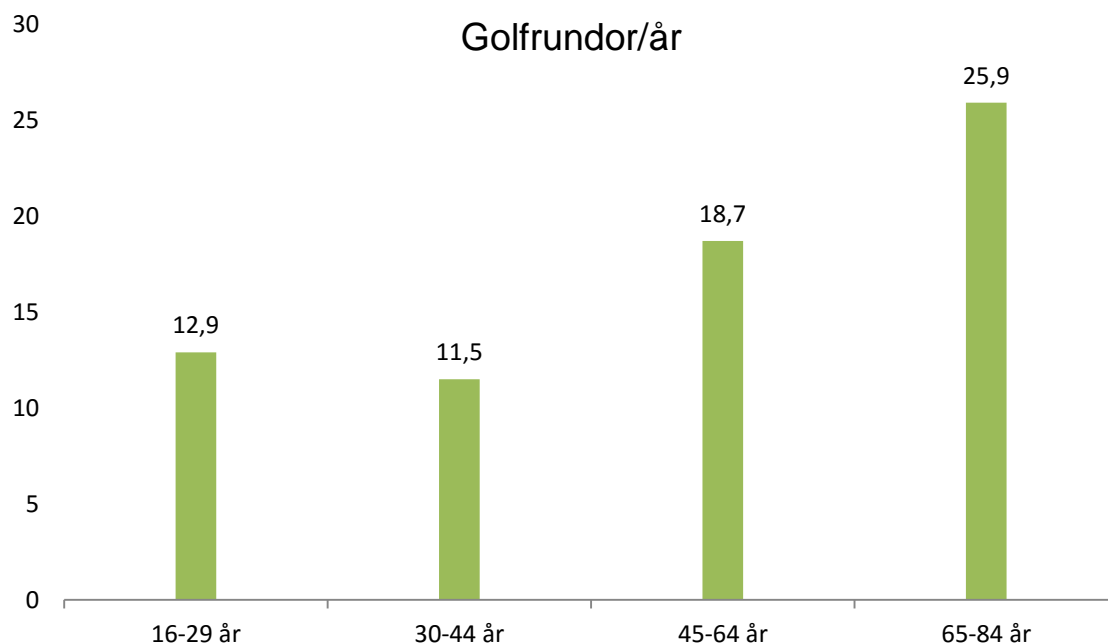
Ett annat mer individuellt och därmed mer användbart sätt att mäta golfens potential som friskvård är att sätta golfen i relation till andra sporter och fysiska aktiviteter. För att göra detta använder man sig av värderingsenheten MET (Metabolic Equivalent of

Task) där 1 MET motsvarar den genomsnittliga energiförbrukningen då man sitter stilla. För att uppnå Folkhälsomyndighetens definition av fysiskt aktiv krävs en aktivitet som räknas som måttligt ansträngande, vilket innebär ett MET mellan 3 och 6

(Dear, Porter and Ready, 2010). Att promenera i lugnt tempo har ett MET på 3,3 medan man då man joggar når upp till 8 MET. Att spela golf uppmäter 4,3 MET, vilket alltså ligger inom gränsen för vad som anses vara måttligt ansträngande (Haskell et al, 2007).

Golfen medför inte bara en möjlighet att bibehålla en aktiv livsstil på ett för många roligare och mer varierat sätt än vanliga promenader. Att svinga en klubba och därmed använda flera större muskelgrupper i kroppen medför dessutom ytterligare hälsoeffekter. Fallskador på grund av sämre balans, koordination och muskelstyrka är en stor riskfaktor för äldre människor och orsakar ett stort antal dödsfall årligen. Äldre golfare har både bättre benstyrka och bättre balans än övriga befolkningen i samma ålder, vilket visar på att golfen dessutom kan hjälpa till att minska fallolyckor hos äldre (Tsang 2010).

Golf som fysisk aktivitet kan utan tvekan klassas som friskvård, med betydande hälsoeffekter för de utövare som spelar frekvent. Frågan är om golfare når upp till samtliga av Folkhälsomyndighetens rekommendationer enbart genom sitt golfspelande? Bland de drygt 450 000 medlemmar i svenska golfklubbar är det genomsnittliga antalet golfrundor om året presenterade i diagram nedan.



I genomsnitt spelar den svenska golfaren ca 20 rundor om året, men siffran varierar mellan åldersgrupperna där yngre golfare i genomsnitt spelar färre rundor per år jämfört med äldre golfare. Allra mest spelar pensionärerna, som i genomsnitt spelar närmare 26 rundor per år. Det innebär att svenska golfspelare över 65 år under säsongen april till oktober i genomsnitt spelar omkring en runda i veckan. En golfspelare förbränner visserligen sannolikt de rekommenderade 1 000 kcal under en sådan runda, men för att helt uppnå Hälsomyndighetens rekommendationer bör

aktiviteten var utspridd över tre till fem dagar. Det finns dock anledning att tro att skillnaden mellan golfspelare varierar kraftigt, från att man spelar någon runda per år



till att man spelar flera rundor i veckan. Att utgå från ett rakt genomsnitt över samtliga medlemmar kan därför vara något missvisande.

Ett av de tydligaste bevisen för att ett stort antal golfare trots allt når upp till de nivåer av fysisk aktivitet som krävs för att det ska ge gynnsamma hälsoeffekter presenteras i

rapporten "Golf: a game of life and death-reduced mortality in Swedish golf players". Rapporten som presenterades av Karolinska Institutet jämförde dödligheten hos 300 000 golfare med resterande befolkning och fann att golfare i genomsnitt lever längre än icke-golfare. I genomsnitt fann man att golfare lever fem år längre än icke-golfare. Rapporten kontrollerade för faktorer såsom socioekonomisk bakgrund, ålder och kön och visade att effekten var allra störst i lägre socioekonomiska grupper. Dessutom fanns det ett tydligt samband mellan golfhandicap och hälsa där forskarna såg ett starkt samband mellan låg handicap och en lägre dödlighet. Det antyder, enligt forskarna själva, att de som spelade mest golf, och därmed blev bättre golfspelare med lägre handicap, också var de som uppnådde störst hälsovinster och löpte mindre risk att dö i förtid (Fahramand et al, 2010).

En av anledningarna till att golfare lever längre kan vara att man ofta spelar golf långt upp i åldrarna. Detta gör att golfspelare fortsätter röra på sig även i äldre ålder, vilket också framgår av diagrammet ovan. Då golf är en lågintensiv idrott innebär det också att man har möjlighet att uppnå goda hälsoeffekter även högre upp i åldrarna, då många alternativa träningsformer kan bli för ansträngande och i många fall till och med farliga att syssla med (Dear, Porter and Ready, 2010). Sett som friskvård har golfen därmed en fördel gentemot andra sporter.

Ett rakt genomsnitt visar att många svenska golfare idag sannolikt inte spelar golf tillräckligt ofta för att enbart genom golfen nå upp till rekommendationerna rörande fysisk aktivitet. Däremot kan, och bör, golfen vara ett komplement till ett mer aktivt liv. Detta är speciellt sant bland de yngre medlemmarna, där antalet spelade rundor per år och medlem är färre. För yngre golfare gäller också att Hälsovårdsnämnden rekommenderar mer träning och träning med högre intensitet. De golfrundor man spelar är nyttiga och bidrar till ett aktivt liv, men bör i de flesta fall kompletteras med annan, mer högintensiv träning och fler träningstimmar. Om man börjar spela golf tidigt har man dock en god motivationsfaktor till att röra på sig hela livet. För att få långvariga hälsosamma effekter måste man vara fysiskt aktiv år ut och år in. En idrott som man inte tvingas lägga ner efter man fyllt 45 år gör det troligare att lyckas. Golfen kan dessutom vara ett roligt och skonsamt sätt att komma igång om man varit fysiskt inaktiv länge. Genom att kombinera flera långa och korta golfrundor per vecka med vanliga promenader kan vägen till ett hälsosammare liv bli roligare och enklare att bibehålla resten av livet.

Golf hjälper vid psykisk ohälsa

Halmstad kommun driver sedan några år tillbaka projektet CLAVIS, en öppen mottagning för invånare mellan 18 och 65 år som lider av psykisk ohälsa. Syftet med projektet är att aktivera och stimulera människor med psykisk ohälsa och på så sätt kan man bryta den isolering som många deltagarna lider av. Ett utmärkt sätt att göra detta på är via motion och friskvård såsom golf. CLAVIS har därför golfkurser för deltagarna i projektet. För många av deltagarna var det första besöket på en golfbana.

"Jag har sett golf på TV:n och såg spelarna gå med den här vagnen och klubborna tänkte att det var bara för de rika och inte för vem som helst. Men så när jag kom hit förstod jag att det var helt fel. Jag känner att yes, det här är ju så skönt och jag är nog fast (SVT 2013).