

Fore



**Kapteenin palsta
Kaptens spalt**

**Tjejer golfar
Naiset golfaa**

**Hyvä lonkan liikkuvuus pitää monet
selkäongelmat loitolla**

**Tillräcklig rörlighet i höften håller
många ryggproblem borta**



Archipelagia Golf Club
Medlemstidning 1/ 2022 Jäsenlehti

Utgivare - Julkaisija
Archipelagia Golf Club

Ansvarig utgivare - Vastaava julkaisija
Nina Katajainen

Redaktion - Toimitus
Mikko Saarikumpu
Nina Katajainen
Heli Nyberg

Översättningar - Käännökset
Heli Nyberg
Nina Katajainen

Adress - Osoite
Archipelagia Golf Club
Finbyvägen - Finbyntie 87
21600 Pargas - Parainen
050 45 25 300
www.argc.fi

Layout och tryckning
Ulkoasu ja painopaikesta
Paino-Kaarina Oy

Innehåll • Sisältö

Lukijalle/Till läsaren	3
Ninan palsta 2022.....	4
Ninas spalt 2022	5
Golfkoulu	6
Golfskola	7
Member profile: Henrik Karlsson	8
Kapteenin palsta	10
Kaptens spalt	13
Tjejer golfar	16
Naiset golfaa.....	17
Hyvä lonkan liikkuvuus pitää monet selkäongelmat loitolla.....	18
Tillräcklig rörlighet i höften håller många ryggproblem borta....	19
Maailmallia: Ellinoora Moisio	20
Ute i stora världen: Ellinoora Moisio	21
Green Card jatkokurssi / Green Card fortsättnings kurs	22
Kurkistetaan keittiöön kauden kynnyksellä.....	23
En titt in i köket inför säsongstarten...	23
Member profile: Mariella Ramstedt	24
Golf Ladies 2022	25
Green Card -kurssit alkaa	26
Green Card -kurser börjar	27
Suurin pudottaja	28-29
Archipelagia Golfin historia on osa Paraisten historiaa	30
Archipelagia Golfs historia är en del av Pargas historia	31
Koko Suomi golfaa	32
Kilpailut / Tävlingar 2022	33
Bättre golf - kesätureerit jäsenille	34
Bättre golf - sommarträning för medlemmar	35



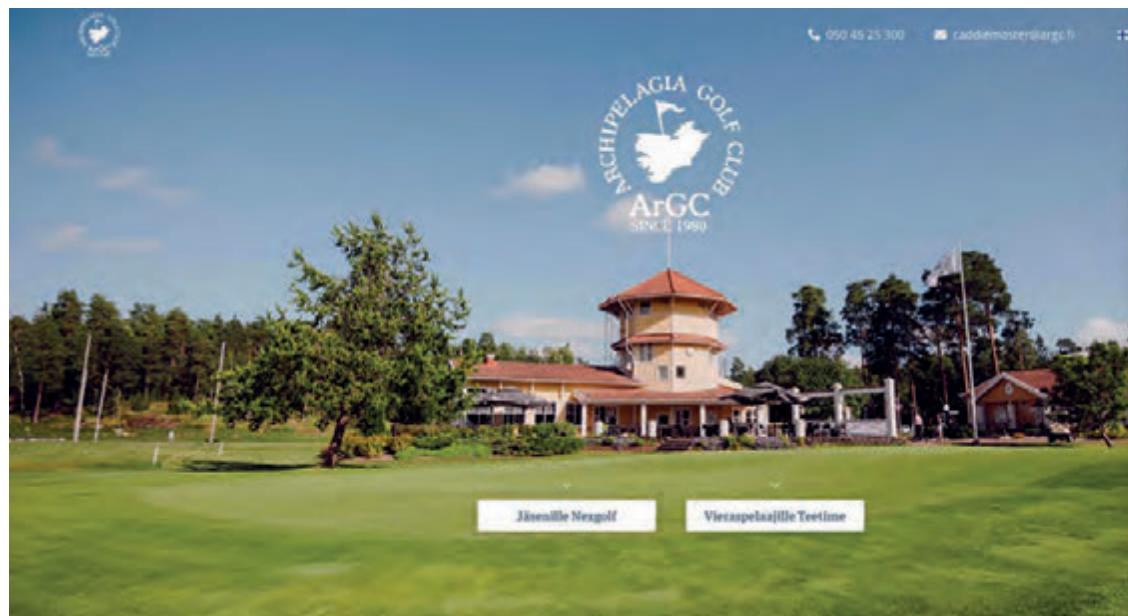
<http://www.argc.fi>

Lukijalle

Hyvä ArGC:n jäsen, uusi kausi on juuri alkamassa. Uutuuden viehätystä löydät nyt myös seuran uudistetuilla verkkosivuilla osoitteessa argc.fi. Kannattaa käydä tutustumassa! Ajankohtaiset asiat sekä lehden tarinat jatkuvat siellä, päivitämme parhaillaan sisältöä sivuille.

Till läsaren

Bästa Archipelagia Golfs medlem. En ny golfsäsong startar. Våra nyheter hittar du från våra nya hemsidor på adressen www.argc.fi. Läs om aktuella ärenden och håll dig uppdaterad! Vi uppdaterar och bygger sidorna som bäst. På sidorna hittar du många storyn om golf, evenemang, föreningsverksamhet etc. Kul att även du är med i år!



Ninan palsta 2022

Kahden erilaisen vuoden jälkeen tuskin tulee kolmatta...

Golfpandemian mukanaan tuoma lajin kiinnostavuuden lisäys on ollut käsinkosketeltavan hienoa. Golfin pariin tulee uusia pelaajia ja innokkaista pelaajia ja meillekin Archipelagia golfin.

Kauden kursseille on paljon tulijoita; kurssitus on monipuolista ja treenaaminen joillekin ympäri vuotista. Asiakaat tavoitetaan somen, kirjoitusten, uutisten sekä ennen kaikkea hyvien käyttäjäkokemusten ja lähettiläiden kautta. Ihanaa, että teitä jo olemassa olevia jäseniä ja myös tulevia on paljon ja jokainen kertoo hyvää omaa golftarinaansa!

Heitan pelihasteen jokaiselle teille; ota mukaan pelikaiveriksi sellainen jonka kanssa et vielä ole pelannut tai kutsu omaan peliryhmääsi pelaaja joka ei vielä ole kokenut Archipelagia Golfin pelikenttää.

Golfyhtiön yhtiöjärjestyksen muutos syksyltä tuo mukaansa tälle kaudelle pelijärjestyksen muutoksen. Vastikseen hinta on edellisvuosia edullisempi, kun taas pelimaksu hieman korkeampi. Molemmat maksut maksettuaan saa osakas pelioikeuden käyttöönsä. Kauden aloituksessa ollaan saavutettu hyvä taso; noin 700 pelioikeutta kentällemme, osa vielä pohtii sitä miten pelaa tulevalla kaudella. Ne pelaajat, joilla ei vielä ole pelioikeutta voivat sen kauden aikana lunastaa tai pelata kertamaksuin tai greenfeepakettien kautta; meillä on monia tapoja pelata, aivan kuten meillä on monia asiakkaitakin, jokainen teistä on meille arvokas.

Parasta mitä kaudelle on luvassa on se että asiat muuttuvat, kolmaskin vuosi on muutosta. Talven jääpeite näkyy kentällämme vielä jonkin aikaa ja kenttämestarin tiimin työpanos on ollut valtaisa luonnonvoimien vaikutusten korjaajana. Uusi kasvukausi alkaa kun tulee lämpöä, vettä ja ravinnetta ja kyllä se kenttä ihan kohta on aivan ihanan vihreä.

Tervetuloa mukaan golfkauteen vuodelle 2022, tästä tulee erinomainen pelivuosi!

Nina



Ninas spalt 2022

Efter två annorlunda år kommer det knappast ett tredje ...

Årsmötet har stört oss alla de två senaste åren och vi har anpassat oss enligt bästa förmåga på alla möjliga krav och situationer. För golfen blev det nästan fråga om ”golfpandemi”. Golf har blivit populärare och populärare, vilket känns speciellt bra för oss som jobbar med golf. Vi får med nya, ivriga spelare – så är det också hos oss i ArGC.

Det är många anmälda till den här vårens kurser. Kurserna är mångsidiga och vissa tränar också under vinterperioden. Vi når till kunder genom sociala medier, nyheter och framför allt genom fina användar erfarenheter och ”ambassadörer”. Det är härligt att det finns så många av er – nuvarande medlemmar. Lika härligt är det att många nya medlemmar ansluter sig till föreningen. Alla ni berättar om era fina golfstoryn vidare!

Nu vill jag utmana er: spela under denna spelperiod med medlemmar som du inte tidigare spelat med och bjud in golfare som inte tidigare spelat på ArGC:s bana till din spelgrupp.

Ändringen av bolagsordningen i höstas påverkar spelavgifterna för aktieägare. Det tidigare vederlaget spjälktes i två: bolagsvederlaget och spelvederlaget. Betalningen av dem båda ger ägaren spelrätt. För tillfället har vi ca 700 spelrädder aktiverade. Några aktieägare planerar sin sommar som bäst. Spelrädder kan köpas efterhand och spela kan man också med engångsgreenfee eller olika greenfeepaket. Hos oss finns det många sätt att spela, precis som vi har många kunder – var och en lika viktig!

Det bästa i världen är ändå förändring, också under detta tredje år. Vi har ännu en tid på banan skador som istäcken förorsakade. Banmästarens team har jobbat flitigt och motverkat naturkrafterna. Snart startar en ny växtpériod med värme, vatten och näring – då blir banan härligt grön igen.

Ni, alla läsare är hjärtligt välkomna till golfperioden 2022! Det här spelåret blir utomordentligt fint!

Nina



Golfkoulu 7-13 vuotiaalle

13.6-16.6.2022

Archipelagia Golf



ArGC GOLFKOULU

Archipelagia Golf järjestää junioreille GOLFKOULUN maanantaista torstaihin 13-16.6.2022 klo 9-13.

Golfkoulu on tarkoitettu kaikille 7-13-vuotiaalle tytöille ja pojille. Aikaisempaa kokemusta golfin parissa ei tarvita.

Kurssi antaa edellytykset golfin perusteiden osaamiseen sekä Green Cardin suorittamiseen. Pro Jan Vellamo apuopettajineen vastaa koulutuksesta.

KURSSI sisältää:

- * välineet mailat, pallot yms. kurssin ajaksi oppilaiden käyttöön.
- * päivittäisen lounaan golfravintolassa (ilmoita erikoisruokavalioista ilmoittautumisen yhteydessä), sekä taukojen mehuhetket.
- * vakuutuksen kurssin ajaksi.
- * mukavaa seuraa kesäloman toiselle viikolle.

Kurssi maksaa 120 €/osallistuja.

Ilmoittautumiset klubille puh 050 45 25 300, tai sähköpostiin: caddiemaster@argc.fi

Ilmoittautuessaasi kerro mahdollisista allergioista. Lisäksi tarvitaan huoltajan nimi ja yhteystiedot. Kurssille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 30 ensimmäistä.

TERVETULOA MUKAAN!

Golfskola för 7-13 åringar

13.6-16.6.2022

Archipelagia Golf



ArGC GOLFSKOLA

ArGC anordnar GOLFSKOLA för juniorer från måndag till torsdag, 13-16.6.2022

kl. 9-13. Golfskolan är avsedd för flickor och pojkar i åldern 7—13 år.

Ingen tidigare erfarenhet av golf behövs.

Golfskolan ger möjligheter att lära sig golfens grunder och avlägga Green Card. Pro Jan Vellamo med hjälpledare ansvarar för undervisningen.

KURSEN innehåller:

- * golfutrustning (klubbor/bollar) som deltagarna kan använda sig av under kurstiden.
- * daglig lunch i golfrestaurangen (meddela om eventuell specialdiet i samband med anmälningen), samt saft under pauserna.
- * försäkring under kursen.
- * trevligt sällskap för sommarlovets andra vecka.

Kursen kostar 120 € /deltagare.

Anmälningar till klubben, tel. 050 45 25 300 eller via e-post: caddiemaster@argc.fi.

Om du har allergier bör du berätta det vid anmälningen. Vi behöver också namnet och kontaktuppgifter på vårdnadshavaren. Till kursen tas i anmälningsordning de 30 första juniorerna.

VÄLKOMMEN MED!

Jag heter Henrik Karlsson, ordförande för seniorkommittén sedan 2019, pensionär och bor i St:Karins.

Jag börjar min 23:e säsong som golfare denna sommar. År 1999 utförde jag slagproven, putting och teoriprovet på en week end-kurs i Vierumäki. Sent på hösten samma år spelade jag min testrunda under uppsikt av Founder Pertti Laine. Min första golfrunda spelade jag sommaren 2000 tillsammans med Founders Sture Lauren och Bo-Erik "Be'gi" Palmgren. Rundan gick alltför bra (47 poäng) vilket jag helst ville glömma, men Be'gi och Sture insisterade på att ett scorekort skulle lämnas. Där stod jag sedan med ett HCP på 43! efter första rundan och helt såld för golf!

Som tävlingsmänniska spelar jag hellre tävlingar än vanliga träningsrundor. Redan sedan sommaren 2000 har jag deltagit i nästan samtliga av ArGC ordnade tävlingar.

År 2018 blev jag tillfrågad om jag ville ta över seniorverksamheten f.o.m. 2019 och bli medlem i föreningens styrelse. Som en biten föreningsmänniska (suttit sedan studietiden 1977 i olika föreningars styrelser) kunde jag inte säga nej. Jag hade dock försäkrat mig om att lämnande ordförande (Hannu Rantasalo) lovat ställa upp som vice. Utan hans hjälp hade nog ordförandeskapet varit mycket tyngre. Ett stort tack till Hannu för det.

Seniorkommitténs främsta uppgift är att aktivera föreningens seniorgolfare i denna ädla sport. Eftersom föreningen har en aktiv och duktig aktivitetskommitté, koncentrerar seniorkommittén sina krafter till tävlingsverksamheten. Redan under flera år har vi ett ganska "spikat" program. Vi börjar oftast säsongen med första månadstävlingen i maj månad. Även senior Cup startar oftast i medlet av maj. I slutet av maj spelas sedan den öppna golftävlingen för seniorer, Senior Open.

Till samtliga tävlingar görs anmälningarna på NextGolf! Där finns också informationen om den specifika tävlingen. Jag uppmanar er alla att kolla in tävlingskalendern redan i medlet på april så att ni hinner med från början.

Seniorkommittén har idag 12 medlemmar. Förutom mig själv består kommittén av, vice ordf. Hannu Rantasalo och medlemmarna Päivi Rantasalo, Marja Narvia, Liisa Nordenswan, Maarit Nylander, Stig-Erik Herrgård, Vesa Artukka, Mika Mathlin, Veijo Vainio, Thomas Engström och Kenneth Lindström.

Om någon av våra seniorgolfare har intresse av att komma med i verksamheten eller har önskemål om tävlingarna eller aktiviteterna kan ni direkt kontakta mig på tel. 040 556 5518, skriva en e-post henrikkar@gmail.com eller rycka mig i armen på golfbanan. Ni kan också kontakta kommitténs medlemmar om ni så känner.

Önskar alla en fin golfsäsong 2022.

Henrik Karlsson



Olen Henrik Karlsson, eläkkeellä ja asun Kaarinassa. Vuodesta 2019 olen toiminut senioritoimikunnan puheenjohtajana.

Aloitan 23:n golfkauden nyt kesällä. Kesällä 1999 suoritin lyöntikokeen, puttauskokeen ja teoriakokeen Vierumäellä. Myöhään syksyllä suoritin pelikokeen Paraisilla Founder Pertti Laineen valvovan silmän alla. Ensimmäisen kierroksen pelasin kesäkuun alussa Founder Sture Laurenin ja Founder Bo-Erik "Be'gi" Palmgrenin kanssa. Kierros meni liian hyvin (47 pistettä) ja olisin mielelläni vaan pitänyt sitä "harjoittelukierroksena" mutta Sture ja Be'gi olivat toista mieltä. Siinä sitten seisoin 43 HCP:llä ja olin täysin "myyty" golfiin!

Kilpailuhenkisenä ihmisenä pelaan mieluummin kilpailuja kuin "harjoituskierroksia". Olenkin ottanut aktiivisesti osaa melkein kaikkiin ArGC:n järjestämiin kilpailuihin alusta asti.

Syksyllä 2018 kysyttiin jos voisim ryhtyä senioritoimikunnan puheenjohtajaksi vuodesta 2019. Vannoutuneena seurahimisenä (mukana jo vuodesta 1977 erilaisissa seuratoiminoissa) en voinut olla ottamatta haastetta vastaan. Olin tosin varmistanut, että edellinen puheenjohtaja Hannu Rantasalo oli luvannut jatkaa toimikunnassa varapuheenjohtajana ja auttaa minua alkuun. Siitä olen Hannulle hyvin kiitollinen.

Koska seuralla on erittäin toimiva ja vireä aktíviteettitoimikunta, olemme senioritoimikunnassa keskittyneet kilpagolfiin. Olemme vuosien aikana löytäneet ohjelman, joka tuntuu sopivan meidän jäsenillemme hyvin. Kilpailukalenterimme on pysynyt, ehkä pienillä säädöillä, aika samanlaisena vuodesta toiseen. Kilpailukautemme alkaa useimmiten ensimmäisellä kuukausikilpailulla toukokuussa. Toukokuussa alkaa myös Senior Cup. Toukokuun lopussa pelataan yleensä seuran avoin seniorikilpailu Senior Open.

Kaikkiin kilpailuihin ilmoittaudutaan NexGolfin kautta. NexGolfissa on myös lisätiedot siitä nimenomaisesta kilpailusta. Kehotankin teitä seuraamaan kilpailukalenteriamme tarkasti heti huhtikuusta, jotta ehditte ajoissa mukaan.

Senioritoimikunta koostuu tänä päivänä 12 jäsenestä. Itseni lisäksi mukana ovat, varapuheenjohtaja Hannu Rantasalo ja jäsenet Päivi Rantasalo, Marja Narvia, Liisa Nordenswan, Maarit Nylander, Stig-Erik Herrgård, Vesa Artukka, Mika Mathlin, Veijo Vainio, Thomas Engström ja Kenneth Lindström.

Jos joku seuramme senioreista on kiinnostunut tulemaan mukaan toimikuntatyöhön tai on ajatuksia / ehdotuksia meidän toimintaamme, ottakaa yhteyttä minuun, puh. 040 5565518, s-postitse henrikka@gmail.com tai nykäiskää "hihasta" kentällä. Toimikunnan muut jäsenet auttavat myös tarvittaessa.

Antoisaa golfkautta 2022 toivottaen

Henrik Karlsson



Välgörenhetsgolf samlade in 1500 euro för hjälpbehövande i Ukraina

Under Ladies Winter Tour kom Ann-Christine Sundell på den goda idén att samla in pengar för välgörenhet. Turneringen ordnades i Pro Jannes hall under två veckoslut. Janne bidrog till evenemanget genom att låta oss spela i hans hall. De 24 deltagarna (12 + 12) spelade i par som var lottade, speliformen var foursome och spelades på TrackMan. Det viktiga var inte att vinna utan viktigast var den sociala samvaron och att samtidigt få göra något gott. Dagen var lång, två 18 håls banor på samma dag, men det var både roligt och nyttigt. De insamlade medlen har skänkts till Unicef.

Mariella Ramstedt
Aktivitetskommitténs ordförande
Ladykapten

Hyväntekeväisyysgolf keräsi 1500 euroa apua Ukrainaan

Lady Tourin aikana Ann-Christine Sundell sai loistavan idean järjestää hyväntekeväisyysgolfin. Turnaus järjestettiin Pro Jannen hallissa kahden viikonlopuun aikana. Janne osallistui tapahtumaan antamalla hallin käyttöömme. Kaikki 24 osallistujaa (12 + 12) pelasivat pareittain. Pelikaveri arvottiin ja pelimuoto oli foursome ja peli pelattiin TrackManilla. Tärkeintä ei ollut voitto vaan sosiaalinen yhdessäolo ja tieto siitä, että samalla teki jotain hyvää. Päivä oli pitkä, kaksi kenttää samana päivänä, mutta silti tunne pelin jälkeen oli sekä mentaaliseksi että fyysisesti erinomainen. Kerätty rahat on lahjoitettu Unicefille.

Mariella Ramstedt
Aktiviteettitoimikunnan puheenjohtaja
Ladykapteeni

Tervehdys!

Kun kirjoitan tästä huhtikuun puolivälissä, niin kesä ei näytä olevan kovinkaan lähellä. Lunta tulee vaan lisää, vaikka pitäisi golfkausi aloittaa. COVID-19 pandemia on jotenkin jäänyt ikävän sodan uutisoinnin jalkoihin, vaikka tartuntojakin on ennätysmäärin. Toivon kuitenkin, ettei aikaisempien vuosien mukaisia varotoimenpiteitä tarvitaisi, jotta voimme turvallisesti pelata.

Kentän kunto on hieman arvoitus ja näin tulee olemaan myös monilla muilla kentillä ympäri Suomea johtuen erikoisesta talvesta. Toivotaan parasta.

Olemme saaneet iloksemme kahden vuoden tauon jälkeen Lady kapteenin seuraamme. Hän on Mariella Ramstedt. Mariella vetää edelleen myös aktiviteetti toimikuntaamme. Korona on vaikuttanut myös siihen, että meillä voimassa olevan seuratuomarikortin omaavat henkilöt olivat loppu. Nyt keväällä pidettiin säätökurssi ja meillä on nyt itseni mukaan lukien 9 seuratuomaria, joilla on tuomarikortti voimassa seuraavat 4 vuotta. Säännöt ovat kuitenkin perusta golfin pelaamiselle.

Olen vuosittain FORE-lehdessä kirjoittanut eri teemoista kuten ETIKETTI (kentästä huolehtiminen, turvallisuus ja käyttäytyminen) ja PELINOPEUS. Lupasin viime keväänä kirjoittaa seuraavaksi aiheesta OHITTAMINEN. Tulin talven mietittyäni siihen tulokseen, että en voi kirjoittaa OHITTA-MISESTA , jos ei saman aikaan kirjoita PELINOPEUDESTA, joka on seurausta syystä tai toisesta hitaaseen pelaamiseen tai toisen ryhmän nopeampaan pelaamiseen, jotka taas aiheuttavat mahdollisen ohitustarpeen. Tavoite olisi

kuitenkin, että molemmille osapuolille jää tapahtumasta positiivinen tunne.

Toinen syy kirjoittaa tästä aiheesta on lisääntyneet kierrossmäärät, jolloin pelinopeuden merkitys kasvaa. Tätä samaa tietoa on saatu Pelaaja ensin kyselyistä, jossa pelaajien kokemus on, että joudutaan väillä odottelemaan. Osittainen ratkaisu tähän olisi kenttävalvonta, mutta sitä ei ole aina saatavilla, joten tämä asia täytyy ratkaista pelaajien kesken rehällä yhteistyöllä.

Olen siis editoinut viime vuotista PELINOPEUS artikkeliani ja lisännyt siihen aiheen OHITTAMINEN. Lukekaa tarkkaan itsekin. Tätä ei tehdä yksin vaan yhdessä. Kiitos!



PELINOPEUS JA OHITTAMINEN

Aihe PELINOPEUS. Se herättää paljon tunteita ja mielipiteitä. Pelaajia on erilaisia ja eritasoisia. Aina se ei tarkoita sitä, että se korkeimmalla tasotukella pelaava olisi se hitain. Toki on luonnollista, että kun käyttää enemmän lyöntejä niin aikaa kuluu enemmän, mutta kyllä ne matalammankin tasotukseen omaavat osaavat käyttää aikaa eriasioihin kentällä. Ryhmän nopeus ratkaisee asian.

Avainsanat ovat: SIJOITTUMINEN, VALMISTAUTUMINEN ja ASENNOUTUMINEN. Noiden otsikoiden alle listaan asioita, joilla pelinopeutta voidaan helposti lisätä ilman, että tätyy alkaa hosumaan tai hätköimään, jotta ehtii alta pois. Jokainen lukija, eli juuri sinä, voit käydä mielessäsi läpi kuinka voit nopeuttaa omaa peliäsi ja toimitko näiden ohjeiden mukaan. Toisaalta voit miettiä kuinka voit auttaa toista pelaajaa tai ryhmää nopeuttamaan jouhevasti etenemistä, niin että hyvä mieli säilyy kaikilla.

Ennen kuin menen näihin asioihin, niin pieni helppo laskentaharjoitus. Jos ryhmä nopeuttaa peliään keskimäärin 1,5 min/väylä niin tuloksena on 27 min nopeampi kierros. Lähes puoli tuntia. Jos alla olevia ajatuksia toteutetaan, niin ei pitäisi olla vaikeaa saavuttaa tuota. Tavoitteena on päästää tilanteeseen, jossa kenttä rullaa hyvin ja kaikille jää hyvä mieli, kun ei tarvitse odotella tai toisaalta kokea liiallista painetta takana tulevan ryhmän toimesta. Seuraavassa on paljon asiaa, mutta mietikää ne omalta kohdalta yksitellen. Varmasti enemmänkin pelannut löytää ainakin yhden uuden asian ja jos ei löydä, niin palauttaa vanhat ohjeet mieleensä.

SIJOITTUMINEN

- Ryhmän tavoite on pysyä edellä menevän ryhmän perässä. Mikäli tähän ei pystytä ja takana olevat joutuvat toistuvasti
- odottelemaan omaa pelaamista, niin kyseeseen tulee ohittaminen.
- Kentällämme on määritelty suositusaika 4 hengen ryhmän pelijaksi, 4 tuntia 20 min. Sitä kaikkea ei tarvitse käyttää, jos nopeammin pystyy pelaamaan. Pienemmällä ryhmillä tietyistä tavoiteaika on lyhympi, jos kenttä on auki edessä.
- Tuloskortteihin on myös painettu kolmen väylän vä-

lein tavoiteaika, jonka kuluessa kyseiset väylät olisi pelattava. Tavoiteajat on määritelty niin, että näissä ajoissa pysytäessä saavutetaan 4 hengen ryhmän tavoiteaika koko kierrokselle. Toistan vielä että tavoiteaikaa nopeammin saa mennä, jos kentän tilanne sen sallii.

- Väylän 6 ja 11 avauspaikan lähistöltä löytyy kello, jossa on oman ryhmäsi lähtöaika. Jos olette siitä kyseisestä ajasta jäljessä, niin nopeuttakaa peliä. Jos olette ajasta edellä, niin se ei tarkoita, että omaa etenemistä pitäisi hidastaa, vaan jatkakaa edessä olevan ryhmän seuraamista.
- Seuraa pelikaverin palloa katseellasi, jotta pallon löytyminen helpottuu. Älä sano LÖYTYY, jos et ole asiasta aivan varma ja mikäli olet epävarma pallon löytymisestä, pelatkaa aina varapallo.
- Liikkukaa ryhmänä samalla tasalla rintamassa. Tällöin takana tulevat pystyvät paremmin havaitsemaan teitä ja paikantamaan etenemisenne. Tämä on myös turvallisuusasia.
- Liiku ripeästi. Älä laahusta. Jos kentällä on ruuhkaa, niin älä etsi niitä lampipalloja. Klubilta saa ostaa uusia ja jo kerättyjä lampipalloja, joita löytyy monissa hintaryhmissä.
- Mene suoraan omalle palolleesi kun se on turvallista. Ei kokoonnuta vuorotellen jokaisen pallon taakse ihmelleemään mitä seuraavaksi tapahtuu.
- Greenillä lähimpänä lippua oleva pallon haltija huoltaa lippua, jos joku pelaaja näin haluaa. Peliä nopeuttaa se, että lippua ei oteta reiästä, mutta tämä on kuitenkin jokaisen pelaajan oikeus valita.
- Kun saavutte greenille, niin sijoittakaa mailat/kärryt sille puolelle, josta jatketaan seuraavalle väylälle. Greenin ja mahdollisen greenibunkkerin kiertäminen kestää yllättävän kauan.
- Siirry greeniltä seuraavalle väylälle ripeästi. Jälkipelin reiän osalta voi käydä myös matkalla seuraavalle reiälle tai viimeistään klubilla. Siirtyessä voi myös tehdä merkinnät tuloskorttiin.
- Kentällämme on 9 reiän jälkeen taukokioski. Sinne on laitettu televisio, josta näkee tilanteen 10. väylän avauspaikalle. Se on aivan turhaa rynnätä sinne ylös, ennen kuin edellinen ryhmä on avannut. Siihen asti kenttä on voinut rullata ihan hyvin, mutta sitten alestaan sotkemaan rytmää ja alkaa harmittamaan. Voit säättää etenemistä taukosi pituudella. Jos olet jäämässä jälkeen, niin pidä lyhempi tauko. Jos kenttä on täynnä edessäsi, niin pidä hieman pidempi tauko.

VALMISTAUTUMINEN

- Tee aika ajoin kauden aikana bändiäsi kunnon siivous, jotta tiedät missä mikäkin väline on, jolloin tavaroiden etsimiseen ei mene turhaa aikaa.
- Pidä AINA varapallo taskussasi. Yllättävän paljon menee aikaa kun lähdet hakemaan bänditasi sitä varapalloasi. Mikäli kuitenkin joudut hakemaan palloa tms. bändistä, kehota ainakin yhtä pelikaveriasi ly-

mään samaan aikaan kun etsit sopivaa palloa.

- Ole valmis kun vuorosi tulee. Vaikka pelikaveri on lyömässä voit silti miettiä mailavalintaasi, mitata etäisyyttä, laittaa hanskan käteen yms. Vaikka teet näitä valmistelevaa työtä niin voit silti seurata mihin pelikaverin pallo päättyy.
- Edistyneemmät voivat miettiä jo pallolle kävellessään mailavalintaansa ja seuraavaa toimenpidettää.
- Lyhyt lyöntisemmät voivat avata ensin kunhan se tapahtuu turvallisesti.
- Pelaa aina varapallo, jos epäilet pallossi löytymistä muualta kuin vesiesteestä tai kentän rajojen ulkopuolelta ja muista että etsintääika on maksimissaan 3 minuuttia.
- Jos kaksi palloa on kadoksissa 4 hengen ryhmässä, niin jakautukaa kahteen ryhmään etsimään palloa. Kun toinen pallo löytyy, niin tarvittaessa sitten kaikki etsii sitä toista palloa. Muista jättää bändi näkyvälle paikalle, jotta takana tulevat tietävät suurin piirtein missä edellä oleva ryhmä on.
- Jos olet valmis ja voit turvallisesti lyödä, tee niin vaikka pallosi olisi lähempänä kuin muiden pelaajien pallot (Ready Golf).
- Älä puuhastele kaikkea muuta. Esim. puhelut on hyvä hoitaa ennen tai jälkeen kierroksen. Jos on jotaain ylivoimaisen tärkeää, jota ei voi hoitaa ennen tai jälkeen kierroksen, niin on kohteliasta ilmoittaa omalle ryhmälle tästä tarpeesta vastata tarvittaessa puheluun. Tässäkin hyvä ennakkosuunnittelu toimii ja useimmiten siihen puhelimeen ei tarvitse vastata.
- Greenillä voit tarkastella omaa puttilinjaasi samalla kun muut puttaavat, häiritsemättä muiden puttamista.
- Golfautolla pelatessa jätä ensin "matkustaja" omalle pallolleen tarvittavien mailojensa kanssa ja mene sitten omalla pallolle.
- Golfautolla pääsee myös nopeasti paikasta toiseen, joten autonkäyttäjä voi hyvin lähteä etsimään mahdollista kadonnutta kaverin palloa, samaan aikaan kun muu ryhmä etenee kävelleen.
- Golf on sosiaalinen laji ja tarinankertoja riittää. Tarinaa voi kertoa kävellessä ja tarinaa voi jatkaa sopivassa kohtaa. Ei siis seisahdua koko porukka kuunetelemaan tarinaa loppuun vaan edetään samaan aikaan. Säilyy jännitys mihin tarina päätyy.

ASENNOITUMINEN

- Ryhmän alimman tasoituksen omaava henkilö huolehtii ryhmän pelinopeudesta. Tämä perustuu siihen, että tällä henkilöllä on paras kokemus pelinopeuteen vaikuttavista toimenpiteistä. Tämä henkilö voi kehottaa hyvällä tavalla ryhmää nopeuttamaan peliään neuvillaan.
- Jos olet lähdössä vaikka kahden hengen ryhmässä pelaamaan niin on hyvä katsoa edessä olevien ryhmien kokoa ja määrää. Se on ihan turha koittaa läh-

Kapteenin palsta

teä loikkimaan monen ryhmän ohi jos kerran kenttä on täynnä. Se vain sotkee oman ja ohitettavien ryhmien pelin. Täytyy jo lähtiessään ymmärtää, että jonkin verran voi joutua odottamaan johtuen ihan puhtaasti siitä tosiasiasta, että 2 pelaa nopeammin kuin 4. On hyvä harkita silloin, että yhdistäisikö oma aloitteisesti 2 kahden ryhmää yhdeksi 4 ryhmäksi, jos mahdollista.

- Golfin kuuluu hyvä ja kohtelias käyttäytyminen. Tästä huolimatta greenillä reiän ympärillä turhaa pallon merkkaamista tulisi välttää, eli jos olet hieman kauempana kuin kaveri niin voit halutessasi jatkaa puttaamista reikään asti. Turha merkkailu reiän lähellä vie vain aikaa. Muista kuitenkin olla huolellinen ja älä hätkö.
- ArGC:n kenttä ei ole helpoimmasta päästää. Jonkin verran on ns. sokkoväliä. Etenkin uusille vieraspelaajille välien yms. hahmottaminen on hitaampaa. Kentän tuntevana voit auttaa vieraspelaajaa kertomalla kuinka väylät menevät ja esim. missä greenit sijaitsevat. Tämä varmasti nopeuttaa ryhmän peliä.
- On hyvä miettiä, että jos on kyse harjoituskierroksesta ja ei ole se ihan paras päivä, niin voisiko sen pallon nostaa jollain reiällä ja laittaa tulokorttiin siihen kohtaan viivan. Toki on pelimuotoja jossa näin ei voi tehdä.
- Kaveria voi myös auttaa jos kaverilla on "tilanne pääällä" esim. hiekkaesteessä ja muut ovat suunnilleen greenillä, niin voi tarjoutua haravoimaan kaverin jäljet lyönnin jälkeen, jolloin hän pääsee kiertämään greenin ympäri mailoineen ja säestetään koko ryhmän aikaa.
- Samoin jos olet valmiina greenillä niin voit paikata kaverinkin pallon alastulojäljen sillä välin kun kaveri on hakemassa putteria.
- Kentänvalvojalla on oikeus määritellä toimenpiteitä, jotka nopeuttavat tarvittaessa kentän läpimenoa. He tietävät tilanteen hyvin ja ovat kokeneita harrastajia. Heidän ohjeitaan tulee noudattaa myös tässä pelinopeus asiassa.
- Yhteispelillä saadaan kenttä rullaamaan riippumatta sitä onko yksilön tasossa, olosuhteissa tai muissa yllättävissä tilanteissa vaihtelua.

OHITTAMINEN

- Jos ryhmä jää jälkeen edessä olevasta ryhmästä eikä nopeutta pystytä lisäämään yrityksistä huolimatta niin kyseeseen tulee ohittaminen. Se on väärä asenne, että ohi ei päästetä oli mikä oli. Ohittaminen mahdollistaa takana tulevan ryhmän pelin nopeutumisen, mutta rauhoittaa tilannetta myös ohittavassa ryhmässä. Muistakaan kuitenkin, että ohituslupa on golfin etikettiä ja puolin ja toisin se on hoidettava fiksusti.
- Jotta ohittamisen tarvetta ei tulisi heti alussa, niin on hyvä pitää huolta siitä, että lähdetään oikeaan aikaan. Eli ei rynnätä heti 1 väylällä edellä olevan ryhmän perään, vaan odotetaan sitä omaa lähtöai-

kaa. Kentällämme on sellainen ominaisuus, että peli hieman ruuhkaantuu ensimmäisen 4 väylän aikana, mutta sitten tilanne raukeaa.

- Ohittavan ryhmän on hyvä muistaa, että ohittaessaan ei kannata liikaa hätitköidä. Jos alkaa häitäillä niin seuraava lyönti onkin sitten missä sattuu ja aiakaan kuluu. Mieluummin käyttää muutaman sekunnin enemmän lyöntiin valmistautumisessa kuin, että ohittavan ryhmän palloa aletaan etsimään.
- Ohittamisesta on runsaasti mielipiteitä. Jonkin ohjeen mukaan pitäisi aina päästää takaa tuleva ryhmä ohi jos edellä oleva ryhmä etsii palloa. Osoittakaa minulle ryhmä, joka ei kierroksen aikana etsi palloa, varsinkaan silloin kun ollaan tekemässä jonkinlaista tulokorttia!!!
- Ohittamiseen ei voi ohjeistaa ihan tarkkaa ohjetta kuten minkä mittaisella (par 3 vai par 5) väylällä se on hyvä tehdä. Ohjeistaa voi seuraavat asiat: turvalisesti, sovitusti ja hyvällä tilannetajulla.
- Turvallisuuteen liittyvä vahvasti lähestyvä ohitustarpeen käsittely. Ei ole luvallista lyödä jaloille viestillä halutaan ohi. Etiketin mukaan ei saa luoda ylimääräistä painetta edellä olevaan ryhmään laittamalla pallo tiin päälle ja ottamalla harjoitus svingejä väylän suuntaan kun edellä oleva ryhmä on selvästi lähellä.
- Sopivaa on ohittaa kun edellä oleva ryhmä alkaa selvästi jäädä heistä edellä olevasta ryhmästä jatkuvasti. Tämäkin vaatii tilannetajua ja seuraamista hetken. Hitaamman ryhmän tulee osata lukea tämä asia. Takaan tuleva ryhmä voi olla myös kokeneempi näissä asioissa ja he voivat ehdottaa sopivassa kohdalla kohteliaasti edellä menevälle ryhmälle ohituslupaa, mutta sitten takaa tulevalla ryhmällä täytyy olla hyvä osaaminen käsittellä tilanne fiksusti. Ja KLITOS! toimii aina.
- Sopivia kohtia ohitukseen ovat par 3 ja par 5 väylät. Toki par 4 väylälläkin se onnistuu hyvin. Kyse on tilannetajusta ja pelaajien kokemuksesta.
- PAR 3 väylällä ohitus voi tapahtua niin, että molemmat ryhmät avaavat samanaikaisesti ja ohittava ryhmä käy puttaamassa omat pallonsa pois ja sitten ohittava ryhmä jatkaa omaa peliä.
- PAR 4 tai PAR 5 voidaan tehdä samoin, mutta näillä väylillä vaihtoehtona on myös liukuva vaihto eli ohittava ryhmä on jo matkalla ja antaa ohitusluran niin, että näyttävä selkeän merkin ohittaville ja suojaavat itse puun tai vähintään bågin taakse. Sitten ohittava ryhmä voi lyödä seuraavan lyönnin tai sitten jää odottamaan, että ohittava ryhmä jatkaa peliä ja ohittettu ryhmä jatkaa omaa peliään kun se on turvallista.
- Oikea tapa vauhdittaa peliä ei ole huutaa takaa "laitataan vauhtia"

PELATAAN TURVALLISESTI, MAHDOLLISIMMAN RIPEÄSTI, HÄTÄILEMÄTTÄ JA MUITA PELAAJIA KUNNIOITTAEN !

Terveisin, Captain Timo

Hejsan!

När jag skriver detta i mitten av april, ser det inte ut som om sommarn är alltför nära. Det fortsätter att snöa fastän golfsäsongen borde börja. COVID-19 pandemin har på nåt sätt blivit bortglömd bland nyhetsrapporteringen på det tragiska kriget, även om smittoläget är rekordhögt. Jag hoppas ändå att tidigare års säkerhetssåtgärder inte behövs för att kunna spela säkert.

Banans skick är en liten gåta och så kommer det att vara på många andra inhemska banor, pga. den speciella vintern. Vi får hoppas på det bästa.

Till vår stora glädje har vi fått en Lady Captain igen efter en paus på två år. Hon heter Mariella Ramstedt och drar även aktivitetskommittéen.

Corona pandemin är även orsaken till att våra medlemmar med domarkort inte längre hade dem i kraft. Nu i våras hölls en regelkurs där man även kunde ta domarkort och nu har föreningen 9 föreningsdomare, mig inkluderat, med korten i kraft följande 4 år. Reglerna ligger ju i grunden för golfspelet.

Jag har varje år skrivit i FORE-tidningen om olika teman, ss. ETIKETT (skötsel av banan, säkerheten och uppförandet) och SPELHASTIGHET. Jag lovade förra våren att skriva om PASSERANDE. Efter att ha funderat hela vintern, kom jag fram till att jag inte kan skriva om PASSERANDE om jag inte också skriver om SPELHASTIGHET, som orsakar behovet av passerandet på banan. Målet är ju att både den passerande och den passerade bollen ska ha en positiv upplevelse av händelsen.

En annan orsak att skriva om ämnet är den ökande mängden av spelrundor, som ökar spelhastighetens betydelse. Denna information bekräftas av spelarundersökningen "Spelaren först", där mången golfare upplever att man måste vänta en hel del. En delförsiktigning till detta skulle vara



övervakare på banan, men den är inte alltid tillgänglig, så en mera fungerande lösning är ett redigt samarbete mellan golfare.

Jag har alltså editerat förra årets artikel om SPELHASTIGHET och tillagt ämnet PASSERANDE. Läs noggrant igenom texten, var och en. Vi behöver alla tillsammans lösa detta. Tack!

SPELHASTIGHET OCH PASSERANDE

Ämnet SPELHASTIGHET väcker mycket känslor. Det finns olika golfare med olika spelnivåer. Det betyder inte alltid att den med högsta handikapp är den långsammaste spelaren. Det är dock naturligt att den som behöver fler slag på en runda också behöver mer tid, men den med lägre handikapp kan också använda tid till olika saker på banan. Det som gäller är hela gruppens spelhastighet.

Nyckelord är: PLACERING, FÖRBEREDELSE och INSTÄLLNING. Under dessa rubriker kommer jag att lista upp saker som lätt ökar på spelhastigheten, utan att man för den skull måste börja skynda och slarva för att hinna undan. Varje läsare, alltså just du, kan i tankarna gå igenom hur du kan försnappa ditt eget spel och om du följer dessa råd. Å andra sidan kan du fundera på hur du kan hjälpa din medspelare och grupp att få spelet att löpa snabbt och följsamt, så att alla bibehåller ett gott humör.

Före jag går in på dessa saker, har jag en enkel räknövning. Ifall gruppen (bollen) förkortar speltiden med $1\frac{1}{2}$ min på varje hål, har vi spelat hela 27 minuter snabbare på hela rundan. Nästan en halv timme. Ifall nedanstående tankar genomförs, borde det inte vara svårt att nå detta. Målet är att nå ett läge, där spelet rullar på bra på hela banan och alla är på gott humör, eftersom ingen behöver vänta på någon annan boll och inte heller känna något tryck från spelgrupperna bakom. Till näst kommer en massa saker, men tänk på dem en i taget från din egen sida. Även en längre hunnen golfare kan hitta en ny sak, eller åtminstone fräscha upp sitt minne angående gamla spelråd.

PLACERING

- Spelgruppens mål är att hålla jämna steg med spelgruppen framför. Ifall man inte lyckas med detta och gruppen bakom måste återkommande vänta på att kunna spela, bör man låta gruppen bakom passera.
- Vi har en rekommenderad speltid på 4 h 20 min för en 4-boll. Man behöver inte använda hela denna tid, om man kan spela fortare. I mindre bollar är den rekommenderade speltiden naturligtvis kortare, ifall banan är ledig framför.

Kaptens spalt

- Vid vart tredje hål är en rekommenderad speltid tryckt på scorekortet. Dessa tider är anpassade så att hela runden landar på 4 h 20 min. Jag upprepar ännu att man gärna får spela snabbare om situationen på banan det tillåter.
- Vid tee på hål 6 och 11 finns en klocka, som anger starttiden för gruppen. Ifall man ligger efter i tidtabellen (klockan är mer än gruppens starttid) ska man spela snabbare. Om ni ligger före tiden, ska ni inte sakta ner, utan fortsätta spelet som hittills och följa gruppen framför.
- Följ med din medspelares boll med blicken, så att det blir lättare att hitta bollen. Säg inte att bollen hittas, ifall du inte är helt säker att du vet var den ligger. I osäkra fall, spela ALLTID en provisorisk boll.
- Rör er på samma linje i gruppen, då kan bakomvarande grupp lättare upptäcka var ni är på banan. Detta är också en säkerhetsdetalj.
- Rör dig raskt. Släpa inte fötterna efter dig. Om banan är stockad, sök inte efter bollar i hinder eller skog. Man kan köpa nya eller hittebollar i klubhuset.
- Gå direkt till din egen boll, då det är säkert. Vi samlas inte alla vid varje boll för att fundera på vad som ska ske till näst.
- Den spelare vars boll är närmast hål på greenen, servar flaggan vid behov. Spelet snabbas upp av att hålla flaggan i hål, men alla har rätt till att ta ur flaggan vid puttning.
- Då ni anländer till green, sätt bagen/klubborna nära vägen till nästa tee. Att runda green och/eller greenbunker tar överraskande lång tid.
- Förflytta dig raskt från green till följande utslagsplats. Efterspelet kan genomföras även under förflyttningen till nästa hål eller vid klubben. Under förflyttningen kan även scorekortet fyllas i.
- På vår bana har vi en pausstuga efter hål 9. Där finns en monitor, som visar utslagsplatsen vid hål 10. Det är helt onödigt att springa upp till tee, förrän föregående grupp har spelat ut. Banan kan ha rullat på bra ända tills nu, men här kan man börja rubba spelrytmen och skapa oro. Man kan reglera spelrytmen genom att variera paustiden. Om man ligger efter i tidtabellen, håller man en kortare paus och ifall man riskerar att komma för tidigt upp till tee, håller man en längre paus.
- Var redo då det är din tur att slå. Du kan fundera ut hur du ska spela din boll medan din medspelare utför sitt slag. Fastän du gör dina förberedelser kan du samtidigt följa med medspelarens boll.
- De längre hunna golfarna kan fundera klubbval och spelstrategier medan man går till bollen.
- De som inte slår så långt kan slå ut först, så länge det är säkert att inte träffa dem som spelar längre fram.
- Spela alltid en provisorisk boll när du inte är säker på att du hittar din spelboll, förutom om bollen är i ett hinder eller utanför spelområdet. Kom ihåg att den maximala söktiden är 3 min.
- Om flera bollar är samtidigt försvunna, dela upp er i mindre grupper och sök flera bollar samtidigt. Om en boll hittas, hjälp följande grupp att leta efter sina bollar. Kom ihåg att lämna bagen synlig, så att bakomvarande spelgrupp kan se var er spelgrupp befinner sig på banan.
- Om du är färdig och kan spela din boll säkert, gör det även om din boll är närmare hål än din medspelares (Ready Golf).
- Håll inte på med annat under spelets gång, ss. tala i telefon e.d. Telefonsamtalen kan vänta tills pausen eller efter spelet. Ifall du väntar på ett mycket viktigt samtal, tala då om detta för dina medspelare, av artighetsskäl. Med god förhandsplanering kan detta i de allra flesta fallen undvikas.
- På green kan du kolla din egen puttlinje, medan dina medspelare puttar, förutsagt att du inte stör deras puttande.
- Då du spelar med golfbil, för då först din passagerare till sin boll och lämna de klubbor hen behöver och kör sedan till din egen boll.
- Med golfbil kommer man också snabbt och smidigt från en plats till en annan, så chauffören kan gå och söka en försvunnen boll, medan de övriga går till platsen.
- Golf är en social gren, så det finns många goda historieberättare. Man kan berätta sina berättelser medan man går fram till bollarna och pausa då bollarna spelas och sedan fortsätta berättelsen när man igen går vidare. Stanna inte upp och lyssna på eventuella berättelser, utan förflytta er samtidigt som ni lyssnar.

FÖRBERDELSE

- Städä bagen emellanåt under säsongen, så att du rensar bort onödigt material och på så vis vet var du har all utrustning och hittar det lätt vid behov.
- Håll ALLTID en reservboll i fickan, så att du kan ta den i spel vid behov, utan att behöva återvända till bagen efter en ny boll. Ifall du ändå måste gå efter en ny boll, uppmana dina medspelare att slå ut medan du hämtar bollen.

INSTÄLLNING

- Golfaren med gruppens lägsta handikapp sköter om spelhastigheten. Detta grundar sig på att den med lägst handikapp oftast har den bästa erfarenheten av de omständigheter som påverkar spelhastigheten. Denna person uppmanar vanligt gruppen att hålla uppe spelhastigheten med sina råd.
- Ifall du är på väg ut på banan i en 2-boll, är det en god idé att kolla upp de framför gående gruppernas storlek och antal. Det är helt onödigt att försöka spela förbi flera grupper om banan är full. Det skapar bara oreda i det egna och andra spelgrupperna.

I dessa fall måste man bara förstå att det blir en hel del väntande, då en liten grupp alltid är snabbare än de större grupperna. Man kan istället överväga att slå ihop två 2-bollar till en 4-boll, om möjligt.

- Ett gott och artigt uppträdande hör till golfen. Trots detta borde man undvika att onödigt märka bollen på green, eftersom det också gör spelet längsammare. Men kom ihåg att vara noggrann, slarva inte.
- ArGC är inte den lättaste av banor. Det finns några blinda hål. För nya spelare av vår bana kan det ibland vara svårt att avgöra vart hålet sträcker sig och då är det hövligt att den som känner till banan berättar hur den går och åt vilket håll hålet är och vilka eventuella svårigheter som finns på vägen.
- Det är bra att tänka på att om man spelar en träningsrunda eller har en dålig dag, kan man plocka upp bollen emellanåt, istället för att slå det 10+ slaget och sätta sitt nettodubbelbogey-resultat i scorekortet.
- Man kan också hjälpa sin kompis om det strular till sig, t.ex. genom att kratta efter hen i bunkern, medan hen för sin bag runt green, om alla andra redan är på green. På detta sätt kan man igen spara tid för hela gruppen.
- På samma sätt kan du reparera din medspelares nedslagsmärke om du redan är på green och din kompis hämtar sin putter.
- Banövervakaren har rätt att genomföra åtgärder som snabbar upp spelet vid behov. Hen har en god översikt över läget på banan och är erfarna golfare. Övervakarens råd bör efterföljas även i spelhastighetsärenden.
- Tillsammans får vi spelet på banan att fungera bra, oberoende av om det finns skillnader i individernas spelnvå, förhållanden eller andra överraskande situationer.

PASSERANDE

- Om en spelgrupp blir efter framförvarande spelgrupp och man inte lyckas öka på spelhastigheten efter ett antal försök, bör man släppa bakom kommande snabbare spelgrupp förbi. En god tumregel är ett helt tomt hål emellan grupperna. Det är fel inställning att inte släppa någon förbi oberoende av spelläget. Passerandet möjliggör snabbare spel för den grupp som kommer bakom och samtidigt lugnar den ner spelsituationen för den grupp som blir passerad. Man bör dock komma ihåg att passerandet ska göras med ett gott uppförande från båda hållen.
- För att lugna ner spelet i början, får man inte starta det egna spelet före den angivna tiden. Alltså inget rusande ut på banan, före rätt starttid. De första 4 hålen blir annars lätt stockade, ifall man startar för fort ut på banan.
- Det är också bra att tänka på att inte skynda på

onödigt vid passerandet, så att man misslyckas med slaget och bollen försinner utanför fairway. Var däremot extra noggrann, så att själva passerandet lyckas väl och inget onödigt strul uppkommer.

- Det finns en massa åsikter om passering. Någon tycker att man alltid ska släppa förbi om man letar efter bollar, men visa mig den grupp som aldrig söker bollar under en spelrunda. Speciellt då man håller på att göra ett resultatkort.
- Man kan heller inte ge några specifika riktlinjer angående vilka typer av hål det lönar sig att genomföra ett passerande (par 5 eller par 3). Man kan endast säga att det skall genomföras säkert, överenskommet och med en god situationsuppfattning.
- På tal om säkerheten är det inte tillåtet att pressa fram ett passerande, genom att slå bollar i fötterna på framförvarande spelgrupp. Enligt etiketten får man inte skapa tryck på gruppen framför t.ex. genom att ställa bollen på tee och provsinga i hålets riktning då framförvarande grupp ligger inom räckvidden för ett normalt slag.
- Ett lämpligt läge för passering kommer då framförvarande grupp blir hela tiden efter gruppen framför dem. Till exempel då det finns ett helt hål framför, som ingen spelar på. Den längsammare gruppen bör hålla uppsikt över detta. Den snabbare gruppen bakom kan vänligt påpeka att det kunde vara läge för passering i ett dyligt läge och hövligt be om lov därtill. Vid dessa lägen är det viktigt att ha en god situationsmedvetenhet och ett tack fungerar alltid bra.
- Lämpliga hål för passering är par 3 och par 5 hål. Visst fungerar även par 4, men en god situationsmedvetenhet och spelerefarenhet underlättar alltid.
- Att släppa förbi på ett par 3 hål kan genomföras t.ex. genom att båda grupperna slår ut och sedan läter man den snabbare gruppen spela i hål först.
- På par 4 och par 5 hål kan man göra likadant, men på dessa hål kan man även göra ett sk. glidande byte, så att framförvarande grupp kan ge lov för gruppen bakom att slå ut, före de slår sina följande slag. Sedan väntar man på att bakomvarande grupp kommer och slår slag 2 och tillsammans går man vidare till sina bollar. Härför läter man den passerande gruppen spela i hål och först efter detta fortsätter den längsammare gruppen sitt spel.
- Det är inte rätt sätt att snabba upp spelet genom att ropa uppmanande att spela snabbare.

LÅT OSS SPELA SÄKERT, SÅ RASKT SOM MÄJLIGT UTAN ATT SKYNDRA FÖR SNABBT OCH RESPEKTERA ALLA SPELARE.

Hälsningar,

Captain Timo



Vårvintern 2022 blev Archipelagia Golf Club av Finska golfförbund vald till pilotförening i projektet Naiset golfaa – Tjejer golfar. Målet med projektet har varit att locka fler flickor och damer till denna härliga sport. Golfförbundet gav ramarna till projektet och stödde med en bred facebook-marknadsföring samt internetsidor för anmälning och information om bekantningstillfällena. Tillfällena var öppna för alla damer och tjejer i alla åldrar.

I föreningen var vi mycket glada över att bli valda till detta projekt och planeringen påbörjades genast. Huvuddragare för projektet är vår egen Ellonoora Moisio. Med mycket stor hjälp av kanslipersonal (Nina och Mia) samt aktivitetskommitténs medlemmar har marknadsföringen och bekantningstillfällena lyckats utmärkt.

Första bekantningstillfället hölls lördagen den 9.4.-22 i Pro Jannes hall. Till tillfället kom 12 ivriga damer och tjejer i alla åldrar, gissar att åldern var från 20 år till 65 år. Deltagarna fick bekanta sig med terminologin, redskapen och grunderna i att svinga klubban och slå bollen. Att slå i simulatorn var en succé. Att genast se resultat ger mersmak och i gruppen fanns redan riktiga naturbegåvningar, vad sägs om 168 m med drivern.

I skrivande stund (18.4.-22) vet vi redan att följande bekantningstillfälle, som hålls ute vid range och träningsbanan den 20.4.-22 har lockat hela 30 deltagare.

Projektet Naiset golfaa – Tjejer golfar slutar inte med dessa bekantningstillfällen, utan efter detta kör en intensivkurs igång. Damerna och tjejerna bekantar sig grundligare med golf och träner tillsammans sex tisdagar i april-maj kl. 18-20. I slutet av denna kurs tar deltagarna green card med Pro Janne Vellamo. Men, det går även bra att komma med i denna kurs om man tidigare har tagit green card. Det är många som berättat att de haft svårt att komma igång på riktigt med golfen fast de redan har kortet, eller så har man haft en längre paus från grenen.

Nu är detta projekt denna gång riktat till damer och tjejer, men det finns inget som hindra att vårt nästa liknande projekt är öppet även för herrar och pojkar. Vad tror du? Skicka gärna synpunkter och idéer till aktiviteetti@argc.fi

*Mariella Ramstedt
Aktivitetskommitténs ordförande
Ladykapten*



Naiset golfaa

Keväällä 2022 Archipelagia Golf Club valittiin pilotprojektiin Naiset golfaa. Projektin tavoite on saada lisää naisia ja tyttöjä kiinnostumaan golfista. Golffilto antoi raamit projektille ja tekivät laajan facebook-kampanjan sekä avasivat meille nettisivut ilmoittautumisia varten ja mistä tutustumispäivistä sai lisääinformaatiota. Tutustumispäiviin kutsuttiin kaikenikäisiä naisia ja tyttöjä.

Seurassa oltiin todella iloisia siitä, että juuri meidät valittiin tähän projektin ja tapahtumiin suunnittelun käynnistettäväksi heti. Projektin päävetäjä on meidän oma Ellinoora Moisio. Toimistohenkilökunta (Nina ja Mia) sekä aktiviteettitoimikunnan jäsenet ovat olleet erittäin suuri apu markkinoinnissa ja kaikkien ansiosta tutustumispäivät onnistuvat erinomaisesti.

Ensimmäinen tutustumispäivä pidettiin 9.4.-22 Pro Jannen hallissa. Tutustumispäivään tuli 12 innokasta naista, arvaan ettei ikähaarukka oli n. 20 v. – 65 v. Osallistujat saivat tutustua terminologiaan, välineisiin ja miten golfsvingi tehdään ja tietysti saivat ihan konkreettisesti myös lyödä palloja. Simulaattori oli menestys. Onnistuminen antaa lisämakua ja ryhmästä löytyi jo oikeita lahjakkuuksia, 168 m driverillä on kova tulos aloittelijalta.

Tätä kirjoittaessa (18.4.-22) tiedetään jo, että seuraavaan tutustumispäivään on tulossa 30 osallistujaa. Tämä päivä toteutetaan ulkona rangella ja harjoittelukentällä.

Projekti "Naiset golfaa" ei pääty näihin tutustumiskertoihin, vaan tämän jälkeen jatkuu intensiivikurssi halukkaille. Intensiivikurssilla osallistujat tutustuvat golfin syvemmin ja harjoittelevat yhdessä kuusi tiistai-iltaa huhti-toukokuu aikana klo 18-20. Tämän kurssin lopussa osallistujat suorittavat green cardin Pro Janne Vellamon kanssa. Mutta, tähän kurssiin saa myös osallistua vaikka green card olisikin jo taskussa. Moni on kertonut, että heillä on ollut vaikeuksia aloittaa golfin harrastaminen vaikka heillä on jo kortti ja joillakin on ollut pidempää taukoaa golfharrastuksesta.

Tällä kertaa projektin on suunnattu naisille ja tytölle, mutta mikään ei estä meitä seuraavalla kerralla kutsumasta myös miehet ja pojat mukaan. Mitä mieltä sinä olet? Kommentteja ja ideoita saa lähettilää sähköpostiin aktiviteetti@argc.fi

Mariella Ramstedt
Aktiviteettitoimikunnan puheenjohtaja
Ladykapteeni



Hyvä lonkan liikkuvuus pitää monet selkäongelmat loitolla

Kevät ja golfsesonki ovat täällä ja me pelaajat kaloitamme innokkaina mailan swingaamisen. Jokaisella pelaajalla on oma tyylinsä, joka on riippuvainen pelaajan fyysisistä valmiuksista, koordinaatiosta, voimasta ja liikkuvuudesta. Lonkkien liikkuvuus on uskomattoman tärkeää, kun halutaan säestää selkää ja kuitenkin lyödä pitkälle. Svingin aikana lonkissa tapahtuu suuri voimansiirto, jonka puuttuessa pelaaja ei käytä kaikkia voima varojaan. Vahvoin käsivarsin voi kompensoida aika paljon (usein vahvat miehet tekevät näin Heini Haapalan Heinin Golfkirjan mukaan). Jos lonkkien jousto on huono, muu vartalo kärsii: alaselkä, polvet ja nilkat joutuvat ottamaan vastaan kaiken voiman. Näin voi syntyä vammoja. Lonkkien vähentynyt liikkuvuus ja kireät lihakset korreloivat usein arjessakin selkäkipujen kanssa. Lonkkien ympärille kiinnitty suuria lihasryhmiä: pakaralihas (m gluteus), etureisilihas (M quadriceps), takareisilihas (m hamstring) ja lonkan koukistaja (m iliopsoas). Kaikkien näiden lihasien pitäisi olla joustavia ja vahvoja. Työssäni fysioterapeuttina olen huomannut, että selän hyvinvointiin vaikuttavat erityisesti kireät lonkankoukistajat ja takareidet.



Kuva 1.



Kuva 2.

Tässä eväksi muutamia, ehkä itsestäänselviä, vaan niin tärkeitä vihjeitä:

Liikkuvuustreenin aloittaminen ei ole milloinkaan liian myöhäistä. Niin vanhat kuin nuoretkin saavat siitä suuren hyödyn. Samalla opimme paljon vartalomme toiminnasta, kun venytysten vaikutusta seurataan.

5-10 minuutin liikkuvuustreeni useita kertoja viikossa on paljon tehokkaampi kuin pitkät venytykset kerran viikossa. Yritä ottaa liikkuvuustreeni viikkorutiiniesi oleelliseksi osaksi!

Liikkuvuustreeniä varten ei tarvitse erikseen lämmittää. Lihas lämpää rauhallisella pumppauksella ja ojennuksella. Toista lyhytä 2-5 sek. venytyksiä.

Alla vielä muutama kotiharjoitus lonkkien liikkuvuden parantamiseksi. Näillä saattavat selkäongelmat pysyä poissa koko golfkauden.

Taaempi reisilihas: Harjoitus tehdään seisten. Nosta toinen jalka eteen aivan kuin ottaisit pienen askeleen ja anna jalan olla vähän taivutettuna. Silloin ojennuksen pitäisi tuntua ylempänä lihaksen kiinnityskohdassa. Ojenna itseäsi rauhallisesti eteen jalkaa kohden. Ojenna seuraavaksi kätesi jalans ulkoreunaa kohti ja sitten sisäreunaa. Toista tätä rauhallista pumppausta sivulta toiselle n. 10 kertaa. Tee sama toiselle jalalle. **Ks. kuva 1.**

Lonkankoukistaja: Harjoitus tehdään seisten. Nosta vasen jalka eteen aivan kuin ottaisit pienen askeleen. Molemmat jalat ovat n. 45 asteen kulmassa. Vedä häntäluuta allesi kippaamalla lantiota. Pidä selkäsi suorana. Liikettä voit tehostaa nostamalla oikean käden kattoa koti ja nojaamalla vähän vasemmalle. Tee sama toiselle puolelle.

Ks. kuva 2.

Voit käyttää golfmailaa apuna. Pidä sitä edessäsi samalla tasolla vasemman jalan kanssa. Vie lantosi niin lähelle mailaa kuin mahdollista. Muista häntälun sisäänveto.

Ks. kuva 3.

Tillräcklig rörlighet i höften håller många ryggproblem borta



Kuva 3.

Våren är här och golfsäsongen inleds. Ivrigt börjar vi igen svinga klubban. På golfbanan kan vi hitta lika många golfstilar som antalet spelare. Att svingen ser olika ut beror på våra fysiska förmågor, koordinationsförmåga, styrka och rörlighet. Rörligheten i höften är otroligt viktig om vi vill slå längre och samtidigt skona ryggen. I svingen sker en stor kraftöverföring i höften, fattas den blir potentiell kraft outnyttjad. Visst kan man kompensera en del genom armkraft (ofta starka män enligt Heini Haapala, Heinin Golf-kirja). Men vad händer i kroppen om höftens flexibilitet är låg, jo kraften går ut i nedre rygg, knän och vrister. Följen kan vara skador. Ned-satt rörlighet i höften och stramhet i muskulaturen korrelerar även ofta med dålig rygg i vardagen. Runt höften fäster stora muskelgrupper som bak (m.gluteus), främre lårmuskel (m.quadriceps), bakre lårmuskel (m.hamstring) och höftböjaren (m.iliospaoas). Naturligtvis borde alla dessa muskler vara flexibla och starka, men jag har i mitt jobb som fysioterapeut märkt att speciellt spända höftböjare och baklår påverkar ryggens välmående.

Här några tips som kan känna självtklara men aldrig fel att bli på-mind om:

Det är aldrig för sent att börja med rörlighetsträning. Vi har alla nytta av det, gammal som ung. Genom att känna efter var töjningen känns lärt vi oss mycket om vår egen kropp.

Att göra rörlighetsträning 5-10 min flera gånger i vecka är effektivare än att tänja länge en gång i veckan. Försök få rörlighetsträningen med i dina veckorutiner.

Man behöver inte vara uppvärmd för att göra rörlighetsträning, en muskel blir uppvärmd av att den pumpas lugnt och sträcks ut. Korta 2-5 sekunders töjningar som upprepas.

Nedan några övningar du kan göra hemma för att förbättra rörligheten i din höft och hoppeligen hålla ryggproblemen borta under kommande golfsäsong.

Bakre lårmuskeln: Övningen görs stående. Håll ena benet framför dig som om du tog ett litet steg, låt det vara lite böjt. Då känns sträckningen högre upp vid muskelfästet. Sträck dig lugnt fram mot foten. Till näst sträck händerna mot yttersida av foten och sedan till innersida av foten. Upprepa denna lugna pumpning från sida till sida ca. 10 gånger. Gör samma övning mot andra benet. **Se bild 1**

Höftböjaren: Övningen görs stående. Håll vänster ben framför dig som om du tog ett litet steg, båda benen är böjda ca 45 grader. Kippa din höft, som om du drog in svanskotan. Håll ryggen rak. För att göra övningen effektivare lyft nu höger handen mot taket och luta dig lätt mot vänster **Se bild 2**

I denna övning kan du också använda golfklubban som hjälp. Håll golfklubban framför dig på samma nivå som vänster fot. Försök föra din höft så nära klubben som möjligt. Kom ihåg att dra in svanskotan. **bild 3**



Fore-lehden toimitus tavoitti ammattilaispelaajamme Ellinoora Moision etähaastatteluun Nizzan lähettyviltä hänen valmistautuessaan kauden ensimmäiseen LETAS (Ladies European Tour Access Series)-kiertueen kilpailuun. Seuraavassa muutaman haastattelukysymyksen kautta Ellinooran mietteitä hänen kolmannen ammattilaiskautensa alla.

Miten ammattipelajan talvi on mennyt?

- *Talveni on koostunut pääasiassa kahdesta asiasta, treenaamisesta ja ihan tavallisesta päivätyöstä. Naisten LETAS-kiertueella pelaavista harva pystyy ympäri vuoden elämään pelkästään golfin liittyvillä tuloiilla, joten onnekseni olen talvella päässyt tekemään tavallisia palkkatoitaa. Olen tehnyt töitä n. 4 päivänä viikossa ja se on mukavasti tasapainottanut arkea treenien ohella. Aikaa treenaamiseen on toki vähemmän, joten täytyy käyttää aika entistä paremmin hyödyksi!*

Pelasin joulukuussa myös LET:n (Ladies European Tour)-karsinnat, mutta en valitettavasti saanut parannettua kategoriaani siellä. Viime kauden pelien myötä minulla oli jo kategoria olemassa LETAS-tourille joka on LET:n kakkoskiertue, joten kausi aloitetaan viime kauden tapaan siellä.

Olet tästä haastattelu tehdessä n. tunnin päässä Nizzasta, mitä siellä tapahtuu?

- Tällä pelataan Terre Blanche Ladies Open, joka on LETAS:n ensimmäinen kilpailu tällä kaudella. Tulin tänne jo n. viikkona ennen kisaa, jotta ehdin ottamaan halliharjoitusten jälkeen tuntumaa nurmelta lyömiseen. Tällä on muavaa ja rauhallista treenata. Harvinainen herkkua on mm. se, että puttigrini on tällä hetkellä lähes pelkästään

omassa käytössäni, koska muut kilpailijat eivät ole vielä ehtineet tänne.

Tanne on lisäksi tulossa 3 muuta Suomalaista, jotka lähdemme vahvalla edustuksella nälkäisenä starttiviivalle!

Ammattilaisgolfin ehdottomasti hienoimpia pelin ulkopuolisista asioista on se, että pääsee näkemään erilaisia paikkoja. Tämän hetken asuinpaikkani löytyi sattumalta etsiessäni edullisempaa majoitusta, sillä kentällä oleva hotellimajoitus oli todella kallis ja kauden aikana nämä kulut pitää optimoida parhaan mukaan. Tällä on perinteinen majatalomeininki ja todellakin erottuu joukosta ns. normaalihotelliin joukossa.

Minkälaiset ovat kesän suunnitelmat?

- LETAS-kiertueella minun on tarkoitus pelata n. 14-15 kilpailua eli lähes kaikki kilpailut kiertueella. Tietysti mielessä on myös Ahvenanmaalla pelattava LET-kotikisa. Toivottavasti alkukauden pelit kulkevat ja saan itselleni pelipaikan sinne. Suomessa en todennäköisesti hirveästi ehdi kilpailemaan, mutta jos kalenteri antaa myöden, niin ArGC:n edustaminen SM-kilpailuissa syttää aina.

Kesällä on tarkoituksena pelata jo kolmatta kertaa myös Ellinoora Scramble. Tälle vuodelle tulossa myös uusia juttuja kisaan liittyen. Odotan innolla ja toivottavasti suuri osa jäsenistöstämme pääsee tänäkin vuonna mukaan!

LETAS:n osalta tämän ensimmäisen kisan jälkeen on luvassa n. 1,5kk tauko, joten tulen varmasti keväällä viettämään paljon aikaa Archipelagiassa. Tule moikkaamaan, nähdään kentällä!



Redaktionen av Fore-tidningen nådde vår proffsspelare Ellinoora Moisio för distansintervju. Hon befinner sig nära Nice och förbereder sig för den första tävlingen på LETAS (Ladies European Tour Access Series)-touren. Ellinoora delar med sig sina tankar inför sin tredje proffsspelarperiod.

Hur har proffsspelarens vinter gått?

Min vinter har präglats av två saker: träningar och ett helt vanligt dagsarbete. Endast ett fåtal spelare på damernas LETAS-turné kan försörja sig med golfinkomster, så det har varit värdefullt att hitta ett dagsjobb. Jag har jobbat fyra dagar i veckan, vilket har balanserat min vardag på ett bra sätt. Det betyder att jag har haft lite mindre tid för träning, men jag har försökt kompensera det med att utnyttja tiden så effektivt som möjligt.

I december deltog jag också i kvaltävlingen för LET- (Ladies European Tour), men lyckades tyvärr inte förbättra min kategori där. Därför startar jag årets tävlingsperiod på LETAS-tour, där jag har kategori efter fjolårets tävlingsframgångar. LETAS-tour är den andra touren i LET:s regi.

Du befinner dig just nu ca. en timme från Nice. Vad händer där?

Här spelas Terre Blanche Ladies Open, som är den första tävlingen på LETAS-touren denna period. Jag kom hit ca. en vecka före tävlingen för att hinna öva på gräsunderlag, vilket känns ganska annorlunda efter vinterns inomhusträningar i Finland. Det går bra att träna här i lugn och ro. Sällan kan jag träna ensam på en putting-green, men nu gör jag det – de andra deltagarna har inte ännu anlänt.

Tre andra finländska damgolfare deltar också i denna tävling. Vi har stark representation här: fyra hungriga damgolfare på startlinjen.

Utöver tävlingar och spel är det fint att få se olika platser och kulturer. Nu bor jag på ett värdshus som jag hittade av en slump när jag sökte ett billigare boende. Hotellet vid banan har alltför höga priser för den som måste försöka optimera kostnaderna under tävlingsperioderna. Här är det trevligt att bo i ett traditionellt värdshus med lokal atmosfär.

Hurdana planer har du för sommaren?

Jag har planerat att delta i 14-15 tävlingar på LETAS-touren, m.a.o. nästan alla tävlingar som ordnas. Jag tänker också mycket på höstens LET-tävling på Åland och hoppas få rätt att tävla där genom att prestera bra nu i början av perioden. Det här betyder att jag inte hinner tävla så mycket i Finland, men om jag bara hinner, vill jag gärna representera ArGC i FM-tävlingar.

Ellinoora Scramble ordnas redan tredje gången på ArGC. Det lovas några nyheter i tävlingen i år. Den här tävlingen väntar jag på med stort intresse och hoppas att många ArGC-medlemmar deltar!

Efter denna första tävling har LETAS en paus på 1,5 månader, så jag kommer att figurera mycket på ArGC. Kom gärna och säga "hej" - vi ses på banan!



Green Card - jatkokurssi / fortsättnings kurs 2 x 3 h / Ryhmä/Grupp

Pro Janne Vellamo

Sisältää lyönnit putista draiviin sekä harjoitellaan swingiä rangella. Sopii kaikille.

Går igenom slag från putt till draiver och allt mellan. Passar alla.

130 €

ryhmäkoko max. 8 henkilöä / Max. 8 per grupp

Ilmoittautumiset suoraan Jannelle: pro@argc.fi (nimi, kurssi, ryhmä)

Anmälan till Janne: pro@argc.fi (namn, kurs, grupp)

Maksetaan kassaan Caddiemasterille ennen kurssin alkua. Ilmoita nimesi Caddiemasterille.

Betalas vid caddiemaster disken innan kursstart.

1. Ryhmä / Grupp 13.-14.6. klo 17-20

Archipelagia Golfin hartoitusalue / Archipelagia Golfs övningsområde

Yksityistunnit / Privata lektioner

1 henkilö / 1 person : 65 €/h

2-3 henkilöä / 2-3 personer: 75 €/h

Kurkistetaan keittiöön kauden kynnyksellä....

En titt in i köket inför säsongstarten...

Ravintolamme on startattu tällekin vuodelle ja toivo tamme kaikki tervetulleiksi nauttimaan ihanista mauista kauden 2022 aikana. Ravintolatoiminnaasta vastaa golfyhtiö yhteistyössä BestTasten kanssa ja alihankintana Jordkällarenin kanssa. BestTasten Bo ja Natasha Andér ovat paraislaisia ja heillä on laajaa kokemusta yritystoiminnaasta ja ravintolamaailmasta. Natasha vastaa ruokatarjoilusta ja hänen kokemus on gluteenittomat leivonnaiset, onhan heillä myös oma erikoistunut leipomo. Natashan lisäksi keittiössä on ainakin kaksi kakkia; Olha ja Tanya, jotka ovat Paraisille tulleet Ukrainasta. Meille on siis luvassa ihania uusia makuja ruokiin.

Lämpimiä ruokia tulee olemaan tarjolla päivittäin n klo 11-18. Aamulla ja illalla tarjoamme vitriineistä herkkuja; suolaisia ja makeita, leipiä, leivonnaisia ja piirakoita. Teemme kauden aikana ruokalistalle muutoksia, joten sinäkin voit vaikuttaa siihen miten ruokalista kehitty; tule rohkeasti asiakkaaksi ja esitä toiveesi.

Toivotamme ravintoloitsijamme lämpimästi mukaan toimintaan.



Natasha keskellä kuva / Natasha på mitten i bilden.



Restaurangen är öppnad och vi välkomnar alla att uppleva härliga smaker och färsk bakverk under säsongen 2022. Restaurangverksamheten drivs av Golfbolaget tillsammans med BestTaste samt underleverantören Jordkällaren. Bo och Natasha Andér från BestTaste är pargasbor med en bred erfarenhet från företags- och restaurangvärlden. Natasha, som ansvarar för matserveringen, är specialist inom glutenfria bakverk, där också är BestTastes huvudverksamhet finns i form av ett eget glutenfritt bageri. Förutom Natasha har vi Olha och Tanya i köket, vilka båda nu i vår flytt från Ukraina med sina barn. Vi lovar att ni kommer att uppleva både goda och nya smaker i vår restaurang.

Restaurangen håller öppet dagligen ca. kl. 11-18. På morgonen och kvällen serverar vi produkter från vitrinen, så som sötsaker, smörgåsar, bakverk samt piroger. Också dryckesurvalet är mångsidigt under hela den tid då cadiemasters finns få plats. Under säsongen kommer menyn också att uppdateras, så du har nu en chans att påverka – kom på besök och berätta om dina favoriträtter samt andra önskemål.

Vi välkomnar varmt våra nya samarbetspartners.

Hej, jag är Mariella Ramstedt, född och uppvuxen i Pargas. Är förtagare och jobbar som fysioterapeut samtidigt som instruktör i Pargas Fysiotjänst. **Mitt motto:** If you can dream it, you can do it! Åtminstone är det värt ett försök 😊

Jag älskar att röra på mig och lära mig nytt och att utmana mig själv. Har så gott som hela mitt liv sysslat med olika grenar, men aldrig något så svårt som golf. Jag har spelat golf i fyra år. Det var min Jyrki, som lockade mig med på banan. De två första åren var mycket jobbiga, man ville mer än vad man kunde och det var frustrerade ibland. Nu har jag sakta men säkert börjat inse vad golf egentligen är, njuter fullt ut av lyckade slag, vackra banor och det sociala livet på banan. Är en föreningsmäniska ut i fingerspetsarna och det var helt naturligt att komma med i föreningen som en aktiv medlem. Tillsammans blir allt så mycket roligare!

Mina favoritklubbor: W56 och Hybrid5. Jag tror att ja till 50% använder dessa klubbor.

Vackraste hålet i Pargas: Håll 14, området är som i en saga både sommar och vinter.

Min favoritfärg: rött/rosa, börjar jag bli gammal 😊

Träna eller spela? För min del spela! Denna vinter har jag verkligen blivit biten av att både träna och spela i TrackMan. Men fortfarande är Pro Jannes råd guld värda.

I föreningen har vi en mycket aktiv Aktivitetskommitté som jobbar för trivsel, trevlig samvaro och för att få nya medlemmar till föreningen.

Aktivitetskommittén kan nås per epost: aktiviteetti@argc.fi eller via vår WhatsApp-grupp ArGC ladies golf. Vi har även en egen fb-grupp: ArGC Ladies. Tag gärna kontakt med oss om du vill vara med i vår verksamheten.

ArGC aktivitetskommitté år 2022 Mariella Ramstedt (ordf.), Ann-Christine Sundell, Gun Häggvik, Marja Parikka-Holopainen, Arja Nurmi, Britt-Marie Lindström, Heli Nyberg, Marjo Jalonen, Nina Jalava, Satu Kanerva, Susanna Lindström

Aktivitetskommittén har i år planerat in några evenemang även till vintermånaderna, men golf är en utesport och det mesta sker från maj till september. Följ med på NexGolf under fliken tävlingar, där finns även mindre evenemang och händelser. Till evenemangen anmäler man sig oftast via NexGolf i enstaka fall till aktiviteetti@argc.fi På inbjudan står det alltid hur man anmäler sig. Inbjudan skickas ut på Facebook (ArGC Ladies eller Archipelagia Golf Club om det är frågan om öppen tävling), i WhatsApp gruppen ArGC ladies golf, samt som epost till föreningens medlemmar.

Ni är alla hjärtligt välkomna med i våra evenemang!

*Mariella Ramstedt
Aktivitetskommitténs ordförande
Ladykapten*



Hei, olen Mariella Ramstedt, Koko ikäni asunut Paraissa. Olen yritystäjä ja työskentelen fysioterapeuttina ja ohjaajana Paraisten Fysiopalvelussa. **Mottoni:** If you can dream it, you can do it! Ainakin kannattaa yrittää 😊 Monipuolin liikunta on aina kuulunut arkeeni, rakastan oppia uusiaasioita ja haastaa itseäni. Olen harrastanut kaikenlaista liikuntaa, golf on yksi vaikeimmista. Olen pelannut golfia neljä vuotta. Ystäväni Jyrki sai minut mukaan golfkentälle ja siitä kaikki alkoi. Ensimmäiset vuodet olivat raskaita kun halusi niin paljon enemmän kuin mitä osasi. Pikkuhiljaa olen oppinut mitä golf oikeasti on, nauhin hyvistä lyönneistä, kauniista kentistä ja sosiaalisesta elämästä seurassa. Olen seuraihminen ja oli hyvin luonnonlinnen asia minulle tulla mukaan seuratoimintaan. Yhdessä tekeminen on hauskempaa!

Suosikkimailani: W56 sekä Hybrid5. Lyön lähes puolet lyönneistäni näillä mailoilla.

Kaunein reikä Paraissa: Reikä 14, alue on kuin satumaa sekä kesäisin, että talvisin.

Suosikkivärini: punainen/rosa, olenko tulossa vanhaksi 😊

Harjoitella vai pelata? Minun osalta pelata! Tänä talvena TrackMan-kärpänen puri. On ollut todella hauskaa sekä pelata että harjoitella simulaattorissa. Mutta ei TrackMan vielä Pro Jannen ohjeita voita!

Seurassa on hyvin aktiivinen Aktiviteettitoimikunta joka työskentelee viihtyisyyden, yhteisöllisyyden ja uusien jäsenien saamiseksi seuraan.

Aktivitettitoimikuntaan saa yhteyttä seuraavasti: Sähköpostitse aktiviteetti@argc.fi tai WhatsApp-ryhmämme ArGC ladies golf kautta. Meillä on mös oma fb-ryhmä: ArGC Ladies. Ota rohkeasti yhteyttä meihin, jos haluat olla mukana seuratoiminnassa.

ArGC aktivitettitoimikunta v. 2022 Mariella Ramstedt (puh.), Ann-Christine Sundell, Gun Häggvik, Marja Parikka-Holopainen, Arja Nurmi, Britt-Marie Lindström, Heli Nyberg, Marjo Jalonen, Nina Jalava, Satu Kanerva, Susanna Lindström

Aktivitettitoimikunta on suunnitellut muutaman tapahtuman myös talvikuukausille. Golf on kesälaji joten eniten tapahtumia on touko-syyskuussa. Kannattaa käydä NexGolfissa katsomassa, kilpailu-otsikon alta löytyy myös pienempiä tapahtumia. Tapahtumiin ilmoittaudutaan useimmiten NexGolfin kautta, harvemmin aktiviteetti@argc.fi sähköpostiin. Kutsussa lukee aina miten tapahtumaan ilmoittaudutaan. Tapahtumakutsut lähetetään facebookiin (ArGC Ladies tai Archipelagia Golf Club jos kyseessä on avoin kilpailu/tapahtuma), WhatsApp ryhmään ArGC ladies golf, sekä sähköpostitse seuran jäsenille.

Olette kaikki tervetulleita meidän tapahtumiin!

*Mariella Ramstedt
Aktivitettitoimikunnan puheenjohtaja
Ladykapteeni*



Golf Ladies 2022

**Tervetuloa mukaan yhteisiin peli-iltoihin!
Välkommen med till våra spelkvällar!**



Ladies Tuesday

Tiistai 10.5.2022
Kokoontuminen klo 17:00

Tiistai 7.6.2022
Kokoontuminen klo 17:00

Tiistai 9.8.2022
Kokoontuminen klo 17:00

Ilmoittautuminen viimeistään kolme päivää ennen Nexgolfin kautta tai caddiemasterille.
Pieni osallistumismaksu, sis. pieni suolainen pelin jälkeen.

Naisten päättöskisa
Sunnuntai 11.9.2022
Kokoontuminen klo 10:00

Muut kisat

Koko Suomi Golfaa
Lauantai 12.6.2022

Midnight Golf
Lauantai 17.6.2022 illalla
Hyväntekeväisyystapahtuma

Blanca lady Open
Sunnuntaina 17.7.2022
Scramble

Viktor & Klara
Lauantai 13.8.2022

Ladies Tuesday

Tisdag 10.5.2022
Samling kl. 17.00

Tisdag 7.6.2022
Samling kl. 17.00

Tisdag 9.8.2022
Samling kl. 17.00

Anmälan senast tre dagar före via Nexgolf eller till caddiemastern.
Liten deltagaravgift, inkluderar liten saltbit efter spelet.

Damernas säsongsavslutning
Söndag 11.9.2022
Samling kl. 10:00

Övriga tävlingar

Hela Finland Golfar
Lördag 12.6.2022

Midnight Golf
Lördag 17.6.2022 på kvällen
Välgörenhetsevenemang

Blanca lady Open
Söndag 17.7.2022
Scramble

Viktor & Klara
Lördag 13.8.2022



Tervetuloa! - Välkommen!
Aktiviteettitoimikunta - Aktivitetskommittén



Green Card -kurssit alkaa 2 x 4 h / Ryhmä

Pro Janne Vellamo

Sisältää lyönnit putista draiviin sekä lopuksi kapteenin palaverin (1,5 h). Palaverissa käydään läpi käytännön pelaamiseen liittyviä asioita, mm. etikettiä ja sääntöjä.

190 €

ryhmäkoko max. 10 henkilöä

Ilmoittautumiset suoraan Jannelle: pro@argc.fi (nimi, kurssi, ryhmä)

Maksetaan kassaan Caddiemasterille ennen kurssin alkua. Ilmoita nimesi Caddiemasterille.

Valitse itselle sopiva ryhmä.

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|---------------------------------------|
| 1. Ryhmä | 16.-17.5. | klo 17-21 | Archipelagia Golfin harjoittelualueet |
| 2. Ryhmä | 6.-7.6. | klo 17-21 | |
| 3. Ryhmä | 20.-21.6. | klo 17-21 | |
| 4. Ryhmä | 4.-5.7. | klo 17-21 | |
| 5. Ryhmä | 25.-26.7. | klo 17-21 | |
| 6. Ryhmä | 15.-16.8. | klo 17-21 | |



Green Card -kurser börjar 2 x 4 h / Grupp

Pro Janne Vellamo

Vi går igenom hela repertoaren av slag som behövs på golfbanan. Vi har kaptens palaver (1,5 h) var vi bekantar oss med vet och etikett och golfregel.

190 €

max. 10 / grupp

Anmälan till Janne: pro@argc.fi (namn, kurs, grupp)

Betalas vid caddiemaster disken innan kursstart.

Välj den grupp som passar dig.

- | | |
|----------|---|
| 1. Grupp | 16.-17.5. kl. 17-21 Archipelagia Golfs övningsområden |
| 2. Grupp | 6.-7.6. kl. 17-21 |
| 3. Grupp | 20.-21.6. kl. 17-21 |
| 4. Grupp | 4.-5.7. kl.17-21 |
| 5. Grupp | 25.-26.7. kl. 17-21 |
| 6. Grupp | 15.-16.8. kl. 17-21 |

Oletko **hame- vai housuväkeä? Onko sillä väliä? Tuskin!** Tulehan mukaan kaikkien yhtiseen, **suureen ja kunniakkaaseen PUDOTUKSEEN!** Mikä onkaan paras mahdollinen kierrostuloksesi tänä kesänä? Olisihan se mukava tietää, eikö olisikin?

Pelaa Eclectic -kisaa kesäkuun alun ja elokuun lopun välisenä aikana, **PUDOTA** reikätuloksiasi ja voit saada **määrättömästi iloa ja kunniaa** elokuun lopulla, kun tulokset julkaistaan. Luvassa on yllätyspalkintoja ainakin yhdeltä yritykseltä. Muilta ei vielä ole edes kysytty!

BIGGEST LOSER



SUURIN PUDOTTAJA

Pitemmittä puheitta: ilmoittauduhan caddiemasterille, maksa 10 € osallistumismaksu ja merkitse itsesi ilmoittautumispäivän tiedoin (pvm, nimi, hcp, tee) oikeaan ryhmään nastatauluun. Heti pelattuaasi kierroksen saat merkitä tuloksen nastoilla. Joka kerran, kun pelaat jonkin väylän paremmin kuin aikaisemmin, vaihdat nastan oikean väriseksi. Mitä enemmän pelaat, sitä enemmän **PUDOTAT!**

Suurin pudottaja ArGC 2022 – Eclectic-kisa – Sinun paras tuloksesi joka reiällä

Ajankohta: 1.6. – 31.8.2022

Pelimuoto: lyöntipeli golfsääntöjä noudattaen

Sarjat: hcp – 18, 18,1 – 36, 36,1 – 54

Osallistumismaksu: 10 €

Kilpailun johto ja tuomaroointi: Aktiviteettitoimikunta

Tule mukaan, niin kesästä tulee paras golfkesä! Tervetuloa!

Klär du bättre i **kjol eller byxor? Är det någon skillnad, knappast!** Du kommer ju med i vårt gemensamma, ärofyllda BIGGEST LOSER – sommarevenemang! Vad är månne Ditt bästa slagspelsresultat i sommar? Det går att ta reda på det!

Delta i denna Eclectic-tävling från början av juni till slutet av augusti, SÄNK dina resultat på olika hål och få **orimligt stor ära och glädje** efter 31.8.22 då resultaten räknas. Åtminstone ett företag har lovat donera överraskningspriser. Övriga får sin chans senare!

BIGGEST LOSER



SUURIN PUDOTTAJA

Utan mera uppmuntran: anmäl Dig till caddiemaster, betala deltagaravgiften 10 € och anteckna Dig i rätt hcp-grupp på ritstiftstavlorna. Skriv in anmälningsdatum, Ditt namn, hcp och vald tee. Genast Du kommer från Din golfrunda får Du anteckna resultatet med rätt färds ritstift på tavlan. Varje gång Du spelar någon bana med färre slag än tidigare, byter Du ut ritstiftet till rätt färg. Ju mera Du spelar, desto mera kan **Du SÄNKA!**

Bigest Loser ArGC 2022 – Eclectic-tävling – Ditt bästa resultat på hålet

Tidpunkt: 1.6. – 31.8.2022

Spelform: slag spel med aktuella golfregler

Serier: hcp – 18, 18,1 – 36, 36,1 – 54

Deltagaravgift: 10 €

Tävlingens ledning och domare: Aktivitetskommittén

Kom med – då blir sommaren den bästa golfsommaren! Välkommen!

Archipelagia Golfin historia on osa Paraisten historiaa

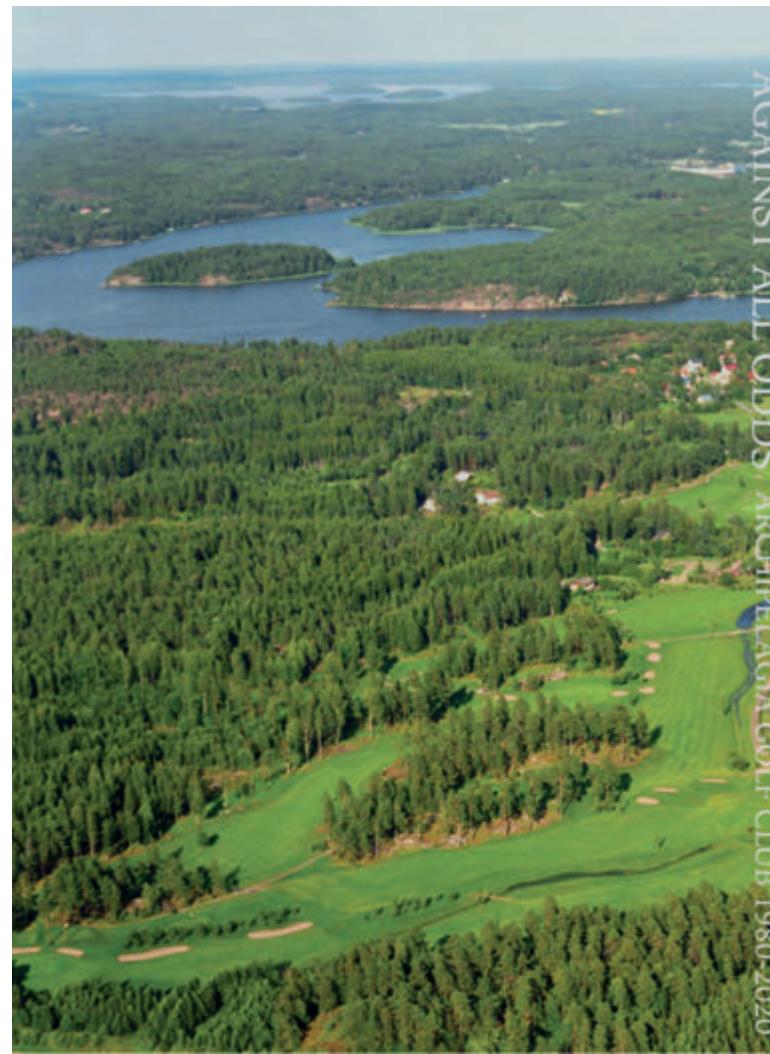
Archipelagia Golf julkaisi upean golfin historiikin, Against all Odds 40, 30.11.2021 Paraissa ja kirja on saatavilla golfklubilta, osoitteessa Finbyntie 87, 21600 Parainen.

Skärgårdens Golf- saariston golf perustettiin vuonna 1980 ja jo sitä ennen aktiiviset golfarimme juuruttivat lajin Paraissille oman intohimonsa kautta. Golfseura on ollut aktiivinen toimija Paraissa jo 40 vuotta alkuperästä lähtien; Koivuhaan urheilukentältä lähtien on ollut itsestäänselvyys, että laji jää pysyväksi osaksi kunkinamme historiaa.

Luonnonkauniin kotikenttämme tarinaa on taltioitu ja kirjoitettu pandemian aikana. Perustajajäsenet Sture Laurén ja Bo-Erik Palmgrén olivat pelaamassa väylää 17 kentällämme kun historiikin idean esiantuoja Ann-Christine Sundell heidät tavoitti. Mukaan tempautui itseoikeutetusti Stig Kavander, joka on päätoimittajan roolissa lisännyt työryhmän innostusta. Kurt Mangsin kuva-arkisto sekä kentän rakentamisen vaiheet on saatu mukaan teokseen. Nina Katajainen on osaltaan yhdistänyt seuraa ja yhtiötä laajaan yhteistyöhön ja edelleen on osallistettu sekä suomen- että ruotsinkielisiä jäseniämme käännöksiin ja oikolukemisiin joista työryhmä esittää lämpimät kiitokset koko golfyhteisölle puolesta.

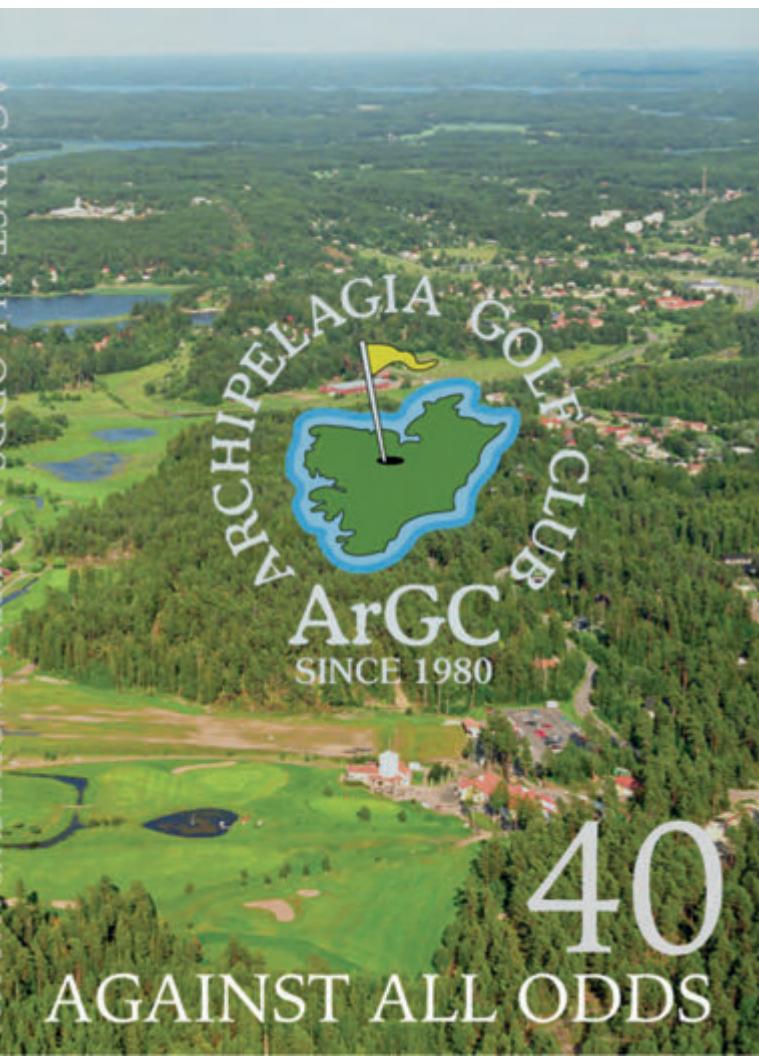
Poikkeuksellinen aika on käytetty erinomaisesti hyväksi ja käsissäsi on nyt laaja tarina Paraisilta, Archipelagia Golfista, Agains All Odds 40. Kirjasta selvää miten tarina on rakentunut 40-vuoden ajalta, miten laji on kehittynyt, miten arvokasta toimintaa golf ja golfarit ovat tuoneet Paraissa sekä miten kentänrakentamisen haasteet ja nykypäivän ympäristöystävällisyys korostuvat. Yhteiskuntasuhteilla, aktiivisella urheiluseuratoiminnalla, suurilla suunnitelmissa sekä edelleen päättäväisyydellä on kenttä ja toiminta nostettu tämän päivän vaatimukset täyttäville tasolle ja alueellisesti aktiiviseksi toimijaksi.

Teos on mittava, yli 400 sivuinen katsaus saaristoon ja kaivospaikkakunnalle, yhden urheilulajin kehittymiseen. Teksti soljuu sekä suomen kielellä että ruotsiksi ja laaja kuvakokoelma kertoo tarinan vaiheita kuvallisessa muodossa. Olemme erityisen ylpeitä siitä että seuratoiminnan kolme perustajajäsenet, he kolme jotka ovat vielä luonamme, ovat kuitenkin kertoneet tarinaa erikseen ja yhdessä.



Archipelagia golf tänään

- Jäseniä 1561, aina 7-vuotiaista, yli 85-vuotiaisiin aktiivisiin pelaajiin.
- Jäsenistöstä 420 Paraissa, 380 Kaarinan alueelta, 600 Turusta ja ympäristökunnista sekä 150 pääasiassa pääkaupunkiseudulta eli toiminta-alue on laaja.
- Golfkieroksella kävellään noin 10 km, tänä vuonna pelattiin 33800 kierrosta; 440 miljoonaa askelta!
- Pelikausi Paraissa 22.4-12.11.2021
- Työllistäjänä 6 vakituista ja pääsääntöisesti paikakunnalta tulevia nuoria, kausityöntekijöitä yhteensä 32.
- Ympäristöohjelma vuodesta 2001 ja veden kiertotaloutta edistäviä tekijöitä, mm. huleveden talteenotto on otettu käyttöön 2021.
- Kolmannes jäsenistöstä ruotsinkielisiä, toiminta kokonaan kaksikielisistä, josta olemme erityisen ylpeitä
- Jäsenten keskiarvotasoitus on 29,13, kun se koko Suomessa on 27,12 (Golfin toimialaraportti 11/2021)
- Kentän uusi slope-taulukko ja hcp-indeksit tulevat käyttöön 2022 alkaen, vaikuttaisikohan se keskiarvotasoitustamme parantavasti vaikko alueen parhaan lähipelialueen ahkerampi käyttö...



Archipelagia Golfs historia är en del av Pargas historia

Archipelagia Golf publicerar en fantastisk golf historik, Against All Odds 40, 30.11.2021 i Pargas och boken är tillgänglig nu. Historiken kan köpas på klubbhuset, Finbyvägen 87, 21600 Pargas.

Skärgårdens Golf – Saariston Golf grundades år 1980 men redan innan dess introducerades golfen i Pargas av några hängivna golfare. Golfföreningen har varit aktiv i Pargas redan över 40 år, och det har varit en självklarhet sen tiderna på Björkhagens idrottsplan, att grenen kommer att stanna och bli en del av Pargas historia.

Archipelagia golfidag

- Medlemmar 1561, allt från 7-åringar till 85-åriga aktiva spelare.
- Av medlemmarna bor 420 i Pargas, 380 i St. Karins, 600 i Åbo med omnejd och 150 huvudsakligen från huvudstadsregionen, d.v.s. det geografiska verksamhetsområdet är bredd.
- Under en golfrunda promenerar man ca 10 km, i år spelades 33800 ronder; 440 miljoner steg!
- Spelsäsongen är lång; 22.4-12.11.2021
- Vi sysselsätter 6 personer på heltid och sammanlagt 32 säsongsarbetare, huvudsakligen lokalt bosatta ungdomar.
- Miljöprogram sedan år 2001 och nu 2021 var vattenhushållningen speciellt aktuell i o.m. att återvinningen av dagvatten påbörjades.
- En tredjedel av våra medlemmar är svenskaspråkiga och verksamheten tvåspråkig, vilket vi är extra stolta över.
- Medlemmarnas hcp medeltal är 29,13, då det i Finland är 27,12 (Golfens branchrapport 11/2021)
- Banans nya slope-tabell samt hcp-index tas i bruk 2022; kanske det har en positiv inverkan på medlemmarnas hcp eller borde områdets finaste närspelets område användas mera flitigt...

Historien om vår natursköna bana är dokumenterad och skriven under pandemin. Våra grundande medlemmar Sture Laurén och Bo-Erik Palmgrén var ute på en spelrunda, när de på 17:e hålet nåddes av Ann-Christine Sundell, som kommit på idén om en historik bok. Stig Kavander var en självskriven del i projektet och har som redaktör bidragit med stor entusiasm i arbetsgruppen. Kurt Mangs bildarkiv och banans byggnadsskeden finns med i boken. Nina Katajainen har för sin del sammanfört föreningen och bolaget i ett bredd samarbete och ytterligare involverat både våra svenska –och finskspråkiga medlemmar för korrekturläsning och översättningar. Arbetsgruppen vill å golfsmäfunds vägnar rikta ett stort tack till dessa.

Den här exceptionella tiden har utnyttjats på bästa sätt och i din hand finns nu en omfattande historia om Pargas, Archipelagia Golf, Against All Odds 40. Ur boken framgår hur historien byggs upp under 40 år, hur grenen har utvecklats, vilken värdefull verksamhet golfen och golfarna har hämtat till Pargas samt utmaningarna med att bygga en bana och hur dagens miljövänlighet betonas. Med kontakter i samhället, en aktiv idrottsgemenskap, målmedvetna planer och stor beslutsamhet har verksamheten och banan lyfts till en nivå som uppfyller dagens kriterier.

Boken är omfattande, över 400 sidor, med en intressant inblick i hur en idrottsgren utvecklats i skärgården och gruvsamhället. Texten flyter på, både på svenska och finska, och ett bredd bildcollage illustrerar berättelserna. Vi är speciellt stolta över att de tre grundande medlemmarna, som ännu finns kvar bland oss, alla berättat sin historia ur både personlig och kollektiv synvinkel.



KUTSU - INBJUDAN

Koko Suomi golfaa su/sö 12.6.2022



Tule mukaan Koko Suomi golfaa 2022 -teemapäivään Paraisille Archipelagia golf clubille klo 15.-17.00

Kokoonnumme klubitalon edessä klo 15. Tapahtuma on avoin kaikille, etkä tarvitse vielä omia välineitä.

Päivän aikana tutustumista lajiin, golflyönnin harjoittelua rangella, hauskaa yhdessäoloa, pelaamista par3 kentällä ja harjoituskentällä.

Tapahtuman jälkeen kahvi/tee ja pieni purtavaa.

Pukeudu mukaviin ja joustaviin vaatteisiin ja lenkkareihin, kaiken muun saat lainaksi meiltä

Osallistumismaksu: 10 euro

Ilmoittautumiset 7.6.mennessä caddimasterille 050 4525300 / caddiemaster@argc.fi

Evenemanget Hela Finland golfar 2022 ordnas i Pargas vid Archipelagia Golf Club kl. 15-17. Välkommen med!

Vi samlas vid klubhuset kl. 15. Evenemanget är öppet för alla, och om du inte har egen utrustning får du låna av oss.

Under dagen bekantar vi oss med grenen, tränar golfswing på range, har roligt tillsammans, spelar på par3 banan och på träningsområdet.

Efter evenemanget kaffe/tee och något smått och gott.

Klä dig bekvämt i kläder som inte stramar och på fötterna tossor, allt annat får du låna av oss.

Deltagaravgift: 10 euro

Anmälan senast 7.6. till caddimaster 050 4525300 / caddiemaster@argc.fi

Tervetuloa – Välkommen

Kysymyksiä tapahtumasta voit lähetää täähän osoitteeseen

Frågor rörande evenemanget kan du skicka till

aktiviteetti@argc.fi



Kilpailut / Tävlingar 2022

- 7.5 Spring Flag
- 28.5 fysioGYM Senior Open
- 5.6 Lillmälö Open
- 11.6 Texas Scramble
- 12.6 Koko Suomi Golfaa
- 17.6 Midnight Golf
- 19.6 ArGC Open
- 1.7 Break a Leg
- 9.7 Ellinoora Scramble
- 17.7 Blanka Lady Scramble
- 21.7 Southwest Tour
- 7.8 Osakkaiden kutsukilpailu
- 13.8. Victor&Clara
- 19.-21.8 ArGC Championships
- 4.9 Senior Scramble Open
- 10.9 Golf & Padel (Scramble)
- 11.9 Naisten päätöskisa
- 24.9 Autumn Flag
- 1.10 October Challenge
- 16.10 Halloween Texas Scramble

Lisäksi myös / Därtill: Seniorikilpailut / Seniortävlingar,
Naisten kilpailut / Damtävlingar,

Archipelagia Cup, Senior cup, Matchplay Championship, Greensome
Matchplay ...

Mera information om tävlingarna på adressen:

Kilpailuista lisätietoja osoitteessa:

www.argc.fi



Bättre golf – kesätreenit jäsenille

**10 x 1,5 h / Ryhmä
25.5. alkaen**

Vetäjänä toimii pro Janne Vellamo

130 €

ryhmäkoko max. 10 henkilöä

Ilmoittautumiset NexGolfiin.

Maksetaan kassaan Caddiemasterille ennen kurssin alkua. Ilmoita nimesi Caddiemasterille.

Valitse itselle sopiva ryhmä.

- | | | |
|------------------------|----------|-------------|
| 1. Ryhmä keskiviikkoin | 10-11.30 | |
| 2. Ryhmä keskiviikkoin | 17.30–19 | HCP alle 18 |
| 3. Ryhmä keskiviikkoin | 19.30–21 | |
| 4. Ryhmä torstaisin | 10–11.30 | |
| 5. Ryhmä torstaisin | 19.30–21 | |

Junnutreenit tiistaisin

Vetäjinä toimii pro Janne Vellamo, Sami Ahokas, Sasu Lehto, Lauri Dammert, Marko Vilppu

- | | | | |
|-------------|----------|------------|-------|
| Pikkujunnut | 18-19 | | |
| Haastajat | 18–19.30 | Kilparyhmä | 18–20 |



Bättre golf – sommarträning för medlemmar

**10 x 1,5 h / Grupp
från 25.5.**

Pro Janne Vellamo

130 €

max. 10 / grupp

Anmälningar till NexGolf.

Betalas vid caddiemaster disken innan kursstart.

Välj den grupp som passar dig.

1.	Grupp	onsdagar	10-11.30	
2.	Ryhmä	onsdagar	17.30–19	HCP alle 18
3.	Ryhmä	onsdagar	19.30–21	
4.	Ryhmä	torsdagar	10–11.30	
5.	Ryhmä	torsdagar	19.30–21	

Junnuträning på tisdagar

Pro Janne Vellamo, Sami Ahokas, Sasu Lehto, Lauri Dammert, Marko Vilppu

Småttingarna	18-19		
Ytmanarna	18–19.30	Tävlingsgruppen	18–20



ARCHIPELAGIA GOLF CLUB
ArGC
SINCE 1980
www.argc.fi