

Forum



Ex-kapteenin sääntöpalsta
Ex-kaptenens regelspalt

Minusta ei koskaan pitänyt tulla golfaria.
Inte skulle jag någonsin börja golfa

Terveisiä kentältä
Hälsningar från banan



Archipelagia Golf Club
Medlemstidning 1/ 2024 Jäsenlehti

Utgivare - Julkaisija
Archipelagia Golf Club

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 painopaikka
Paino-Kaarina Oy

Innehåll • Sisältö

Kilpailut, Tävlingar 2024	3
Ninan palsta 2024	4
Ninas spalt 2024	4
Tapahtumakalenteri, Evenemangskalender 2024	5
EX-kaptenens regelspalt	6
EX-kapteenin sääntöpalsta	8
Naisten startti	10
Damernas start	11
Alkukesän teematreenit	12
Försommarens tematräningar	13
Social Golf 2024	14
Lady tour by Kallary	15
Greencard kurssit	16
Greencard kurser	17
Minusta ei koskaan pitänyt tulla golffaria	18
Inte skulle jag någonsin börja golfa	19
Seniorkommitén - Äntligen	20
Senioritoimikunta – Vihdoinkin	21
Ont i ländryggen?	22
Kipua lanneselässä?	23
Intervju med en medlem: Ann-Christine Sundell	24
Jäsenen haastattelu: Ann-Christine Sundell	25
Jäsenen haastattelu: Matilda Marjasto	26
Intervju med en medlem: Matilda Marjasto	27
Terveisiä kentältä	28
Hälsningar från banan	29



<http://www.argc.fi>

Kilpailut / Tävlingar 2024

- 11.5 Oma Säästöpankki Open
- 18.5 Pargas Open Texas Scramble
- 2.6 Golfpuoti Senior Open
- 9.6 Golfkesä Scramble
- 14.6 Midnight Golf
- 16.6 Lillmälö Open
- 29.6 Scramble
- 5.7 Break-a-Leg
- 14.7 Blanka Lady Open Scramble
- 20.7 SIX-SIX-SIX
- 28.7 Senior Open Texas Scramble
- 4.8. Archipelagia Open
- 16.-18.8 ArGC Championships
- 31.8 Senior Scramble Open
- 8.9 Naisten päätöskisa
- 21.9 Autumn Flag
- 5.10 October Challenge
- 20.10 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



Ninan palsta

Kevätiloa

Golfarille kevät on ihanan uuden odotuksen aikaa. Nurmikkojen talvehtimiskuntoja seurataan, pelikauden valmisteluja tehdään, lisääntyvät jäsenten ja asiakkaiden yhteydenotot täyttävät klubitalon ihanalla puheensorinalla. Tervetuloa taas golfkauteen 2024.

Golf tekee hyvää, on myös Golfliiton lanseeraama kampanja, johon mekin Paraisilla kannustamme. Golf on sosiaalista, pelikavereiden löytämistä ja yhdessä vietettyjen urheilullisten pelikierrosten tekemistä, vaeltelua hoidetussa mutta luonnonläheisessä ympäristössä hyvien pelien muodossa. Golf tekee hyvää, kunnolle, lihaksille, mielelle, sinulle, stressille, sydämelle ja ystävyssuhteille, muutamia mainitakseni. Olethan sinäkin iloinen, että juuri sinulla on näin hieno harrastus!

Kevään alkuun on aina ilo mainita, että golfkurssit käynnistyvät ja uudetkin lajikokeilijat ovat green card-kurssien kautta lämpimästi tervetulleita mukaan. Omilla kapteeneillamme ja muilla lajin pariin houkuttavilla on iso rooli golfaarin uran alkupolulla. Hyvällä startilla on mukava jatkaa lajin parissa. Osa meidän jäsenistöstä on harjoitellut ja pelannut ahkeraan talvikaudella, sekä etelässä että omassa talvihallissamme. Toivoa saattaa, että pelitulokset ovat erinomaisia jo heti keväällä.

Archipelagiassa on talven aikana tehty myös muita iloa aiheuttavia asioita, bägivarasto on uusittu ja ravintolassakin on sisustusta parannettu, molemmat isot asiat toteutettu teidän toiveistanne. Asiakastytyväisyys on meidän ohjenuoramme ja teidän palautteiden perusteella näitä asioita on kohennettu, eikä olekin mielekkäät uudistukset!

Ravintolassa tulee jatkamaan Natalia, joka viime vuonna toimi ravintolavastaavana ensimmäisen kauden ja hyvin odotuksien teemme pieniä uudistuksia tulevaan tarjontaan. Pro shopin tuotteet tulevat edelleen Antti Lehtisen Golfpuodista ja hienoja uutuustuotteita on tällekin vuodelle luvassa.

Nähdään kentällä

Nina K



Ninas spalt

Vårglädje

Det är underbart med vårsolen och stämningen bland golfarna är förväntansfull inför starten på golfsäsongen. Banan granskas, förberedelser inför banans öppnande är i full gång och allt flera golfare besöker golfklubben för att byta några ord eller kolla läget "på golfen". Välkommen med till golfsäsongen 2024!

Golf är bra för ditt välmående, ett bra argument för att spela golf. Det är årets tema i Golf förbundets kampanj. Golf är en social sport där du hittar vänner och spelkompisar och kan utöva sporten i en välskött och lugn omgivning. Golf är bra för konditionen, musklerna, din hjärna, att minska stress, hjärtat och vänskapen, för att nämna några. Vilken lycka att just du har en så fin hobby!

Säsongsstarten innebär även nya golfare som kanske deltar i olika kurser och tar sitt greencard. Nya spelare och kursdeltagare är värdefulla för oss och det är viktigt att alla ska känna sig välkomna på vår bana, ny som gammal. Att skapa samhörighet är en av de viktiga rollerna våra kaptener har i föreningen, men var och en kan dra sitt strå till stacken genom att uppmuntra och peppa nykomlingarna till att hitta spelkompisar, utnyttja våra fina träningsområden och kanske t.o.m. delta i roliga tävlingar.

En del av våra medlemmar har varit mycket aktiva under vintern, såväl utomlands som i vår innehall. Hoppar vi får se många fina prestationer genast tidigt på säsongsstarten.

Under vintern har vi gjort flera förbättringar enligt era, våra medlemmars och kunders, önskemål. Bägförrådet har förnyats och restaurangen har fått en face-lift. Resultatet glädjer oss alla. Tack att ni är aktiva med att ge respons och berättar om era önskemål både gällande banan och verksamheten.

I restaurangen fortsätter Natalia, som vi ifjol hade ett gott samarbete med. Förändringar i restaurangens meny samt utbud utlovas.

Pro shopens produkter levereras fortsättningsvis av Golfpuotis Antti Lehtinen.

Vi ses på banan,

Nina K

Tapahtumakalenteri Evenemangskalender



2024

- | | | |
|------|---|--|
| 14.5 | Ladies Tuesday | kl./klo 17 |
| 4.6 | Ladies Tuesday | kl./klo 17 |
| 14.6 | Midnight Golf | Scramble, roligt spel som sker sent på kvällen.
Scramble, hauska iltapeli. |
| 14.7 | Blanka Lady Open | Öppen scrambletävling för damer.
En deltävling i Lady Tour by Kallary.
Avoim scramblekilpailu naisille.
Osakilpailu Lady Tour by Kallary'ssa. |
| 6.8 | Ladies Tuesday | kl./klo 17 |
| 10.8 | Viktor & Klara | Scramble för 'dam-herr' -par med
afterfest på klubben
Scramble-peli 'nais-mies' -pareille.
Pelin jälkeen pienet juhlat klubitalolla. |
| 8.9 | Damernas säsongsavslutning / Naisten päätöskisa | |

Anmälan till alla evenemang sker via NexGolf. Tillägsinformation kommer senare.

Kom även ihåg Social Golf kvällar. Vi börjar tisdagen den 21.5 kl. 19. Alla klubbmedlemmar, både herrar och damer, är välkomna! Anmäl dig via Nexgolf.

Ilmoittautuminen kaikkiin tapahtumiin tapahtuu NexGolfin kautta. Lisäinfoa tapahtumista tulee myöhemmin.

Muistakaa myös Social Golf illat. Aloitamme tiistaina 21.5 klo 19. Kaikki seurajäsenet, sekä miehet että naiset ovat tervetulleita!. Ilmoittautuminen Nexgolfin kautta.

Välkomna - Tervetuloa

Aktivitetskommittén - Aktiviteettitoimikunta

Mariella Ramstedt (pj./ordf.), Gun Häggvik, Ann-Christine Sundell, Satu Kanerva, Arja Nurmi, Nina Jalava, Susanna Lindström, Heli Nyberg, Sari Ahlqvist-Björkroth, Carola Anckar, Anna-Reeta Rundlöf, Anu Urpilainen, Hanna Puro

EX-kaptenens regelspalt

Jag skriver om regler ur en annan vinkel än regelboken – nedanstående fallen måste plockas från regelbokens sidor separat. Som kapten fick jag frågan: vilket regelbrott ger som straff en plikt och vilket två plikter?

Nyligen fanns det två artiklar, den ena i tidningen Seniori Golfari där Timo Huvinen, som är domarutbildare i Finlands Golfförbund och förbundsdomare, skrev om detta. Den andra om de mest allmänna förbrytelserna mot regler fanns på Golfpistes web-sidor och var skriven av Arto Teittinen, också förbundsdomare och Finlands Golfförbunds domarutbildare. Jag skriver om dessa situationer för oss alla – även för mig – för att vi klubbspelare har det lättare på banan.

Reglerna hör till spelet. Spelar man en tävling eller en handicap-runda, måste reglerna följas utan undantag. I tävlingar kan det tillämpas tävlingsbestämmelser som t.o.m. kan avvika från normala golfregler.

Varje bana har sina egna lokala regler som ytterligare definierar olika situationer på banan. Det är viktigt att läsa dessa noga - de finns för att underlätta spelet (ett bra exempel är lägesförbättring). Å andra sidan är de lokala reglerna upprättade för att skydda banan, dess konstruktioner och byggnader. På en vanlig övningsrunda kan man vara flexibla med regler, bara spelaren kommer ihåg golfetiketten, tryggheten och spelhastigheten.

Plikt på ett eller två slag eller t.o.m. diskvalificering

Här söker jag svar på följande: ett pliktslag, två pliktslag, en eller två klubblängder, bollen placeras eller droppas. Allt nedan gäller för slagspel. I match play gäller andra regler – ibland markant avvikande från slagspel, men regelboken klargör också för det. Att känna till reglerna gör att man är tryggare på banan och kan göra rätt i knepiga situationer.

Plikt: ett slag

I situationer där nyttan för spelaren är liten, tilläm-

pas en plikt på ett slag. Sådana situationer är typiskt slarv eller felaktiga åtgärder t.ex.:

- att flytta på bollen i misstag (på annan del av banan än på greenen) med övningssvingen, genom att sparka till den eller annars behandla bollen slarvigt t.ex. lyfta bollen utan att märka den, lyfta bollen för identifiering då det inte behövs. I dessa fall skall spelaren placera bollen tillbaka på dess plats - och för att spelaren inte får någon nytta av åtgärden räcker det med en plikt på ett slag.
- spelaren tar lättnad för bollens besvärliga läge och spelar från en annan plats: ospelbar plats, pliktområde, att spela från den senaste platsen för slag osv. UNDANTAG: när spelaren tar lättnad från ospelbar plats i bunkern och spelar nästa slag utanför bunkern – det är möjligt mot två pliktslag.
- att droppa bollen från fel höjd och fortsätta spela från denna plats – axelhöjden gäller inte mera för dropp!

Plikt: två slag eller diskvalificering

Plikt på två slag är vanligast i situationer, där spelaren får eller kan få betydande nytta.

Att spela bollen från fel plats

Följande situationer kräver att det begådda felet rättas till innan öppningsslaget på nästa hål slås – annars blir spelaren diskvalificerad. Det kan finnas flera situationer av denna typ, men dessa är de mest vanliga:

- att öppna spelet utanför tee-området. Felet rättas till genom att slå en ny boll innanför tee-området. Slaget från fel plats räknas inte.
- feltolkning av regeln för att gå bakåt i flagglinje ex. när spelaren tar lättnad för ospelbar plats. Feltolkningen leder till att spelaren spelar från fel plats.
- spelaren spelar en reservboll då den ursprungliga bollen hamnat i opassligt läge, utan att klart säga innan slaget att det är fråga om en reservboll OCH fortsätter spelet med den ursprungliga bollen. Då spelar spelaren med fel boll och får två pliktslag.
- spelarens boll har hamnat på fel green. Reglerna förpliktar till total lättnad, vilket betyder att både bollen och spelaren bör vara utanför greenen då spelet fortsätter med spelarens nästa slag.
- lägesförbättring gäller endast för EN förflyttning av bollen. Det är fel om a. spelaren flyttar på bollen en gång till eller b. om bollen placerats på en grästuva, fallit därifrån och spelaren pla-

cerar den tillbaka på grästuvan.

Att spela fel boll

Typiskt är att i misstag slå en annan spelare boll. Misstaget rättas till genom att slå den rätta bollen. Slagen med den felaktiga bollen räknas inte. Felet korrigeras innan öppningsslaget på nästa hål - annars följer diskvalificering.

För många klubbor i bagen

Det är tillåtet att ha med sig max 14 klubbor. Spelpartners får dela på klubborna såtillvida de har max 14 klubbor tillsammans.

Råd

Att fråga om spelkompisens klubbval för slaget före sitt eget slag; att berätta vad man själv skulle göra i situationen; att ge svingtips överraskande eller utan att blivit ombedd.

I sådana spelformer där det finns två eller flera spelpartners i samma lag, får medlemmarna ge råd till varandra.

Det är alltid tillåtet och önskvärt att fråga om reglerna och de får redogöras utan plikt. Det är också tillåtet att berätta om flaggans och hindrens placering.

Att flytta på de vita out-pålarna

Extra observation: På vår bana får man inte heller flytta de gul-svartrandiga "amppari"-stolpar = 150 m:s märken. Om dessa är i vägen för svingen vid slaget, får spelaren ta lättnad enligt reglerna. (Obs! det räcker inte att de är på slaglinjen.)

Diskvalificering av spelarens resultat

Diskvalificering sker närmast på tävlingar, då spelaren gör sig skyldig till ett allvarligt regelbrott eller när det är fråga om allvarligt brott mot etiketten. Ett allvarligt regelbrott är sådant som ger så stor nytta till spelaren, att resultatet inte kan anses vara rätt. Tävlingsledningen beslutar normalt om diskvalificeringen. På en hcp-runda utanför tävlingar bör spelaren och markern tillsammans besluta om pliktslagen.

Ytterligare gäller pliktslagen i följande fall: användning av en förbjuden klubba, för lågt resultat på något hål, utebliven underskrift på scorekort. E-score card bör alltid bekräftas efter att resultaten har granskats. Bekräftelsen motsvarar spelarens och markerns skriftliga underskrift på ett pappkort.

Storleken på lättnadsområdet: en eller två klubblängder

Storleken på lättnadsområdet går att mäta med en klubblängd nästan utan undantag. Men det finns

två regler för att mäta lättnadsområdet med två klubblängder: att ta lättnad från en ospelbar plats och ta lättnad i sidled vid ett rött pliktområde.

Vid lägesförbättring kan också andra storlekar på området gälla, men det är fastslaget i banans lokala regler.

Observera att om spelaren utnyttjar möjligheten att ta lättnad i flagglinje bakåt, droppas bollen på flagglinjen och den får rulla i vilken riktning som helst max en klubblängd från jämförelsepunkten – också framåt.

Droppta eller placera bollen?

Grundregeln är att bollen **droppas** när den skall tas med i spelet igen. Det här gäller på alla andra områden på banan än på greenen. Men om en boll i vila rubbas av annat än naturkrafter, bör bollen **placeras** tillbaka på hela banområdet.

Vid lägesförbättring **placeras** bollen.

Det finns också situationer, där **bollen droppas på greenen**. Så är läget, när spelaren tar lättnad från pliktområdet i sidled eller lättnad från ospelbar plats och lättnadsområdet sträcker sig till greenen.

När spelaren återtar bollen i spelet genom **att droppa** den, får bollen alltid bytas före droppet.

Att märka bollen före den lyfts

Minnesregel:

- bollen skall märkas, när den kommer att spelas från sin ursprungliga plats
- när bollen droppas, behöver dess plats enligt reglerna inte märkas. Det är ändå mest korrekt att märka bollen åtminstone i tävlingar för att minska problemen vid fastställandet av t.ex. det närmaste lättnadsområdet och jämförelsepunkten.

Det finns många regler i regelboken och jag är mycket glad om denna artikel ens lite hjälper till i regelförståelsen. De rätta definitionerna och ordalydelserna för reglerna finns i regelboken. De redan i början nämnda utbildarna Teittinen och Huvinen ordnar regel- och domarkurser för föreningar. Det lönar sig att delta och lära sig mera om reglerna. Vid intresse för kurs skall ni ta kontakt med Argc-kontoret eller direkt med verksamhetsledare Nina Katajainen.

Att spela golf bör vara roligt och med rätta regeltolkningar blir spelet rättvist mot alla!

Jag önskar alla läsare en fin golfsäsong 2024!

EX-kapten Timo Taskinen

E X-kapteenin sääntöpalsta

Kirjoitan aiheesta, jota ei kokonaisuutena ole luettavissa sääntökirjasta. Nämä tilanteet täytyy erikseen poimia säännöistä. Minulle tuli aikaan kysymys: mistä saa yhden rangaistuslyönnin ja mistä kaksi?

Nyt keväällä tuli vastaan kaksi artikkelia, jossa toisessa Suomen Golfliiton tuomarikouluttaja ja liittotuomari Timo Huvinen Seniori Golfhari – lehdesä nro 1/2024 kirjoitti aiheesta sääntöpalstalla. Toisaalla kirjoitti Golfpisteen sivulla Suomen Golfliiton tuomarikouluttaja ja liittotuomari Arto Teittinen yleisimmistä sääntörikkeistä. Näistä ja muualtakin soveltaen kirjoitan, jotta niihin tulisi lisää selkeyttä klubipelajalle kuten minulle itsellenikin.

Säännöt ovat olennainen osa peliä. Niitä täytyy noudattaa kirjaimellisesti, kun on kyse tasoituskierroksesta tai kilpailusta. Kilpailussa voi olla kilpailumääräyksiä, joilla voidaan poiketa ns. normaaleista säännöistä. Myös kenttäkohtaisilla paikallisäännöillä määritellään asioita. Nämä molemmat kannattaa lukea, koska pääsääntöisesti ne helpottavat pelaamista (esim. siirtosääntö). Toisaalta ne on tehty esim. kentän ja sen rakenteiden ja rakennusten suojelemiseksi. Harjoituskierroksella golfsäännöistä voi joustaa, kunhan muistetaan etiketti, turvallisuus ja pelinopeus.

Yhden tai kahden lyönnin rangaistus vai jopa tuloksen hylkääminen?

Yksi vai kaksi rangaistuslyöntiä? Yksi vai kaksi mailanmittaa? Milloin pallo asetetaan ja milloin pudotetaan? Mm. näihin asioihin haetaan vastauksia. Tapaukset, joita käsittelen koskevat lyöntipelissä tapahtuvia rangaistuslyöntejä. Reikäpeiliä pelattaessa, tarkistakaa asiat sääntökirjasta, koska rangaistukset poikkeavat joissain tilanteissa oleellisesti lyöntipelin vastaavista rikkeistä.

Kun tuntee sääntöjä hyvin, osaa välttää pahimmat virheet. Useimmiten yhden lyönnin rangaistukset tulevatkin kyseeseen, silloin kun niillä päästään pois pienemmällä ”haitalla” hankalasta tai jopa mahdottomasta tilanteesta.

Yhden lyönnin rangaistus

- Tilanteissa, joissa pelaajan mahdollisesti saama hyöty on pieni, käytetään yhden lyönnin rangaistusta. Nämä ovat tyypillisesti huolimattomuusvirheitä tai menettelytapavirheitä. Näitä ovat esim.:
- Pallon liikuttamien vahingossa (muualla kuin

viheriöllä) harjoitusvingillä, potkaisemalla tai muuten ”sähläämällä” esim. löydetään pallo ja nostetaan se ylös merkitsemättä pallon paikka tai nostetaan pallo tunnistamista varten, vaikka se ei ole tarpeellista. Näissä tapauksissa pelaaja asettaa pallon takaisin paikalleen, pelaaja ei saa tilanteesta mitään hyötyä on yhden lyönnin rangaistus riittävä.

- Kun pelaaja vapautuu rangaistuksella pelaamaan eri paikasta kuin pallo sijaitsee. Näitä ovat pelaamaton paikka, estealue, pelaaminen edelliseltä lyöntipaikalta jne. Poikkeuksena on vapautuminen bunkkerin pelaamattomasta paikasta bunkkerin ulkopuolelle (2 rangaistuslyöntiä).
- Yksi erikseen mainittava rike on pallon pudottaminen, eli droppaaminen väärältä korkeudelta. Pallo pudotetaan esim. olkapään korkeudelta vanhan säännön mukaisesti, pallo putoaa ja jää määritellylle pudotusalueelle ja peliä jatketaan tästä.

Kahden lyönnin rangaistus tai jopa tuloksen hylkääminen

Tätä käytetään suurimpaan osaan sääntörikkeistä, joissa pelaaja saa/saattaa saada merkittävää hyötyä.

Pelaaminen väärästä paikasta

Näissä tilanteissa asia on myös korjattava ennen seuraavan avauslyönnin lyömistä seuraavalla reiällä, muuten tulos hylätään. Tilanteita voi olla useampia, mutta tässä muutama yleisimmistä.

- Avauksen lyöminen tiiusalueen ulkopuolelta. Korjaava toimenpide on lyödä uusi pallo tiiusalueelta. Alkuperäistä lyöntiä ei lasketa.
- Kun tulkitaan väärin lipun linjassa taaksepäin sääntöä esim. tilanteessa, jossa vapaudutaan pelaamattomasta paikasta. Pelataan siis väärästä paikasta.
- Tilanteessa, jossa pelataan varapallo, kun alkuperäinen pallo on mennyt hankalaan paikkaan eikä ennen varapallon lyöntiä selkeästi mainita, että on lyömässä varapalloa JA pelaamista jatketaan alkuperäisellä pallolla, niin kyseeseen tulee kaksi rangaistuslyöntiä. Pelataan siis väärää palloa.
- Lyönti voi harhautua väärälle viheriölle. Väärältä viheriöltä ei saa missään nimessä lyödä, vaan siitä on vapauduttava kokonaan sääntöjen mukaan. Tämä koskee myös pelaajaa, eli myös hänen täytyy seisoa viheriön ulkopuolella.
- Siirtosääntö sallii pallon siirtämisen vain yhden kerran. Virhe tapahtuu, jos palloa siirretään toisen kerran tai ruohontupsun päälle siirretty pallo valahtaa paikaltaan ja pallo siirretään takaisin tupsun päälle.

Väärän pallon lyöminen

Tyypillinen tilanne on lyödä pelikaverin palloa tai palloa, joka on tullut toiselta väylältä. Korjaava toimenpide on lyödä oikeaa palloa. Väärällä pallolla pelattuja lyöntejä ei lasketa. Asia on korjattava ennen seuraavan avauslyönnin lyömistä seuraavalla reiällä, muuten tulos hylätään.

Liikaa mailloja bägissä

Sallittu maksimimäärä on 14 mailaa. Pelipartnerit saavat jakaa mailat edellyttäen, että heidän mailojensa yhteenlaskettu määrä on enintään 14 .

Neuvo

Kysytään pelikaverin käyttämää mailaa ennen omaa lyöntiä. Kerrotaan mitä itse tekisi tilanteessa. Annetaan swingivinkkejä pyytämättä ja yllättäen.

Pelimuodoissa, joissa on pelipartneri eli 2 tai useampi samassa joukkueessa, jäsenet saavat antaa toisilleen neuvoja.

Säännöistä saa aina ja kuuluukin kysyä ja niistä saa kertoa ilman rangaistusta. Myös lipun suunnasta ja esteiden sijainneista saa kysyä ja kertoa.

Siirretään valkoista out-paalua

Tähän huomiona se, että kentällämme ei saa myöskään siirtää 150 m ”ampiaismittapaaluja”, vaan niistä saa vapautua, mikäli ne ovat swingin tiellä palloa lyödessä (Ei siis riitä, että ne ovat pelkästään lyöntilinjalta)

Pelaajan tuloksen hylkääminen

Tuloksen hylkääminen tulee kyseeseen lähinnä kilpailuissa, kun pelaaja tekee vakavan sääntörikköön tai kun on kyse vakavasta käyttäytymissääntöjen rikkomuksesta. Vakavaksi sääntörikkeeksi katsotaan rike, jossa mahdollinen hyöty on niin merkittävä, että pelaajan tulosta ei voida pitää oikeana. Tuloksen hylkäämisestä päättää yleensä kilpailunjohto. Tasoituskierroksessa, joka ei liity kilpailuun, pelaajan on itse pitkälti päätettävä kierroksen rangaistuksista yhdessä merkitsijän kanssa.

Muita tällaisia tapauksia ovat mm. kielletyn mailan käyttäminen, reikäntulos jollain reiällä liian alhainen ja tulokortin jättäminen allekirjoittamatta. Sähköisten tulokorttien tulosten vahvistaminen tulosten läpikäynnin jälkeen vastaa pelaajan ja merkitsijän kirjallista kuittausta paperisessa tulokortissa.

Vapautumisalueen koko ja yksi vai kaksi mailanmittaa?

Vapautumisalueen koko on lähes poikkeuksetta yhden mailanmitan suuruinen. On kaksi sääntöä, joissa vapautumisalueen koko on kaksi mailanmittaa: pelaamattomasta paikasta vapautuminen ja vapautuminen sivusuunnassa, punaiselta estealueelta.

Siirtosäännössä vapautumisalueen koko voi olla muutakin, mutta jos näin on, niin siitä kerrotaan kentän paikallissäännöissä.

Jos pelaaja käyttää lipun linjassa taaksepäin vapautumista, niin pallo on pudotettava lippulinjalta ja se saa vieriä mihin suuntaan tahansa yhden mailanmitan verran vertailupisteestä - myös eteenpäin.

Pudotetaanko vai asetetaanko pallo?

Muistamisen tukena voi käyttää, että muualla kuin viheriöllä pallo pudotetaan, kun pallo palautetaan peliin, esim. vapauduttaessa epänormaaleista olosuhteista. Kuitenkin, jos paikallaan ollutta palloa on liikuttanut jokin muu kuin luonnonvoimat, pallo asetetaan takaisin koko kentän alueella.

Siirtosäännössä pallo asetetaan.

Viheriölläkin voi olla tilanne, jossa pallo pudotetaan. Nämä tapaukset ovat sivuttain vapautuminen estealueelta tai pelaamattomasta paikasta vapautuminen silloin, kun vapautumisalue ulottuu greenille asti.

Kun pelaaja palauttaa pallon peliin pudottamalla, saa pallon aina ennen pudotusta vaihtaa.

Täytyykö pallon paikka merkitä ennen nostamista?

Muistisääntö:

- Kun pallo tullaan palauttamaan alkuperäiselle paikalleen, pallon paikka on aina merkittävä.
- Kun pallo tullaan pudottamaan, niin pallon paikkaa ei tarvitse sääntöjen mukaan merkitä, mutta se on fiksua tehdä ainakin kisoissa, jolloin mahdolliset epäselvyydet esim. lähimmän vapautumisen pisteen määrittäminen on helppo selvittää.

Golfsääntöjä on paljon, joten jos tästä artikkelista on vähänkin apua niin hyvä niin. Golfsääntökirjasta löytyvät oikeat sääntökohdat ja sananmuodot. Tuomarikouluttajat Arto Teittinen ja Timo Huvinen järjestävät Suomen Golfliiton sääntö-/tuomarikursseja seuroille. Niihin kannattaa osallistua. Kannattaa siis olla yhteydessä ArGC:n toimistoon tai Nina Katajaiseen ja kysyä mahdollisuutta osallistua niihin. Pääsääntöisesti mitä paremmin tunnet säännöt, sitä enemmän säästät lyöntejä ja ranteitasi.

Golfin pelaaminen kuuluu ainakin harrastelijatasolla olla hauskaa, mutta muistetaan säännöt, niin silloin kilvoittelu on tasapuolista ja reilua kaikille.

Hyvää pelikautta 2024!

EX-kapteeni, Timo Taskinen



Naisten startti

Tule starttaamaan kausi 2024 Ellinooran vetämissä naisten treeniryhmissä. Naisten startti kurssi sisältää neljä á 90 min treenisettiä, joissa jokaisessa keskitytään eri golfin osa-alueisiin.

Maanantaisin
klo 18:00-19:30 hcp alle 25
klo 19:30-21:00 hcp yli 25

Kurssin sisältö:

6.5. RANGE Ote, alkuasento, rautalyönnin perusteet

13.5. RANGE Suuntaminen, hybridit, väyläpuut ja draiveri

20.5. LÄHIPELIALUE Chippi ja bunkkeri

27.5. LÄHIPELIALUE Putti (linjaus ja vauhti) ja lähipelirata

Max 10 osallistujaa per ryhmä

(ryhmän toteuttamiseksi tarvitaan 4 hlöä)

Hinta 75€

Ilmoittautuminen NexGolfin kilpailukalenteriin

Archipelagia Golf Club | Finbyntie 87, 21600 Parainen

Caddiemaster 050 45 24 300 | argc.fi





Damernas start

Kom och starta säsongen 2024 i damernas träningsgrupper ledda av Ellinoora.

Damernas startkurs består av fyra träningskvällar á 90 min. Varje gång går vi igenom olika delområden inom golf.

Måndagar

kl. 18:00-19:30 hcp under 25

kl. 19:30-21:00 hcp över 25

Kursens innehåll:

- 6.5. RANGE** Grundställning, grepp, järnklubb
- 13.5. RANGE** Rikta slagen, hybrid, träklubb, driver
- 20.5. NÄRSPELSOMRÅDE** Chip och bunker
- 27.5. NÄRSPELSOMRÅDE** Putt (sikta och behärska linjen) och närspelsbana

Max 10 deltagare per grupp
(för att gruppen skall ordnas krävs min. 4 personer)

Pris 75€

Anmäl dig via NexGolf tävlingskalender

Archipelagia Golf Club | Finbyntie 87, 21600 Parainen
Caddiemaster 050 45 24 300 | argc.fi





Alkukesän teematreenit

**Karkaileeko draivi? Eivätkö putit uppoa?
Haluatko saada bunkkerilyöntisi
lähemmäksi reikää?**

Jos jokin näistä tai muista golfin osa-alueista aiheuttaa ylimääräisiä lyöntejä kentällä niin nyt sinun kannattaa ottaa suunnakseni Ellinooran teematreenit. Teematreeneissa paneudutaan aina yhteen golfin osa-alueeseen Ellinooran johdolla ja hiotaan kyseisen osa-alueen perusasiat kuntoon sekä napataan mukaan myös treenivinkit omiin treeneihin.

28.5. klo 18:00-19:15 Range (raudat)

28.5. klo 19:30-20:45 Chippi

29.5. klo 18:00-19:15 Range (puumailat, hybridit, draiveri)

29.5. klo 19:30-20:45 Bunkkeri

30.5. klo 18:00-19:15 Putti

11.6. klo 18:00-19:15 Range (raudat)

11.6. klo 19:30-20:45 Chippi

12.6. klo 18:00-19:15 Putti

12.6. klo 19:30-20:45 Bunkkeri

13.6. klo 18:00-19:15 Range (puumailat, hybridit, draiveri)

Max 10 osallistujaa per ryhmä
(ryhmän toteuttamiseksi tarvitaan 4 hlöä)

Hinta 15€/ kerta á 75min

Ilmoittautuminen NexGolfin kilpailukalenteriin

Archipelagia Golf Club | Finbyntie 87, 21600 Parainen
Caddiemaster 050 45 24 300 | argc.fi





Försommarens tematräningar

**Förirrar sig din drive? Vill inte puttarna sjunka?
Vill du komma närmare hålet med ditt
bunkerslag?**

Om något av dessa delområden inom golfen orsakar dig extra slag på banan lönar det sig nu att komma på Ellinooras tematräningar. På tematräningarna fokuserar vi alltid på ett delområde i taget. Under Ellinooras ledning finslipar vi på tekniken från grunden samt får med oss bra tips till den egna träningen.

- 28.5. kl. 18:00-19:15** Range (järnklubbor)
- 28.5. kl. 19:30-20:45** Chip
- 29.5. kl. 18:00-19:15** Range (träkkklubbor, hybrider, driver)
- 29.5. kl. 19:30-20:45** Bunker
- 30.5. kl. 18:00-19:15** Putt
- 11.6. kl. 18:00-19:15** Range (järnklubbor)
- 11.6. kl. 19:30-20:45** Chip
- 12.6. kl. 18:00-19:15** Putt
- 12.6. kl. 19:30-20:45** Bunker
- 13.6. kl. 18:00-19:15** Range (träkkklubbor, hybrider, driver)

Max 10 deltagare per grupp
(för att gruppen skall ordnas krävs min. 4 personer)

Pris 15€ / gång á 75min

Anmäl dig via NexGolf tävlingskalender

Archipelagia Golf Club | Finbyntie 87, 21600 Parainen
Caddiemaster 050 45 24 300 | argc.fi



Social Golf 2024

- Matalan kynnyksen golfia

Tule pelaamaan 9 reikää. Selvitellään yhdessä golfin saloja. Kaikki ArGC:n jäsenet, sekä miehet että naiset ovat tervetulleita.

Joka tiistai klo 19, osa lähdöistä on varattu vain sinulle, joka haluat pelata yhdeksän reikää yhdessä mentorin kanssa. Täydellinen niille, jotka ovat juuri aloittaneet golfin pelaamisen, joilla on ollut pidempi tauko tai jotka etsivät pelikavereita.

Aloitamme tiistaina 21.5.2024

Ilmoittaudu näille tiistaikerroksille Nexgolfin kautta tai soittamalla Caddiemasterille kuten muihinkin tapahtumiin ja kilpailuihin.

Jos sinulla on pelioikeus, nämä kierrokset eivät maksa mitään ylimääräistä, muuten maksat normaalin Green Feen.

Aktiviteettitoimikunta toivottaa kaikki tervetulleiksi!

- lågtröskelgolf

Kom med för att spela 9 hål. Låt oss tillsammans utforska vad golf egentligen är. Alla ArGC-medlemmar både män och kvinnor är välkomna.

Varje tisdag kl. 19 kommer några starter att vara reserverade just för dig, som vill spela nio hål tillsammans med en mentor. Perfekt för dig som just börjat spela golf, som haft en längre paus eller som söker spelkompis.

Vi börjar tisdagen den 21.5.2024

Anmäl dig till dessa tisdagsrundor via Nexgolf eller genom att ringa Caddiemastern, på samma sätt som till evenemang och tävlingar.

Har du spelrätt kostar dessa rundor inget extra, annars betalar du normal greenfee.

Aktiviteetskommittén önskar alla välkomna!



15.6.–11.8.2024

LADY TOUR



by KALLARY

Lady Tourin neljäs kausi. Kuusi kilpailua naisille Turun alueella. Kolme parasta osakilpailutulosta huomioidaan. Voittajille upeita Kallary-tuotteita.

lauantai 15.6.	Cecilia	Kankaisten Golf
tiistai 2.7.	Ulrica	Harjattula Golf
sunnuntai 14.7.	Blanka	Archipelagia Golf
lauantai 27.7.	Mamselli	Aura Golf
perjantai 2.8.	Justiina	Kultaranta Golf
sunnuntai 11.8.	Birgitta	Aurinko Golf

Uutta! Jokaisesta kilpailusta, johon osallistut, saat osallistumispisteitä. Myös kokonaispisteytys on muutettu edelliskaudesta.

Tervetuloa mukaan!

Lue lisää: kgm.fi ▶ Tapahtumat ▶ Lady Tour



Greencard kurssit

Toiveissa uusi harrastus?

Tule mukaan Archipelagia Golfin järjestämälle Greencard kurssille, jolla saat hyvän ja vauhdikkaan lähdön uuden lajin harrastamiselle. Kurssilla käydään läpi golfin eri osa-alueilta, lajin perussäännöt sekä etiketti ja suoritetaan golfin pelaamiseen tarvittava Green Card. Lisäksi osallistujat saavat halutessaan harjoitella myös ilmaiseksi omatoimisesti kurssin välipäivänä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: caddiemaster@argc.fi / 050 4525 300

Hinta 170€/kurssi

Kurssien ajankohdat:

Kurssi 1

Maanantai 6.5 klo 17-21
Keskiviikko 8.5 klo 17-21

Kurssi 3

Maanantai 10.6 klo 17-21
Keskiviikko 12.6 klo 17-21

Kurssi 5

Maanantai 22.7 klo 17-21
Keskiviikko 24.7 klo 17-21

Kurssi 2

Maanantai 20.5 klo 17-21
Keskiviikko 22.5 klo 17-21

Kurssi 4

Maanantai 8.7. klo 17-21
Keskiviikko 10.7 klo 17-21

Kurssi 6

Maanantai 12.8 klo 17-21
Keskiviikko 14.8 klo 17-21

Archipelagia Golf • Finbyntie / Finbyvägen 87, 21600 Parainen / Pargas
Puh. / Tel. 050 4525 300 • office@argc.fi • www.argc.fi



Greencard kurser

Vill du starta en ny hobby?

Kom med på en Greencard kurs och få en trevlig start för att golfa. Kursen arrangeras av Archipelagia Golf. På kursen lär du dig teknik för att golfa och spela, lite regler och etikett. Alla deltagare kommer att spela på korthålsbanan, Par 3-banan. Träning på egenhand på tisdagar, mellan kursdagarna. Från startkurs får du Green Card.

Anmälning och information: caddiemaster@argc.fi / 050 4525 300

Pris 170€/kurs

Vi arrangerar kurser enligt:

Kurs 1

Måndag 6.5 kl. 17-21

Onsdag 8.5 kl. 17-21

Kurs 3

Måndag 10.6 kl. 17-21

Onsdag 12.6 kl. 17-21

Kurs 5

Måndag 22.7. kl. 17-21

Onsdag 24.7. kl. 17-21

Kurs 2

Måndag 20.5 kl. 17-21

Onsdag 22.5 kl. 17-21

Kurs 4

Måndag 8.7. kl. 17-21

Onsdag 10.7. kl. 17-21

Kurs 6

Måndag 12.8. kl. 17-21

Onsdag 14.8. kl. 17-21

Archipelagia Golf • Finbyntie / Finbyvägen 87, 21600 Parainen / Pargas
Puh. / Tel. 050 4525 300 • office@argc.fi • www.argc.fi

Minusta ei koskaan pitänyt tulla golffaria

”Oluenhuuruista herrasmies- hauskanpitoa.”

Siinäpä lyhykäisyydessään – ja yhtään kaunistelematta – stereotypiani golfista pohjautuen niinkin luotettavaan lähteeseen kuin kummisetäni satunnaisiin Facebook-postauksiin.

Muutimme pari kesää takaperin aivan Archipelagia-klubin kupeeseen, joskin omasta puolestani kenttä kiinnosti lähtökohtaisesti yksinomaan talven hiihtoladut mielessä. Olen ollut pienestä pitäen vannoutunut penkkiurheilija, mutta sanontani kuului ”Kaikki muu urheilu menee, paitsi golf ja ratsastus”. Työpaikalla golfentusiastien (tai vaihtoehtoisesti kotona rakkaan mieheni) aloittaessa golfpitoisen keskustelun, tapasin joko livahtaa takavasemmalle tai vaihtoehtoisesti luovia puheenaiheen tuota pikaa uusille urille. En yksinkertaisesti ymmärtänyt, mitä niin kovin ihmeellistä – saati sitten edes kiintoisaa – kyseinen laji voisi ihmislle tarjota.

Voi kuinka väärässä olinkaan. ”Never say never” -sannon todisti jälleen kerran piinallisen tarkkasilmäisen nerokkuutensa.

Kesän 2022 päätteeksi mieheni houkutteli minut mukaansa caddieksi ajatellen, että sitä kautta oppisimme juuri paikkakunnalle muuttaneina tuntemaan uusia ihmisiä pariskuntana. Hänellä – kuten ei myöskään allekirjoittaneella – käynyt tuolloin pienessä mielessäkään, että voisin oikeasti innostua golfista lajina. Päinvastoin; sanalla sanoen tsemppasin itseäni lähtemään ”neljän tunnin kävelylle” (kävely kun lukeutuu lajeihin, joita välttelin paitsi TV-ruudun myös arjen tasolla) sen voimin, että saisin uusien tuttavuuksien lisäksi hivenen väriä kalmankalpeaan toimistohiipääni.

Kierroksen aikana tunsin syvää hämmennystä jo ensimmäisten väylien jälkeen. Täällähän oltiin luonnon helmassa. Lisäksi lyöntien lomassa ehti oikeasti keskustella muun seurueen kanssa ilman, että se oli pois kenenkään keskittymisestä tai ylipäätään aikataulussa pysymisestä. Eikä ollut loppujen lopuksi näytellytkään lähestulkoon minkään näköistä roolia! Ennen lajin pariin laskeutumista perustin osan ennakkoluuloistani myös näennäisesti tyriisiin vaateparsiin sekä ylipäätään golfin välineurheilumaisiin piirteisiin. Päädyin itse satsaamaan lajiin minimaalisesti, sillä kirjaimellisesti puskasta tulleet viehättyneisyydetäni huolimatta olen tunnettu hetken hurahduksistani, enkä näin ollen halunnut käyttää omaisuutta, mikäli golfintoni ei ottaisikaan tuulta purjeisiinsa pitemmällä aikavälillä.

Näin ollen hankin puolisoni ”kasarikahvoiksi” nimeämän rautasetin sekä putterin käytettyinä FB:n kautta, shoppailin vaatekertani H&M:n tennishameista ja -paidoista (samat vaatteet soveltuisivat innon tyystin lopahtaessa pihatöihin) sekä onnekkana perin

draiverin ja hybridin miehen kattavasta kokoelmasta (lue: ”golfmuseo”, jonka kasvavasta koosta ei tosin käy mainitseminen omaan takkivarastooni peilaten). Yhtä kaikki, em. ”kikkailusta” huolimatta ymmärrän silti täysin tätä nykyä itse työpaikalla kuulemani leikkisät ”mikä porvari sä Ansku luulet olevasi” -heitot. Golfilla on – mielestäni pääosin syyttä suotta – yhäkin verraten elitistinen maine, siinä missä esim. nuoruuden leipälajini koripallo mielletään automaattisesti matalan kynnyksen lajiksi. Todellisuudessa joukkuelajin, kuten koriksen aloittaminen on aikuisena huomattavasti golfia hankalampaa, sillä omantasaisen tiimin löytäminen – ja vieläpä omalta/lähipaikkakunnalta – saattaa olla enemmän kiven takana kuin mikään metsään lyöty pallo (nimimerkkikokemukusta löytyy).

Joku totesi minulle taannoin, että jokainen meistä on ollut kerran aloittelija. Toteamusta käy eritoten soveltaa muihin, aikuisiällä lajin aloittaneisiin. Viime, ts. ensimmäisen golfkesäni alussa muistan turhautuneeni sekunnin murto-osassa erehtyessäni aika ajoin vertaamaan itseäni jo juniorina lajin löytäneeseen mieheeni. Tai vaihtoehtoisesti palloa suvereenisti vuosien kokemuksella sivaltaaneisiin, itseäni heittämällä notkeampiin eläkeläisrouviin! Onneksi ymmärsin melko nopeasti lopettaa vertailun ja keskittyä ainoastaan omaan suoritukseeni. Siinä missä koripallossa oman kontribuution on melkein pakko olla joukkueen tasoinen, on golfissa tätä varten keksitty ”händärit” pelaajien tasoeroja – tiettyyn pisteeseen saakka – tsaamaan.

Nyt, kun olen nöyrästi joutunut syömään golfhattuni, käy mitä luultavimmin ennustaa, että löydän itseni seuraavaksi alussa mainitun hevosurheilun parista. Ajatusleikkiä etäämmäksi viedäkseni; varautukaa siihen, että joku kaunis päivä Pargas Kungörelser kertoo allekirjoittaneen perustaneen Paraisten Poolon Pelajat -yhdistyksen.

*Keväisin terveisin,
Anna-Reeta Rundlöf*

Inte skulle jag någonsin börja golfa

”Gentlemannasysselsättning och frostiga ölglas”

var min enkla stereotypi om golf – utan att alls försöka det! Källan var min gudfars sporadiska meddelanden i Facebook – pålitligt som bara vad eller hur!

Två somrar sedan flyttade vi in i grannskapet till Archipelagia Golf. För min del var banan intressant för skidning på vintern och absolut inget annat. Jag har alltid varit bänkidrottare till yttersta fingerspetsarna, men det var samtidigt klart att: ”Allt annat är sport förutom golf och ridning.” När mina entusiastiska golfande arbetskamrater satte i gång diskussionen (eller min kära man hemma ...) drog jag mig undan eller ledde diskussionen snabbt på andra spår. Jag förstod helt enkelt inte det speciellt märkvärdiga eller intressanta i denna gren som de andra så starkt kände för.

Så fel jag hade! ”Never say never” -talesättet stämde igen. O-oh, så pinsamt!

I slutet av sommaren 2022 tog min man mig som caddie med på en golfgrunda. Tanken var att som par hitta nya bekanta på vår nya hemort. Varken han eller jag hade den minsta tanken om att jag kunde bli intresserad av golf. Tvärtom – jag fick pina mig hårt för att gå på denna ”fyra timmars promenad” (i vardagen undvek jag mest av allt att promenera och att se på tv) – jag gick med bara för att få lite solbränna på min bleka ”kontorshy” och hitta nya bekanta.

Under rundan upplevde jag en speciell förvåning. Redan efter några av de första banorna blev det klart att vi vistades ute i naturen. Verkligen intressant var också det att man hann prata med spelkompisarna mellan slagen och det var inte borta av någon. Alla hann fint slå sina bollar och rundans tidtabell höll bra. Och

ölet – det hade ingen som helst roll i spelet!

Mina fördomar hade också inkluderat dyra klädesplagg och ännu dyrare redskap – spelet avgjordes ju så klart med hjälp av dem. Nästan som protest satade jag minimalt, när jag äntligen själv skulle pröva på grenen. Jag är dessutom känd för att lätt tända för nyheter och lika lätt lägga av. Även om jag var så överraskande intresserad och påverkad av denna caddierunda ville jag inte riskera halva egendomen för något som jag kanske gör endast en kort tid.

Då skaffade jag ett järnset och en putter – allt begagnat via Facebook, H&M:s tenniskjolar och -skjortor (de passar ju som trädgårdskläder inom kort ...) och ärvde en driver och hybrid från min mans täckande golflager (läs: golfmuseum – vars storlek jag inte kan klandra när jag tänker på alla mina egna kappor och jackor!).

Nå, hur som helst – nu har jag börjat förstå alla små roligheter om mitt nya intresse på jobbfronten ”vad har hänt Ansku, går du högerut ...” osv. Golf har enligt mig egentligen utan orsak fortfarande ett elitistiskt rykte jämfört t.ex. med basket som jag spelade som ung och som anses vara en lågtröskelgren. I verkligheten är det mycket svårare att börja spela lagsport, t.ex. basket som vuxen – när och var kan man hitta ett lag där det finns andra på samma nivå som en själv. Det är mycket lättare att hitta sin golfboll i skogen – tro mig!

Någon trevlig medspelare konstaterade nyligen att ”alla har vi en gång varit nybörjare”. Det går att tillämpa detta speciellt då det gäller andra som börjat spela som vuxna. Jag råkade i fjol (= min första spelsommar) jämföra mig själv med min man, som har spelat sedan barnsben, och blev förargad - snabbare än blixten. Samma gäller om jag i misstag jämför mig själv med de vigulanta pensionärsdamerna som prickfritt träffar bollen och slår den dit det var meningen. Som tur är förstod jag ganska snabbt att endast koncentrera mig på mitt eget spel! Handicap-systemet jämnar ju ut våra olikheter till en viss grad i spelet. Sådant finns inte i basket.

När jag nu har ätit upp min ”golfhatt” behöver man inte vara så erfaren ”spågumma” för att lägga fram något om den redan nämnda hästsporten. En vacker dag står det kanske i Pargas Kungörelser: Anna-Reeta grundade en ny förening: Pargas Polospelare.

Vårhälsningar,

Anna-Reeta Rundlöf

Äntligen...

Äntligen är säsongen 2024 inför dörren!

Mitt sjätte år som senioransvarig ter sig inte annorlunda än de fem tidigare. Inför säsongen försöker jag samla information för våra seniorer som jag tror kan intressera våra medlemmar. Jag kan börja med att nämna en nyhet och några uppdateringar.

Det gångna vinterhalvåret har skilt sig från tidigare år så, att det är första vintern som bolaget ArGC ägt en egen träningshall. Det har get våra medlemmar förmånen att träna och spela simulatorgolf med ibland t.o.m. lite förmånligare priser. Samtidigt har antalet tävlingar och evenemang utökat märkbart. När det gäller seniorerna har vi redan detta år spelat 3 simulatortävlingar. Tävlingar som har intresserat riktigt många deltagare för att vara så nytt. Om allt går som planerat blir det åtminstone 2 tävlingar till under slutet av år 2024.

Eftersom vi har en mycket aktiv och iderik aktivitetskommitté och en bankommitté som sköter vår bana utmärkt, har vi inom seniorkommittén koncentrerat oss till seniorernas tävlingsverksamhet.

När jag ser på vad som säsong 2024 kommer att bjuda oss vill jag lyfta fram den nya tävlingen, Senior Open Texas Scramble, som spelas den 28.7. En tävling som spelas med tre spelare i varje lag. Observera att laget kan innehålla spelare från andra klubbar eller varför inte att ett helt lag kommer från någon annan klubb än ArGC.

Nämnas kan också att vår Senior Open, som spelas den andra juni, har bytt namn. Ny sponsor för tävlingen är Golfpuoti Ab, som även står för vår lilla butik i klubbhuset. Nya spännande priser är att vänta.

Vi har under de senaste åren spelat med två starter i vissa av våra månadstävlingar. Det gör vi också i år. Tävlingarna i Maj och juni spelas med en vanlig förmiddagsstart men också med en eftermiddagsstart som börjar kl 17:00!! Noteras kan också att den första månadstävlingen i maj spelas onsdagen den 29.5!! De övriga spelas sedan vanligt på torsdagar.

Jag vill också lyfta fram Seniorernas Cup. Vi kommer även i år att spela den med en s.k. "lucky loser" omgång. Något som vi bör poängtera och som jag vill understryka är vikten i att hålla fast vid de sista speldagarna i varje omgång. Vi kommer att börja tidigare både med anmälan och även starten på cuppens första omgång. Sista anmälningdagen till Senior Cup är 5.5.2024!

Över 10 år har vi spelat Egentliga Finlands liga där ett lag från ArGC (12 spelare) spelar poängbogeytävling mot närstående klubbar. Totalt spelar vi 10 matcher, fem hemma och fem på bortaplan. Varje match har en egen kapten som ansvarar för vem som spelar i laget. Om ni är intresserade att delta bör ni kontakta matchens kapten och anmäla ert intresse. Nämnas kan att vid varje bortamatch kan man anmäla sig till

en extra flight (4 personer). Då får man spela till ett förmånligt pris inklusive lunch. Matchernas kapten finner ni på seniorernas anslagstavla och på seniorernas sidor på nätet.

Slutligen vill jag uppmuntra alla seniorer att delta i Finlands Golf seniorers tävlingar. Närmare information hittar ni på suomengolfseniorit.fi-hemsidor. Personligen har jag funnit dessa tävlingar intressanta och spännande. Medlemskap i Finlands golfseniorer fordras (30€).

Henrik Karlsson

Seniorernas tävlingar / seniorien kilpailut

Senior Cup

(sista anmälningdagen / viimeinen ilmoittautumispäivä 5.5.2024)

Senior liiga SaG	SaG-ArGC	13.5.2024
Senior liiga	ArGC-AGN	22.5.2024
Senior Monthly I		29.5.2024
Golfpuoti Senior Open		2.6.2024
Senior Monthly II		13.6.2024
Senior Tripla 38		17.6.2024
Senior liiga AG	AG-ArGC	19.6.2024
Senior Tripla 49		24.6.2024
Senior liiga Alastaro	AlGo-ArGC	26.6.2024
Senior Tripla 53		1.7.2024
Senior liiga	ArGC.LoG	3.7.2024
Senior liiga WGCC	WGCC-ArGC	8.7.2024
Senior Monthly III		11.7.2024
Senior liiga	ArGC-HGCC	24.7.2024
Senior Open Texas Scramble		28.7.2024
senior liiga UKG	LoG-ArGC	30.7.2024
Senior liiga	ArGC-MTG	14.8.2024
Senior Monthly IV		22.8.2024
Senior Scramble Open		31.8.2024
Senior liiga	ArGC-KGM	4.9.2024
Senior Monthly V		12.9.2024
Senior Monthly VI		3.10.2024

Vihdoinkin...

Vihdoinkin kausi 2024 on jo aivan ”nurkan takana”!

Aloitin kuudennen vuoteni seniorivastaavana kerhossamme ja käynnistelen sitä aika samalla tavalla kuin ennenkin. Näin kauden kynnyksellä siihen kuuluu sellaisen informaation kerääminen, josta sinä voisit jäsenenämme kiinnostua. Muutamia uutuuksia ja päivityksiä voin myös ilokseni nostaa esiin.

Viime vuoden lopulla osakeyhtiömme hankki oman harjoitushallin. ArGC:n jäsenet ovatkin saaneet nauttia talviharjoittelusta sekä simulaattoriharjoituksista jopa alennetuin hinnoin.

Seuran jäsenille on voitu järjestää merkittävästi enemmän tapahtumia ja kilpailuja.

Olemme järjestäneet senioreille jo kolme kilpailua, ja näillä näkymin tulemme loppuvuodesta järjestämään ainakin kaksi lisää. Kilpailuissa on ollut kiitettävästi osallistujia siihen nähden, että kyseessä on aivan uusi juttu.

Koska kerhomme aktiviteettitoimikunta on aktiivinen ja idearikas sekä kenttätöimikuntamme huolehtii kentästämme esimerkillisesti, olemme senioritoimikunnassa voineet keskittyä kilpailujen järjestämiseen.

Kausi 2024 tarjoaa meille uunituoreen kilpailun: Senior Open Texas Scramblen, joka pelataan 28.7. Kilpailussa joukkueet koostuvat kolmesta pelaajasta ja mukaan joukkueeseen voidaan kutsua pelaajia myös muista seuroista. On myös mahdollista, että koko joukkue muodostuu muiden seurojen vierailijoista.

Haluan myös kertoa, että Senior Open, joka pelataan toinen kesäkuuta, on saanut uuden sponsorin. Kilpailua sponsoroi Golfpuoti Oy, joka isännöi lisäksi klubimme pientä golfkauppaa. Mielenkiintoisia palkintoja siis odotettavissa.

Kuukausikilpailuissa olemme viime vuodet pelanneet aamu- ja iltälähdöillä. Tämä käytäntö jatkuu myös tänä vuonna. Toukokuun ja kesäkuun kilpailut pelataan kahdella lähdöllä. Iltälähtö starttaa klo 17:00. Kuukausikilpailujen vakiopäivä on torstai. Huomaathan kuitenkin, että toukokuun kilpailu pelataan poikkeuksellisesti keskiviikkona 29.5.

Senior Cup pelataan tänäkin vuonna ”lucky loser”-systeemillä. Haluan kuitenkin korostaa, että aikaisemmista vuosista poiketen tulemme aikaistamaan sekä ilmoittautumisen että ensimmäisen kierroksen. On myös tärkeää, että kierroksen viimeinen mainittu pelipäivä pitää. Viimeinen ilmoittautuminen Cup:iin on 5.5.2024.

Varsinais-Suomen liigaa on pelattu jo reilut 10 vuotta. Liigassa on mukana 11 joukkuetta lähiseuroista. Joukkueeseen kuuluu 12 pelaajaa ja joukkueiden kap-

teenit valitsevat pelaajat seuran senioreista. Jos olet kiinnostunut liittymään joukkueeseen, olethan ajoissa yhteydessä kapteeniin ilmoittaaksesi kiinnostuksesi olla mukana. Lisäksi on myös mahdollista osallistua vieraspeleihin ns. ylimääräiseen lähtöön. Tällöin pääsee pelaamaan edullisesti ja pelin hintaan kuuluu lounas. Otteluiden kapteenit löydätte seniorien ilmoitustaululta sekä seniorien verkkosivuilta.

Lopuksi haluan muistuttaa Suomen golfseniorien järjestämistä kilpailuista. Tarkemmat tiedot näistä löydätte suomengolfseniorit.fi-sivuilta. Henkilökohtaisesti olen tykännyt osallistua näihin kilpailuihin. Osallistuminen vaatii Suomen golfseniorit jäsenyyden (hinta 30€).

Henrik Karlsson

Ont i ländryggen?

Mellan 25-60 % av golfare har under ett år en golfrelaterad skada. Vanligtvis drabbas rygg, armbåge, axel, handled samt fot och fotled av skador. Orsaken är ofta överbelastning vid korta perioder av intensivt golfspelande eller många timmars träning vilket leder till obalans i musklerna.

Ländryggen

Ländryggen är ofta utsatt. Skadan uppkommer oftare vid själva bollträffen eller under den efterföljande svingfasen. Man har kunnat konstatera att det är vanligare med smärta i höger sida av ländryggen. Detta anses bero på att de flesta singlar från höger till vänster och att ländryggen snedbelastas under bollträffen. Man har vid test sett att golfspelare med ländryggssmärta ofta har en ökad framåtböjning vid själva bollträffen samt en ökad sidoböjning åt vänster i ryggen under baksvingen jämfört med friska individer.

Hur kan jag minska risken för ländryggssmärta

Orsaken till plötslig ryggsmärta eller återkommande ryggvärk är okänd. Den som drabbas upplever ofta skadan som muskulär, det vill säga att man exempelvis "sträckt en ryggmuskel". Orsaken till ryggvärk bero däremot oftast på oergonomisk hållning och att den stabiliserande förmågan är svag. Vi gör för många upprepningar åt samma håll med kraft och i lite fel ställning. Långvarig upprepad framåtböjning i ryggen leder ofta till mer ont i korsryggen, medan upprepad bakåtböjning ofta leder till förbättring. (Se bild 1. bakåtbjning)

För att minska risken för ländryggssmärta är rådet att eftersträva en god hållning under dagen, det vill säga att bibehålla sin naturliga svank. Före och efter aktiviteter som innebär extra mycket framåtböjning i ländryggen (bilkörande, lyft av golfbag, upplockning av klubba, boll etc samt golfsvingande) rekommenderas en serie bakåtböjningar för att jämna ut belastning på diskar och kringliggande vävnader. Ett bra ord att komma ihåg är MOTRÖRELSE.

Överbelastningsskador

Överbelastningsskador är framför allt inte relaterat till hur många timmar man spelar utan mer till vävnadskvaliteten hos var och en av oss. Dvs. hur förberedd och tränad en vävnad är beror på hur mycket belastning den tål i form av antal timmar och kraft. Man kan minska risken för överbelastning genom att under lång tid utsätta vävnader för successivt ökad belastning. För golfspelare innebär det att regelbundet träna de belastande momenten, helst året runt. Spelar du golf bara sommartid så är risken störst för överbelastningsskador i början av säsongen, börja lugn och känn efter hur det känns.

Några tips för att minska risken för golfskada

- Känn efter och reagera på tidiga symtom och anpassa träningen därefter
- Gör regelbundet bakåtböjningar för ländryggen
- Gå på kurs (träna) för att få en bra svingteknik
- Undvik perioder av plötsligt ökad ensidig träning (slå inte 50 slag i följd med en och samma klubba om du inte är van vid det)
- Använd bra skor och eventuella flera par om du går många rundor i veckan.
- Träna även regelbundet och mångsidigt både styrka, rörlighet och balans.
- Att ha energi- och i vätskebalansen på en bra nivå under hela träningen och tävlingen har också betydelse. Det är lättare att vricka foten och lättare att slarva med lyftet av golfbagen in i bilen om man är trött.

Jag önskar er alla en riktigt fin och trygg golfsäsong 2024!

Vi ses på banan.

Hälsningar,
Ladykaptén Mariella Ramstedt



Bild 1 / Kuva 1.

Kipua lanneselässä?

Golfin liittyvän vamman saa noin 25-60 % golfareista vuosittain. Tavallisimmat niistä koskevat selkää, kyynärpäätä, olkaa, rannetta ja jalan niveliä. Useimmiten syy on liikarasitus: kun pelataan yhtäkkiä paljon golfia tai tehdään monen tunnin treenejä, niin lihakset joutuvat epätasapainoon.

Lanneselkä

Lanneselkä vammautuu helposti. Useimmiten se tapahtuu osumahetkellä tai sen jälkeisellä swingin osuudella. Kipu tuntuu tavallisimmin oikealla puolella. Tämä on suoraa jatkumoa oikeakätisen pelaajan swingistä ja siitä, että lanneselän rasitus on epätasapainoinen osumahetkellä. Testeissä on havaittu, että lannekipuiset golfarit ovat syvämmässä eteentavutuksessa osumahetkellä ja taivuttavat selkäänsä enemmän vasemmalle taakseviennissä kuin kivuttomat pelikaverinsa.

Miten voin vähentää lanneselän kiputilojen riskiä?

Äkkinäisen selkä kivun tai toistuvan selkäsäryn syyt ovat tuntemattomia. Henkilöt kokevat usein vamman lihasperäiseksi – sanotaan, että ”venähdytin selkäni”. Selkäsärky johtuu usein epäergonomisesta ryhdistä ja siitä, että henkilön vakauttava lihasvoima on heikko. Teemme golfissa useita toistoja samaan suuntaan ja pienikin vääränlainen asento kuormit-



Bild 2 / Kuva 2.

taa. Pitkäaikainen, toistuva eteentavutus lisää ristiselän kipua. Toistuva taaksetavutus on usein tähän hyvä parannuskeino. (Ks. kuva 1 – taaksetavutus)

Lanneselän kipujen välttämiseksi kannattaa kiinnittää huomiota hyvän ryhdin ylläpitämiseen, mikä tarkoittaa sitä, että säilytetään luonnollinen lanneselän kaari. Ennen ja jälkeen sellaisten aktiviteettien, joihin liittyy erityisen paljon lanneselän eteentavutusta (auton ajaminen, golfbagin nosto, mailan ja pallon nostaminen maasta jne. sekä golfswingi) suositellaan tehtäväksi sarja taaksetavutuksia, jotta selän kudosten ja välilevyjen kuormitus tasaantuu. VASTALIIKE on hyvä, muistettava sana!

Liikarasitus ja vammat

Liikarasituksesta johtuvat vammat eivät yleensä ole suhteessa golfkierroksen pituuteen, vaan enemmänkin pelaajan kudosten tilaan. Tämä tarkoittaa sitä, että kudosten tila (treenattu tai ei) määrittelee sen, miten paljon ne sietävät kuormitusta – sekä voiman, että ajan suhteen. Liikarasituksen riskiä voi ehkäistä treenamalla kudoksia pitkäjänteisesti ja lisäämällä rasitusta vähän kerrallaan ja jatkuvasti. Golfarin olisi hyvä treenata golfiin liittyviä liikkeitä ja muutakin vuoden ympäri. Jos vain pelaat golfia kesällä, liikarasituksen riski on suurin juuri kauden alussa – aloita siis rauhallisesti ja vartaloasi kuunnellen!

Muutamia vihjeitä golfvammojen välttämiseksi

- kuuntele vartaloasi tuntemuksia ja ensimmäisiä oireita sekä sovita harjoittelusi niihin
- muista tehdä säännöllisesti lanneselän taaksetavutuksia (Kuva 1)
- mene kurssille ja harjoittele itsellesi hyvä swingitekniikka
- vältä intensiivisiä ja yksipuolisia harjoitteita (älä lyö samalla mailalla 50 lyöntiä peräkkäin, jos et ole sellaiseen tottunut)
- käytä vain hyviä kenkiä! Jos pelaat monta kierrosta viikossa, tarvitset useamman kenkäparin
- harjoita säännöllisesti ja monipuolisesti sekä voimaa, liikkuvuutta että tasapainoa
- pidä huoli energia- ja nestetasostasi koko harjoitteen ajan. Väsyneenä sattuu ja tapahtuu: nilkkasi nyrjähdyttää tai nostat bagia huolimattomasti autoon – huolehdi pirteydestäsi!

Toivotan teille kaikille oikein hienoa ja turvallista golfsesonkia 2024!

Nähdään kentällä!

*Terveisin,
Ladykapteeni Mariella Ramstedt*

Interju med en medlem: Ann-Christine Sundell

Hur och när började din golfkarriär?

- Min golfkarriär började redan innan jag tog greencard. Jag jobbade i ledningsgruppen för ett amerikanskt bolag och vi hade alltid en gång om året obligatorisk golftävling. Träffade knappt bollen, men draivern gick bra, så vann alltid longest drive tävlingen! Dessa tävlingar tände säkert första gnistan.
- Senare när äldre sonen ville börja spela passade jag på att ta greencard. Men först från och med år 2010 hann jag börja spela.

Vad ger golf dig just nu?

- Golf är en ypperlig sport, den ger både fysisk och mental stimulans. En naturnära idrottsform, speciellt som mina bollar ibland hittas ute i skogen, en social aktivitet där alla kan spela tillsammans oberoende av ålder, kön, språk eller nationalitet. För ett par år sedan bet golfflugan till ordentligt, så nu har jag verkligen svårt att hålla mej borta från klubborna.

Hur har vinterns golfträningar gått? Vilken typ av träning gör du på vintern och hur mycket?

- Jag beslöt för drygt ett år sedan att nu skall jag verkligen lära mej spela golf på riktigt. Så den här vintern har jag tränat systematiskt. Varannan vecka har jag haft en timme med golfpron och fått "hemläxa" som jag tränat på i ArGC hallen. Dessutom har jag tränat i gym 2-3 ggr veckan, regelbundet sysslats med golfpilates. Jag har dessutom fortsatt att förkovra mej i mental träning. Jag har också varit på träningsläger under vintern. Jag tränar och tävlar dessutom aktivt i tennis så det hjälper att hålla konditionen uppe under vintern.
- Så det känns som jag tränar som en pro men tyvärr spelar jag inte ännu som en pro, men framåt går det.

Vilket är ditt mål inför säsongen 2024?

- Jag kommer att spela på nationella Senior touren och Mid touren i sommar. Jag satsar på top 10 placeringar i Senior touren. Ännu viktigare än placeringar är att jag lyckas spela båda dagarna bra (är alltid 2-3 dagars tävlingar).



Då du deltar i en golftävling, hur förbereder du dig?

- Försöker alltid spela en övningsrunda ngn dag innan för att bekanta mej med banan. Tävlingsdagarna börjar jag med golfpilates, själva golf uppvärmningen startar jag med wedgarna för att hitta rytmen, sedan blir det rangen och sist puttern. Ordentligt morgonmål plus lite mental träning och förhoppningsvis är jag redo.

Då du tänker på alla dina golfrunder du gjort. Har någon bana, runda eller något spel varit speciellt, roligt eller annorlunda? Vill du berätta för oss?

- Det finns så många fina minnen, men första gången jag gjorde H10 var på Jannes resa till Donnafugata på Sicilien. Fint golfslag och ännu finare dricka då endast Dom Perignon erbjöds, tur att försäkringen var i skick.
- Ett annat fint minne var i Sydafrika när en flock zebror stod mellan mej och greenen. Då var jag dukigt nervös när jag skulle lobba över dem, men bra gick det, både jag och zeborna överlevde.

Jäsenen haastattelu: Ann-Christine Sundell

Milloin ja miten golfharrastuksesi alkoi?

- Golfurani alkoi jo ennen kuin suoritin greencardin. Työskentelin amerikkalaisyrityksen johtoryhmässä ja meillä oli vuosittain pakollinen golfkilpailu. Osuin vaivoin palloon, mutta draiverilla lyönti kulki ja voitinkin Longest Drive-kilpailun! Näistä kilpailuista syttyi todennäköisesti ensimmäinen kipinä lajia kohtaan. Myöhemmin kun vanhin poikani halusi aloittaa pelaamaan, suoritin greencardin. Tosin vasta vuonna 2010 ehdin kunnolla aloittaa pelaamisen.

Mitä golf antaa sinulle juuri nyt?

- Golf on erinomainen laji, se antaa sekä henkisiä että fyysisiä virikkeitä. Se on myös luonnonläheinen laji, varsinkin kun palloni silloin tällöin löytyy metsästä. Golf on myös sosiaalinen aktiviteetti, jota kaikki voivat pelata yhdessä ikään, sukupuoleen tai kansallisuuteen katsomatta. Pari vuotta sitten golfkärpänen puraisi oikein kunnolla, joten juuri nyt on melko hankala pysytellä erossa mailoista.

Miten talven golftreenit ovat sujuneet? Millä tavalla harjoittelet talvisin ja miten paljon?

- Noin vuosi sitten päätin, että nyt aion oikeasti opetella pelaamaan golfia. Tämän vuoksi olenkin harjoitellut systemaattisesti. Joka toinen viikko olen käynyt Pro:n tunnilla ja saanut sieltä ”kotiläksyt”, joita olen treenannut ArGC:n hallilla. Lisäksi olen harjoitellut kuntosalilla 2-3 kertaa viikossa sekä käynyt säännöllisesti golfpilateksessa. Olen myös jatkanut mentaalipuolen kehittämistä sekä käynyt harjoitusleirillä talven aikana. Harjoittelen ja kilpaillen myös tenniksessä, se auttaa pitämään kunnan hyvänä talven aikana.
- Tuntuu, että harjoittelen kuin ammattilainen. Valittavasti pelini ei vielä ole ammattilaisen tasolla, mutta eteenpäin on menty.

Tavoitteesi tulevalle kaudelle 2024?

- Pelaan Senior tourilla sekä Mid tourilla kesällä. Tähtään top 10 – sijoitukseen Senior tourilla. Sijoitustakin tärkeämpää on onnistua pelaamaan molemmat kilpailupäivät hyvin (kilpailut ovat aina 2-3 päivän pituisia).



Kun osallistut golfkilpailuun, miten valmistaudut?

- Pysin aina pelaamaan harjoituskierron, jotta voin tutustua kenttään. Kilpailupäivät alkavat golfpilateksella, itse golflämmittelyn aloitan wedgeillä löytääkseni rytmin. Sitten siirryn rangelle ja lopuksi puttaamaan. Kunnan aamupala ja vähän mentaaliharjoittelua, näillä eväin olen toivottavasti valmiina.

Kun muistelet kaikkia golfkierroksiasi, onko joku kenttä tai kierros ollut erityisen hauska tai erilainen? Haluatko kertoa siitä meille?

- Minulla on todella paljon hienoja muistoja. Ensimmäinen Hole-in-oneni Jannen reissulla Donnafugataassa Sisiliassa muistuu mieleen. Hieno golflyönti ja vielä hienempi juhluoma, sillä tarjolla oli ainoastaan Dom perignonia. Onneksi vakuutus oli kunnossa.
- Toinen hieno muisto oli Etelä-Afrikassa, seeprauma seisoi palloni ja griinin välissä. Olin todella hermostunut kun olin lyömässä Lob-lyönnin seepron ylitse. Kaikki meni kuitenkin hyvin, sekä minä että seeprat selvisimme.

Jäsenen Jhaastattelu: Matilda Marjasto

Milloin ja miten golfharrastuksesi alkoi?

Ensimmäisiä kertoja olin pelaamassa 3-vuotiaana. Golfharrastukseni alkoi vuonna 2009. Olen kilpailut aktiivisesti golfissa nyt 6 vuotta. Minua golfin pariin kannusti isäni. Aloitin US Kids-mailoilla ja minulla oli mummini tekemä "bägi" selässäni.

Mitä golf antaa sinulle juuri nyt?

Tällä hetkellä golf antaa minulle motivaatiota ja energiaa jatkaa. Golf on opettanut minulle kärsivällisyyttä ja myös sen, että kehitys ei tapahdu yhdessä yössä.

Miten talven golftreenit ovat sujuneet? Millä tavalla harjoittelet talvisin ja miten paljon?

Treenaan valmentajan kanssa tekniikkaa pari kertaa viikossa. Pidämme usein tunnin alettua yhteenvedon asioista mitä edellisellä kerralla treenasimme. Tällä hetkellä treenien keskeisin tavoite on kehittää lantion kiertoa ja aktivoida lantiota, jottei peli olisi täysin käsien varassa. Omatoimisesti treenaan noin 5 kertaa viikossa. Treenaan lähipeliä hallissa siltä osin kuin hallissa se on mahdollista. Pelaan simulaattorissa kierroksia pari viikossa, kavereiden ja isäni kanssa, jotta on vähän vastusta pelatessa. Olemme perheen kanssa käyneet parina talvena Espanjassa treenaamassa. Siellä pelaamme ystävien kanssa.

Tavoitteesi tulevalle kaudelle 2024?

Tavoitteeni tulevalle kaudelle on parantaa sijoitustani tyttöjen Finnish Junior Amateur Rankingissä (FJAR). Kaudella 2023 olin rankingin 28. Yksittäisissä pelitavoitteissa yhtenä tavoitteena on pääsy SM-kisojen viimeiselle eli finaalkierrokselle. Haastan itseäni myös FJT-kisoissa. Yritän pitää positiivisen asenteen omassa pelissäni ja muiden kannustamisessa. Tavoitteista suurin on treenata ja kilpailla mahdollisimman paljon ja sen myötä saada hyviä onnistumisia.

Kun osallistut golfkilpailuun, miten valmistaudut?

Valmistaudun kilpailuun useimmiten automatkalla musiikin kuuntelulla ja perille saavuttuani lopetan musiikin kuuntelun ja menen ilmoittautumaan kilpailuun. Aloitan lämmittelyn "speed stickin" kanssa. Chip-pailen useimmiten pelkästään rangella riippuen vähän siitä, mitkä ovat järjestävän seuran mahdollisuu-



det lähipelialueella. Juuri ennen kilpailun alkua käyn mielessäni läpi mitkä ovat tämän päivän tavoitteet peliini ja mihin täytyy erityisesti keskittyä pelissä. Puheleminen pistän "älä häiritse"-tilaan, jottei minulle tule ilmoituksia viesteistä tai puheluista pelin aikana. Käytän puhelinta kierroksen aikana vain tulosten merkkäamiseen. Mikäli on kahden päivän kisa, en aina katso kierrosten välissä omaa sijoittumistani.

Kun muistelet kaikkia golfkierroksiasi, onko joku kenttä tai kierros ollut erityisen hauska tai erilainen? Haluatko kertoa siitä meille?

Lempikierroksiani ovat ne missä pääsen pelaamaan kavereiden kanssa ja on mahtava ilma, aurinko paistaa ja pieni tuulen vire käy.

Yksi ikimuistoisista kierroksista oli viime kautena Kullo golfissa, silloin oli junnujen SM-kisat. Ne olivat minun elämäni toiset SM-kisat. Oli mainio sää ja hyvää peliseuraa kumpanakin päivänä.

Selvitin cut -rajan ja pääsin jatkamaan viimeisen päivän kisaan, muiden 12 tytön kanssa. Kisan loputtua sijoituin kahdeksanneksi. Pelasin tuolloin myös parhaimmat kierrokseni ja ensimmäiset "seiskalla alkaavat" kierrokset.

Intervju med en medlem: Matilda Marjasto

Hur och när började din golfkarriär?

Mina första gånger på banan var när jag var tre år gammal, men år 2009 blev golfen ett omtyckt intresse för mig. Nu har jag tävlat aktivt i sex år. Min pappa, Mika sporrade mig och min "mummi" (farmor/mormor) hade sytt en "bär-bag" för mina US kids klubbor.

Vad ger golf dig just nu?

Nu fungerar golf för mig som motivator och ger energi att fortsätta. Den har lärt mig tålamod och visat att utveckling inte sker över en natt.

Hur har vinterns golfträningar gått? Vilken typ av träning gör du på vintern och hur mycket?

Jag har ledd golfträning för tekniken med tränaren ett par gånger i veckan. Oftast börjar vi med att summera senaste gångens lärdomar. Just nu är det viktigaste i träningen att aktivera höften och utveckla höftrorelsen för att undvika armarnas dominans. Jag tränar ytterligare ca. fem gånger i veckan självständigt - i hallen närspel så gott som det går och i simulatormed kompisar och pappa som tävlingssparrare ett par gånger i veckan. Vi har också besökt Spanien för att spela med vännerna.

Vilket är ditt mål inför säsongen 2024?

Mitt mål inför den kommande säsongen är att förbättra min placering i flickornas Finnish Junior Amateur Ranking (FJAR). År 2023 stod jag på plats 28. Ett konkret mål är att spela på finalrundan i FM. Jag kommer också att tävla i FJT.

Jag försöker hållas positiv i mitt eget spel och komma ihåg att uppmuntra andra. Jag försöker träna och tävla mycket för att kunna lyckas ofta.

Då du deltar i en golftävling, hur förbereder du dig?

Oftast lyssnar jag på musik i bilen på vägen till tävlingar för att sedan framme gå och anmäla mig. Uppvärmningen sker oftast med hjälp av Speed Sticks och mestadels endast chippar jag före tävlingen, förstås lite beroende på banans övningsmöjligheter.

Just före tävlingen går jag genom spelstrategin – det viktigaste att koncentrera sig på och målsättningen för dagen.

Min telefon är alltid "off line" under tävlingarna för att

minimera störningsmomenten. Resultaten skrivs ändå in via den. Om tävlingen pågår två dagar, låter jag ofta bli att titta på min placering mellan dagarna.

De bästa golfrundorna sker med kompisar i vackert väder: solen skiner och det blåser bara svagt.

Då du tänker på alla dina golfrundor du gjort. Har någon bana, runda eller något spel varit speciellt, rolig eller annorlunda? Vill du berätta för oss?

De bästa golfrundorna sker med kompisar i vackert väder: solen skiner och det blåser bara svagt.

Juniorernas FM-tävlingar i Kullo golf 2023 blev ett minne som sent bleknar. Det var andra gången jag deltog i FM, fint väder, trevliga spelkompisar båda dagarna och jag klarade cut-gränsen. Totalt var vi 12 flickor som spelade finalrundan och jag placerade mig som åttonde. De var också mina hittills bästa rundor och faktiskt de första någonsin där slagantalet började med en sju.

Terveisiä kentältä

Ensin lyhyt katsaus meidän Ympäristötyöhömmme

GEO (Golf Environment Organisation) Sustainable Golf ympäristösertifikaatti

- Nykyaikaisessa golfkentän hoidossa yksi tärkeimmistä osa-alueista ovat ympäristökysymykset. Ympäristövaikutuksista keskustellaan yhä useammin jopa eri medioissa. Siksi GEO:n webb-pohjainen ohjelma OnCourse on tärkeä työkalu meille itsellemme, mutta sitä käytetään erityisesti kommunikaatiossa sidosryhmien kanssa, kun kerrotaan ympäristötietoisesta työstämme.
- OnCourse on ollut meillä Archipelagia Golfissa käytössä useita vuosia, mutta nyt olemme ottamassa seuraavan askeleen, kun haemme sertifiointia. Sertifiointi tulee käytännössä korvaamaan meidän ympäristöohjelmamme, joka meillä on ollut vuodesta 2001 alkaen. Viimeisin Ympäristöohjelman ja luontoinventoinnin versio ei katoa, vaan jää mukaan OnCourseen.



- GEO on kansainvälinen organisaatio, joka avustaa golfoimialaa saavuttamaan tarvittavat ympäristö- ja kestävyyspäämäärät. Golfkentän sertifiointi on erittäin arvostettua. Se sisältää kaiken itse kentän hoidosta maisevien ja ekosysteemin, vesihuollon, energiahuollon ja resurssien käytön, toimitusketjujen ja yhteiskuntasuhteiden hoitoon.
- Sertifiointiin tarvitaan vuosittainen dokumentointi sekä erityisten, omaa golfkenttää koskevien highlight`ien julkaiseminen. Niissä valotetaan konkreettisia, tehtyjä parannuksia. GEO valitsee sertifioijan, joka sitten tulee käynnille golfkentälle ja tarkistaa kaikki annetut tiedot.

- Osoitteessa <https://sustainable.golf/leader-board/> on kaikkien käyttäjäksi rekisteröityjen golfkenttien tiedot.
- Yllä mainitun ympäristöohjelman lisäksi on talven aikana tehty vähän ylimääräisiäkin töitä johtuen siitä, että aikaisin alkanut talvi tuli ja meni - ja tuli taas. Jo monena talvena on ihmisen pitänyt auttaa ruohon henkiinjäämistä jäiden alta.
- Tammikuun lopussa aurasimme greenit ja tee-paikat ensimmäisen kerran. Silloin lunta oli ainakin 30 cm ja sen alle oli jo ehtinyt tulla jäätä noin 5 cm. Jotkut hiihtäjät kyllä näyttivät vähän happamilta, kun traktorit ajoivat kentällä hiihtolatujen poikki ja hiihtokausi muuten olisi ollut parhaimmillaan. Vajaan kuukauden kuluksa aurasimme greenit uudelleen ja poistimme jään mekaanisesti ilmastuslaitteistomme avulla. Jääpalaset aurattiin pois ja sitten levitettiin hiekkaa, jotta aurinko helpommin sulataisi mahdollisen jäljellä olevan jään. Samalla hiekoitimme myös väylät ja hiihtokausi tältä vuodelta oli auttamatta ohi. Se oli kyllä minunkin mielestäni kovin sääli. Minäkään kun en ehtinyt hiihtää aikomaani kilometrimäärää.
- Kaiken lumenajon ja muun siihen liittyvän lisäksi ehdimme ehostaa bägivarastoa. Vanhat kaapit oli poistettu jo syksyllä. Korjasimme kaikki pinnat ja maalasimme ne. Lopulta asensimme paikoilleen 108 uutta kaappia. Sitten maalasimme uudet nyanssit myös ravintolan seiiniin ja kattoon. Toivottavasti pidätte niistä!

Toivotan teille mukavaa kevättä – nähdään kentällä!

Maria Söderblom, apulaiskenttämestari

Hälsningar från banan

Börjar med att kort berätta om vårt miljöarbete.

GEO (Golf Environment Organisation) Sustainable Golf miljöcertifikat

- I dagens läge är miljöaspekter något utav det viktigaste att tänka på när det gäller skötsel av golfbanor. Miljöpåverkan är något som allt oftare diskuteras, inte minst i olika medier. Därför har GEO:s webbaserade program OnCourse blivit ett viktigt verktyg, inte bara för oss själva, utan också för att kunna kommunicera utåt och visa att vi jobbar miljömedvetet.
- På Archipelagia Golf har vi använt oss av programmet OnCourse redan i flera år, men nu tar vi steget fullt ut och ansöker om certifiering. Det här kommer i praktiken att ersätta vårt Miljöprogram som vi har haft sedan 2001. Den senaste versionen av Miljöprogram och naturinventering för Archipelagia Golf kommer ändå att finnas kvar i OnCourse.



- GEO är en internationell organisation som hjälper golfen att nå sina mål gällande miljöfrågor och hållbarhet. Att bli en certifierad golfbana är prestigefyllt och omfattar allt från själva banskötseln till landskap och ekosystem, vatten, energi och resurser, leveranskedjor och samhällen. För certifiering krävs en årlig uppföljning av all dokumentering samt att man publicerar highlights från den egna golfanläggningen om vilka förbättringar man rent konkret gjort hittills. En verifierare utses av GEO som sedan gör ett besök på golfbanan och granskar de uppgifter man lämnat.

- På adressen <https://sustainable.golf/leaderboard/> hittar man information om alla golfbanor som registrerats som användare.
- Förutom ovannämnda miljöprogram har den gångna vintern igen orsakat lite extra jobb. Vintern kom tidigt, men som vanligt börjar det bli mera en regel än ett undantag att åtgärder måste vidtas för att hjälpa grässets övervintning. I slutet av januari plogade vi greenerna och tee-platserna första gången. Snödjupet var minst 30cm och det hade redan hunnit bli ett ca.5cm tjockt islager under. Här kan vi konstatera att det blev en hel del sura miner från vissa skidare som inte kunde fatta varför vi "förstör skidspåren genom att köra med traktor över dem, under bästa skidsäsongen". Knappt en månad senare plogades greenerna igen och sedan var det dags för isborttagning, vilket sker mekaniskt med vår luftningsmaskin. Isflagorna plogas bort och sedan sprider vi ut sand för att hjälpa solen smälta ev. kvarvarande is. Eftersom vi samtidigt också sandade fairwayerna var det definitivt slut på skidandet för den här säsongen. Tyvärr, för inte hann undertecknad skida så mycket som det var tänkt den här vintern heller.
- Förutom all snöröjning och allt därtill hann vi också med en liten renovering av bagförrådet. De gamla skåpen revs ut redan under hösten. Ytorna fixades och målades och därefter installerade vi 108 st nya skåp. Även restaurangen har fått lite ny målfärg på väggar och tak. Hoppas ni gillar dessa förändringar!

Ha en skön vår, vi ses på banan!

Maria Söderblom, vice banmästare



**Golf tekee hyvää
sydämelle.**

SUOMI  GOLF
BY GOLFLIITTO





ARCHIPELAGIA GOLF CLUB



ArGC
SINCE 1980

www.argc.fi