

GOLF

SLOVENIJA

NOVEMBER, 2018, ŠTEVILKA 4

GOLF ZVEZA
SLOVENIJE
IN PGA
SLOVENIJE



**KRANJSKA
GORA**

Končno 9
lukenj

INTERVJU MACIEJ GALANT



**PREGLED
TEKMOVANJ GZS
V LETU 2018**



DNK

Golf zamaha



**NOVA
GOLF PRAVILA**



BREZPLAČEN IZVOD

NEKDO NEKJE PRAVKAR
UŽIVA V OKUSU **ILLY**.



PRIVOŠČITE SI OKUS VESELJA VSAK DAN

Odkrijte pripravljeno kavo illy in
pogostite svoje čute z edinstveno
mešanico illy, sestavljeno iz devetih
vrst kave Arabica, ki prihajajo iz
najboljših svetovnih nasadov.

Brez dodanih umetnih barvil,
arom in konzervansov.

live
happilly



OYSTER PERPETUAL ROLEX DEEPSEA



MALALAN

Beseda urednika



Boštjan Belčič
Glavni urednik



GOLF SLOVENIJA

November 2018, št. 4

NASLOV UREDNIŠTVA:
Golf zveza Slovenije /Slovenian Golf
Association
Šmartinska 152, P.P. 4002
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel. : +386 1 430 32 00
Fax.: +386 1 430 32 01
E mail: golfzveza@golfzveza-slovenije.si

UREDNIŠKI SVET:
Vodstvo GZS in PGA

UREDNIK:
Boštjan Belčič

SODELAVCI:
Aleš Fevžar, Uroš Gregorič, Metka Jamar,
Viljam Kern, Gorazd Kogoj, Irwin Murić

FOTOGRAFIJE:
Gorazd Kogoj, Aleš Fevžar

OBLIKOVANJE:
Sanja Raičević

GRAFIČNA PODPORA:
Luka Štigl

TISK:
Collegium Graphicum
Štepanjska cesta 11a, 1000 Ljubljana

TRŽENJE:
Golf zveza Slovenije
PGA Slovenije

NAKLADA:
5500 izvodov

ISSN 2232-2949

IZDAJATELJ:
Golf zveza Slovenije in PGA Slovenije

© Copyright

Vse avtorske pravice so pridržane. Ponatis ali
kaksršnokoli drugačno razmnoževanje katerega
koli dela glasila GOLF Slovenija je dovoljeno
le s pisnim dovoljenjem uredništva.



KRANJSKA GORA

Kranjska Gora slovi kot prizorišče klasičnih, odlično pripravljenih, prepoznavnih in zahtevnih tekem svetovnega pokala v alpskem smučanju. Kranjskogorski golfski klub pa je med ljubitelji golfa znan kot eden izmed najbolj aktivnih v Sloveniji. Ustanovljen je bil 9. junija leta 1999 in v istem letu postal član GZS. V vseh teh letih so bili Gorenjci izjemno dejavni. Sprva kot udeleženci turnirjev, od leta 2000 naprej pa tudi kot gostitelji. Tistega leta so v enem izmed najbolj znanih turističnih središč v tem delu Evrope namreč

zrasle prve tri golfske luknje ter vadišče, ki je svoja vrata odprlo v letu 2001. Načrte je naredila pokojna ga. Alenka Ivančič pod mentorstvom belgijskega golf arhitekta Bruna Steenselsa. Zelenice je oblikoval ter s svojo ekipo izdelal Michael Smith - MOLE (oblikovalec, ki se je 'podpisal' tudi pod igrišče na Otočcu). Kmalu so Kranjskogorci razširili ponudbo. Ljubitelji golfa so lahko tako v naslednjih letih svoje znanje že preizkušali na šestih luknjah.

Toda ekipa na čelu s predsednikom kluba Gregorjem Benedikom, kapetanom Sašo Kranjcem in neutrudno ter najbolj aktivno članico ekipe, Mirjano Benedik, je imela še precej višje cilje. Aprila leta 2018 ji jih je uspelo uresničiti. Klub je namreč po 15ih letih neutrudnih prizadevanj s podporo novega župana končno dobil gradbeno dovoljenje za širitev igrišča.

Gradnja se je začela 16. junija 2018. Oblikovalec je bil spet Michael Smith – MOLE. Zatravitev je bila izvedena 15.

avgusta. Člani kluba so nato v mesecu septembru skupaj opravili nekaj dodatnih del in s pomočjo članov Turističnega društva očistili igrišče in okolico.

V oktobru so končno podobo dobile tudi sprehajalne poti ob igrišču. Domačini so uredili tudi vodotoka Pišnice in Save, ki skrbita za čudovito kuliso. V klubu Kranjska Gora so dokazali, da se da velike stvari uresničiti tudi brez znatnih finančnih sredstev. Igrišču so namreč uspeli novo podobo in življenje vdihniti zgolj z donacijami članov

in lastnimi sredstvi društva. Denar za sprehajalne poti in ureditev vodotokov je prispevala občina Kranjska gora.

Kranjskogorski klub bo drugo leto praznoval dvajseto obletnico svojega obstoja. 9 lukenj pa ob tem jubileju ne bo le najlepše darilo za vse, ki so pomagali pri tem projektu, temveč za vse slovenske igralce golfa. Obenem pa bodo nove luknje našemu najbolj znanemu zimskemu turističnemu središču dale pomembno novo dodano vrednost.



DNK GOLF ZAMAHA

Položaj stopal v nagovoru

Avtor: mag. Uroš Gregorič
Vodja golf akademije Diners Club Ljubljana
Level II. Instructor - BioSwing Dynamics

V prejšnji številki smo govorili o tem kako lahko naredimo obrat spodnjega dela telesa in vam predstavili kako ugotoviti vaš naraven obrat v nogah. V današnjem članku bo govora o položaju stopal v nagovoru in kako lahko z različnimi položaji stopal dobimo večjo moč v zamahu. Med tekmovalci vidimo, da držijo stopala v zelo različnih položajih v nagovoru, vendar še vedno v takšnih, da jim omogočajo doseganje optimalnih dolžin.

Položaj levega in desnega stopala v nagovoru je pomemben iz več vidikov. S širino stopal določimo koliko se bomo lahko obrnili v zamahu. Pri tem potrebujemo dobro ravnotežje, ki nam omogoča izvedbo maksimalno močnega udarca. Ko igralec stoji ozko ima večjo rotacijo, vendar hkrati slabše ravnotežje in zato ozko postavitve uporabljamo pri udarcih,

ki ne potrebujejo veliko moči kot je na primer čipanje, patanje. Širše kot stopimo boljše je ravnotežje, vendar težji obrat telesa. Pri dolgih palicah stojimo nekoliko širše kot širina ramen. Če je razkorak prevelik poleg manjšega obrata hkrati tudi ne moremo optimalno prenesti teže v samem udarcu.



Širina med stopali pri čipanju



Širina med stopali pri železih



Širina med stopali pri driverju

Poleg širine med stopali, pa je pomembno tudi kako so stopala obrnjena. Položaj desnega stopala določa kako bomo naredili zamah nazaj in kako dobro bomo lahko prenesli energijo naprej na levo nogo v zamahu navzdol. Položaj desnega stopala nam v zamahu mora omogočiti obrata telesa in s tem ustvariti dovolj velik pritisk v desni nogi, ki nam pomaga pri bočnem premiku v levo v zamahu navzdol in obratu. Položaj levega stopala je določen s hitrostjo obrata bokov v impaktu in pomaga, pri prenosu energije iz nog na trup in

palico. Poglejmo si kako lahko sami ugotovite svoj položaj stopal v nagovoru. Najprej ugotovite kakšno imate notrajno in zunanjo rotacijo kolkov. Stopite v širino ramen in obe stopali postavite vzporedno. Obrnite stopalo najprej navznoter in nato še navzven brez da se obrnete v medenici istočasno. S tem dobite dve robni točki in sredinska pozicija je vaša pozicija stopal.



Notranja rotacija



Zunanja rotacija



Nevtralen položaj levega stopala

V kolikor je gibljivost obrata nazaj še vedno omejena lahko z obratom desnega stopala navzven omogočimo večji obrat telesa v zamahu nazaj in s tem primerno dolg zamah nazaj. V kolikor to še vedno ne omogoča zadostnega obrata, lahko s postavitvijo celega stopala nazaj, še dodatno povečamo obrat telesa. To postavitve priporočam igralcem, ki imajo premalo obrata v zamahu nazaj in je njihov običajen let žogice zavoj v desno. Položaj leve noge je odvisen od hitrosti obrata bokov v zamahu. Igralci, ki imajo boke v impaktu več obrnjene proti cilju,

potrebujejo levo stopalo bolj obrnjeno navzven, da lahko prenesejo energijo optimalno v času impakta in obratno. Naj samo opozorim, da položaj bokov v impaktu ni enak položaju v nagovoru. Tekmovalci imajo boke obrnjena tudi do 70° proti cilju. Predvsem pri mlajših igralcih vidimo, da imajo boke močno obrnjene proti cilju, v primerjavi s starejšimi igralci, ki namesto iz rotacije telesa dobijo več moči iz bočnega premika v začetku zamaha navzdol in dviga trupa v času impakta. Na koncu povejmo še nekaj o tem ali morajo biti naša stopala ves čas udarca

v istem položaju ali se lahko premikajo. Če gledamo najboljše tekmovalce vidimo, da imajo stopala veliko bolj mirna v primerjavi z igralci, ki tekmujejo na tekmovanjih za najdaljše udarce. V kolikor stopala ohranimo mirna v zamahu, pridobimo na natančnosti udarcev, vsekakor pa to ni optimalen način za doseganje najdaljših udarcev. Tako vidimo, da tekmovalci s kratkimi palicami ohranjajo stopala mirna, medtem ko pri udarcih z driverjem vidimo več premiranj leve noge skozi udarec.

Titleist®

FJ FOOTJOY®

1 SHOE AND GLOVE IN GOLF

„IT'S ABOUT WALKING“

Vsako leto na začetku golf sezone opazim igralce, ki po videzu sodeč »nimajo težav«, čez kakšen mesec redne (vsakodnevne) igre pa se začenejo pojavljati najrazličnejše težave gibalnega aparata. Mnogi imajo zaradi bolečin težave pri hoji, zato uporabljajo najrazličnejše opornice in kinesio trakove. Nekateri ljudje v iskanju najhitrejših rešitev redno posegajo celo po protibolečinskih tabletah in si na ta način delajo medvedjo uslugo. S tem namreč le prikrivajo težave, namesto da bi se lotili sanacije izvora le teh.

Mnogi igra golfa izkoriščajo za vsakodnevni sprehod (It's about walking...) oziroma redno obliko rekreacije, pri tem pa nekateri na žalost pozabljajo ali ne vedo, da je potrebno tudi v ta namen poskrbeti za dobro kondicijsko stanje nog - mišic in sklepov.

V izogib zgoraj naštetim težavam vam predlagam, da osvojite najpomembnejšo vajo, ki vam bo pomagala preprečevati morebitne težave, predvsem pa bo poskrbela za večjo stabilnost in moč pri vsakem golf zamahu.

Počep je kompleksna in hkrati funkcionalna vaja, ki krepi mišice stegen, bokov, zadnjice (gluteus), pa tudi mišice meč in jedra (trupa). Pri počepu

krepiamo mišično moč nog (predvsem stegen), obenem pa krepimo ligamente (vezi), tetive (kite) in povečujemo kostno gostoto. Pri pravilno izvedenem počepu povečujemo tudi stabilnost kolenskega sklepa.

Pri počepu se na sprednji strani stegen aktivirajo mišice kvadricepsa oziroma kvadriceps femoris (vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius in rectus femoris), na zadnji strani pa mišice zadnje lože oz. hamstrings (biceps femoris, semimembranosus in semitendinosus).

Mišice kvadricepsa sestavljajo, kot pove že ime samo - 4 mišice: rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis in vastus intermedius. So močne iztegovalke kolena, njihovo delovanje pa je ključnega pomena pri hoji, teku, poskokih, sedanju in vstajanju, ter seveda pri počepih. Rectus femoris se pripenja na ilium (črevnico) in zato deluje tudi kot upogibalka (fleksor) kolka. Upogib kolka je ključni element pri vseh zgoraj omenjenih gibanjih, saj nam upogibalka pomaga zavihteti nogo naprej in navzgor, ter s tem začeti osnovno gibanje koraka. Vastus medialis pa igra zelo pomembno vlogo pri stabilizaciji pogačice in kolenskega sklepa med hojo.

Mišice zadnje lože se raztezajo preko dveh

Golf in fitness vadba 4.del

tekst: Irvin Murič,
osebni trener, ustanovitelj vadbe I@WIN –
original training system

sklepov: kolka in kolena. Pomembno vlogo igrajo pri številnih osnovnih dnevnih aktivnostih kot so hoja, tek, sedanje (npr. na stol), poskokih in obenem kontrolirajo upogib in izteg trupa. Njihova najpomembnejša naloga je izteg (ekstenzija) kolka.

Glutealne mišice so skupina treh mišic (gluteus maximus, gluteus medius in gluteus minimus), katerih funkcija je izteg, odmik, notranja in zunanja rotacija v kolku. Več o teh mišicah in njihovi pomembnosti sem pisal v prejšnjem prispevku.

Pri počepu so torej močno aktivirane mišice nog, ki potekajo preko treh sklepov: kolkov, kolen in gležnjev. Njihova naloga je, da sodelujejo z mišicami kolkov, jedra, kot tudi hrbta in nam omogočajo pravilno in predvsem zdravo gibanje v spodnjem delu telesa.

Počep je zelo pomembna vaja, ki ni namenjena zgolj amaterskim golfistom. To je vaja, ki jo pri svoji fizični pripravi redno uporabljajo profesionalni golfisti. Če pogledamo profesionalne igralce (na touru), večina izmed njih s pridom izkorišča veliko moč nog, na kateri ne nazadnje tudi temeljijo novodobne tehnike golf zamaha.

VAJA 2 -SONOŽNI POČEP S ŠVICARSKO ŽOGO

1. Švicarsko žogo držite z rokami za hrbtom in se z njo vred naslonite na steno. Stopala postavite malce širše od širine ramen, dlani prekrizajte na prsih.



2. Stopite za približno dve dolžini stopala naprej, hrbet pritisnite ob žogo in se pričnite spuščati navzdol v počep, dokler niso stegna skoraj vzporedno s tlemi. V najnižji točki so kolena direktno nad stopali. Položaj zadržite za par sekund, napnite zadnjico in se dvignite nazaj v osnovni položaj. Naredite 10 - 15 ponovitev.



VAJA 3 -SONOŽNI POČEP IN DVIG BREMENA NAD GLAVO

1. Stojite vzravnano, s stopali postavljenimi malce širše od bokov. Utež, napolnjeno z vodo, držite z iztegnjenimi rokami.

2. Potisnite boke nazaj, upognite kolena, hrbet naj bo v nevtralnem položaju, roke so iztegnjene. Naredite počep. Ko zavzamete najnižjo točko, pritisnite pete ob tla in odrinite navzgor.

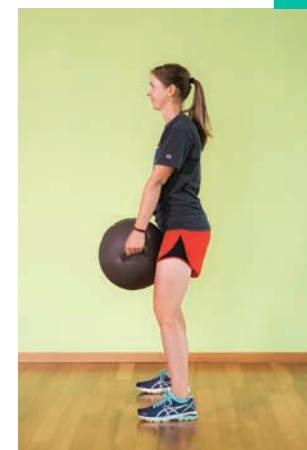
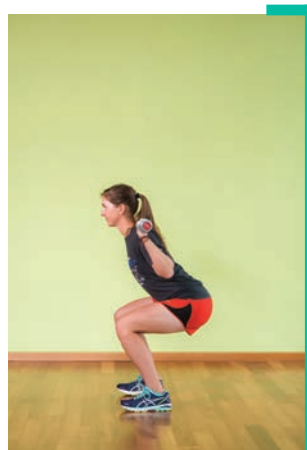
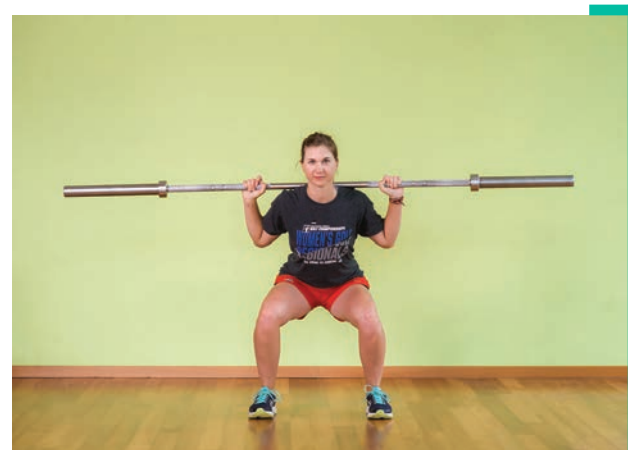
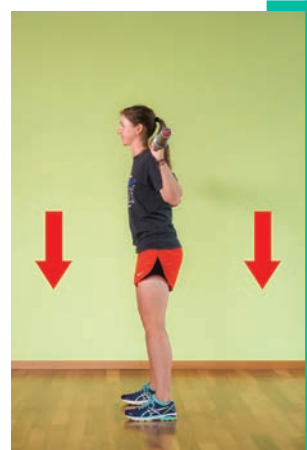
3. Sočasno iztegujte kolena in kolke, roke pa v komolcih upognite tako visoko, da so dlani z bremenom v višini ramen.

4. Za trenutek se ustavite, ponovno malce upognite kolena, se z odzivom iztegnite in sočasno potisnite breme nad glavo. Iztegnjen položaj zadržite za trenutek, spustite breme in ponovite vajo 10 – 15x.

1. Olimpijsko palico naložite na ramena, držite jo s podprijemom, dlani so malce širše od bokov. Stopala postavite malenkost širše od bokov. Pogled je usmerjen rahlo navzgor, teža pa enakomerno porazdeljena na obeh stopalih.

2. Potisnite boke nazaj in upognite kolena, hrbet naj bo v nevtralnem položaju. Telo upognite v kolkih in kolenih, spustite se do položaja, ko so stegna skoraj vzporedna s tlemi, trup pa približno pod kotom 45 stopinj glede na podlago.

3. Ko zavzamete najnižjo točko, zadržite za trenutek, potem pa kolena, kolke in hrbet skoraj sočasno poravnate nazaj v izhodiščni položaj. Naredite 10 - 15 ponovitev.





Greg Wells, doktor medicine in znanstvenik je dejaven v več bolnišnicah v Torontu. Trenutno dela tudi kot vodja oddelka za športno psihologijo v Športnem centru v Kanadi, ter tesno sodeluje s kanadskimi nacionalnimi reprezentancami in trenerji. Atleti pod njegovo taktirko so osvojili kar nekaj medalj, tudi na olimpijskih igrah.

Denis Collier združuje enkratno kombinacijo znanj na področju prehrane in vadbe. Poznan je kot ustanovitelj Collier Fitness & Nutrition Inc., podjetja, ki pomaga posameznikom, ki želijo doseči več na področju zdravja in športnih uspehov. Napisal je že kar nekaj člankov na temo športne prehrane, njegove nasvete mediji zelo radi citirajo. Denis tudi sam ima izkušnje na področju športa saj je bivši mladinski hokejist in se udeležuje tudi na področju okoborbe in teka, ter mnogih drugih športov

Poglejmo, kaj golf kot šport zahteva od posameznika

- Povprečna runda traja 227 minut in igralci v tem času prehodijo vsaj 9000 metrov, nekateri tudi več.
- V tem času je intenzivnost aktivnosti na bolj nizki ravni, kar pomeni 82 minut na

50-74% maksimalnega srčnega utripa. Seveda pa je treba upoštevati, da je med povprečnim in najvišjim srčnim utripom precejšen razkorak, ki kaže na precejšnje trenutne fizične zahteve.
- Igralci so v povprečju na rundo golfa (govorimo o 18 luknjah) izgubili tudi do 1.2 kg.
- Raziskava, ki je bila opravljena s strani RCGA (The Rohatyn Center for Global Affair) pravi, da igralci na rundo lahko porabijo tudi 2.000 do 2.500 kalorij.

Optimalna prehrana med rundo golf naj bo zmerna

Zakaj bi nas moralo skrbeti kaj pojemo?

Večkratne raziskave so pokazale, da prilagoditev urnika za prehranjevanje in tistega kar jemo, v veliki meri prispeva k doseganju športnih ciljev posameznika, tako pri treningu kot tudi na tekmovanjih.

Obstaja cela vrsta različnih prispevkov in strokovne literature, ki zaključuje, da pri podaljšani vadbi (torej 45 – 60 minut) uživanje 1) ogljikovih hidratov in 2) vode v veliki meri prispevata k uspešnejši izvedbi.

Pred vadbo /Prehrana golfista

Kdaj naj imam svoj »obrok pred igro«?

V veliki večini primerov se pred-vadbena obdobje smatra kot štiri ure preden z vadbo začnemo. Da telo prebavi večji obrok, potrebuje vsaj tri do štiri ure (če je obrok manjši, bo ta čas krajši). Priporočljivo je torej zaužiti obrok tri do štiri ure pred vadbo ali igro. Dodatni prigrizek, manjši, je dovoljen uro pred začetkom.

Ker igra na igrišču lahko traja štiri ure in več, poskrbite, da bo vaš nivo energije proti koncu igre enak začetnemu.

Kakšne so karakteristike dobrega obroka pred vadbo?

- veliko ogljikovih hidratov, ki zagotovijo zalogo glikogena;
- nizka vsebnost maščob in vlaknin, da olajšamo delo črevesja in zmanjšamo možnost, da bi naše telo bilo preobremenjeno s prebavljanjem zaužitega;
- manjša količina beljakovin;
- jejmo tisto, kar nam je znano in kar dobro prenesemo, skladno z našimi preteklimi izkušnjami.

3-4 ure pred treningom(/igro/vadbo)

Splošno pravilo pravi, da telo potrebuje 3-4 ure, da prebavi večji obrok. Večina (ne pa tudi vse) študij je pokazala, da presnova obroka, ki vsebuje 140 do 330 gramov ogljikovih hidratov, zaužitega 3 – 4 ure pred vadbo, ugodno vpliva na doseganje rezultatov. Določiti najboljšo količino pred-vadbene hrane za posameznika pa seveda ni lahko. Nekateri golfisti imajo radi dobro uravnotežen obrok, z dobrimi ogljikovimi hidrati, poleg dobrih maščob in proteinov kot so npr. jajca, kar jim zagotovi dovolj energije za čas igre. Najbolje za vsakega posameznika je, da sam preizkusi različne kombinacije in ugotovi, kaj je tisti, kar mu zagotovi dovolj energije za celo rundo golfa.

Najverjetnejši mehanizem za zagotavljanje uspešnosti in doseganje boljših rezultatov so zadostne količine glukoze v krvi med vadbo s pomočjo povišanih mišičnih in jetrnih glikogenov.

- Primer dobrega obroka 3-4 ure pred vadbo:
- Polnozrnate testenine s paradižnikovo mesno omako
 - Piščančji sendvič in juha
 - Omleta s toastom

60 minut ali manj pred treningom /igro/ vadbo

Individualna vadba naj temelji na posameznikovih izkušnjah, vendar so majhni prigrizki, sestavljeni v večini iz ogljikovih hidratov, najbrž najboljša izbira. Ugotovite, kaj je za vas najboljše in se tega držite. Seveda ni nujno, da jeste v tej uri pred igro, niti ni nujno, da to vpliva na vaše doseganje rezultatov, kot se je nekoč sklepalo. Če pa v tem času morate jesti, izberite lažji, lahko prebavljiv prigrizek.

Vloga prigrizka pred vadbo

- Prepreči nizke vrednosti sladkorja v krvi, ker optimizira zaloge glikogenov v mišicah in jetrih (veliko energije).
- Zagotovite si primerno hidriranost (da niste žejni).
- Atlet (igralec) ne sme biti ne lačen, niti preveč sit.
- Zagotovite pozitivno psihično gotovost, da je telo dobro okrepljeno (da se dobro počutite).
- Izognite se viškom sladkorjev v krvi, saj le ti včasih rezultirajo v padec nivoja sladkorjev v krvi po nekem času, vsaj pri občutljivih posameznikih (brez slabost).

Primeri dobrega prigrizka pred igro:

- sveže sadje (banane so najboljše) in oreški
- polnozrnata štručka in lahek kremni sir
- jogurt in sadje
- žitarice s posnetim mlekom



Kaj pa če se moja igra začne zelo zgodaj?

Če je moja igra zelo zgodaj in ne morem vstati 4 ure prej?

Jetrni glikogen (ki je glavni vir za vzdrževanje normalnih vrednosti glukoze v krvi) je labilen in se čez noč lahko izniči. Začeti vadbo z nizkimi vrednostmi krvnega sladkorja zelo verjetno vodi v slabost in šibkost. Ključno je torej jesti, tudi pred zgodnjim jutranjim štartom.

- V kolikor se vam ne izide, da bi vstali 3-4 ure pred štartom, preizkusite naslednja priporočila:
- Pojejte majhen prigrizek 30 do 90 minut pred pričetkom igre
 - Sveže sadje (banane so najboljše) in oreški, polnozrnate štručke in svež kremni sir, jogurt s sadjem, žitarice s posnetim mlekom
 - Jejte kakovostne ogljikove hidrate, skupaj z beljakovinami za večerjo, dan pred tekmovanjem
 - Testenine z mesno omako, dolgozrnati riž sprazeno zelenjavo in piščancem
 - Privoščite si večerni prigrizek (z ogljikovimi hidrati), dan pred tekmovanjem/treningom.



Najpomembnejši prehrabni artikel – VODA!

Dejstvo, da je voda vitalnega pomena za vrhunsko delovanje telesa, je neovrgljivo. Na temo primerne hidracije in o nevarnosti dehidracije bi seveda lahko napisali poseben članek, vendar naj omenimo le najpomembnejše:
- Vsaj dve uri pred začetkom vadbe/igre je potrebno spiti vsaj 500 ml tekočine
- 30 minut pred pričetkom pa še nadaljnjih 250 ml in 15 minut prej še 250 ml.

Hidracija med igro

Za športnike ni nič nenavadnega, da izgubijo precej teže s potom, posebej še, če je toplo. Za 1% zmanjšana telesna teža pomeni, da vaše srce udari dodatne 3 do 5 udarcev na minuto. Izguba 3% telesne teže že lahko ima velik vpliv na rezultat. Še večje izgube, pa že lahko imajo negativen vliv na posameznikovo zdravje. Za golfista je pomembno, da na igro izgubi manj kot 1% telesne mase. Ker se teža in pa količine izločenega potu pri posameznikih zelo razlikujejo, se priporoča da sami sebe preizkusite med treningom. Le tako boste lahko določili koliko vode boste med tekmo res potrebovali. Če se zvagate pred in po treningu, parkrat zapored, boste lahko določili koliko tekočine potrebujete. Vsak izgubljeni kilogram odgovarja litru tekočine.

Vsekakor pa je dober nasvet in tudi ne bo nič narobe, če vsakih 10 minut spijemo 100 ml vode, posebej še med tekmovanjem.

Zakaj so ogljikovi hidrati tako pomembni?

Zaloge ogljikovih hidratov so omejene in so precej nižje od zahtev, ki jih ima telo športnika na tekmovanju. Imejte v mislih, da tekmovanje zahteva dobro ogrevanje, da runda kjer hodite 4 do 5 ur znese tudi 7 km ali več in potem vas čaka še trening po rundi. In vse to pra dni zapored, kadar ste na turnirju! Torej so ogljikovi hidrati tisti, ki vam bodo dali potrebno energijo, da boste lahko dobro odigrali, tudi proti koncu tekmovanja.

Koliko ogljikovih hidratov je priporočljivo?

Na temo, koliko in kako hitro telo porabi ogljikove hidrate med vadbo/tekmovanjem, je bilo narejeno kar nekaj raziskav. Rezultati so seveda meli nekaj odstopanj, a v splošnem velja, da telo lahko presnovi 1.0 – 1.1 g ogljikovih hidratov na minuto. Če bo vnos premajhen, se vam lahko zgodi, da boste postali prehitro šibki, kar se bo poznalo tudi na vašem rezultatu. Na drugi strani pa, če boste pojedli preveč, vam tudi ne bo dobro, posebej še, če je pred vam tekmovanje.

Golf se smatra kot aktivnost, ki je manj do zmerno obremenilna. Zato se priporoča 30 do 35 gramov ogljikovih hidratov za vsako uro igranja golfa.

Kaj pa proteini pred in med igranjem golfa?

Vsaj ena študija je pokazala, da uživanje esencialnih amino kislin skupaj z ogljikovimi hidrati neposredno pred vadbo pripomore k povečanemu številu amino kislin v mišicah in k boljši sintezi mišičnih proteinov v primerjavi z uživanjem prehranskih dopolnil po vadbi.

Kot strokovnjaki a prehrano pogosto priporočajo, je dobro uživati mešano prehrano. Zato je dobro, da k ogljikovim hidratom pred vadbo dodamo še nekaj beljakovin. Seveda se priporoča beljakovine z manj maščobe, ker maščoba zavira praznjenje črevesja. Nekaj primerov:
- polnozrnata žemljica s svežim sirom z manj maščob;
- piščanec ali kako drugo pusto meso s polnozrnatim kruhom;
- tudi jogurt vsebuje nekaj dobrih beljakovin.



Pa med igro?

- Uživajte vsako uro ne več kot 30 – 35 g ogljikovih hidratov (polnozrnatih krekerji, sadje).
- Tekočina – toliko kot potrebujete, da boste nadomestili izgubljeno s potom.
- Najbolj primerna hrana, ki ustreza omenjenim kriterijem je športni napitek (izotonična pijača). Poiščite takega, ki vsebuje 5-8 gramov hidratov na 100 ml. Napitek naj tudi vsebuje 30-50mmol/l natrija.
- Seveda lahko pijete tudi popolnoma navadno vodo, vendar morate

zraven tudi kaj zaužiti, da nadomestite porabljene ogljikove hidrate. Primerne so granola ploščice, suho sadje in podobni prigrizki.
- Banane na primer so odlične, saj vsebuje tako ogljikove hidrate kot tudi kalij, ki g izgubljate s potenjem.



Kaj naredi vadba telesu?

- Porablja telesne proteine (mišice) – skeletne mišice vsebujejo okrog 50% skupnih proteinov v telesu. Tako vztrajnost kot daljša vadba lahko povzročita škodo mišičnim proteinom
- Vadba oslabi zaloge ogljikovih hidratov(glikogen) – ogljikovi hidrati so glavni vir energije za mišični metabolizem pri hitrih eksplozivnih vadbah in pa najboljše gorivo za mišice pri zmernem gibanju dalj časa, ki traja 4 ure ali dalj.

Katera so glavna živila za po vadbi?

- Zaloge beljakovin in ogljikovih hidratov se bodo med vadbo znižale. Zato ti dve vrsti hranil igrata glavno vlogo v prehrani po vadbi. Pomembno je, da jeste takoj po vadbi, ko je to le mogoče. Po vadbi ima vaše telo nekaj časa, da se brez težav obnovi in zato je pomembno, da ujamete to časovno okno.

Kaj naj torej jem po golfu?

- Beljakovine – približno četrtno dnevnega vnosa
- Ogljikovi hidrati – še vedno najbolj pomembna sestavina
- Voda – kolikor ste jo izgubili in niste uspeli nadomestiti med igro (stehitati se pred in po igri je najboljši način)
- Nekaj primerov: puranov sendvič s polnozrnatim kruhom, energijska ploščica, ½ skodelice mandljev in majhen kozarec soka



Primer osebnega prehrabnega plana golfista:

Zajtrk: umešana jajca, 500 ml vode, sadež, jogurt

Med ogrevanjem: (raztegovanje, dolgi in kratki udarci pred igro): sadež, voda

Med prvimi šestimi luknjami: banana, voda ali mešanica izotonične pijače in vode (če je vroče)

Naslednjih šest lukenj: pol sendviča, voda

Zadnjih šest lukenj: žitna ploščica ali sadje, voda (energijska pijača, če ste utrujeni)

Po rundi in pred treningom na vadišču: Oreški, voda, preostala polica sendviča

Plan regeneracije (kako obnoviti zaloge in se pripraviti na naslednji tekmovalni dan?)

Naj poleg hrane vključuje še raztegovanje, toplo-hladna prha, masaža,...
- Vroča prha, raztezanje, sproščanje
- Testenine s paradižnikovo omako in zelenjavo/proteini (npr. piščanec)
- Veliko vode

Z nasveti obeh strokovnjakov in seveda nekaj vadbe, boste z vašo igro gotovo bolj zadovoljni in najbrž tudi manj utrujeni, posebej še v dneh, ko je zares vroče.

R&A

NOVA GOLF
PRAVILA

USGA®

Odgovorni za pravila golfa pri R&A in USGA so po petih letih dela na tem področju letos objavili nova Pravila Golfa 2019. Kot že naziv pove, bodo nova pravila stopila v veljavo s 01.01.2019. Od tega dne naprej bodo to edina veljavna pravila in se jih bomo morali držati tudi pri igranju na naših igriščih.

Cilji te precejšnje spremembe so: Hitrejša igra, poenostavitev postopkov in lažje razumevanje pravil. Število pravil je zmanjšano z 34 na 24, mnogi postopki so poenostavljeni. Ob tem pa so želeli obdržati tradicionalne principe igre golfa in veljavnost istih pravil za amaterske igralce in profesionalce.

Nova pravila naj bi bila bolj »poštena« do igralcev, lažje razumljiva, konsistentna in z manj pastmi s kaznimi, na katere igralci niso imeli vpliva. Zmanjšano je število situacij, ki ahtevajo posredovanje in tolmačenje s strani sodnika.

Najpomembnejše spremembe, ki bodo vplivale na hitrost igranja so

- Čas za iskanje žogice je skrajšan na 3 minute (prej 5 minut).
- V samih pravilih je priporočeni čas za posamezni udarec - največ 40 sekund - za vse turnirje, na vseh nivojih.
- Tekmovalna komisija lahko določi lokalno pravilo za žogico v outu ali izgubljeno žogico - drop na fairway z dvema kazenskima udarcema (namesto kazni udarca in razdalje), s tem se prihrani precej časa.

Pomembna sprememba, ko je zahtevan drop žogice

- Žogico dropamo z višine KOLENA v stoječem položaju igralca. Žogica mora pasti in obstati znotraj območja olajšave.

Ostale pomembne spremembe

- Namesto vodnih ovir, imamo "območja s kaznijo".
- V območju s kaznijo lahko takokot na splošnem delu igrišča izvedemo poskusni zamah, lahko odstranimo nepritrjene delce, lahko se s palico dotaknemo tal, itd...
- Pri patanju lahko pustimo zastavico v luknji in jo zadenemo brez kazni.
- V bunkerju lahko odstranimo nepritrjene delce (listje, suhe veje, itd...).
- V bunkerju se lahko nenamerno s palico dotaknemo peska brez kazni, razen tik pred ali za žogico.

In še nekatere ostale spremembe

- Dovoljena menjava žogice vsakokrat, ko vzamemo olajšavo (s kaznijo ali brez).
- Premik žogice med iskanjem - ni kazni (tudi v bunkerju ali v območju s kaznijo).
- Dovoljen dotik linije pata na zelenici.
- Če z žogico nenamerno zadenemo sebe, svojo opremo ali svojega kedija - ni kazni.
- Na zelenici (green) lahko popravimo vse poškodbe (čevlji, pitch mark), če je to ne zadržuje igre.
- Dvojni dotik žogice – ni kazni

Seveda je to le enostaven opis sprememb, za podrobnosti bo treba prebrati vsaj Priročnik za igralce, ki bo preveden v slovenščino. Prejeli ga bodo vsi registrirani igralci v Sloveniji.

Pripravil : Stojan Štolfa,
Komisija za pravila golfa pri GZS

MACIEJ GALANT

INTERVJU

PRI RAZVOJU
AVTOMOBILOV IMAMO
V MISLIH IGRALCE
GOLFA!



„Slovenci ste zelo športen narod. Imate veliko športnih junakov!”

Maciej Galant se je že kot majhen deček navdušil nad avtomobili in nad Slovenijo. Splet zanimivih naključij ga je iz rodnega Ščečina pripeljal v Ljubljano, na mesto generalnega direktorja BMW Group Slovenija. V mladosti zelo uspešen veslač in vsestranski športnik, je danes navdušeni igralec golfa in eden izmed ambasadorjev tega športa.

Na začetku poklicne poti ste se spogledovali z malce drugačno kariero. Kako vas je pravzaprav pot pripeljala v Slovenijo?

Rojen sem bil v Ščečinu, mestu ki leži približno 100 kilometrov od morja. To je približno toliko, kot je Ljubljana oddaljena od Kopra. Leta 1988 je Poljska še vedno ležala za železno zaveso, zato nismo imeli veliko priložnosti za potovanja. Z očetom sva se pogovarjala o moji prihodnosti in prišla do spoznanja, da Pomorska akademija predstavlja primerno pot zame. Želel sem si postati kapetan na ladji. Po drugi strani sem se šolal tudi za inženirja. To je še vedno moja strast. Rad namreč popravljam stvari. Vedno me zanima, kako posamezna reč deluje. Tovrstno znanje mi pride prav tudi v poslovnem svetu.

tekst: Boštjan Belčič
foto: Aleš Fevžer

Tudi v poslu mora človek poznati manjše dele večjih sistemov, če jih želi izboljšati. Po zaključku šolanja sem se odpravil na morje. Delal sem kot častnik na ladji.

Gotovo v tem obdobju vašega življenja ni manjkalo razburljivih dogodivščin?

Obiskal sem večji del sredozemskih, severnoafriških in severnoevropskih pristanišč. Pot me je zanesla tudi v Azijo. Na krovu sem res doživel marsikaj zanimivega. Vse skupaj ni tako romantično, kot si marsikdo predstavlja. Delo na ladji ne pomeni le sproščenega uživanja in nočnega opazovanja zvezd. Gre za naporno delo. Še posebej, če si član posadke na ladji, ki pluje na kratkih razdaljah. V mislih imam etape dolge osem oziroma dvanajst ur. Takrat skorajda ni časa za počitek. Po drugi strani pa ladja nikoli ne miruje. Nenehno je v gibanju. To še posebej velja za manjše ladje, na kakršnih sem plul sam. Vse skupaj je precej naporno za organizem.

Najhujši so viharji. Na morju sem doživel tudi nevihte 11. stopnje po Beaufurtovi lestvici. Silovitost takšne nevihte lahko najlažje ponazorim s primerom. V normalnih razmerah smo v štirih urah prepluli približno 45 milj, v času tako močne nevihte pa so nas morski tokovi in sunki vetra odnesli kakšnih 12 milj nazaj proti našemu izhodišču in to kljub temu, da smo pluli naprej s polno močjo motorja! V takšnih trenutkih resnično spoznaš moč narave. Po treh letih na oceanih sem prišel do spoznanja, da je morje okolje, kjer se ribe počutijo bistveno bolje kot ljudje...

Torej ste se raje odpravili na kopno in povsem opustili vodne aktivnosti?

Ne povsem. Od časa do časa še vedno jadram, vendar nikoli na jadrnici ne preživim dlje časa. Dva ali trije dnevi so zame dovolj. Veliko bolje se znajdem na kopnem. Ljudje smo namreč „živali“ ustvarjene za življenje na kopnem. Sam obenem obožujem zeleno barvo. Zato sem pogosto tudi na igrišču za golf. Dejstvo je, da so za človeka golf igrišča precej bolj prijazno okolje kot morje.

Predno se malce bolj dotakneva golfa. Vaša kariera tudi v nadaljevanju ni bila povezana z avtomobili?

Nekaj časa sem na Poljskem delal za naftno družbo Shell. To je bil čas prehoda iz socialističnega gospodarstva. V tistem obdobju so številna tuja podjetja v našo državo investirala velike vsote denarja. Po dveh uspešnih letih me je k sodelovanju povabila družba British Petroleum. Tudi v tej družbi sem bil zadolžen za distribucijo zemeljskega plina. Čez nekaj časa sem postal ključni mož tega podjetja na Poljskem. V tistem času sem moral zaradi službe zelo veliko potovati. Pravzaprav sem nekaj časa živel v večini poljskih mest, saj smo se z družino selili približno na vsakih šest mesecev. Žena je imela tega (še posebej po rojstvu sina) dovolj. Zato sem zamenjal službo in se začel ukvarjati z bančništvom. Bil sem kar uspešen, tako da sem po dveh letih spet napredoval. Preseliti sem se moral v Varšavo, v glavno pisarno, kjer sem skrbel za premoženje najpomembnejših strank skupine City bank na Poljskem. Potem me je nekega dne poklical eden izmed „lovcev na kadre“ in me vprašal: Gospod Galant ali se še vedno vozite z motorjem? Odgovoril sem pritrdilno, zato mi je ponudil možnost, da bi postal direktor zadolžen za prodajo motociklov pri BMW-ju. Odločil sem se za razgovor. Pravzaprav jih je bilo več. Po zadnjem mi je eden izmed vodilnih mož BMW-ja na Poljskem dejal – za vas imam dve novici. Dobro in slabo. Rekel sem mu – potem me prosim najprej seznajte s slabo. Njegov odgovor se je glasil: Ne moremo vas zaposliti kot direktorja prodaje motorjev, saj ste zelo dobri, zato bi vam radi ponudili boljši položaj. Bi postali direktor prodaje avtomobilov? To je namreč precej večji posel. Tako se je decembra leta 2006 začela moja kariera pri bavarskem koncernu. Takrat je BMW na Poljskem vsak mesec prodal 200 avtomobilov, ko sem leta 2015 odšel iz Poljske, je ta znamka pri nas mesečno prodala 1500 vozil. Ko smo začeli je bilo v državi 12 pooblaščenih prodajalcev, na koncu pa jih bilo 32. To je bilo res uspešno obdobje v moji karieri. Pri delu sem resnično užival, saj sem imel opravka z različnimi strankami in z odličnimi produkti. Predvsem me je veselilo, da sem se ukvarjal z nečim oprijemljivim. V bančništvu namreč ne delaš s konkretnim produktom, temveč le s številkami. Pri avtomobilih je drugače. Za volanom lahko človek uživa, saj lahko avto začuti. Že kot otrok obožujem avtomobile. V primerjavi z mojimi prijatelji sem imel v otroštvu največjo zbirko avtomobilčkov.

Z znamko BMW ste se verjetno tako srečali že v zgodnjem otroštvu?

Tako je. S starši smo odhajali na počitnice v nekdanjo Jugoslavijo. Na Reki sem kot otrok v živo videl prvega BMW-ja. Šlo je za modela 316 in 318. Še danes se spominjam tistega trenutka...

Poslovna pot vas je mnogo kasneje tako pripeljala v državo, ki ste jo spoznali že kot otrok...

Od nekdaj sem si želel priti v Slovenijo. Zato pogosto pravim, da mora človek paziti na to

o čem sanja, saj se ti sanje lahko uresničijo! Z vašo državo sem pravzaprav precej povezan. V Slovenijo namreč nisem potoval le v otroštvu, temveč tudi kasneje, ko sem že odrasel. Posebej mi je pri srcu obala. Tako vedno, ko se recimo odpravim na Hrvaško ali v Italijo prej nekaj dni prej preživim v Piranu. Z ženo resnično obožujeva Slovenijo. Pozitivna stvar pa so tudi številne letalske povezave. Če si zaželim, sem lahko tako v uri in pol doma v Varšavi.

Vaši sodelavci pravijo, da številne predele naše države poznate bolje kot marsikateri Slovenec?

To pa drži. Kot rečeno sem že v preteklosti veliko potoval po Sloveniji. Tako sem prepotoval večji del Štajerske, kjer sem spoznaval tudi odlično kulinariko in vina. Všeč mi je čut za tradicijo in vinske kleti, ki so stare tudi več stoletij. Seveda mi je tako ostala v spominu tudi „srčna cesta,“ ki je, kot so mi povedali, številni moji sodelavci iz Slovenije sploh še niso obiskali. Obenem bi lahko dejal, da poznam skoraj vsako hišo v Goriških Brdih. Pri tem ne gre zgolj za izjemno naravno kuliso, temveč vedno uživam v družbi zelo prijetnih in gostoljubnih ljudi.

Kako bi sami primerjali obe državi? Imata Poljska in Slovenija veliko skupnih točk?

Jezika sta si v slovničnem pogledu zelo blizu. Tudi številne besede so si med seboj podobne. Toda značaja Poljaka in Slovenca se med seboj zelo razlikujeta. Rekel bi, da smo Poljaki po karakterju precej bolj podobni Hrvatom ali Srbom. Zdi se mi, da smo precej bolj temperamentni od Slovencev, ki stvari raje rešujejo na bolj kulturni ravni. Tega ne bi mogel reči za vse Poljake. V Sloveniji sem že dve leti, vendar v vsem tem času še nisem videl pretepa. Nisem doživel, da bi kdo v gostilni namerno razbijal kozarce ali kaj podobnega. Vse to je sicer precej običajno v državi iz katere prihajam.

Verjetno se tovrstne razlike v temperamentu odražajo tudi na poslovnem področju?

Nedvomno. Na Poljskem so poslovna pogajanja vedno brezkompromisna. Tudi dejstvo, da nekoga poznaš, pri poslu ne igra nobene vloge. Rekel bi, da v Varšavi vlada zelo podobna poslovna kultura kot na Manhattnu. Ljudje delajo tudi 20 ur dnevno. Če delaš v svetovalnem podjetju, kot je recimo Ernst & Young, preprosto ne spiš. Glavna vrednota je kariera. Ko sem delal na Poljskem, se je moj delovni dan začel ob osmi uri zjutraj in zaključil ob osmi uri zvečer. Pri tem ni bilo nič nenavadnega, če me je nato eden izmed pooblaščenih prodajalcev klical ob deseti uri zvečer. Takšna praksa je tam povsem običajna. V Sloveniji je vse skupaj precej drugače. Pri vas znajo ljudje bolj uživati življenje. Cenijo kvaliteto preživljanje prostega časa. Zelo pomembno vlogo igra tudi geografija. Poljska je bistveno večja država. Po velikosti ne zaostaja veliko za Nemčijo, Francijo ali Španijo. Za pot od Varšave do Krakova človek tako potrebuje približno 6 ur vožnje. Res pa je, da Poljaki za daljše poti vse manj uporabljajo avtomobile. Ob letalskem prometu so vse bolj uveljavljeni hitri vlaki.



V Slovenijo vas je torej pripeljal splet zanimivih naključij. Na kakšen način ste se prvič srečali z golfom?

Pri mojem spoznavanju z golfom je odigralo ključno vlogo sodelovanje BMW-ja s poljskim združenjem PGA. Zaradi tega sodelovanja sem tudi sam opravil izpit. V nadaljevanju sem vse več časa preživil na golfskih igriščih. Obenem sem s to igro postajal tudi vse bolj zasvojen. Golf mi je bil vse bolj všeč. V preteklosti sem se sicer aktivno, štirinajst let ukvarjal z veslanjem. V dvojcu sem večkrat osvojil tudi naslov poljskega prvaka. Ljubiteljsko sem se ukvarjal tudi z ostalimi športi povezanimi z vodo in tudi ostalimi. Z jadranjem, surfanjem, potapljanjem, tekom, kolesarstvom... Veliko časa sem preživel tudi na motorju. Nekaj časa sem celo resno razmišljal, da bi nastopil na reliju Dakar. Glede

na vse povedano, pa se mi zdi golf najtežji šport. Veliko vlogo pri tem igra tudi starost. Z golfom sem se začel ukvarjati, ko sem bil star 45 let, tako da moje telo ni bilo več tako prožno kot v mladosti. Na igrišču se obenem nenehno boriš tudi sam s seboj. Na eni luknji lahko tako enkrat dosežeš odličen rezultat, naslednjič pa tam doživiš pravi polom. Veliko je odvisno tudi od vremena in ostalih okoliščin. Golfist mora vseskozi upoštevati najrazličnejše dejavnike. Po eni strani tekmuješ sam s seboj, po drugi z igriščem in ostalimi nepredvidljivimi okoliščinami. Vedno se soočaš s svojimi slabostmi.

Ko se pogovarjamo o golfu, se ne moremo izogniti tistemu klasičnemu vprašanju. Koliko znaša vas hendikep?

Vrti se okrog številke 30. Na dober dan

lahko zberem 26 udarcev nad parom igrišča, naslednjič pa jih je precej več. Res pa je, da se v zadnjem času ne ukvarjam več toliko s hendikepom. Dandanes se mi zdi najbolj pomembno, da na igrišču uživam. Ključno se mi zdi, da lahko med igranjem golfa veliko časa preživim v naravi. Vseeno bom odigral tudi nekaj turnirjev, kjer bom lahko preveril svojo formo.

Kaj za vas na igrišču predstavlja največji izziv?

Igranje golfa je zelo preprosto, če vadiš s pomočjo simulatorja, kjer se pogoji ne spreminjajo. Najbolj zahtevno se mi zdi prilagajanje različnim razmeram na igrišču. Pri tem gre lahko že za igranje z neravnih površin. Vedno sem imel veliko preglavic tudi, ko sem udarjal iz visoke trave. V veliki meri zaradi napačnega pristopa, saj sem iz težkega položaja skušal udariti žogo na zelenico. Zdaj sem v tem pogledu dozorel, saj vem, da je najbolj pametno žogo najprej spraviti na čistino in potem nadaljevati iz boljšega položaja. Vsekakor je zelo pomembna taktika. Na tem področju me je veliko naučil prijatelj, s katerim dokaj pogosto igrava skupaj, Thies Bruhn. Vedno me opozarja, da je pred odhodom na udarjališče vsake luknje najbolj pomemben razmislek. Ni namreč nujno, da boš nizek seštevke dosegel izključno z uporabo drajverja. Včasih lahko boljši rezultat prinese previdnejši pristop. Sam tako to palico uporabljam le takrat, ko vem, da morebitna napaka ne bo usodna. Kot primer lahko navedem enega izmed parov 5 na igrišču v Smedniku. Tam sem v preteklosti vedno začenjal z drajverjem in po navadi zgrešil cilj. Odkar na udarjališču uporabim železo, redno dosegam precej nižje seštevke. Daljava udarca ni vedno najbolj pomembna. Pomembnejši je pameten načrt za spopad z določeno luknjo. Na tem mestu lahko potegnemo tudi vzporednice z moto športom. Dirkači skušajo ovinek vedno odpeljati kar najhitreje, vendar z najmanjšim možnim tveganjem. Najvišja končna hitrost tako po navadi ni odločilna. Zmage na dirkah namreč prinese konstantnost. Zaradi tovrstnih vzporednic je BMW udeležen tako v moto športu kot v golfu. Podobne zakonitosti veljajo tudi v jadranju. To so trije športi, ki jih podpira naše podjetje. Gre za športe, v katerih so prisotne enake vrednote. Fairplay, ter umirjen in premišljen pristop.

Po vašem prihodu v Slovenijo se je začelo tudi sodelovanje z Golf zvezo Slovenije. Zakaj ste se odločili za takšen korak?

Že na Poljskem sem v svoji takratni vlogi v podjetju spoznal, kako veliko lahko golf doprinese. Na eni strani BMW-ju, na drugi pa golf zvezi. Oboje gre skupaj z roko v roki. Gre za gentlemanski šport. Do tega trenutka namreč še nikoli nisem igral skupaj s človekom, ki mi ne bi bil všeč. Večina golfistov si deli prave športne vrednote. Igralci golfa so praviloma zelo prijetni in kulturni ljudje. Takoj po prihodu v Slovenijo sem seveda čim prej želel igrati golf. Spoznal sem, da podjetje BMW v Sloveniji z golfom ni povezano tako, kot bi moralo biti.

Poklical sem gospoda Borisa Košuto. Skupaj sva odšla na kosilo. To je bilo maja leta 2016. Tako se je začelo naše sodelovanje. Vesel sem, da ekskluzivno sodelujemo z Golf zvezo Slovenije. Skupaj smo dejavni na različnih področjih. Tako organiziramo skupne turnirje in ostale dejavnosti, ki pripomorejo pri razvoju golfa v Sloveniji. Prepričan sem, da je ta korist obojestranska. Naše podjetje zelo dejavno sodeluje tudi s slovenskim združenjem PGA. Nekaterim učiteljem golfa smo namreč posodili nekaj naših avtomobilov s katerimi so zelo vidni na igriščih.

Pravzaprav ste se za sodelovanje odločili v zanimivem trenutku. Nedavno je namreč Katja Pogačar postala prva Slovenka, ki se je uspela prebiti na profesionalno turnejo.

Če bi primerjali Poljsko in Slovenijo, bi prišli do zaključka, da je v obeh držav skorajda identično število igralcev golfa. Glede na velikost držav to pomeni, da je golf v Sloveniji priljubljen. Mislim, da bi lahko rekli, da gre za množični šport. Tudi glede števila igrišč Slovenija sodi v vrh med državami 'nove Evrope'. Glede na moje izkušnje so slovenska igrišča tudi zelo lepa, predvsem pa jih vzdrževalci ohranjajo v odlični kondiciji. Tudi sicer ste Slovenci izredno športen narod. Imate zelo veliko izjemnih športnih junakov. V zadnjem obdobju med njimi tudi Katja Pogačar. Upam, da bom v prihodnosti lahko spremljal tudi njene nastope na turnirjih pod pokroviteljstvom znamke BMW. Vsekakor bom vselej držal pesti zanj, čeprav verjetno le kot navijač pred malim zaslonom. Na Poljskem ni nobene golfistke oziroma golfista, ki bi bil tako uspešen. Skozi tovrstne uspehe se zrcali duh naroda oziroma predanost cilju ter želja po uspehu.

Kako pa sami vidite prihodnost oziroma nadaljnjo vlogo znamke BMW v slovenskem golfu?

Vsekakor si želimo še poglobiti sodelovanje z Golf zvezo Slovenije in združenjem PGA. Pri tem ne mislim zgolj na pomoč v obliki financ, brez katerih seveda razvoj športne panoge ni mogoč. V prihodnosti bomo iskali nove poti za naše sodelovanje s katerimi bomo razvijati medsebojno sinergijo.

BMW je tudi na globalni ravni zelo povezan z golfom. Kako pomemben je pravzaprav ta šport za vaše podjetje?

Z golfom so povezana številna velika podjetja na svetu, vendar znamka BMW na tem področju igra eno izmed najvidnejših vlog. Prepričan sem, da bomo ostali še naprej povezani z golfom. V zadnjih letih se je še okrepilo sodelovanje naše znamke z Evropsko profesionalno turnejo. Enako je v ZDA, kjer turnirji na katerih je prisotna znamka BMW sodijo med najpomembnejše. Pri tem ni zanemarljiv podatek, da naše podjetje strankam ponuja tudi posebno golf kolekcijo oblačil in ostalih pripomočkov, ki jih potrebujejo golfisti. Igralci golfa so naše zelo cenjene stranke! Pri tem je verjetno zelo zanimiv še en podatek. V naših razvojnih oddelkih imajo oblikovalci med snovanjem novih avtomobilov vedno v mislih tudi igralce golfa. Tako je bilo tudi v primeru nove serije 8, ki bo luč sveta ugledala letos. Prtljažni prostor mora biti oblikovan tako, da je vanj mogoče brez težav spraviti golfsko torbo. V tem novem športnem elegantnem modelu bo tako mogoče prevažati kar tri golfske torbe, kar je veliko glede na športni karakter avtomobila.

Pri tovrstnem oblikovanju ne gre zgolj za 'goli prostor', temveč za linije oziroma obliko notranjosti, ki ljubiteljem golfa olajša pakiranje njihove opreme. Lahko bi rekli, da so naši avtomobili golfistom res pisani na kožo.

Igralci golfa so se že nekaj časa vajeni na igriščih voziti z električnimi avtomobilčki. Kakšna prihodnost pa čaka avtomobile s tovrstnim pogonom izven zelenic?

V prihodnjih letih bo elektrifikacija na področju avtomobilov odigrala še pomembnejšo vlogo kot doslej. V načrtih BMW-ja je zapisano, da bo naš koncern do leta 2025 ponujal 25 električnih modelov. Med temi jih bo 12 povsem električnih, ostali bodo plug-in hibridi. Napredek je zelo hiter tudi na področju baterij, ki so ob enaki teži vse bolj zmogljive. Precejšnjo vlogo pri elektrifikaciji bodo odigrali tudi vse strožji okoljevarstveni predpisi. Veseli me, da naša znamka na področju novih pogonskih tehnologij igra vodilno vlogo.



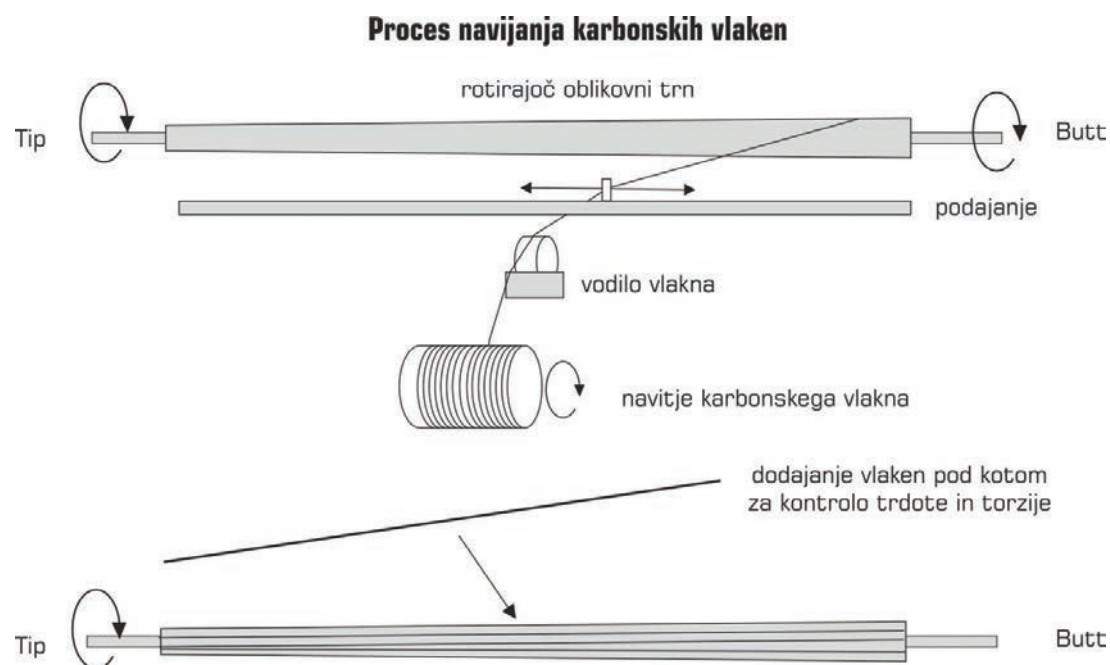
Clubfitting

Grafitni shafti

V prejšnji številki revije smo govorili o jeklenih shaftih in kako so le-ti evolvirali skozi leta.

Še veliko večji razvoj so pa so doživeli grafitni shafti. Če so pred 30 leti bili uporabni le za ženske in seniorje, danes še zdaleč ni več tako. Tudi na tour-u, najboljši igralci na svetu uporabljajo v svojih lesovih in hibridih grafitne shafte, nekateri pa tudi v železih.

Pri izdelavi grafitnih shaftov so se vsi trije elementi drastično spremenili. Najprej karbonska vlakna. Postala so močnejša in bolj elastična, trdote od 20t – 80t (celo do 110 ton!). Potem je tu tehnologija navijanja vlaken okoli jedra. Tu se uporabljajo računalniško vodeni stroji, ki pravzaprav nimajo omejitev, kako vlakna navijejo. Navijajo jih v veliko slojih, tudi 20, vsak sloj je lahko iz različnih vlaken in navit pod različnim kotom. Po dolžini shafta se tudi v istem sloju uporabljajo različna vlakna ali pa je določen sloj samo na delu shafta. Torej možnosti regulacije karakteristik shafta, tako delovanja kot občutka, so praktično neomejene.



Danes se veliko uporablja način nanosa karbonskih vlaken v obliki trakov. Proizvajalec karbonskih vlaken iz vlaken stke blago. Proizvajalec shaftov pa blago razreže v pasove, ki jih na posebnem rotacijskem stroju zalepi na konični valj. Potem gredo shafti v peč, kjer se lepilo posuši. Nepravilnosti na površini se pokitajo in pobrusijo na brezkoničnem brusilnem stroju. Zadnja operacija je barvanje oz. drugi, dražji postopki nanosa barve.

Vzdolžna vlakna (orientacija 90°) definirajo trdoto shafta

Vlakna pod kotom 45° in - 45° definirajo torzijsko trdoto

Prečna vlakna (orientacija 0°) zagotavljajo okroglost



Pristopov, tehnologij in materialov je zelo veliko in jih seveda ni mogoče obdelati v tem članku. Omenil pa bi enega od najnaprednejših tipov shaftov, tako imenovani tankostenski shafti.

Na tržišču je najbolj poznan pod imenom Recoil. Seveda obstajajo tudi drugi.

Prednost te tehnologije je v minimalni uporabi specialnih lepil, za spoj karbonskih vlaken. Torej je odstotek lepila v skupni teži minimalen. Shafti so izdelani iz 18 slojev. Z uporabo minimalnih količin lepila, so lahko izdelali izredno tanko steno. Pri uklonu shafta, postane presek ovalen (coil). Ob sprostitvi se shaft zravna in presek postane ponovno okrogel (recoil). To omogoča 67% bolj efektiven prenos energije kot pri železnem shaftu. Ta tehnologija omogoča tudi izdelavo shaftov večjih tež.

Pomembne karakteristika shaftov so naslednje:

- Weight (teža)
- Primary flex (fleks)
- Bent profil (profil uklona)
- Torque (torzija)
- Weight distribution (Shaft balance point) (Distribucija teže ali pozicija težišča)

Vpliv shafta na 5 faktorjev izboljšav s fittingom pa je naslednji:

A = zelo pomembno, B = srednje pomembno

	Dolžina	Natančnost	Trajektorija	Konsistentnost	Občutek
Teža	A	B		B	A
Osnovni flex	B		B		A
Profil upog.	B		B		A
Torzija					B

Koliko vpliva posamezna karakteristika, je pravzaprav težko določiti, ker je vedno v povezavi z drugimi parametri in daje v različnih kombinacijah različne rezultate. Naprimer teža; Lažji shaft načeloma generira oz. dovoljuje večjo hitrost zamaha. In to je logično! Vendar pa na to vpliva tudi občutek igralca (Feeling). Če bo igralec imel bistveno boljši občutek s težjim shaftom, ga bo zavihtel hitreje. Torej edina možnost, da bi ugotovili, kateri shaft deluje najbolje za specifičnega golfista, je testiranje.

O tem, kako izbrati shaft za železa in lesove pa naslednjič...

tekst in foto: Aleš Fevžer

Bad Griesbach in 'Kaiser' Franz Beckenbauer

Na jugu Nemčije so golfska igrišča predvsem ravninska. Sredi širokih polj tik ob meji z Avstrijo leži malo mestoce Bad Griesbach, ki velja za največji golf resort v Evropi. Poleg hotelov in termalne- ga parka imajo v lasti tudi pet golf igrišč in veliki vadbeni center Golfodrom s tremi "pitch and putt" igrišči, kar omogoča vsakemu golfistu, da najde teren primeren svojemu znanju.

Idejo o gradnji golf igrišč sredi pšeničnih polj je dal legendarni nemški kapetan "Elfa" Franz Beckenbauer, ker je po končani nogometni karieri svoj športni izziv našel v tenisu v katerem pa je le poredko premagal svojega prijatelja Aloisa Hartla, ki je imel v lasti podjetje z nepremičninami. Franz je ocenil, da bo imel v golfu več možnosti za zmago in potem, ko je Alois Hartl našel primer- no zemljo, je tudi aktivno sodeloval v projektu. Na igrišču, ki nosi njegovo ime igrajo tudi poklicni igralci v sklopu Evropske ture in ravno zaradi organizacije teh turnirjev si je Bad Griesbach utrl pot med najboljše nemške golfske destinacije.

Storitve na najvišji ravni

Za goste pet zvezdičnega hote- la Maximilian je vedno na voljo prevoz na igrišča s kombijem ali pa z luksuznimi porscheji, saj je prestižna nemška tovarna obenem tudi pokrovitelj drugega igrišča z 18 luknjami v kraju Penning, ki se prepleta z Beckenbaurejevim igriščem. Ostala tri igrišča ležijo na bližnjem gričevnatem terenu in so za igranje in hojo bolj zahtev- na, zato pa cenovno ugodnejša. Prostorne sobe v klubskih hišah Brunnwies in Uttlau so prava izbira za tiste, ki radi bivaste na igrišču in še posebej v spomladanskih in jesenskih mesecih, ko so na voljo paketi z neomejenim igranjem omogočajo, da zares izkoristite golfski dan. Takrat velja ponudba "Golf Unlimited", ko lahko trikrat prespite in štiri dni igrate golf tudi po dve igrišči na dan za ceno 306 evrov po osebi v dvoposteljni sobi z zajtrkom (Uttlau, Brunnweis, Penning). To je vrhunska ponudba za prave golfske zanesenjake z veliko kondicije.



Dobro je poskrbljeno tudi za družine, saj otroci do dopolnjenega 15 leta lahko igrajo zastonj skupaj s starši, doplačati je potrebno samo dodatno ležišče v sobi ali apartmajih. Urejenost, natančnost in skrb za gosta sta v Nemčiji osnova turizma, zato obisk Bad Griesbacha toplo priporočam, saj je iz Ljubljane mimo Beljaka in Salzburga oddaljen manj kot štiri ure in pol vožnje po avtocesti z izjemo zadnjih osemdesetih kilometrov, ko vozite skozi avstrijske in nemške vasi na obeh straneh reke Inn.

Beckenbauer Golf course

Igrišče, ki velja za najboljše in najdražje v celotni regiji je oblikoval Bernhard Langer. Je povsem ravno s širokimi fairwayi in prostornimi zelenicami. Celoten kompleks nudi dovolj prostora za postavitve tribun za gledalce, razstavnega prostora za golfska podjetja, VIP lož in restavracije ter vsega ostalega kar sodi k organizaciji turnirjev na najvišjem nivoju. Igrišče je dokaj enostavno za igranje, zato sta za dober rezultat ključna kratka igra in patanje. Poklicni igralci z belih udarjališč odigrajo natančno 6500 metrov s parom 72. Zmagovalca v zadnjih letih sta v štirih turnirskih dnevih odigrala z 19. udarci (Alexander Levy, 2016) in 17. udarci (Thongchai Jaidee, 2015) pod parom igrišča. Skupna klubska hiša z igriščem Porsche, ki se na drugih devetih luknjah prepleta z Beckenbauerjevim in prostorno vadišče za dolgo in kratko igro nudijo vse udobje, enako kot restavracija in sobe Penning. Igranje med tednom

vas bo stalo 95 evrov, ob koncu tedna pa še deset evrov več, če igrate kot dnevni gost. V primeru, da v Bad Griesbachu ostanete čez noč ali pa nekaj dni je cena 76 evrov med tednom in 84 evrov ob vikendih. Prvih devet lukenj je enostavnih. V spominu so mi ostale predvsem hitre zelenice, vodna ovira



s kamnitim mostom pred drugo zelenico in peta luknja, ki je najtežja na igrišču (par 4, z belih udarjališč dolg 430 metrov). Po odličnem začetku dneva sem podcenil 'desni dog leg'. Z dravjem sem bil prekratek žogo udaril v vodno oviro.

Poceni najdene žogice

Na udarjališču sedme luknje stoji velik zaboj z najdeni-

mi žogicami, ki so naprodaj po petdeset centov, majhna blagajna pa je položena kar zraven. "V Italiji, pa tudi pri nas na jugu na koncu dneva ne bi bilo ne žogic, ne denarja," sta se nasmejala moja dva soigralca iz Francije, ki sta pustila nekaj evrov in tako nadomestila svoje izgubljene žogice. Večje

ki pa niso velika jezera kot na Bledu, temveč manjši potoki in tolmoni. Bolj moteče je iskanje žogice ob robu igrišča, kjer je visoka, neprehodna trava in so za pospešitev igranja marsikje postavljeni rdeči količki. Zaključne luknje z izjemo zadnje niso zahtevne, zato boste v restavraciji klubske hiše z veseljem nazdravili z vrčkom piva. Za tiste, ki imate dovolj kondicije je igranje na sosednjem igrišču, ki v čast glavnega pokrovitelja nosi ime Porsche odlična izbira, saj vam popoldansko igralnico, če ste jutraj igrali na Beckenbauerju ali drugod prodajo za 43 evrov. Tudi igrišče Porsche je narisal Bernhard Langer in je vreden igranja, saj boste zaradi nekaterih lukenj, ki so speljane proti gozdni meji ob robu igrišča še bolj uživali.

Pogled na trinajsto zelenico (par 3, 158 metrov) je tudi glavna promocijska fotografija za obe igrišči in jo lahko najdete v vseh katalogih in na spletnih straneh Bad Griesbacha. Golfski dopust na jugu Nemčije bo izpolnil vašo pričakovanja in je cenovno ugoden, zato je gostov veliko in je potrebno štartne čase rezervirati nekaj dni pred prihodom.

PGAS se v zadnjih letih uspešno razvija in postaja vse bolj pomemben dejavnik v slovenskem golfu. Veliko časa in truda je Združenje profesionalnih igralcev vložilo v razvoj mladinskega golfa in izobraževanja tako profesionalcev kot tudi amaterjev. Kvalitetni in sodobni programi izobraževanja zahtevajo poleg organizacije tudi finančni vložek. V PGAS smo hvaležni vsem podpornim partnerjem, ki nam v vseh teh letih nudijo svojo finančno in moralno podporo. Z njihovim razumevanjem in podporo je uresničevanje strategije in vizije združenja izvedljivo.

PARTNERJI PGA SLOVENIJA

KPMG

DNEVNIK

AIRPASS

intra lighting



SIMTECH
endless connections

PGA
SLOVENIJA

bankart

GOLFARNA
WWW.GOLFARNA.COM

MIKROCOP

GORICA GROUP

KERN FITTING LAB GOLF

Izdelava golf palic po meri

Laboratorijske meritve opreme, diagnostika udarca, primerjalna testiranja s preko 500 shafti in 120 glavami, določitev mehanskih karakteristik komponent na osnovi učinkovitosti in zmogljivosti, vrhunska izdelava palic.

Vrhunski laboratorij za fitting putterjev Quintic z velikim številom glav putterjev, shaftov in gripov.

Kern d.o.o., OIC - Hrpelje 41, 6240 Kozina, Slovenija
Mob.: +386 41 615 942, viljem.kern@kern.si

www.kerngolf.eu

KZG

VEGA

MIURA

UNITED

UST mamiya

ACCRA

NIPPON SHAFT

Shimada

KBS

KRALJEVI KUCHAR NA BLEDU

Mirko Stojić, kuhar s srcem



Restavracija Kraljeva hiša
Golf igrišče Royal Bled

Glavni moto Mirka Stojića, chefa restavracije v Kraljevi hiši, ki je del golf igrišča Royal Bled je, da dejanja govorijo glasneje kot besede. Zato nerad govori o svojem delu in hrani, veliko raje jo pripravlja.



V kuhinji, v pari, zraven nožev, ob kupu posode ter njegovem najljubšem vonju – vonju bazilike, z veseljem pokaže svoj dar. Še ko je bil v osnovni šoli, pred številnimi kuharskimi oddajami, je pomagal mami v kuhinji ter s tem razvil zanimanje za kuhanje. Rojeni Beograjecan je po končani kuharski šoli najprej izpopolnil pripravo srbske nacionalne bogate kuhinje, zatem ga je pot odnesla drugam in je začel ustvarjati tudi z drugimi gastronomskimi okusi.i.

Pot ga je na svetovnem gastronomskem zemljevidu iz Beograda in tamkajšnjih nacionalnih restavracij popeljala najprej v Kopenhagen, kjer je delal v znameniti Nomi, pod vodstvom razpitega kuharja Renéja Redzepija. Kasneje ga pot vodi v Sankt Peterburg, nekaj časa pa je delal tudi v Bostonu.

Od prejšnjega leta Mirko s svojimi specialitetami razvaja golfiste in druge goste v »Raju na zemlji« - najlepšem golf igrišču v Sloveniji. Mirko ne skriva navdušenja nad Slovenijo, kot pravi sta ga ta dežela in slovenska kulinarika očarala že med prvim obiskom, pozneje se je to prepričanje samo še utrdilo. Mirko v veliki meri zasleduje in se trudi za kuhanje s čim manj odpada (zero waste cuisine). V tem smislu se trudi uporabiti kar največji del »surovin« in na kreativen način postreže tudi tiste užitarne dele rastlin in mesa, ki so jih kuharji prej zavrgli.

Prav z mesnimi izdelki Mirko dela čudeže, zato je kuhar srečen, ko se gost zagleda v mesne jedi po katerih je sam najbolj znan. Za ustvarjanje simfonije okusov, meso, ki ga nabavlja lokalno, sam suši, fermentira in pripravlja. Zato ne preseneča, da s takšno izbiro mesnih delikates pridobi pozornost tudi najbolj zahtevnega gosta.

Čeprav skrbi za najbolj elitne goste iz različnih delov sveta v najprestižnejšem golf klubu v tem delu Evrope, Mirko Stojić ostaja skromen. Z dobro organizacijo, predanostjo ter s strastjo pričaka goste za katere pripravi nepozabno kulinarično izkušnjo. Od gosta ta 36-letni, po horoskopu hedonistični Bik, ki tudi sam uživa v dobri hrani, „zahteva“ zgolj eno stvar – da je dober jedec. Za njega so sestavine najpomembnejše za pripravo dobre hrane. Poskuša jih dobiti lokalno, od domačih kmetov. Da lahko ustvarja in nadgrajuje hrano ter v njo tudi trdno verjame, pravi da mora poskrbeti za njeno pripravo do samega konca. Iz domačih sestavin tako sam pripravlja marmelado, različne omake, ajvar, klobase, mortadelo, stisnjeno šunko, čevapčiče, sladoled in drugo.

Pragmatični Mirko je vključen v vsak del procesa priprave hrane, tako da njegov delovnik včasih

traja tudi do 12 ur. To mu ne predstavlja napora, nasprotno rad ima adrenalinske situacije, zato pravi: »Ne maram, ko nimam dela, kar je za moje veselje zelo redko«.



Njegov idol že vrsto let ostaja ameriška ikona v svetu kuhanja Thomas Keller. Mirko se drži njegove maksime »A recipe has no soul, you as the cook must bring soul to the recipe ...«. Zato je prepričan, da je iz vsake jedi mogoče narediti čudež. To je tudi bistvo tega kraljevskega kuharja, ki razveseljuje goste Kraljeve hiše.

Za kralja spodobno - del menija v KRALJEVI HIŠI

Kraljeva hiša, ki stoji na Golf igrišču Royal Bled je 3 min oddaljena od Bleda in 30 min iz Ljubljane, je bila zgrajena leta 1938, leta 2017 pa v celoti prenovljena in je s tem dobila nazaj svojo dušo in srce. Edinstvena lokacija, ki vam poleg odlične kulinarike nudi tudi čudovite razglede na Blejski grad, Triglav, Julijske Alpe in Karavanke. Zagotovo najboljša restavracija na slovenskih



olf igriščih in med petimi najlepšimi slovenskimi restavracijami, kjer se razkošnost in hedonizem čuti na vsakem koraku, ponuja prestižno evropsko kuhinjo – ki je predvsem sodobna mešanica slovenske in srbske kuhinje in s pridihom francoske in italijanske kulinarike.

V restavraciji vam tako lahko pripravijo praktično vse, od domačega tatarskega bifteka prek goveje juhe pa vse do »home made« čevapčičev, hamburgerjev, klobas ali gosje terine. Za desert, morate okusiti slatno originalno blejsko kremšnito, slivov crumble, čokoladni sufle, doma pripravljen sladoled ali neprekosljivi cesarski praženec.

Restavracijo povezuje bar, kjer imajo najboljše rume in konjake, lahko vam pripravijo tudi široko paleto koktajlov. Vinska karta ponuja natančno kombinacijo slovenskih, italijanskih, francoskih in celo avstrijskih vin.



Kraljeva hiša v svoji restavraciji in edinstveni terasi organizira tudi večerne dogodke z različnimi vinariji, kosila in večerje za zaključene družbe, organizira razne poslovne dogodke, mladoporočencem nudi nepozabno kraljevsko romantično poroko in prilagodi se najbolj zahtevnim strankam, za pripravo različni teambuldingov in poslovnih srečanj.

Restavracija Kraljeva hiša
Golf igrišče Royal Bled

T: +386 1 200 99 13
E: clubhouse@royalbled.com
W: <https://www.royalbled.com/>



Pregled tekmovanj in rezultatov
Golf zveze Slovenije 2018

Letošnja tekmovalna sezona je bila kar bogata in odigrana vsa tekmovanja po koledarju GZS. Pred nami je le še novembrski termin za Mladinsko državno prvenstvo v match play-u v Lipici, za katerega tudi upamo na naklonjeno vreme. Objavljamo kratek pregled po tekmovanjih in najboljših treh mestih za vsa ostala tekmovanja, ki so se že zaključila.

4

MEDNARODNA PRVENSTVA



4

DRŽAVNA PRVENSTVA



5

SLO AM TOUR



6

POKALNO MIDAMATERJI



6

POKALNO SENIORKE



6

POKALNO SENIORJI



11

ŠOLSKO TEKMOVANJE



1

PREDSEDNIŠKI TURNIR



44

TEKMOVANJ GZS

Šolsko tekmovanje

Povprečna udeležba v letošnjem letu se giblje med 15 in 20 udeleženci na posamezen krog. Veliko je stalnih tekmovalk in tekmovalcev, nekaj pa jih je bilo z nami letos prvič in upamo, da bodo ostali tudi v prihodnje. Velika zahvala gre staršem in drugim spremljevalcem, ki skrbijo za tekmovalce, da so pravočasno na tekmovanju, da na igrišču vse gladko teče in, da so otroci na suhem in toplem, oziroma v senci, kadar je vroče. Tekmovalce je tudi letos s svojimi praktičnimi darili razveseljeval okrovitelj Gebrueder Weiss.

Slo Am Tour

Edino ligaško tekmovanje v Sloveniji, ki teče preko treh dni in se igra z belih oziroma črnih udarjališč. Odi-granih je bilo pet krogov, na nekaterih so se domačim tekmovalkam in tekmovalcem pridružili tudi tekmovalci iz tujine. Tekmovanja iz te serije pridno javljamo tudi naprej na WAGR (svetovna amaterska golf lestvica) in marsikomu izmed naših sodelujočih smo že omogočili vstop in pridobivanje točk na tej lestvici. Želimo si, da bi ta tekmovanja tudi doma imela večjo udeležbo in tako tudi bila bolj privlačna še za tuje igralce. Tudi Slovenija je lahko prizorišče dobrih

tekem na visokem nivoju.

Pokalno za seniorje

Je letos bilo dobro obiskano, vsaj 70 udeležencev vsakokrat in to vseh šest krogov. Vzdušje med seniorji je dobro in tudi tekmovalnosti ni manjkalo. Zmagovalci so se letos res potrudili in bili dobro zastopani na vsakem krogu ter tako priborili prvo mesto.

Pokalno za seniorke

Tudi pri seniorkah udeležba ni zastajala. Gospe so pokazale, da jih družijo tisti pravi tekmovalni zdrav duh, ki je prisoten skozi celo sezono. Med sabo so se vzpodbujale, vsakokratni domači klub je poskrbel za dodatne nagrade in veselo druženje po odigranem krogu.

Pokalno MID AM tekmovanje

Letošnje MID AM tekmovanje je bilo nekoliko bolj skromno, smo pa pridružili še kvalifikacijsko tekmovanje WAGC, kar je pomenilo, da vsi, ki so tekmovali na MID AM-u, so avtomatsko tekmovali tudi za WAGC finale. Prav tako pa so individualno prijavljeni tekmovali za MID AM lestvico in WAGC.

ŠOLSKO TEKMOVANJE	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	DEČKI U8	ALJAŽ CAR	ERAZEM ALIČ	
	DEČKI U10	LEON VIDIC	LIAM S. SONNENWALD	TILEN NAHTIGAL
	DEČKI U12	TIM BOHINC	LEON CAR	JAN LUKA ŠAMEC
	MLADINCI U18	LUKA GAL GABROVŠEK	JAN BREZNER	MARK ČERNILEC
	DEKLICE U8	MAŠA SMRDELJ	TARA SVETEK ZGONEC	JULIJA DOLENC
	DEKLICE U10	ZALA JESIH	MIA LAVRIH	
	DEKLICE U12	ŠPELA TERAN	PETRA BALKOVEC	TIA ZMAZEK
	MLADINKE U18	ESTER POLAK	MANCA ERNST	VITA KOLOŠA KUŠEJ
SLO AM TOUR	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	REKREACIJA - DEČKI	MAJ OBLAK	NAL TROBEC	LUKA OSOJNIK
	DEČKI U12	BOHINC TIM	PAULETIČ BLAŽ	MEZE MATEJ
	MLADINCI U14	BABNIK JAKA	ČOP TOMŠIČ NEJC	BABNIK ŽIGA
	MLADINCI U16	BURKELCA KRISTJAN V.	BALKOVEC JAKOB	ČURIČ MARTIN
	MLADINCI U18	ŠTIRN GAL PATRIK	STRAŠEK LUKA	POTOČAR VID JOŽE
	ČLANI	STRAŠEK ŽIGA	SLAVEC VID	HRIBERNIK JAN
	REKREACIJA - DEKLICE	POLAK ESTER	ERNST MANCA	
	MLADINKE U14	BABNIK PIA	CAR BARBARA	MALEK LANA
	MLADINKE U16	ŠIFTAR NEŽA	IVANKO IZA BELA	JOVIČEVIČ TIJANA
	MLADINKE U18	OBERSNEL VIDA	LEVAK VERONIKA	BRUMEC URŠA
	ČLANICE	ŠTIFTAR ANŽIČ VALENTINA	MIRNIK HANA	

MID AM 2018 - MOŠKI	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	BRUTO EKIPNO	GK ARBORETUM	GK EAGLE BRNIK	GK PTUJ
	NETO EKIPNO	G &CC DINERS		
	POSAMEZNO BRUTO	MITJA REINHART	LUKA ZAPLOTNIK	MARIČ DEJAN
	POSAMEZNO NETO	DEJAN MIR	EMIL KOVAČEC	MATJAŽ MEŽA
MID AM 2018 - ŽENSKE	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	KLUBI	G & CC DINERS	GK PTUJ	
	POSAMEZNO BRUTO	SUZANA TRATENŠEK	MARJETA GOEBELS	SAŠA LEBAN
	POSAMEZNO NETO	TATJANA IGLIČ	TINA ČUČEK	NATAŠA JEVIKAR
POKALNO SENIORJI	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	BRUTO EKIPNO	GK SLOVENSKA BISTRICA	GK ARBORETUM	GK GRAD OTOČEC
	POSAMEZNO BRUTO	ANDREJ KRALJ	BOJAN RAUŠL	ROMAN MEDIK
	POSAMEZNO NETO	DARKO KOČAR	MARJAN PIŠEK	FLORJAN VELIKAJNE
	NETO - SUPERSENIORJI	BOŽO ZORKO		
POKALNOSENIORKE	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	BRUTO EKIPNO	GK PTUJ	G & CC DINERS	GK KRANJSKA GORA
	POSAMEZNO BRUTO	SABINA MARKOLI	MARTA ŠBUL	MARJETA GOEBELS
	POSAMEZNO NETO	DANIELA KREMPL	SLAVICA MILOŠIČ	
	NETO - SUPERSENIORKE	ALENKA RAMOVŠ		
MED. AMAMTERSKO SLO.	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	ČLANI	ŠTIRN ŽAN LUKA	FENDT PHILIPP	BURKELCA KRISTJAN V.
	ČLANICE	HOLPFER ISABELLA	BABNIK PIA	SPITZ EMMA
MED. SLO. ZA SENIORJE	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	HCP TO 11,4	SVETLIN BRANE	TSCHUDEN JOHANN	LIPOVŠEK JANI
	HCP 11,5 TO 26,4	CERAR MIHA	TOTH JANOS	
	HCP TO 11,4	SVETLIN BRANE	LIPOVŠEK JANI	STOJKOVIČ MARKO
	HCP 11,5 TO 26,4	CERAR MIHA	KOPAČ BOJAN	HRVATIN BRANKO
DRŽAVNO SENIORKE	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	BRUTO	ŠBÜL MARTA	RAMOVŠ ALENKA	JELNIKAR ALENKA
	NETO	CERLE VERA	ROSTOHAR BERGANT	
MED. MLADINSKO SLO.	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	MLADINCI U18	CHRISTOPH BLEIER	VID POTOČAR	BALINT ZAVACZKI
	MLADINCI U14	TIM WIEDERMEYER	MATEJ BAČA	NEJC ČOP TOMŠIČ
	MLADINKE U18	JOHANNA EBNER	TIJANA JOVIČEVIČ KOVAČIČ	MICHAELA MARKOVA
	MLADINKE U14	LANA MALEK	KLARA HURTOVA	SARA SZANTO
DRŽAVNO KLUBSKO EKIPNO	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	KLUBSKO	G&CC DINERS	GK ARBORETUM	GK TRNOVO
DRŽAVNO PRVENSTVO	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	MLADINKE	OBERSNEL VIDA	ŠIFTAR NEŽA	LEVAK VERONIKA
	ČLANI	NAGLIČ LUKA	SLABE DOMEN	ŠARKANJ ENEJ
	MLADINCI U18	ŠTIRN GAL PATRIK	STRAŠEK LUKA	POGORELČNIK HOJNIK NIK
	MLADINCI U16	BURKELCA KRISTAJ V.	GOLOB MAX	ČOP TOMŠIČ NEJC
DRŽAVNO DEČKE DO 14 LET	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	DEČKI U14	BABNIK JAKA	BABNIK ŽIGA	ARZENŠEK ROK
	DEČKI U12	CAR LEON	SVETEK ZGONEC TIMON	BOHINC TIM
	DEČKI U10	VIDIC LEON	SONNENWALD LIAM SAMO	
	DEČKI U8	CAR ALJAŽ		
DRŽAVNO DEKL. DO 14 LET	Kategorija	1. mesto	2. mesto	3. mesto
	DEKLICE U14	BABNIK PIA	CAR BARBARA	POLAK ESTER
	DEKLICE U12	TERAN ŠPELA	BALKOVEC PETRA	
	DEKLICE U10	JESIH ZALA	LAVRIH MIA	
	DEKLICEU8	SVETEK ZGONEC TARA		



VIDA OBERSEN
17 LET

KLUB: GOLF KLUB ARBORETUM
HCP: + 2.5

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Za golf me je navdušil moj ati. Kot triletno deklico me je začel voziti na treninge na Bled, kjer se je z mano kot moja prva učiteljica ukvarjala Maja Virant. .

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

S pomočjo golfa sem postala disciplinirana, organizirana in samozavestna.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna na osvojeno bronasto medaljo na Sredozemskih igrah v Španiji, na osvojeno drugo mesto na turnirju The Duke of York Young Champions Trophy v Liverpoolu in na moj rezultat na Amaterskem prvenstvu Slovaške U-18, kjer sem zmagala s končnim rezultatom 11 udarcev pod parom igrišča.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Še naprej bi rada izpopolnjevala svojo igro in rezultate, s katerimi bi se lahko kosala tudi z najboljšimi igralkami.

Vaš najljubši udarec?

Začetni udarci z driverjem.

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času se rada družim s prijatelji in gledam filme.

Športni vzornik?

Tiger Woods.

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

V ta šport me je vpeljal oči. Pri 3 letih sem ga začel spremljati na igrišču. Postalo mi je všeč in zaželel sem si da igram tudi sam.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Najbolj všeč pri golfu mi je tekmovalnost, borba za zmago, druženje s prijatelji, zelo veliko potovanje in lepi spomini.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Ponosen sem na vse svoje dosežke. Štiri turnirske hole in one-e, uvrstitev na svetovno lestvico WAGR pri 11 letih. Najbolj pa se mi je v spomin vtisnilo svetovno prvenstvo "WATC 2018" na Irskem

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moji cilji so postati številka 1 na svetu, priti v Ryder Cup ekipo, biti priljubljen pri navijačih.

Vaš najljubši udarec?

Nimam najljubšega udarca, vendar mi je vsak udarec po svoje všeč. Različni udarci imajo v igri enako pomembnost. Skupaj dajo končni rezultat.

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času najraje igram košarko s prijatelji.

Športni vzornik?

Moj športni vzornik je legendarni španski golfist Severiano Ballesteros.



KRISTJAN VOJTEH BURKELCA
16 LET

KLUB: GOLF KLUB TRNOVO
HCP: 0.2

PREDSTAVITVE ČLANOV

Svetovna ženska jakostna lestvica WAGR - 41. teden 2018

50	Ana Belac	1047	Lara Jecnik	1629	Veronika Levak
72	Pia Babnik	1072	Inja Fric	1752	Neza Siftar
208	Vida Obersnel	1327	Hana Mirnik	2838	Iza Bela Ivanko

Opravičilo in popravek

V tretji številki je prišlo do neljubih napak pri predstavitvi članov selekcij. Žan Luka Štirn je star 21 let in ne 26, Pia Babni je stara 14 let in ne 18. Tudi podatki o mestih na WAGR lestvici niso bili pravi, zato objavljamo celotno lestvico slovenskih igral in igralcev za 41 teden v letu 2018.

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Vaš najljubši udarec?

Kaj najraje počnete v prostem času?

Športni vzornik?



GAL PATRIK ŠTIRN
17 LET

KLUB: DINERS G&CC LJUBLJANA
HCP: + 1.2

Svetovna moška jakostna lestvica WAGR - 41. teden 2018

227	Zan Luka Stirn	1741	Jan Hribernik	2568	Jure Vasle	4271	Jan Vidic
350	Luka Naglic	2069	Vid Potocar	3136	Nik Pogorelnik Hojnik	4630	Luka Strasek
1203	Kristjan V. Burkelca	2306	Mark Trnovec	3587	Grega Gregorincic	4982	Jakob Balkovec
1555	Gal Patrik Stirn	2422	Ziga Strasek	4086	Luka Braz		

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

V golf me je vpeljal oče. Že pri petih letih sem trenirala na Bledu in vse, kar se spomnim, je mali chipping green, na katerem smo nekaj ustvarjali.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Čisto vse - od napornih vaj v fitnessu, igre v slabih vremenskih pogojih do uživanja v lepih sončnih dneh ter, da se na golfu vsak dan naučiš nekaj novega.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj mi je ostal v spominu tretji dan Evropskega individualnega ženskega prvenstva, ko sem igrala z dvema odličnima igralkama (Anna Zanusso in Aline Krauter). Uspela sem odigrati bolje od njiu in na zadnjih dveh zelo zahtevnih luknjah odigrati dva zaporedna »birdieja« ter si priboriti mesto v cutu med 60 najboljšimi evropskimi igralkami.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Prvi cilj je dobro igrati na kolidžu, kamor odhajam prihodnje leto, morda celo postati MVP ekipe, kar se mi z dobrim delom zdi dosegljivo.

Vaš najljubši udarec?

Zelo rada udarim »dolga drive z malo drawa«, tako da na koncu žogica konča natančno tam, kjer sem si zaželela ali pa celo še malo dlje

Kaj najraje počnete v prostem času?

Zaradi šole zahtevnih in dolgih treningov imam zelo malo prostega časa, ki ga rada izkoristim za počitek ali pohod na kakšen hrib s prijatelji. Občasno grem rada ven na zabavo.

Športni vzornik?

Moj vzornik je Rory McIlroy.



INJA FRIC
18 LET

KLUB: RACMAN GOLF KLUB
HCP: + 2.4

BMW IN GOLF



UŽITEK V GOLFU.
BMW - GLAVNI PARTNER
GOLF ZVEZE SLOVENIJE.

Junija letos je ponovno potekal, tokrat že tradicionalni peti Kempinski golf turnir in gala večer, poimenovan 'Drive to the Future'. BMW Group Slovenija je pripravil ekskluzivno uživanje v dvodnevem programu, ki je združevalo užitke igranja golfa, izbrane kulinarične mojstrovine v imenitem petkovem večeru pod zvezdami ter vpogled v prihodnost z edinstveno predstavitvijo novih vozil BMW.

Na čudovitem Diners golf igrišču Ljubljana je Texas Scramble v parih igralo kar 112 golfistov. Čudovito vreme, odlična organizacija, razvajanja igralcev na luknjah s kulinaričnimi presenečenji in izbranimi pijačami je poskrbelo, da so gostje zares uživali, da pa je bilo ozračje še nekoliko naelektreno so poskrbeli popolnoma električni BMW i3 avtomobili, ki so igralce popeljali med 9. in 10. luknjo.

Po končanem turnirju in razglasitvi rezultatov so se golfisti z BMW vozili podali proti obali, kjer je v parku hotela Kempinski Palace potekal nepozabni gala večer pod zvezdami. Naslednji dan pa jih je čakalo doživetje prihodnosti. Med prvimi na svetu so lahko spoznali drugo generacijo vozila BMW X4, težko pričakovano četrto generacijo BMW X5 in bili priča vrnitvi legende, popolnoma novemu BMW serije 8.





Povej mi kako voziš (golf avtomobilček) in povedal ti bom kdo si!'

V prejšnjih številkah smo na tem mestu že nekaj malega pisali o različnih tipih golfistov. Ker smo v redakciji medtem dobili nekaj zaskrbljenih odzivov posameznih bralcev, smo se tokrat lotili še ene pereče teme. Kar nekaj ljubiteljev zelenic nas je namreč opozorilo, da igranje golfa nikakor ni tako nenevarna dejavnost, kot lahko večinoma berejo v naši reviji. Predvsem takrat, ko v idilično zeleno okolje vključimo novo spremenljivko. Igralca, ki si na recepciji izposodi golf avtomobilček. Ker so nekateri med vožnjo bolj nevarni kot drugi, smo pripravili kratek pregled s pomočjo katerega boste 18. lukenj lažje odigrali nepoškodovani, saj boste na ekstremske boljše pripravljani.

Gospa z otroci

“Gospodična receptorka, oprostite, da vas spet motim, toda avtomobilček, ki ste mi ga posodili pred petimi minutami ni opremljen z varnostnimi pasovi? Poglejte! Kako naj s seboj danes odpeljem mojega 13-letnega sončka? Naš Brdigrin ne sme biti ogrožen! Ali resnično mislite, da bom svojega neboljlega otroka naokoli prevažala v tako nevarnem avtomobilu? Kako si lahko na vašem igrišču dovolite takšno predrznost?!”

Takšne mame načeloma za ostale igralce ne predstavljajo večje nevarnosti na igrišču. Z avtomobilčkom namreč ponavadi ravna zelo previdno. Vozijo počasi, med popotovanjem od enega do drugega udarca pa svojemu malčku največkrat podrobno opisujejo značilnosti listavcev in iglavcev.

Lastnik nemške cestne križarke

“Ali je to avto ali se z mano šalite? Kako lahko nekemu sploh ponudite takšen kup podrtije? Kje ste sploh našli tole žalost na štirih kolesih?”

Uganili ste. Gospod, ki ustreza drugi skupini je precej bolj neugoden kot previdna mama. Tako na cestah kot na igrišču ima namreč visoka pričakovanja. Vajen je, da s svojim mogočnim strojem vzbuja straho spoštovanje. Podobno mero spoštovanja pričakuje tudi na igrišču s

strani ostalih obiskovalcev zelenic. Tovrsten gospod vas zato najprej ujezi na recepciji, ker mu ponavadi ni všeč skromno število konjičev skritih v golfskem malčku. Moti ga še marsikaj drugega. Posledično boste, kot pripadnik nižjega sloja ljubiteljev zelenic (kamor sodimo vsi, ki pešačimo), v vrsti za njim preživeli precej več časa kot je to potrebno. V nadaljevanju pa boste pred gospodom pomembnim zaman iskali skritišče na zelenicah. Pripadniki te skupine so namreč prepričani v svojo superiornost. To izkazujejo na različne načine. Po eni strani na poti od udarjaljšča do luknje prevozijo bistveno daljšo pot, kot bi bilo to potrebno. Z vseprisotnostjo tako izkazujejo svoj dominanten položaj, po drugi strani pa vas bodo vselej diskretno opozorili, da jim na poti do naslednje luknje predstavljate hudo nadležno oviro. Zato vas bodo s prekratko razdaljo vseskozi opozarjali na svojo mogočno prisotnost.

(Še) neznani junak socialnih omrežij

Tovrstnega voznika boste spoznali po tem, da s seboj nima le torbe z vsemi golfskimi potrebščinami, temveč s seboj tovari tudi veliko škatlo v kateri je zbrana pisana zbirka najrazličnejših snemalnih pripomočkov. Takšen voznik na igrišču pride precej pred začetkom igralnega časa. Ponavadi lovi termin, ko je na igrišču najmanj ljudi. Tovrsten ‘filmski umetnik’ največkrat sodi v uvidevno vrsto ljudi, saj ostalih obiskovalcev po eni strani ne želi vznemirjati, po drugi pa noče, da bi mu ukradli kreativne ideje. Lovci na všečke pa niso povsem nedolžni. Največkrat ogrožajo sami sebe. Predvsem takrat, ko golfsko igrišče obiščejo z namenom, da bi posneli film za objavo na Youtube-u z naslovom: ‘Z golfskim avtomobilčkom smo obiskali tiste dele igrišča, kamor si ostali golfisti ne upajo niti peš!’

Težava je v tem, da se lahko znajdete na njihovi poti ravno takrat, ko ugotovijo, da krhko vozilce ni namenjeno za preizkušanje skrajnih meja fizikalnih zakonitosti. Zato se tovrstnim nadobudnim lovcom na adrenalin na igrišču raje na daleč izognite.



3. del: "Malo manj resno... ing. F. Sklopka Priročnik za preživetje na igrišču za golf

Skupina varčnih lovcev na kupone

Tako je. Člani zadnje skupine ponavadi golfski avtomobilček najemajo skupaj. No. Skupaj se dogovorijo. Na recepcijo pa nato pošljejo le enega člana skupine, saj strogi ‘rangerji’ ne dovolijo, da bi se v dvosedu po potkah med zelenicami prevažali štirje potniki. Zaradi tega se takšna družčina ponavadi prvič v polni zasedbi spravi na majhno vozilce šele na drugem udarjaljšču (to je na večini igrišč namreč že dovolj oddaljeno od klubske hiše, da nudi vso potrebno diskretnost). Gre za igralce, ki jim ni nič v življenju bližje kot kuponi s popusti. To so golfisti, ki so trdno prepričani, da le bedaki najamejo več kot en avto na igralno skupino. Glede na to, da ‘štirikolesni ubožec’ ni bil načrtovan z mislijo na takšno obtežitev, skupina varčnežev na golfskih poljanah ne dosega velikih hitrosti. Lovci na kupone vas tako s prehitro vožnjo ne bodo ogrožali. Precej bolj verjeten je drugi scenarij. Glede na to, da tovrstne korenjake cena piva v kluski hiši spominja na legaliziran rop, s seboj na igrišče raje vzamejo šilce ali dva ‘domačega’. Posledično obstaja velika verjetnost, da vas bodo s kakšno prešerno zdravico presenetili ravno v trenutku, ko se boste pripravljali na odločilni pat...

Popolni par za poletje v italijanskem slogu

ROSATO SPRITZ

Aperitivo Rosato
Jacob's Creek penina
sveža bazilika
ledene kocke



MINISTER ZA ZDRAVJE
OPOZARJA: “PREKOMERNO
PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVJU!”

VOZITE PRIHODNOST ZDAJ.



ZAZRITE SE V PRIHODNOST Z
NAVDUŠUJOČIM PRIČAKOVANJEM.



VABLJENI NA TESTNO VOŽNJO V
NAJBLIŽJI SALON BMW i.

Poraba električne energije in emisije CO₂ za vozilo BMW i3s (94 Ah): Poraba goriva v l/100 km (kombinirana): 0, Emisije CO₂ v g/km (kombinirane): 0, Poraba električne energije v kWh/100 km (kombinirana): 14,3, Električni doseg v km (kombiniran): 280, Električni doseg v praksi v km: do 200. • Poraba električne energije in emisije CO₂ za BMW i3s (94 Ah) z Range Extender: Poraba goriva v l/100 km (kombinirana): 0,7, Emisije CO₂ v g/km (kombinirane): 14, Poraba električne energije v kWh/100 km (kombinirana): 12,5, Električni doseg v km (kombiniran): 220, Skupni električni doseg v praksi v km: do 330. • Električni doseg iz prakse je odvisen od različnih dejavnikov, zlasti osebnega sloga vožnje, stanja cest, zunanje temperature, ogrevanja/klimatizacije in pred-temperiranja. Doseg izmerjen na BMW testiranih dosega v vsakdanjih razmerah, v mestnem okolju, 20°C, uporaba gretja/klimatske naprave, COMFORT način vožnje. Več informacij pri pooblaščenih BMW i agentih.



Užitek v vožnji