

# PRESSEINFORMATION

## Gut über die Runde kommen

**Seit ihrer Gründung vor 20 Jahren hat die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) über 58.000 Menschen für den Golfsport begeistert. Einsteigern und Gelegenheitsgolfern gibt Deutschlands größter Golfverein 20 Tipps für ein erfolgreiches Spiel mit auf den Weg:**

**1. Gleichgesinnte finden:** Golfen macht vor allem Spaß, wenn man mit mehreren auf die Runde geht. Begeistern Sie Ihre Familie und Freunde für den Sport. Wie kein anderer Sport gleicht Golf Alters- und Leistungsunterschiede aus: „Beim Golfen spielt zwar jeder für sich, doch die Gruppe bleibt im Flight stets zusammen. Golfspieler verschiedener Altersklassen und völlig unterschiedlicher Leistungsniveaus können durch das Handicap-System im fairen Wettbewerb gegeneinander antreten“, weiß Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG).

**2. Spiel mit guten Spielern:** Von besseren Spielern können sich Golfanfänger nicht nur die Schwungbewegungen abschauen, sie können auch ihre Spielstrategien erkennen und von ihnen lernen. Golfsendungen und Übungsvideos sind hilfreich, noch schöner ist es, in netter Begleitung über die Runde zu gehen. Geeignete Spielpartner sind auch online zu finden, als VcG-Mitglied zum Beispiel in der „community“ unter [www.vcg.de](http://www.vcg.de).

**3. Ärztlicher Vorab-Check:** Besonders älteren Personen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, hohem Blutdruck etc. ist vor dem Golfeinstieg immer eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung durch einen Sportarzt anzuraten

**4. Wetter-Check:** „Informieren Sie sich vor jeder Runde über die aktuelle Wetterlage und stellen Sie sich auf diese ein“, rät Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG). „Aushänge im Clubhaus geben Auskunft über die richtigen Verhaltensweisen bei Gewitter und Unterstellmöglichkeiten auf dem Platz!“

**5. Gut behütet:** Achtung vor der Sonne, rät DGV-Bundestrainer Stephan Morales: „Golfer können noch so gut trinken und essen, wenn sie ohne Sonnencreme und Kappe auf die Runde gehen, ist alles umsonst!“

**6. Hunde auf der Runde:** Früher undenkbar, heute möglich: Der Vierbeiner darf mit auf den Platz, allerdings sollte man sich vor der Runde versichern, ob dies bei dem ausgewählten Golfclub auch der Fall ist. Am besten bei der Buchung der Startzeit die Mitnahme des Hundes bestätigen lassen. Bei kleineren Rassen sollte man vorab fragen, wie leichtläufig das Gelände ist. Wichtig: Hunde gehören auf dem Golfplatz immer an die Leine – und man sollte mit dem Hund VOR der Runde Gassi gehen!

**7. Gute Technik unerlässlich:** Risiken lassen sich mit dem passenden Training und der richtigen Vor- und Nachbereitung reduzieren. Zu empfehlen ist daher ein regelmäßiger, qualifizierter Unterricht. „Bei einer optimierten Golfschwung wird das Verletzungsrisiko gering gehalten“, weiß Golf-Physiotherapeutin Anja Rietmann.

**8. Regeln kennen:** Was passiert, wenn ich beim Putten den Ball des Flightpartners treffe? Was ist beim Bunkerschlag zu beachten? Wer die Regeln kennt, vermeidet ärgerliche Strafschläge. „Es ist deshalb von Vorteil, ein kleines Regelwerk zum schnellen Nachlesen auf der Runde dabei zu haben“, weiß Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG).

**9. Birdiebook für Schlaufüchse:** Im Pro-Shop vieler Clubs gibt es zum Mitnehmen auf die Runde das so genannte „Birdiebook“, eine kleines Büchlein, das spezielle Bahninformationen inklusive Bildern, Zeichnungen und Entfernungsangaben sowie Hinweise auf Hindernisse enthält. Ideal zur Orientierung und als Schutz vor bösen Überraschungen auf der Runde.

**10. Golfspaß ohne Qual:** Das Tragen einer Golftasche kann auf einer 18-Löcher-Runde zur Qual werden. Deshalb empfiehlt es sich, gerade für Spieler, die nicht allzu kräftig sind, einen Trolley mitzunehmen!

**11. Bälle, Bälle, Bälle:** Um eine entspannt eine Runde spielen zu können, sollte man genügend Bälle dabei haben. Dies empfiehlt sich gerade auch auf Plätzen, die man das erste Mal besucht. Nichts ist Nerv tötender als unterwegs feststellen zu müssen, bereits den letzten Ball im Spiel zu haben. Sind genügend Bälle im Bag, lässt es sich auch schneller weiterspielen, falls sich einer davon während des Spiels ins tiefe Gestrüpp verirrt. Spielpartner und nachfolgende Flights sind dankbar, wenn das Spiel ohne lange Ball-Sucherei zügig läuft, sprich: Schlechte Schläge und Ballverluste einfach abgehakt werden können!

**12. Aufwärmen statt Kaltstart:** Wer sich aufwärmt ist beweglicher, deshalb vor der Runde auf jeden Fall das Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Gelenke in Schwung bringen. PGA Master Professional Peter Koenig empfiehlt: „Zuerst das Herz-Kreislauf-System aktivieren, etwa mit Dauerlauf auf der Stelle. Dann Arme, Oberkörper und Beine mit Vor-, Seit- und Rotationsbewegungen mobilisieren. Als nächstes kleine und größer werdende Golfschwünge mit ein oder zwei Schlägern durchführen. Anschließend zunächst ein paar Chips, dann Pitches, dann volle Schläge mit kleinen, mittleren Eisen. Dann erst kommen Rescues, Fairwayhölzer und Driver dazu.“

**13. Nicht hungrig an den Start:** Zu fettige Speisen kurz vor dem Spiel vermeiden. Besser ist es, nur eine Kleinigkeit zu essen. Ein „Kaltstart“ mit leerem Magen rächt sich laut Diplom-Ökotrophologin Sylvia Gartner spätestens nach der Hälfte der Runde.

**14. Kontrolle behalten:** Gerade wenn es darum geht, lange Schläge zu machen und große Distanzen zu überwinden, sollte man nicht in Hektik verfallen und mit roher Gewalt drauf los schlagen. Ein Ball, der ruhig und kontrolliert getroffen wird, fliegt weiter und stabiler.

**15. Keine Angst vor Wasser:** Viele, auch versierte, Spieler werden unruhig, wenn die Bahn ein Wasserhindernis aufweist. Sie schwingen plötzlich ruckartig und zu wild,

um ja den Ball nicht zu versenken. Auch hier gilt: In der Ruhe liegt die Kraft! Am Besten nicht an das Wasser denken, sondern sich auf die Landezone konzentrieren und einen normalen Schlag ausführen.

**16. Kopplung mit der Schlagroutine:** PGA Master Professional Peter Koenig empfiehlt, Essen und Trinken an die Schlagroutine zu koppeln: „Nach jedem langen Schlag den Schläger in die Tasche stecken, zwei Schluck trinken und eine Kleinigkeit essen!“

**17. In der Ruhe liegt die Kraft:** Wenn es die Bälle mal absolut nicht fliegen wollen, ist es wichtig ruhig zu bleiben. Niemand spielt gern mit langsamen Spielern. Wer entspannt ist, kann sich besser konzentrieren und hat mehr vom Spiel. Niemand kann von sich erwarten, jeden Ball ideal zu treffen. Das gelingt selbst Profis nicht. Miese Schläge gehören beim Golfen dazu. Ein wenig Ehrgeiz kann sicherlich nicht schaden, doch wenn mal ein Ball daneben geht, ist dies kein Grund zum Ausflippen.

**18. Viel trinken:** „Flüssigkeitsverlust führt zum Leistungsabfall“, weiß PGA-Master-Professional Peter Koenig. Empfehlenswert sind Apfelschorle, temperierte Früchte- und Kräutertees und magnesiumreiches Mineralwasser. „Mindestens ein halber Liter vor der Runde ist Pflichtprogramm“, so Diplom-Ökotrophologin Sylvia Gartner: „Und auf der Runde dann spätestens alle halbe Stunde bis zu 200 ml trinken, um leistungsfähig zu bleiben.“

**19. Die Örtlichkeiten kennen:** DGV-Bundestrainer Stephan Morales empfiehlt, sich schon vor der Runde ein Bild vom Golfplatz zu machen und sich einzutragen, an welchen Stellen ein Austreten möglich ist.

**20. Training im Kopf:** Nach der Runde ist vor der Runde. Überlegen Sie, was gut und was schlecht gelaufen ist und bleiben Sie gedanklich am Ball: Allein der intensive Gedanke an eine Bewegung gibt entsprechende Impulse an die Muskeln ab. Stellen Sie sich den optimalen Schwung und die perfekte Haltung so oft wie möglich mit allen Sinnen vor.

### **Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.**

#### **Quellen:**

**Sylvia Gartner:** Diplom-Ökotrophologin, Teammitglied der Martina Eberl Golfakademie. Sie ist Referentin der PGA of Germany und Austria, hält Workshops und ist bekannt durch zahlreiche Fachbeiträge, z.B. im Golf Journal. Tel. 089/12710657, [info@keep-balanced.de](mailto:info@keep-balanced.de), [www.keep-balanced.de](http://www.keep-balanced.de)

**Peter Koenig:** Führte als Trainer die Damen-Golfnationalmannschaft zur Vize-Golfweltmeisterschaft, ist PGA Master Professional, Diplom-Sportlehrer (DSH) und A-Lizenz-Trainer (DOSB). Bietet in seiner Golfschule „Erfolgreich golfen“ beim Mainzer Golfclub und in der Golf-Indoorhalle Mainz Kurse an. [www.erfolgreich-golfen.de](http://www.erfolgreich-golfen.de)

**Stephan Morales:** Ex-Head Pro im GC Rheinhessen und Landestrainer des Landesgolfsverbands Rheinland-Pfalz und Saarland. Seit 2006 DGV-Nationaltrainer, seit 2012 Damen-Bundestrainer beim Deutschen Golf Verband. Mitglied im Prüfungsausschuss sowie Mitglied im Coach Team der PGA of Germany. 2006 von der PGA of Germany zum „Jugendtrainer of the year“ gekürt. Kontakt: [morales@dgv.golf.de](mailto:morales@dgv.golf.de)



**Anja Rietmann:** Offizieller Stützpunkt Gesundes Golfen der EAGPT Physiogolf, Praxis für Golf-Physiotherapie, Lymphdrainage und Krankengymnastik, Birkenau 3, 22087 Hamburg, Tel. 0163-6158426, [www.physiogolf-hamburg.de](http://www.physiogolf-hamburg.de)

**Weitere Quellen:**

[www.golf-mit-hunden.de](http://www.golf-mit-hunden.de)

[www.hochschulcup.de](http://www.hochschulcup.de) (Golftipps & Tricks)

[www.heavingolf.com/10-tipps-fuer-ein-besseres-Golf-Handicap](http://www.heavingolf.com/10-tipps-fuer-ein-besseres-Golf-Handicap)

**Ihr Pressekontakt bei der VcG:**

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: [jp@vcg.de](mailto:jp@vcg.de)

Fon 0611 34104-36 | E-Mail: [iu@vcg.de](mailto:iu@vcg.de)

---

**Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):**

Die VcG ist mit mehr als 22.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2012) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen rund 750 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein 18,5 Millionen Euro (Stand: 10/2012) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.