

# DANSK GOLF UNION

---



## KOM I GANG

- GOLF FOR BEGYNDERE

INTRODUKTION  
SIKKERHED  
REGLER  
HANDICAP

Hovedsponsor:

 **Santander**  
CONSUMER BANK



ISBN 978-87-91886-14-0

Udgiver:

Dansk Golf Union  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tel: 4326 2700

Mail: [info@dgu.org](mailto:info@dgu.org)  
[danskgolfunion.dk](http://danskgolfunion.dk)  
[golf.dk](http://golf.dk)

Tegninger: Birger Bromann

Kopiering: Kun med skriftlig  
tilladelse fra DGU  
5. udgave/2016

<b>INDLEDNING:</b> Velkommen, Introduktion til golf, Ordbog	5	INDLEDNING
<b>BANEN:</b> Banen, Døm selv, Vær positiv, Tempo-tempo, Dresscode	20	PÅ BANEN
<b>SIKKERHED:</b> Vis hensyn, Pas på dig selv og andre	34	SIKKERHED
<b>INDEN DU BEGYNDER:</b> Spillerækkefølge, Spilleformer	40	BEGYND
<b>REGLER:</b> Handicap, Golfregler	48	REGLER
<b>I FORM:</b> Energi, Golfudstyr, Opvarmning	88	I FORM
<b>KLUBBEN:</b> Kend din klub	100	KLUBBEN
<b>DGU:</b> DGU og dig, Mod nye græsgange, Læs mere på nettet	104	DGU
<b>STIKORD:</b>	110	STIKORD

# INDLEDNING



# VELKOMMEN

---

Denne bog hedder Kom i gang – golf for begyndere.

Når du sidder med den i hånden, er det sikkert fordi, du for nylig prøvede at slå til en golfbold for første gang, og ligesom ca. 150.000 andre danskere er blevet grebet af sporten med den lille hvide bold.

Denne bog er tænkt som en letlæselig introduktion til den over 500 år gamle golfsport. Her kan du lære de mange mærkelige ord, som golfspillere går og siger til hinanden, du kan læse om spillets historie, få et basalt kendskab til reglerne, lære at regne dit handicap ud og meget mere.

Bogen er god at have i din bag. Så kan du altid slå op i den, hvis der er noget du bliver i tvivl om ude på golfbanen. Du bør også have et eksemplar af Golfreglerne med dig ud på banen.

Bogen er ikke kun beregnet til nybegyndere. Også folk, der har spillet golf i et år eller to, kan have stor gavn af at læse den.

Så god fornøjelse med læsningen og golfen.

Med venlig hilsen  
Dansk Golf Union

## HVAD ER GOLF?

---

Golf er et meget simpelt spil, som går ud på at slå en lille bold i hul på så få slag som muligt.

Men golf er meget mere end det. Det er et spil med mere end 500 års traditioner, 34 finurlige regler og en dyb fascination.

Spillet går rigtig nok ud på at slå den lille hvide bold fra teestedet (starten på et hul) hen til et næsten lige så lille hul på færrest slag. Men for mange, der dyrker golf, er det sekundært i forhold til alle de andre oplevelser, som sporten giver.

Golf er et socialt spil, hvor man kan tilbringe 4-5 timer i selskab med familie, venner eller fremmede. Golf er smukke naturoplevelser i skov, mark og eng. Golf er god motion, hvor du i løbet af en runde får gået 10 kilometer. Golf er en sport, hvor nybegynderen kan konkurrere på lige fod med klubmesteren takket være det geniale handicapsystem. Golf er et spil for alle aldersgrupper og køn. Men først og fremmest er golf et fascinerende spil, som det er umuligt at slippe, når du først er begyndt.

I dag er ca. 150.000 danskere medlem af en golfklub, og hvert år får flere danskere øjnene op for golf.

For 20-30 år siden var golf forbeholdt de få og de velbeslåede. Der var ikke mange baner i Danmark, og det var meget dyrt at spille. Sådan er det heldigvis ikke længere. I dag er det folk fra alle samfundslag, der dyrker spillet. Lige fra direktøren til rengøringsassistenten, fra den syvårige dreng til den 87-årige dame. Hvor det tidligere var en sjældenhed at møde en ligesindet, er det i dag stort set umuligt at gå til en fest uden at møde en eller flere, der også er smittet med golf-bacillen.



## ET HISTORISK SPIL

---

Hvornår og hvor golf begyndte er umuligt at sige. De fleste eksperter mener, at spillet har sit udspring i Skotland i begyndelsen af 1400-tallet, mens andre peger på beskrivelser af golf lignende spil i Holland og Belgien endnu tidligere.

Uanset hvor spillet har sin oprindelse, så var det i Skotland, at det blev populært. Faktisk blev det så populært, at den skotske konge James II i 1457 var nødt til at forbyde spillet. England truede med at angribe Skotland, og så mente kongen ikke, at de våbenføre mænd skulle spille tiden på noget så unyttigt som golf, når de i stedet kunne træne bueskydning og sværdkamp. Her ser man det første eksempel på den fascination, spillet indeholder, for de skotske mænd ignorerede stort set forbudet og spillede ufortrødent videre. I 1502 blev det igen gjort lovligt for skotterne at spille golf.

Herefter bredte spillet sig til resten af de britiske øer og til begge køn. Dronning Mary Stuart var den første kvinde, der begyndte på spillet, og det fik tragiske følger for hende. Hun blev set på en golfbane i 1567 nogle få dage efter hendes mands død. Det faldt ikke i god jord hos kirken, og hun endte med at blive halshugget i 1587. Dog ikke udelukkende fordi hun havde spillet golf. Inden hendes voldsomme død nåede hun at introducere spillet i sit føde-





land Frankrig, og dronningen kan dermed tage æren for at bringe golfsporten til det europæiske fastland.

I 1754 blev St. Andrews Society of Golfers dannet og gik sammen om at lave en bane i den skotske universitetsby. I 1834 fik de titlen Royal & Ancient af Kong William, og dermed var Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews skabt. Klubben eksisterer den dag i dag

og har, sammen med USGA, ansvaret for golfreglerne, der spilles efter i hele verden. Klubben er også vært for verdens ældste og mest prestigefulde turnering, The Open.

I slutningen af 1800-tallet kom golfsporten til Danmark. Københavns Golf Klub blev stiftet i 1898 og er dermed Skandinaviens ældste golfklub. I begyndelsen spillede københavnere på Lammevejledalen, men flyttede året efter til Eremitagesletten nord for København. Den bane, der spilles på i dag, er stort set uændret siden 1928. I 1908 blev Aalborg Golf Klub den anden danske klub. Dansk Golf Union blev stiftet i 1931, og to år senere blev det første danske mesterskab spillet.



Ved udgangen af 2015 var 190 golfklubber medlem af Dansk Golf Union.

Golfudstyr har gennemgået en voldsom udvikling igennem spillets 500 år lange historie. I begyndelsen var både køllernes hoveder og skafter lavet af træ. Boldene var af læder udstoppet med "en hatfuld" fjer. De var selvsagt meget dyre, da de blev håndlavede.



## ORDBOG

---

Da golf er et gammelt spil af skotsk oprindelse, kommer mange af de termer og begreber, som bruges i sporten, fra det engelske sprog. For en begynder kan det være svært at kende og forstå alle begreberne og endnu sværere at gennemskue, hvorfor de dog har så mærkelige navne. Mange af begrebernes oprindelse fortaber sig da også i fortidens tåger. På de følgende sider kan du se de mest almindelige golfbegreber.

**Albatros**

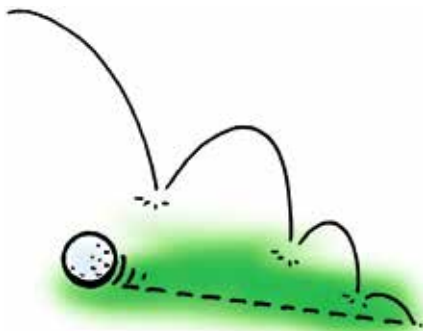
Hvis du bruger tre slag mindre end par på et hul

**Backspin**

Hvis bolden rammer green og spinner baglæns

**Bag**

Den taske, hvori golfkøllerne ligger



<b>Birdie</b>	Hvis du bruger et slag mindre end par på et hul
<b>Blindt slag</b>	Slag, hvor du ikke kan se det sted, bolden skal lande
<b>Bogey</b>	Hvis du bruger et slag mere end par på et hul
<b>Bunker</b>	Sandfyldt fordybning på golfbanen
<b>Caddy</b>	Spillerens hjælper og bærer af køller. Stammer fra det franske ord cadet, som var de militærfolk, der bar Mary Stuarts køller, da hun introducerede spillet i Frankrig
<b>Chip</b>	Meget kort indspil til en green i lav bue med efterfølgende rul af bolden
<b>Dobbeltbogey</b>	Hvis du bruger to slag mere end par på et hul
<b>Dogleg</b>	Et golfhul, der knækker til højre eller venstre
<b>Draw</b>	Et kontrolleret slag, som starter lidt til højre og drejer tilbage mod målet (omvendt for venstrehåndsspillere)
<b>Drive</b>	Første slag på et hul
<b>Driver</b>	Wood nr. 1
<b>Duff</b>	Dårligt golfslag. En duffer er en golfspiller, der slår mange dårlige slag
<b>Eagle</b>	Hvis du bruger to slag mindre end par på et hul



- Etikette** Regler for, hvordan man skal opføre sig på banen
- Fade** Et kontrolleret slag, som starter lidt til venstre og drejer tilbage mod målet (omvendt for venstrehåndspillere)
- Fairway** Den del af et golfhul, der er klippet som en almindelig græsplæne
- Fore** Husk at råbe det, hvis du tror, din eller en andens bold er ved at ramme nogen

<b>Green</b>	Det tætklippede område omkring hullet
<b>Greenfee</b>	Det du betaler for at spille på en anden bane end den, hvor du er medlem
<b>Grounde</b>	Når du placerer køllen på jorden, inden du skal til at slå til bolden
<b>Gå igennem</b>	“Overhale” holdet foran
<b>Hole-in-one</b>	Når bolden slås i hul på et slag
<b>Honnøren</b>	Den spiller, der skal slå først på et hul, har honnøren
<b>Hook</b>	Slag, der drejer meget til venstre
<b>Kanin</b>	Begynder i golf
<b>Lobwedge</b>	Jern, der bruges til at slå høje slag
<b>Loft</b>	Slagfladens hældning
<b>Luftslag</b>	Slag, hvor bolden ikke rammes. Tæller som et slag
<b>Nedslagsmærke</b>	Den fordybning en bold kan forårsage ved nedslaget, især på green
<b>Par</b>	Det antal slag, som en god spiller skal spille et hul i
<b>Pitch</b>	Et højt slag til green
<b>Pitching wedge</b>	Det samme som et 10-jern
<b>Pull</b>	Slag, der ryger i en lige linje til venstre for målet. Bolden bliver trukket til venstre

**Push**

Slag, der ryger i en lige linje til højre for målet.  
Bolden bliver skubbet til højre

**Putte**

Slag med putter

**Putter**

Kølle, som anvendes til at trille bolden på green

**Regulation**

At ramme green i regulation er at ramme green i par minus to slag

**Rough**

Det høje græs uden om et golfhul

**Runner up**

Spilleren, som blev nr. 2



<b>Sandjern</b>	Jern med bred sål, der bruges til at slå bolden op fra bunker
<b>Score</b>	Antallet af slag på et hul eller en runde
<b>Scorekort</b>	Kort, hvor du noterer din score
<b>Semirough</b>	Mindre højt græs mellem fairway og rough
<b>Slice</b>	Slag, der drejer meget til højre
<b>Stance</b>	Når du stiller dig op til bolden for at slå, tager du din stance
<b>Sucker</b>	Bold, der sidder fast i sit eget nedslagsmærke
<b>Tee</b>	Lille pind, som du må sætte bolden op på, når du driver



**Top**

Et slag, hvor bolden rammes på den øverste halvdel

**Turf**

Græs, der bliver slået op efter et slag. Skal lægges på plads

**Turnen**

Overgangen fra 9. til 10. hul

**Wood**

Kølle, som er beregnet til lange slag.

Er i dag lavet af titanium og grafit. Var tidligere lavet af træ, deraf navnet





# PÅ BANEN

## BANEN

---

Golfbaner kan ligge vidt forskellige steder og se meget forskellige ud. De første golfbaner i Skotland blev anlagt i klitterne ude ved kysten på de arealer, som ikke kunne bruges til andet end fårehold. Senere begyndte man at anlægge baner på åbne engarealer, i skovområder, i bjergene eller i nedlagte grusgrave. Disse baner ser naturligvis meget forskellige ud og er da også helt forskellige at spille. Men selv om ikke to golfbaner er ens, har de en masse til fælles:



## Teested

Her skal du slå det første slag på et hul. Er typisk en lille forhøjning. Der findes oftest mellem to og fire teesteder på hvert hul. Traditionelt er hvid til herre elitespillere, gul er til almindelige herrer, blå er til dame elitespillere, og rød er til almindelige damer. De seneste år er det blevet mere og mere almindeligt at benævne teestedet med et tal, som angiver banens længde frem for en farve. Nogle baner har også et begynderteested. De er oftest markeret med grønne mærker.

På teestedet er der et skilt, hvor der står, hvad par er, hvor langt hullet er og andre vigtige oplysninger.



**Out of bounds**

**Green**

**Hul**

**Greenbunker**

**Vandhazard**

**Areal under  
reparation**

**Bunker**

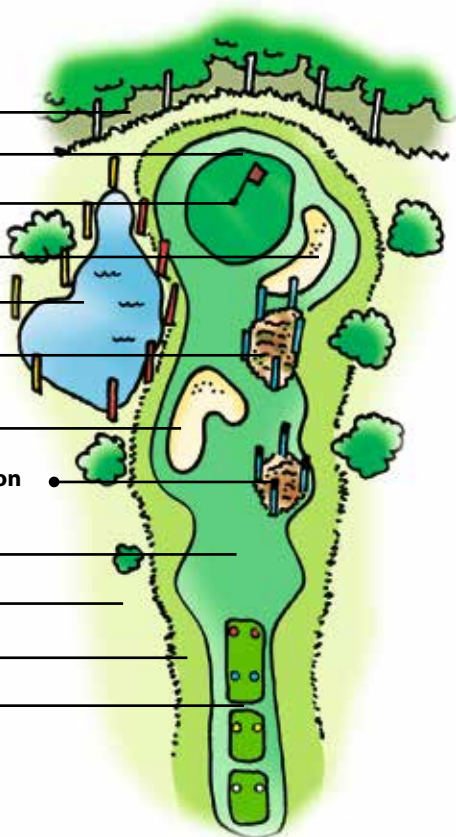
**Areal under reparation  
med spilleforbund**

**Fairway**

**Rough**

**Semirough**

**Teested**



## Fairway

Det kortklippede areal mellem teested og green. Hvis du sørger for at slå din bold ud på fairway, kan det aldrig gå helt galt.

## Semirough

Lidt længere græs i kanten af fairway. Er typisk fem-ti meter bredt og tre-fire centimeter højt. Hvis din bold lander her, er det også til at overskue, selv om det kan være lidt svært at spille herfra.

## Rough

Knæhøjt og saftigt græs, som omkranser et hul. Bliver stort set ikke slået, og hvis din bold ender her, er du i problemer. Bolden kan være svært at finde, og hvis du finder den, kræver det ofte en del kræfter at slå den tilbage på fairway.



## **Fairwaybunker**

Et hul fyldt med sand midt på fairway. Kan være flade eller dybe. Er ofte placeret så de fanger lidt vildfarne slag.

## **Green**

Det helt korte græs omkring hullet. Greens kan have mange faconer, hældninger og størrelser. På greens bruger man putteren til at trille bolden den sidste vej ned i hullet.

## **Greenbunker**

Huller med sand, der ligger omkring greens. Fanger de lidt upræcise indspil.

## **Out of bounds**

Område, som ligger uden for banen. Hvis din bold lander her, er den tabt, og du skal gå tilbage og slå en ny. Læs mere på side 62.

## **Vandhazard**

Sø eller vandhul på banen. Er normalt markeret med gule eller røde pæle. Hvis din bold lander her, er der forskellige måder, som man kan droppe bolden på og spille videre. Læs mere på side 66 og 68.



## DØM SELV

Golfporten er på mange måder speciel. Der findes ikke to baner, der er ens, og de situationer du kommer ud for er som oftest forskellige fra gang til gang. Golf er samtidig en sport med mange regler, og som begynder kan det være svært at hitte rundt i de mange paragraffer og undtagelser, der findes i Golfreglerne.

I modsætning til de fleste andre sportsgrene er der ingen dommer til at overvåge, om alt går rigtigt til på banen. I golf er du din egen dommer, og det stiller store krav til ærlighed og selvjustits. For der findes ikke mange andre sportsgrene, hvor det er så nemt at snyde som i netop golf.

I mange sportsgrene "accepteres" det, hvis du begår et regelbrud, som dommeren ikke ser. Sådan er det ikke i golf. I golf bliver du ikke idømt straf. Du pådrager



dig en straf – også selv om andre ikke ser regelovertrædelsen. Det betyder, at du skal sætte dig ind i reglerne, og at du har en forpligtelse til at gøre modstanderen eller medspilleren opmærksom på, at du har pådraget dig en straf – f.eks. et eller to straffeslag. Samtidig hjælper du selvfølgelig din modstander med reglerne – også selv om det er til ulempe for dig selv.

Kommer du i en situation, hvor du ikke kender reglerne, så spørg dine medspillere eller modstandere til råds. Og sørg altid for at have regelbogen med på banen.

Du vil komme i situationer, hvor du står alene, og ingen andre kan se, hvad du laver. Det kan derfor være fristende at sparke lidt til bolden, så den ligger bedre, "glemme" luftslaget eller "huske" forkert, når de andre spørger til din score på hullet. Men du finder hurtigt ud af, at den eneste du snyder på den måde er dig selv. Og finder andre ud af, at de ikke kan stole på dig – kan du formentlig stole på, at de ikke gider spille med dig igen.



## FAKTA

Golf er et ældgammelt og traditionsbundet spil, som i hele sit fundament bygger på selvkontrol, ære og det at være sin egen dommer

## VÆR POSITIV

---

De fleste golfspillere elsker deres sport. Men de fleste kan også skrive under på, at golf kan være fantastisk frustrerende. Som begynder finder du ud af, at der kan være stor forskel på, hvordan du spiller fra den ene dag til den anden – og endda stor forskel fra det ene slag til det andet.



Det er selvfølgelig tilladt at ærgre sig gul og grøn over et dårligt slag, men hold dine frustrationer nede på et plan, som ikke generer hverken medspillere eller omgivelser.

Du kan være både heldig og uheldig, men som oftest er et dårligt slag din egen skyld. Så hold dine undskyldninger for dig selv. Det er sjældent svært at finde en årsag til et kikset slag: Jeg fik noget i øjet, hvad skete der med vinden, hvem snakkede og hvorfor skulle den fugl begynde at synge, netop som jeg svingede tilbage.

Der kan selvfølgelig være noget om snakken, men det er meget trættende at høre på i længden. Til gengæld skal der være plads til begejstring, så det er helt okay at rose sig selv – og ikke mindst andre – for et godt slag.

## FAKTA

Du spiller golf, fordi det er sjovt. Så lad være med at lade et par dårlige slag ødelægge din dag. Nyd i stedet naturen, snak med dine medspillere og se runden som en god gang træning

## TEMPO-TEMPO

---

I takt med, at flere og flere begynder at spille golf, kommer der mere trængsel på banerne. Og da golf i forvejen er tidskrævende, er langsomt spil ved at udvikle sig til et af de store problemer på de danske golfbaner. Runder på over fem timer er ikke noget særsyn, men der skal ikke meget til for at gøre en golfrunde hurtigere.

Hvis alle ville tænke på bare nogle af disse tidsbesparende råd, vil runderne med garanti komme til at glide meget bedre.



- Vær parat. Gør dig klar til at slå, så snart det er din tur
- Lad være med at tage for mange prøvesving
- Hold godt øje med, hvor din bold lander og hjælp med at lede efter andres bolde
- Sørg for at holde trit med gruppen foran jer
- Vink den næste gruppe igennem, så snart det er klart, at I ikke kan finde din bold med det samme.

I har fem minutter til at finde din bold, men ikke fem minutter til at lukke igennem

- Når du har nået green, så sørg for at sætte din bag eller vogn på vejen mod næste teested, så du ikke skal gå tilbage for at hente den
- Lad være med at markere de helt korte putts. Putt ud med det samme
- Du er ikke professionel (endnu), så lad Tiger Woods og co. om at studere puttelinjerne i en evighed
- Gå fra green så snart flaget er sat i hullet
- Hjælp andre med at rive i bunker, hvis det kan gøre spillet hurtigere
- Opgiv hullet, hvis du ikke længere kan få point
- Vent med at fortælle vittigheden til du har slået. Der er masser af tid mellem slagene

## DRESSCODE

---

Der vil altid være forskel på smag – også når det gælder tøj på en golfbane. Der findes ikke nogen ensartede retningslinjer for, hvilke former for beklædning, der er tilladt på en golfbane. Det er alene op til den enkelte klub at bestemme, hvor grænserne går. Nogle klubber ser stort på, om du har krave på eller ej, og andre tillader ikke jeans. De fleste er dog enige om, at bar mave og "campinghabit" ikke hører hjemme på en golfbane.





Det eneste gode råd i forbindelse med dresscode er at bruge din sunde fornuft. At klæde sig fornuftigt i forhold til vejret og gerne så løst, at dit spil ikke generes af stramt tøj. Og i øvrigt overholde de retningslinjer, der gælder i den klub og på den bane, hvor du spiller.



## GODE RÅD

Brug din fornuft – og klæd dig fornuftigt

# SIKKERHED

## VIS HENSYN – OVER FOR HINANDEN

---

Det kræver koncentration at spille golf. Derfor skal du sørge for at vise hensyn over for dine medspillere. Vær rolig. Golf kan være svært – specielt i starten, og selv om det selvfølgelig er tilladt at ærgre sig, hører råb og skrig ikke hjemme på golfbanen. Uanset hvor dårligt du spiller, eller hvor uheldig du er, er der ingen undskyldning for at kaste med køller eller slå sine jern i jorden. Det er bare dårlig stil.



**Husk:**

- Lad være med at snakke, når andre skal til at slå
- Du vinder en match ved hjælp af dit eget spil.  
Ikke ved at genere modstanderen
- Bliv aldrig sur på andre fordi de håndhæver golfreglerne
  - Golf handler om at spille og score godt, men det er langt fra det eneste, det handler om
  - Bliv aldrig så negativ, at du glemmer, at golf er konkurrence for fornøjelsens skyld
  - Sørg for, at din skygge ikke dækker andres bold eller puttelinje
  - Træd ikke på andres puttelinje med mindre du får lov



## ...OG OVER FOR BANEN

---

En golfbane skal holde til mange runder på et år. Derfor er det vigtigt, at du behandler den pænt og sørger for at hjælpe green-keeperen med at gøre banen til en god oplevelse for alle. Det er irriterende at finde sin bold i et bart jordhul på fairway eller se bolden hoppe og danse på green, fordi andre har glemt at rette nedslagsmærker op. Husk på, at det kun tager få sekunder at rette et nedslagsmærke op eller lægge opslået græs (turf) på plads, men at det kan tage flere måneder for græsset at vokse op igen.



## Husk:

- Hvis du ønsker at tage prøvesving ved teestedet, så gør det ikke på selve teestedet, men gå ud i roughen eller vær sikker på, at du ikke rammer jorden
- Husk at reparere dine nedslagsmærker på green. En pitchfork er lige så obligatorisk i lommen som en bold
- Læg flaget stille og roligt ned på green. Ikke kaste
- Teesteder og greens er forbeholdt fodtøj – ikke køretøj. Vogne skal blive på fairway eller stier
- Gå ned i bunkers fra den lave side
- Riv omhyggeligt efter dig i bunker. Det er irriterende at finde sin bold i et fodspor
- Læn dig ikke op ad din putter, når du står på green
- Respekter greenkeeperens arbejde. Han gør det også for din skyld



## PAS PÅ DIG SELV OG ANDRE

---

Når du svinger en golfkølle, kan hastigheden nå op på over 100 kilometer i timen, og når bolden forlader køllehovedet, sker det med en fart, som kan slå meget, meget hårdt. Derfor er sikkerhed alfa og omega på en golfbane.

Der er som regel god plads på et golfhul, men desværre slår du ikke altid bolden derhen, hvor du ønsker det. Vær sikker på, at



gruppen foran er så langt væk, at du ikke kan slå derud. Hvis du kan se, at bolden har den mindste chance for at ramme andre mennesker, skal du med det samme råbe "FORE" af dine lungers fulde kraft. Og det samme gælder, hvis en af dine medspillere sender en farlig bold af sted.

Sørg for, at ingen andre kan blive ramt af din kølle eller bold, når du svinger, og stil dig altid bag andre spillere, når de slår. Skulle du være længere fremme på banen, end den spiller, der slår, så sørg for at holde øjnene rettet mod spilleren og find et sted, hvor du hurtigt kan komme i sikkerhed, hvis uheldet skulle være ude. Hører du et "FORE" gælder det om at krybe sammen med hænderne foldet over hovedet. Gem dig eventuelt bag din bag eller et træ.

## HUSK

Det er ikke nogen skam at råbe "FORE". Det kan være farligt at lade være

# INDEN DU BEGYNDER

## SPILLERÆKKEFØLGE

---

Når du står på første tee sammen med dine medspillere, skal I finde ud af, hvem der skal slå først. Mange tror, at det er spilleren med det laveste handicap, der slår ud først, men er I ude for at spille en hyggematch, er det lodtrækning, der bestemmer rækkefølgen. I turneringer er det startlisten, der afgør, hvem der skal slå først ud på 1. hul.

Derefter er det jeres scores på hullerne, der bestemmer, hvem der har "honnøren" på det efterfølgende hul. I slagspil afgøres honnøren af den spiller eller det hold, der har den laveste score. Når du spiller Stableford, er det det højeste pointantal, der tæller, mens det i hulspil er vinderen af det foregående hul, der får æren af at lægge sin bold op på tee'n først.

Spiller I fra forskellige tee-steder, slår spillerne fra de bagerste teesteder først. I går derefter frem og slår fra det eller de næste tee-steder. F.eks. gult før rødt tee-sted. Dette er simpelthen for at spare tid.

Når I går ude på banen, er det i princippet altid den spiller, der ligger længst fra hullet, der slår først. For at spare tid kan det dog i visse situationer betale sig at ændre på spillerækkefølgen. Når du ligger på green og har et kort putt tilbage, sparer det f.eks. meget tid at putte ud med det samme i stedet for at markere bolden.





## Husk

- at bytte scorekort inden runden, så I kan føre scores for hinanden. På den måde sikrer I jer, at alt går rigtigt til, når I bagefter skal tælle point. Når du skriver for andre, er du "markør"
- at fortælle de andre, hvilken type bold du spiller med, inden I slår ud. Det samme gælder under runden, hvis du skifter til et andet mærke eller en bold med et andet nummer

## SPILEFORMER

---

Golf er som pizza. Det kan nydes i et utal af varianter, og der findes et hav af spilleformer i golf. Nogle af dem er gode for begyndere, andre for øvede. Nogle er gode, hvis man er to, mens andre kræver tre eller fire spillere.

Den mest almindelige spilleform i Danmark er Stableford, som spilles i ni ud af ti runder. Men det er synd, hvis du kun spiller Stableford. Prøv for afvekslingens og underholdningens skyld nogle af de andre spilleformer, der er nævnt på de følgende sider.

### **Stableford**

Spilleform opfundet af Frank Barney Gorton Stableford i 1932. Er i dag den mest udbredte turneringsform og et rigtig godt spil for begyndere. Her bliver dine slag regnet om til point. Hvis du scorer 36 point på 18 huller eller 18 point på ni huller, har du spillet til dit handicap.

Inden du begynder på runden, skal du fordele dit spillehandicap (se side 50) på de 18 huller. Har du for eksempel spillehandicap 54, betyder det, at du må bruge tre ( $54/18=3$ ) slag mere end par på hvert hul. Dvs., at du på et par 3-hul må bruge seks slag, syv slag på par 4-hullerne og otte slag på par 5-huller for at score to point.

Hvis dit spillehandicap ikke er deleligt med 18, skal slagene fordeles "skævt". Her skal du bruge Handicapnøglen eller Handicapindekset, som alle golfhuller er forsynet med.



De slag fra dit spillehandicap, som er tilovers, når du har delt det med 18, skal så fordeles på de sværeste huller.

Har du for eksempel handicap 45, betyder det, at du har to slag på alle huller (2x18). De sidste ni slag får du på hullerne med handicap-nøgle 1-9.

Hvis du bruger dine tildelte slag på et hul, får du to point. For hvert slag du er bedre, får du et point mere. Bruger du et slag mere, end du har fået tildelt, får du et point. Er du to slag eller mere over dit antal tildelte slag, får du nul point.

Stableford er et godt spil for begyndere, der gerne vil ned i handicap.

## **Slagspil**

Tæl dine slag på hvert hul. Efter runden lægger du dine slag på alle hullerne sammen og trækker dit spillehandicap fra. Det er dit nettoresultat, og hvis det er lig med banens par, har du spillet til dit handicap. Er det højere end banens par, har du spillet over dit handicap. Denne spilleform er ikke så velegnet til begyndere, da et enkelt dårligt hul kan ødelægge en hel rundes score.

## Flagspil

Start med at regne ud, hvor mange slag du har på banen. (Par + spillehandicap). Spilles som slagspil. Når du har brugt alle dine slag, planter du et flag, hvor bolden ligger. Vinderen er den, hvis flag er kommet længst på banen.



## Hulspil

Her gælder det om at være bedre end sin modstander på hvert hul. Den, der bruger færrest slag ud fra sit handicap, vinder hullet. Får man den samme score, deler man hullet. Matchen er slut, når den ene spiller er flere point foran, end der er huller tilbage at spille. F.eks: Hvis du er foran med fire, og der kun er tre huller tilbage, vinder du 4/3. I hulspil er det tilladt at give sin modstander et putt. En god matchform, hvis man er to.

### **København (Amerikaner)**

Hulspil for tre personer. Der gives seks point pr. hul. Spilleren, der har den bedste score på et hul, får 4 point, den næste får 2 og den sidste 0 point. Er en spiller bedst og de to andre lige, gives 4,1 og 1 point. Er to spillere bedste og lige, gives 3, 3 og 0 point. Er alle lige, er der 2 point til hver.

### **Snorematch**

Spilles uden handicap. I stedet får du en halv meter snor for hvert slag, du har i handicap. Under runden må du klippe stykker af snoren og flytte bolden en tilsvarende længde. Bolden kan også "snores" i hul. Husk saksen!

### **Kicker**

Spilles uden handicap. I stedet må du i løbet af runden slå lige så mange slag om, som du har spillehandicap.

### **Scramble**

Et sjovt spil, hvis I er flere. Alle slår ud fra teestedet, og i fællesskab vælger I det bedste drive. Alle slår deres andetslag herfra, og igen vælger I det bedste slag. Og sådan går det slag i slag. Her er der gode muligheder for at lave birdie. Er bedst at spille, når der ikke er så mange på banen.

## Foursome

For to par. Kan både spilles som slagspil og hulspil. Hvert par spiller kun en bold, som man skiftes til at slå til. En spiller slår ud på de ulige huller, mens makkeren slår ud på de lige. En hurtig og sjov matchform, hvis I er fire.

## Greensome

Spilles ligesom foursome med den lille forskel, at begge spillere på holdet slår ud fra teestedet. Herefter vælges det bedste udslag, som holdet så skiftes til at slå til. Det andet udslag samles bare op.



# REGLER

## HVAD ER HANDICAP

---

Det, der adskiller golf fra alle andre sportsgrene, er handicapsystemet. Det gør, at alle kan spille mod hinanden på lige fod. F.eks. kan Thomas Bjørn stille op mod en nybegynder, og det er langt fra givet, hvem der vinder.

Handicap er groft sagt et tal, der udtrykker en spillers spillestyrke. Elitespillere har handicaps omkring 0, mens begyndere ofte starter med handicap 72.

Det betyder, at begynderen kan bruge mange flere slag på en runde end elitespilleren og stadig vinde. Hvor mange ekstra slag begynderen har afhænger af banens sværhedsgrad, men det kan du læse mere om på side 56.

### FAKTA

Handicap er et decimaltal, der udtrykker spillerens styrke. Klubben administrerer dit handicap, som du kan finde online eller på en liste i klubhuset.





## SÅDAN BEREGNER DU DIT SPILLEHANDICAP

---

Dit handicap er en fast størrelse, men da der er stor forskel på golfbaner, har man indført et system, hvor der også tages højde for banens sværhedsgrad. Det betyder, at det antal slag du har til rådighed på en runde kan variere, alt afhængig af hvilken bane du spiller på. Det hedder **Spillehandicap**.

Dansk Golf Union har en række af frivillige, som tager ud og bedømmer de danske baner og måler sværhedsgraden. Det kaldes at rate dem. De måler to ting: Banens **Course Rating** og banens **Slope**.

Course Rating er et udtryk for, hvor mange slag en handicap 0-spiller skal spille banen på. Course Rating er baseret på banens længde, antallet af bunkers, vandhazarder og lignende.

Slope er et tal, der udtrykker banens relative sværhedsgrad. En bane, der er let for en god spiller, kan sagtens være svær for en begynder – og omvendt.

Ud fra denne formel kan en spiller med handicap 36 eller lavere beregne sit spillehandicap:

## Spillehandicap =

$$\frac{\text{Handicap x Slope}}{113} + \text{Course Rating} - \text{par}$$

For spillere med handicap 37-72 beregnes spillehandicap på en anden måde:

På konverteringstabellen finder du handicap 36. Svarer dette til et spillehandicap på f.eks. 39, lægger du forskellen på disse to tal (39-36=3 slag) til dit handicap 37, således har du nu et spillehandicap på 40 slag. Er dit handicap 38 giver dette et spillehandicap på 41 osv.

Det kan virke lidt kompliceret og for at undgå, at alle skal rende rundt med en lommeregner i bag'en, er der da også hængt konverteringstabeller op i alle klubber. Her kan du se, hvad dit spillehandicap er på banen. Husk at kigge på den tabel, der viser spillehandicap for dit køn og for det teested, du vil spille din runde fra.

### FAKTA

Spillehandicap er et tal, der fortæller, hvor mange slag du må bruge mere end par på en given golfbane

## SÅDAN GÅR DU OP OG NED I HANDICAP

---

Dit handicap er et udtryk for, hvor god en golfspiller du er, og det vil naturligvis ændre sig i takt med, at du bliver bedre til spillet. I begyndelsen vil du måske synes, det er svært at spille til dit handi-



cap, men pludselig en dag er "den" der, og du har spillet bedre end dit handicap. Når det sker, er du klar til din første handicapnedsættelse.

Der er en lille regel, du skal huske. Inden du starter, skal du meddele til din markør, at du efter runden ønsker at blive reguleret. Hvis du vælger at spille ni huller og du laver mere end 18 Stableford-point (se side 42), går du ned i handicap. Hvert point du laver mere end de 18 betyder, at du går en ned i handicap. Har du for eksempel handicap 54 og laver 21 Stableford-point, går du ned i handicap 51. Spiller du 18 huller skal du lave mere end 36 point for at gå ned i handicap. Når du opnår handicap 11,4 skal der spilles 18 huller for at blive reguleret.

Når dit handicap er kommet ned under handicap 36, har du også mulighed for at gå op i handicap. Du kan blive reguleret op på flere måder: I turneringer, hvor du spiller dårligere end dit handicap, eller hvis du på 1. tee har meddelt, at du ønsker at blive reguleret i handicap efter runden (dette kaldes EDS: ekstra dags score). Uanset hvor dårligt du har spillet, kan du kun blive reguleret op med 0,1 pr. runde.

## SÅDAN UDFYLLER DU DIT SCOREKORT

---



Når du har spillet bedre end dit handicap, skal du aflevere dit scorekort i klubbens sekretariat, så de kan få det reguleret.

Men sekretæren har ikke overnaturlige kræfter og chancen for, at hun kan tyde de hieroglyffer, du har griflet under runden er ikke stor. Så sæt dig ned efter runden med din markør, og skriv din score over på et nyt scorekort.

Start med at skrive dit navn, dit medlemsnummer, dit handicap, dit spillehandicap og teested på kortet. Derefter skriver du din score på hvert hul samt antallet af stablefordpoint. Læg dine stablefordpoint sammen og skriv resultatet på kortet. Til sidst skal både du og din markør underskrive kortet.

Aflever det i postkassen ved sekretariatet. Så får de det rettet i deres system, og der går ikke lang tid, før du kan nyde dit nye handicap. I mange klubber er det i dag almindeligt selv at registrere scores direkte i IT systemet og få det godkendt af en markør. Dette kan ske i klubben eller online via [golf.dk](http://golf.dk).

Skulle klubben ikke have nået at få rettet dit handicap, inden du skal ud at spille næste gang, er det stadig dit nye handicap, du skal spille efter.

## HANDICAP ER EN ÆRESSAG

---

Der er mange turneringer i de danske golfklubber, og præmiebordet er som oftest særdeles flot. Det kan virke fristende ikke at aflevere sit scorekort efter en runde, hvor der ikke er præmier på spil. Det kunne jo være, at man spillede lige så godt på søndag i klubturneringen, og så ville de mange point jo give en flot præmie oven i handicapnedsættelse. Det er snyd!

Handicap er en æressag, og golf er en sport for gentlemen. Derfor afleverer man altid sit scorekort, hvis man på forhånd har meddelt, at man vil reguleres, og det er uanset om man er gået bedre eller dårligere end sit handicap.



De få æresløse, der falder for fristelsen til ikke at indlevere scorekortet, vil hurtigt sande, at sejren er knap så sjov, når man er kommet til den på uærlig vis. Og en golfklub er ikke større end, at rygtes om, at en person fifler med sit handicap, når rundt blandt alle klubbens medlemmer. Og så kan det hurtigt blive en ret ensom tilværelse for den æresløse.





## HUSK

Aflever altid dit scorekort, hvis du har meddelt på første tee, at du ønsker at blive reguleret – det er en æressag!

## KEND DINE REGLER

---

Der er kun 34 golfregler, så det burde egentlig ikke være så svært at finde ud af. Men alligevel er reglerne den del af spillet som flest – både begyndere og øvede – har sværest ved at finde ud af. Reglerne kan også koges ned til tre principper. Retter du dig efter dem, når du spiller, går du sjældent galt i byen:

1. Spil bolden, som den ligger
2. Spil banen, som den er
3. Hvis ingen af delene kan lade sig gøre, så gør det, der er mest fair

Men det er naturligvis ikke nok at kunne disse tre principper. På de følgende sider gennemgås de vigtigste regler på en let forståelig måde. Det er dog altid en god idé også at have Golfreglerne i sin bag. Din klub har dem til salg til en overkommelig pris.



## FAKTA

Golfreglerne administreres i fællesskab af Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews i Skotland og United States Golf Association i USA. Reglerne er blevet revideret hvert fjerde år - senest i 2016.

## DROP RIGTIGT

---

Du vil komme ud for situationer, hvor du ikke kan spille din bold. Enten fordi den er blevet væk, ligger bag et træ, er røget i vandet eller noget helt fjerde. I de situationer må du droppe din bold.



Der er mange forskellige måder at droppe på – alt afhængig af situationen og dem kommer vi til lige om lidt. Men selve teknikken er den samme hver gang:

Stil dig på det sted, hvor du skal droppe, hold bolden vandret ud i strakt arm og lad den falde til jorden.

Du kan komme ud for at skulle droppe om. Det skal du i følgende situationer:

- Hvis du ikke har udført droppet korrekt
- Hvis bolden triller tættere på hullet
- Hvis bolden triller ind eller ud af en hazard
- Hvis bolden triller mere end to køllelængder væk fra, hvor den ramte jorden
- Hvis bolden triller out of bounds
- Hvis bolden havner på en green
- Hvis bolden ender i et leje, hvor der er gene fra den forekomst, der blev droppet fri af

Hvis du har droppet om to gange uden held, skal du placere bolden der, hvor den først ramte jorden, da du droppede.

## HVIDE PÆLE

---

Out of bounds betyder "uden for banen". Den grænse er markeret med hvide pæle, og sender du din bold out of bounds, er bolden tabt. I de tilfælde skal du altid slå en ny bold fra det sted, hvor du slog dit slag ud af banen.



Slår du out of bounds fra teestedet, må du gerne tee bolden op igen. Er du i tvivl, om bolden er out of bounds, er det klogt at slå en provisorisk bold (læs side 82). Hele bolden skal være over den "usynlige streg", der markerer grænsen mellem de hvide pæle i jordhøjde.

En række af hvide pæle er ikke altid ensbetydende med en afgrænsning af klubbens jord. Out of bounds kan også være placeret mellem to huller af sikkerhedshensyn.

### **Straf:**

Et straffeslag. Hvis du slår dit andet slag på et hul out of bounds, skal du slå en ny bold fra samme sted. Dette slag bliver så dit fjerde slag – og så gælder det om at koncentrere sig.

### **Sådan dropper du:**

Slå en ny bold fra det sted, hvor du slog den forrige.

## BLÅ PÆLE

---

Blå pæle markerer "Areal under reparation". De er sat på banen for at beskytte naturen eller sikre, at nyplantede træer får fred og ro til at vokse.

Lander din bold inden for de blå pæle, **må** du droppe ud eller spille bolden, som den ligger, uden at det koster et straffeslag.





Vælger du at droppe ud, skal du finde det nærmeste punkt uden for området og droppe bolden inden for en køllelængde fra dette punkt. Dog ikke nærmere hullet.

Nogle steder har de blå pæle en sort top. Det betyder, at der er spilleforbud, og at du **skal** droppe ud, hvis din bold havner inden for disse pæle. Det er også gratis at droppe ud herfra.

Hvis du ikke kan finde din bold inden for de blå pæle, men er sikker på, at den befinder sig i "Areal under reparation", skal du finde det punkt, hvor bolden sidst krydsede afgrænsningen, og droppe inden for en køllelængde. Dog ikke nærmere hullet.

### **Straf:**

Du kan ånde lettet op. Det koster ingen straffeslag at havne i "Areal under reparation". Så hvis dit tredjeslag ryger ind blandt de blå pæle, skal du slå dit fjerdeslag, når du har droppet.

### **Sådan dropper du:**

Find det nærmeste punkt uden for området og drop bolden inden for en køllelængde fra dette punkt. Dog ikke nærmere hullet.

## GULE PÆLE

---

Gule pæle afgrænser **vandhazarder**. En vandhazard er en sø, en å eller andre former for vandløb.

Det kan naturligvis være svært, for ikke at sige umuligt at spille sin bold fra en sø, så her er der særlige regler, som gør, at det er muligt at spille videre uden at skulle have dykkerdragten frem.

Hvis du ikke kan spille eller finde din bold, men er sikker på den er røget i en vandhazard med gule pæle, skal du droppe den med et straffeslag.



Du har to dropmuligheder. Du kan gå tilbage og slå et nyt slag, derfra hvor du slog det slag, der endte i de våde omgivelser. Din anden mulighed er at finde det punkt, hvor din bold sidste gang krydsede de gule pæle. Herfra trækker du en lige linje til flaget. På denne linje må du gå lige så langt tilbage, du vil, for at droppe din bold.

Du kan også vælge at spille din bold fra vandhazarden. Her skal du være opmærksom på, at det er forbudt at hvile køllehovedet (grounde) mod hazardens bund eller vandet.

Bolden behøver ikke at være i vandet for at være i en vandhazard. Bare den er inden for pælene, er den at regne for at være i vandhazarden.



### **Straf:**

Et straffeslag. Hvis du slår dit andet slag i vandet, skal du droppe og spille dit fjerdeslag.

### **Sådan dropper du:**

- Gå tilbage og slå en ny
- Træk en linje mellem flaget og stedet, hvor din bold sidst krydsede de gule pæle. Gå tilbage langs denne linje og foretag dit drop, hvor du har lyst

## RØDE PÆLE

---

Røde pæle afgrænser også vandhazarder. Når der er røde pæle om en sø eller langs en å, betyder det bare, at der er tale om en parallel vandhazard.

Hvis din bold havner i en **parallel vandhazard** med røde pæle, har du de samme muligheder som i en almindelig vandhazard med gule pæle – plus en ekstra.

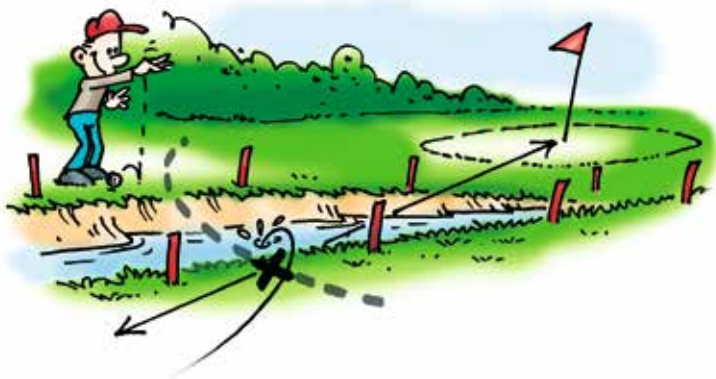
Du må stadig gerne spille din bold derfra, bare du husker ikke at grounde. Hvis du vælger at droppe, må du bruge de to drop, som også gælder ved gule pæle. Det vil sige gå tilbage og slå en ny, gå tilbage langs en lige linje mellem flaget og skæringspunktet. Og endelig kan du vælge at finde det punkt, hvor bolden krydsede hazarden og droppe inden for to køllelængder, dog ikke tættere på flaget. Hvis du vælger den sidste mulighed, skal du være opmærksom på, at du også må gå over på den anden side af hazarden og droppe. Men stadig ikke nærmere hullet.

### **Straf:**

Et straffeslag. Ryger dit drive ud blandt de røde pæle, skal du slå dit tredjeslag, efter du har droppet.

### Sådan dropper du:

- Gå tilbage og slå en ny
- Træk en linje mellem flaget og stedet, hvor din bold krydsede de røde pæle. Gå tilbage langs denne linje og foretag dit drop, hvor du har lyst
- Drop inden for to køllelængder fra det sted, hvor bolden sidst krydsede de røde pæle, dog ikke tættere på hullet



## BUNKER

---



Bunkere er fordybninger på banen, som er fyldt med grus eller sand.

En bunker er en hazard – ligesom en sø eller en å. Som regel er det dog muligt at slå sin bold fra bunkeren, og der er ligefrem opfundet et specielt sandjern til formålet.

Det er ikke tilladt at grounde sit jern i en bunker. Det vil sige, at du ikke må hvile jernet mod sandet, inden du slår dit slag. Men du må naturligvis gerne ramme sandet, når du slår dit slag. Hvis du kommer til at røre sandet, inden du slår, får du to straffeslag.

Hvis din bold ligger op ad en rive i bunker, må du flytte riven. Hvis bolden derved bevæger sig, skal du genplacere din bold. Det koster ikke straffeslag.

Hvis din bold ligger så dårligt i en bunker, at du ikke synes, at du kan spille den, må du droppe. Du kan altid gå tilbage og slå derfra, hvor du slog dit sidste slag. Men du kan også droppe inden for to køllelængder eller i en lige linje mellem bolden og flaget. Dog må du ikke droppe ud af bunker.

Det er ikke tilladt at fjerne naturgenstande såsom sten, grene og æbleskrog fra en bunker. Cigarettekodder, scorekort og andre menneskeskabte ting må du derimod gerne fjerne.

## HUSK

Riv efter dig, når du har været i en bunker. Det er irriterende at havne i et fodspor.

Sørg for at fordele sandet jævnt, når du river.

Gå altid ned i bunker, hvor den er lavest.

## FLYTBARE FORHINDRINGER

---

Du kan komme ud for, at din bold lander ved en forhindring, som gør det svært eller umuligt at komme til at slå til den. I flere tilfælde kan du dog tage den med ro, for mange forhindringer er nemlig flytbare.





Vandslanger, river, dåser og andre ikke naturlige genstande er "flytbare forhindringer", som du må fjerne uden straf. Hvis bolden flytter sig, når du fjerner forhindringen, skal du genplacere bolden uden straffeslag.

Gule, røde, blå pæle og afstandsmarkeringer er også at regne for "flytbare forhindringer", men de fleste klubber har Lokale Regler (se side 86), der forbyder at flytte pælene.

Hvis du ligger i en hazard, må du også fjerne flytbare forhindringer.

## FAKTA

- Flytbare forhindringer er f.eks.:
- River
- Vandslanger
- Flaskera
- Dåser
- Cigaretskodder
- Slikpapir
- Og andre menneskeskabte ting

## IKKE-FLYTBARE FORHINDRINGER

---

Det er dog ikke alle menneskeskabte ting, der er flytbare. Bænke, dæksler, hegn og lignende ting, som ikke lige er til at flytte, er ikke-flytbare forhindringer, som du derfor må droppe fri af. Det er dog kun tilladt at droppe fri, hvis den ikke-flytbare forhindring generer dit sving eller din stance (se side 18).

Veje og stier betragtes nogle steder som en del af banen (integrende del af banen), mens de i andre Lokale Regler er ikke-flytbare forhindringer.



**Straf:**

Ingen straffeslag.

**Sådan dropper du:**

Find det nærmeste punkt, hvor forhindringen ikke generer dit sving eller din stance og drop bolden inden for en køllelængde. Dog ikke tættere på hullet.



## LØSE NATURGENSTANDE

---



Du kan komme ud for, at din bold lægger sig op ad en gren, en sten eller et blad. Disse ting er "løse naturgenstande", som du må fjerne uden straf. Ligger din bold i en hazard, må du dog **ikke** fjerne "løse naturgenstande". Pas på når du fjerner genstanden. Skifter bolden leje, får du et straffeslag. Skulle det ske, skal du huske at genplacere bolden. Ellers koster det yderligere et straffeslag.

Sand og jord er kun at betragte som "løse naturgenstande", når du er på green.



## GRAVENDE DYR

---

Du kan også være så uheldig, at din bold havner i et muldvarpeskud eller i et hul skabt af et gravende dyr. Gravende dyr er f.eks. muldvarp, kanin og ræv. Finder du din bold sådan et sted, må du droppe fri det nærmeste sted, som ikke er til gene for dit sving eller din stance.

Myrer er ifølge Golfreglerne ikke "gravende dyr", så derfor er der ikke frit drop fra myretuer.

### **Straf:**

Ingen straffeslag.

### **Sådan dropper du:**

Find det nærmeste punkt, hvor graveriet ikke generer dit sving eller din stance og drop bolden inden for en køllelængde. Dog ikke tættere på hullet.



## USPILLELIG BOLD

---

Du vil undervejs i din golfkarriere opleve at havne steder på banen, som du slet ikke var klar over fandtes. Her er det ofte svært for ikke at sige umuligt at spille sin bold. I stedet for at bruge et hav af slag



på at få din bold i spil igen, kan du vælge at erklære din bold uspil-  
lelig. Det betyder, at du vælger at sige, at det ikke er muligt at spille  
bolden der, hvor den ligger, og i stedet vælger at tage et drop.

Du kan droppe på tre forskellige måder. Enten kan du gå tilbage  
og slå en ny bold derfra, hvor du slog dit seneste slag. Du kan gå  
tilbage langs en lige linje mellem flaget og din bold og droppe din  
bold, eller du kan droppe inden for to køllelængder fra boldens  
placering, dog ikke nærmere hullet. Uanset hvilken løsning du  
vælger, koster det et straffeslag

### **Straf:**

Et straffeslag.

### **Sådan dropper du:**

Gå tilbage og slå en ny

Træk en linje mellem stedet, hvor bolden ligger og flaget. Gå

tilbage langs denne linje og foretag dit drop, hvor du har lyst

Drop inden for to køllelængder fra det sted, hvor bolden ligger,

dog ikke tættere på hullet

## TILFÆLDIGT VAND

---

Det er ikke alt vand på en golfbane, som er en vandhazard. Vandpytter og andet vand, der ikke står røde eller gule pæle omkring, er tilfældigt vand. Hvis din bold havner her, er der frit drop. Find det nærmeste sted, hvor vandet ikke generer din stance eller dit tilsigtede sving og drop inden for en køllelængde. Husk, at det ikke må være tættere på hullet.

Hvis du kan træde vand op omkring bolden, når du tager din stance, er det også tilfældigt vand.





## FORKERT BOLD

---

Det er vigtigt at sikre sig, at det er din egen bold, du slår til. Derfor er det altid en god idé at have et personligt mærke på sin bold.

Men det kan gå galt, og du eller en af dine medspillere kan komme til at slå til en forkert bold. Hvis du kommer til at slå til en anden bold end din egen, får du to straffeslag og skal spille videre med din egen bold derfra, hvor den ligger. Hvis en af dine medspillere har slået til din bold, skal du genplacere den. Det koster selvfølgelig ikke nogen straf for dig.



## PROVISORISK BOLD

---

En golfrunde tager lang tid, og selv om det er dejligt at spille golf, er der jo ingen grund til at bruge mere tid end højst nødvendigt. Når du har slået et slag, og du kan se, at det kan blive svært at finde bolden, kan du spare lidt tid ved at slå en provisorisk bold.

Det betyder, at du slår en ny bold fra det sted, hvor du slog slaget, der kom på afveje. Finder du den første bold, samler du bare den provisoriske op, og spiller videre uden straffeslag. Men kan du ikke finde den første bold, så bliver den provisoriske bold automatisk bolden i spil. På den måde sparer du den tid, det ellers ville tage at gå tilbage og slå en ny bold. Den provisoriske bold er dog ikke gratis. Det koster et straffeslag. Slår du dit første slag ud i roughen, og har valgt at slå en provisorisk bold, så skal du til at slå dit fjerde slag, hvis du ikke finder den første bold og vælger at spille videre med den provisoriske bold.



Hvis du finder den første bold, kan du ikke spille videre med den provisoriske bold.

Husk at gøre opmærksom på, at det er en provisorisk bold, du slår. Hvis du ikke siger det, bliver det automatisk bolden i spil. Det er altså ikke nok at sige, at du slår en ny eller en ekstra bold. Du skal bruge ordet provisorisk.



## PÅ GREEN

---

Når du nærmer dig green, er der nogle flere regler, som det er godt at kende.

Hvis du ligger uden for green, og din bold rammer flagstangen, får du ingen straffeslag. Hvis du derimod ligger inde på green og rammer flagstangen, koster det til gengæld to straffeslag. Dette gælder også, selv om flaget er taget op af hullet og ligger på green. Du kan altid tage flaget op af hullet, og du kan også bede en af dine medspillere om at stå klar til at tage flaget op, hvis dit putt eller et slag er på vej i hul. Det hedder at passe flaget.



Hvis du ligger uden for green og rammer en medspillers bold, koster det ingen straffeslag. Din medspiller skal bare genplacere sin bold. Hvis du derimod ligger inde på green, og det samme sker, så koster det dig to straffeslag. Din medspiller skal stadig genplacere sin bold. Sørg derfor altid for at få dine medspillere til at markere deres bolde, hvis du mener, der er risiko for, at dit putt kan ramme dem.

**Straf:**

Det koster to straffeslag at ramme en medspillers bold eller flaget, hvis du ligger på green.



## LOKALE REGLER

---

De 34 golfregler gælder uanset, hvilken bane du spiller på. Derudover findes der også noget, der hedder **Lokale Regler**. Det er regler, som den enkelte klub fastsætter, og som kun gælder på klubbens bane. Det er ofte regler, der er lavet for at tage højde for specielle omstændigheder, som lige netop den bane byder på. En typisk Lokal Regel i mange danske klubber er, at gule, røde og blå pæle er ikke-flytbare forhindringer. Den regel er lavet, fordi det har vist sig, at mange har problemer med at huske at sætte disse pæle tilbage, hvis de har taget dem op. Ved at gøre dem til ikke-flytbare forhindringer ved hjælp af en Lokal Regel, slipper klubberne for, at pælene bliver væk og hazardernes grænser ændrer sig.

De Lokale Regler hænger ofte på en tavle i klubhuset eller på første tee. Mange steder er de også trykt på scorekortene. Det er din pligt at kende de Lokale Regler – og så er det samtidig en god idé, for det kan hjælpe dig til at spare nogle slag.



# I FORM

## HUSK ENERGIEN

---

Selv om golf ikke umiddelbart virker fysisk krævende, finder du hurtigt ud af, at en eller flere runder golf kan være særdeles trættende.

En god golfrunde kræver koncentration, og selv om du måske har trænet hårdt, lagt en god taktik eller fået gode tips af din pro, så kan du tabe alle disse investeringer på gulvet, hvis ikke du sørger for at planlægge din kost. Du risikerer simpelthen at løbe tør for brændstof på halvvejen, hvis depoterne ikke er ordentligt fyldt op inden en runde på fire-fem timer.

Enhver bevægelse kræver muskelaktivitet, og enhver muskelaktivitet kræver energi.

Sørg derfor for at have spist et solidt måltid, inden du går ud på banen. Det er samtidig en god idé at have en müslibar, en gulerod, et æble eller noget druesukker med i bag'en, hvis du skulle løbe tør for kræfter undervejs.

Væskebalancen er også vigtig, så husk at drikke rigeligt med vand. Det er nemt at blive opslugt af spillet og glemme at lytte til kroppens signaler, så sørg hele tiden for at tanke kroppen op med væske – også selv om du ikke er tørstig. En tommelfingerregel siger, at du i varmt vejr skal drikke en halv liter vand for hvert tredje hul.





## FEM GODE TING TIL BAG'EN

- Energibar
- Vand
- Frugt
- Brød

## STYR PÅ Udstyret

---

Der findes et hav af forskelligt grej på hylderne, når du skal vælge udstyr, og der er stor forskel på både pris og kvalitet. Det kan være svært at finde ud af, hvad der passer bedst til netop dig, men det vigtigste er, at du føler dig godt tilpas med det, du har. I alle tilfælde er det altid en god idé at konsultere din lokale pro, som er uddannet til at finde ud af, hvilket udstyr, der passer til dig og dit sving.

Uden bolde er det svært at spille golf, så dem skal du selvfølgelig have med. Der findes mange forskellige slags bolde på markedet, og selv om mange dyre bolde lover guld og grønne skove, er det måske i starten mindre vigtigt, hvilke egenskaber bolden har. Du kan med fordel købe nogle lake-balls, som koster omkring 10 kr. stykket.

Et typisk golfsæt består af otte jern med numrene 3-9 – hvor 3-jernet er til de lange slag og 9-jernet til de kortere slag. Det er individuelt, hvor langt folk slår med de enkelte jern. De fleste sæt kommer også med en pitching wedge – der svarer til et 10-jern. Det er også vigtigt at have et sandjern, der med sin brede sål er specielt velegnet til slag fra sandet. Du kan altid udvide sortimentet med andre wedges og specialkøller, når du føler behovet er der.

Køllerne kan være svære at slå med, men efterhånden er den teknologiske udvikling nået så langt, at køllerne er så tilgivende, at selv begyndere med fordel kan benytte sig af dem. Køllerne findes ligesom jernene i alle numre, men de mest gængse er driveren, der har nr. 1 og 3-køllen, som med et populært udtryk kaldes en "spoon".

Putteren er den kølle, du bruger mest i løbet af en runde, så det er vigtigt at finde en putter, du føler dig komfortabel med.

Reglerne siger, at du kun må have 14 køller i din bag, men som nybegynder er det ikke nødvendigt at have så mange med på banen. En putter, en 3-kølle og fire-fem jern er rigeligt i starten.



## FÅ VARMEN

---

Et golfsving er en meget ensidig bevægelse, og hvis du træner hårdt i længere tid, kan du risikere, at det går ud over kroppens smidighed og muskulatur. Det kan skabe problemer på sigt, og det er derfor vigtigt, at du inden træningen – eller inden du går ud på din runde – sørger for at varme muskler og led op, så de kan holde til belastningen. Her er nogle gode øvelser, som du nemt kan lave, inden du går i gang med træningen.

### **Nakke**

Start med øret over skulderen, og lad hovedet i hvilende tilstand køre i en langsom bevægelse mod brystet og videre til modsat skulder. Stop bevægelsen, og køр tilbage til startpositionen.



## Skuldre

Sving armen fremad langs kroppen i store cirkler og arbejd med skulderen, så skulderen kommer helt op til øret. Sving derefter armen i modsatte retning.



## Ryg

Tag fat med hænderne på enderne af et jern, og læg jernet bag nakken. Tag golfopstilling, og rotér roligt i overkroppen. Denne øvelse er meget brugt.





## Ryg

Det gode gamle møllesving. Stå med stor afstand mellem benene, bøj i hoften og lav store armsving så hænderne nærmer sig modsatte fod.

## Håndled

Her skal du flette fingrene og lade dine håndled køre i cirkler med rolige bevægelser.







## Hofter

Stå med spredte fødder og hænderne i hofterne. Kør hofter og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Gør bevægelserne større lidt efter lidt. Gentag øvelsen i modsat retning.

## Knæ

Stå med samlede fødder, bøjede knæ og hænderne på knæene. Kør knæ og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning.





## Fodled

Stå med let spredte fødder, og kød fodledet i små langsomme roterende bevægelser. Gør bevægelserne større lidt efter lidt.

# KLUBBEN

## KEND DIN KLUB

---

Når du går en runde golf, tænker du måske ikke over, hvor mange mennesker, der arbejder i kulisserne for at give dig og de øvrige medlemmer bedst mulige vilkår. Golfsporten indeholder så mange facetter, at det kræver en lang række forskellige udvalg og en masse frivillig arbejdskraft for at få tingene til at hænge sammen. Der kan være forskel på, hvordan klubberne er opbygget, men en typisk dansk klub fungerer i store træk efter dette mønster:

**Generalforsamlingen** – Klubbens øverste organ.

Det er her, du kan være med til at påvirke beslutningerne – både i din egen klub og i DGU.

**Bestyrelsen** – Bestyrelsesmedlemmerne har typisk ansvarsområder, som refererer til klubbens forskellige udvalg eller komiteer.

Selv om snitfladerne overlapper og navnene på udvalgene varierer fra sted til sted, kan man i grove træk dele en klub op i fire forskellige hjørnestene med bestyrelsen som det samlende midtpunkt:

## SPORT

**Begynderudvalg** – Du har måske allerede stiftet bekendtskab med begynderudvalget, som blandt andet sørger for at oplære nye golfspillere i regler og etikette.

**Juniorudvalg** – Udvalget sørger for aktiviteter for den yngre del af klubbens medlemmer.

**Eliteudvalg** – Mange klubber har et hold tilmeldt Danmarks-turneringen, og eliteudvalget sørger for at give klubbens bedste spillere de optimale sportslige muligheder – bl.a. via træningslejre og -samlinger.

### **Regel & Handicap**

**Turneringsudvalg** – Udvalget står for tilrettelæggelsen af de mange turneringer, der spilles i klubben i løbet af en sæson.

**Handicapudvalg** – Her bliver der taget hånd om alle spørgsmål, der relaterer sig til handicap.

**Regeludvalg** – Skal der f.eks. laves en ny Lokal Regel, er det regeludvalget, der står bag.

### **Hus & Bane:**

**Aktivitetsudvalg** – Står bag klubbens sociale aktiviteter som f.eks. sommerfesten og afslutningsfesten.

**Husudvalg** – Sørger f.eks. for, at faciliteterne i klubhuset er i orden.

**Baneudvalg** – Skal der laves ændringer på banen eller f.eks. plantes en række nye træer mellem to huller, er det baneudvalget, der står bag.

## KOMMUNIKATION

**Sponsorudvalg** – Akkurat som i de fleste danske idrætsforeninger er sponsorater nødvendige for at få tingene til at hænge sammen i en golfklub. Udvalget skaber kontakterne og plejer sponsorerne.

**Bladudvalg** – Udvalget skaber rammerne for udgivelsen af klubbladet, som i mange tilfælde er et godt bindeled mellem medlemmerne og bestyrelsen.

**IT-udvalg** – IT-udvalget sørger for at holde sig opdateret med udviklingen på IT-området, så klubbens administrationssystemer og informationsveje fungerer optimalt.

Udover de mere formelle udvalg og komitéer i klubben findes der så godt som alle steder "klubber i klubben" – ofte med navne som onsdagsherrerne og torsdagsdamerne.



**Sekretariat** – De fleste klubber har et sekretariat, der varetager den daglige drift med alt fra turneringstilmelding, opdatering af handicap til modtagelse af greenfee-gæster. Hvis din klub har et sekretariat, kommer du uden tvivl ret hurtigt til at kende de personer, der arbejder her.

# DGU

## DGU OG DIG

---

Siden 1931 har Dansk Golf Union fungeret som interesseorganisation for landets golfklubber. Ved udgangen af 2015 havde DGU 190 medlemsklubber med næsten 150.000 medlemmer.

Dansk Golf Union er organiseret således:

- En bestyrelse bestående af syv personer som vælges på det årlige repræsentantskabsmødet. På repræsentantskabsmødet har de enkelte klubber med fuldt medlemskab af DGU, indflydelse i forhold til antallet af klubmedlemmer.
- Omtrent 30 ansatte som varetager den daglige drift. Sekretariatets primære opgaver er at rådgive og servicere landets golfklubber, samt DGU's egen bestyrelse, udvalg og komiteer. DGU's rådgivning til klubberne er fokuseret på emner som rekruttering og fastholdelse af medlemmer, baneplejje, det gode juniormiljø, turneringer, eliteudvikling, juridisk vejledning og meget mere.
- Ca. 130 frivillige som gennemfører og afvikler aktiviteter i klubberne. Dommere, turneringsledere, ratere, camp- og centerledere, juniorkonsulenter, kursus konsulenter, kaptajner og komitéer er alle med til at gøre DGU's aktiviteter mulige.



Mission: DGU arbejder for udbredelse og forbedring af mulighederne for golfsporten i Danmark

Vision: DGU vil være den førende interesseorganisation i sportens verden, der skaber succesfulde klubber og sportslige resultater

Værdier: Imødekommende, værdiskabende og handlekraftig

Løfte: Spil med

Du kan læse meget mere om DGU på [danskgolfunion.dk](http://danskgolfunion.dk)

Dansk Golf Union udgiver også magasinet Dansk Golf, som sendes til alle aktive golfspillere (ét per husstand) seks gange om året. Får du ikke magasinet, skal du henvende dig til din klubs sekretariat. Og er du til online golfnyheder, instruktionsvideoer og lignede, så slå et slag forbi [golf.dk](http://golf.dk).

DGU er medlem af Danmarks Idrætsforbund, som er paraplyorganisation for landets 61 specialforbund.



## MOD NYE GRÆSGANGE

---

Efterhånden som du bliver bedre til golf, får du garanteret også lyst til at prøve nogle nye baner. I Danmark er der ca. 190 baner, og de er alle sammen vidt forskellige.

Når du skal spille en bane, skal du naturligvis betale for det. Det hedder greenfee. Det koster typisk 3-400 kr. at spille en runde på en bane, men det kan både gøres billigere og dyrere. Pris og kvalitet hænger ikke nødvendigvis sammen, så der er ingen grund til at rynke på næsen af en bane, bare fordi deres greenfee er billig.

Mange baner har begrænsninger på greenfee-besøg. Nogle kræver, at dit handicap skal være under f.eks. 36, mens andre har lukket for greenfee-spillere i weekenden inden kl. 12.00. Så det er en god idé først at kontakte klubben eller besøge deres hjemmeside for at sikre dig, at du kan komme til at spille.

Når du kommer til den bane, hvor du gerne vil spille, er det første du skal gøre at skrive dig i greenfee-bogen eller bekræfter din bookede tid i IT systemet. Du skal derfor også huske at medbringe dit DGU medlemskort. Registreringen sker typisk i sekretariatet eller i proshoppen. Her skriver du dit navn, medlemsnummer, handicap og hjemmeklub. Det er også her, du betaler. Har du problemer, så spørg



dig for. Klubben er glad for, at du har valgt at besøge dem og betale penge for at spille deres bane.

Ved greenfeebogen tager du en lille kvittering, som du placerer tydeligt på din bag. Så er du klar til en ny golfoplevelse på nye græsgange.

## TIP

Det er en god idé at tjekke [Golf.dk](http://Golf.dk).

Der finder du en oversigt over alle Danmarks golfbaner samt kørselsvejledning, priser, rabatordninger og mange andre nyttige informationer.

## LÆS MERE PÅ NETTET

---

Hvis du søger på internettet, vil du hurtigt opdage, at golf er meget populært. Der er millioner af internetsider om golf. Der skrives i et væk om baner, spillere, turneringer, regler og alt, hvad der ellers har med spillet at gøre.

Hvis du for eksempel går med tanker om en golfrejse, er nettet en sand guldgrube. Tit kan du finde udførlige



kørselsvejledninger, læse om handicapbegrænsninger og bestille starttider over nettet.

Skal du ud og købe golfudstyr, er nettet også et godt sted at begynde. På fabrikanternes hjemmeside kan du studere udstyret i detaljer, og nettet er også fyldt med sider, der tester, anmelder og anbefaler forskellige køller og jern.

På hjemmesiden Golf.dk kan du læse daglige nyheder fra Danmark og udlandet. Det er også her, du kan finde en oversigt over samtlige danske klubber og baner med adresse, kørselsvejledning, banebeskrivelse og andre væsentlige ting. På Golf.dk kan du også finde en online udgave af Golfreglerne, og du kan debattere dem og meget andet med hjemmesidens mange andre brugere.

Golf.dk er også meget andet, så klik forbi for at følge med i, hvad der rører sig i golfsportens verden.

# STIKORD

## STIKORDSREGISTER

## SIDE

---

Areal under reparation (blå pæle)	22, 64
Bunker	13, 17, 22, 24, 31, 37, 50, 71
Dansk Golf, magasinet	105
Dansk Golf Union	10, 50, 104
Drop	24, 60, 63, 64, 66, 68, 71, 74, 77, 79, 80
Etikette	14, 100
Fairway	14, 17, 22, 23, 37
Flaget	31, 37, 67, 68, 71, 79, 84
Flytbar forhindring	72
Fore	14, 39
Golf.dk	55, 105, 107, 109
Green	15, 22, 24, 31, 37, 40, 61, 76, 84
Handicap	5, 6, 40, 42, 44, 48, 50, 52, 55, 56, 101, 103, 106, 109
Ikke-flytbar forhindring	74, 86
Løse naturgenstande	71, 76
Mad	88
Markering	31, 40, 85
Nedslagsmærke	15, 17, 36
Opvarmning	92
Ordbog	12
Out of bounds (hvide pæle)	22, 24, 61, 62
Pitchfork	37

Provisorisk bold	63, 82
Rough	16, 17, 22, 23, 37, 82
Royal & Ancient (R&A)	9, 59
Scorekort	17, 41, 54, 56, 71, 86
Semirough	17, 23
Sikkerhed	34, 36, 38, 63
Spilleformer	42
Spillets oprindelse	8, 12
Stableford	40, 42, 44, 53, 55
Teested	6, 21, 22, 31, 37, 40, 46, 47, 51, 55, 63
Tilfældigt vand	80
Tøj	32
Tørv/turf	18, 36
Uspillelig bold	78
Vandhazard (gule og røde pæle)	22, 24, 50, 66, 68, 73, 80, 86













# DANSK GOLF UNION