



VELKOMMEN TIL GOLFEN!

KURSHFTE // GJELDENE FRA 2024

INNHOOLD

Velkommen til golfen	4
Veien til golf	5
Golfens historie	6
Det første møtet med golfbanen og spillet	8
Utstyret	12
Golfens ulike slag	14
Golfvett	16
Regler	22
Handicap og golfkortet	32
Veien videre	38
Ord og uttrykk	44



VEIEN TIL GOLF

VEIEN TIL GOLF (VTG) - NYBEGYNNERENS VEI INN I GOLFFEN

Mål og hensikt med VTG er å skape glød, entusiasme og gi deg lyst til å fortsette med golf som et ivrig medlem i klubben i lang tid fremover. VTG skal være mye mer enn bare et golfkurs. Her møter du golfklubben for første gangen. Her blir du kjent med andre golfspillere. Her får du en introduksjon i spilllets etikette (golfvett) og regler. Her lærer du å slå ballen etter beste evne, og fremfor alt skal VTG bidra til at du blir kjent på anlegget og blir en del av idrettslaget, golfklubben.

Vi ønsker å introdusere golfen slik at du føler deg velkommen og trygg og raskt får en følelse av glede og mestring i et godt miljø. Vi gjør dette med en mest mulig praktisk tilnærming hvor hoveddelen av kurset, så vel teori som praksis, skal oppleves på et utendørs golfanlegg og i klubbens lokaler.

TRENINGSKORTET OPPSUMERER HVA DU SKAL SITTE IGJEN MED ETTER VEIEN TIL GOLF

Treningskortet er pensum og omhandler de basisferdigheter og de basiskunnskaper du skal lære, gjennomføre og trene på i løpet av kurset. Øvelsene omfatter både golfteknikk og ulike typer slag, golfvett, regler, spill på bane og hvordan holde banens spilletempo. Dessuten er det lagt inn spørsmål om både oppvarming, hvordan ting fungerer på klubben og annet du har nytte av i din fremtid som aktiv golfspiller – alt for å gi et så helhetlig bilde av golfspillet som mulig. Alle punkter på treningskortet gjennomgås på VTG-kurset. Når du har gjennomført et VTG-kurs og meldt deg inn i klubben, får du tildelt handicap 54 og er klar for spill.

VELKOMMEN TIL GOLFFEN!

Veien til golf er introduksjonen til golfsporten i Norge. Golf er et sosialt spill som nytes av over 130 000 norske golfere og mange millioner mennesker rundt om i hele verden. Golfens grunnleggende idé er enkel. En ball slås med en kølle fra et bestemt sted til et bestemt hull i bakken på færrest mulig slag.

Det å sammen med likesinnede gå rundt og slå på denne lille ballen i nydelige omgivelser, beskrives av de aller fleste innbitte golfere som noe veldig avkoblende og hvor du i løpet av en golfrunde glemmer mange av livets små og store bekymringer. Det eneste du er opptatt av er det neste gode slaget. Det å få et perfekt treff på ballen er en skikkelig god følelse!

Igjgen, hjertelig velkommen til golfens verden og stort lykke til!

Treningskort

Navn:	Øvelse:	Beskrivelse:	Gjennomført øvelse	Mitt beste resultat
1. E-LÆRING:				
1	Fyller den digitale opplæringen			
2. BASISFERDIGHETER: DET LANGE SPILLET				
2	Utslag	Damer: Slå 5 av 10 baller fra pøgg over 60 m Herrer: Slå 5 av 10 baller fra pøgg over 100 m Barn til og med 12 år: Slå 5 av 10 baller fra pøgg over 60 m		
3	Lange slag	Damer: Slå 5 av 10 baller uten pøgg over 60 m Herrer: Slå 5 av 10 baller uten pøgg over 100 m Barn til og med 12 år: Slå 5 av 10 baller uten pøgg over 60 m		
2. BASISFERDIGHETER: NÆRSPILL				
4	Chip fra 10 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 3 m fra hullet		
5	Pitch fra 30 m	Slå 5 av 10 baller innenfor 10 m fra hullet		
6	Bunkerslag	Slå 5 av 10 baller ut av bunkeren		

Øvelse:	Beskrivelse:	Gjennomført øvelse	Mitt beste resultat
2. BASISFERDIGHETER: PUTTING			
7	Kortputt	Sett 10 av 30 putter i hull fra 1 m (ballene i siket rundt hullet)	
8	Langputt	Slå 5 putter fra henholdsvis 9, 12 og 15 m og sett fem av puttene innenfor 2 m fra hullet	
3. BANESPILL:			
9	Treningsspill 1	Spill totalt 18 hull på banen med fadder / organisert av klubbo. Berytt gjerne LOB-modellen	

FORKLARING TIL LOB-MODELLEN (Løft opp ballen)

Par 3-hull: Slå ut fra utslagsområdet og bruk maks 3 transportslag. Hvis ballen da ikke er i nærheten av greenen, løft og plasser den like utenfor greenen. Pøgg derfra å få ballen i hullet på 4 slag, totalt 7 slag på hullet.

Par 4-hull: Slå fra utslagsområdet. Bruk maks 4 transportslag til greenen, og fortsett som på par 3. Totalt 9 slag på hullet.

Par 5-hull: Slå fra utslagsområdet. Bruk maks 5 transportslag til greenen, og fortsett som på par 3. Totalt 11 slag på hullet.

Par 6-hull: Slå fra utslagsområdet. Bruk maks 6 transportslag til greenen, og fortsett som på par 3. Totalt 13 slag på hullet.

BASISKUNSKAPER

Del av golfspillet	Beskrivelse:	OK
GOBBS (GREP OPPSTILLING, BALLPLASSERING, BALANSE, SIKTE)		
1	Grep	Kan du beskrive og vise et godt grep?
2	Oppstilling	Kan du beskrive to viktige stegpunkter i din oppstilling?
3	Ballplassering	Kan du fortelle hvor ballen skal ligge i forhold til bana når du stiller deg opp?
4	Balanse	Howdan er vektfordelingen og balansen din?
5	Sikte	Vet du hvordan du fører scorekort og finner ditt spillehandicap i slopetabellen?
GRUNNLEGGENDE GOLFFORSTÅELSE		
6	Ord og uttrykk	Kjenner du til noen av golfens vanligste ord og uttrykk?
7	Golfvett og sikkerhet	Kan du spille på banen med hensyn, sikkerhet og glede?
8	Regler	Kjenner du til forskjellen mellom de ulike kalletene og hvordan du kan bruke dem?
9	Klærvalg og spillestrategi	Vet du hvordan du fører scorekort og finner ditt spillehandicap i slopetabellen?
10	Spilletyper og spilleformer	Er du kjent med noen av golfens ulike spilleformer?
11	Scorekort og handicap	Har du en forståelse for humærets innvirkning på ditt eget og andres spill?
MENTALE EGENSKAPER		
12	Humør	Har du en enkel rutine for oppvarming før du går ut og spiller?
FYSISKE EGENSKAPER		
13	Oppvarming	Er du kjent med klubbens treningsområder og hvordan man melder seg på klubbens organiserte treninger og pro-timer?
GOLFKLUBBEN		
14	Trening	Vet du hvordan man bestiller starttid og melder seg på turneringer?
15	Spill	Finner du frem i klubbhus, på klubbens områder og er kjent med hvordan ting fungerer?
16	Klubben	

TEKNIKKFERDIGHETER

GOBBS - KROPPENS GRUNNINNSTILLINGER FØR SELVE GOLFLAGET

1. GREP

Køllen i fingrene. Se 2-3 knokker på venstre hånd.

OK

2. OPPSTILLING

Bøy fra hofta med rett rygg og lå armene henge rett ned.

OK

3. BALLPLASSERING

Med høye jern, midt mellom bena.

OK

4. BALANSE

Ved fulle slag, 50 % av tyngden på hver fot.

OK

5. SIKTE

Kallebladet mot målet og kroppen parallell med dets siktelinje.

OK

Data og klubb _____ Attestert _____

GOLFENS HISTORIE

Ingen kan med sikkerhet si når og hvor det første golfslaget ble slått. «Golfsportens vugge» anses å ligge i St. Andrews i Skottland, selv om mange hevder at hollenderne var først ute med å spille golf allerede på 1200-tallet.

I Skottland forteller historien at golfspillet ble etablert tidlig på 1400-tallet. I 1457 ble nemlig alt golfspill forbudt av kong James II, da soldatene spilte så mye golf at de ikke fikk trent nok armbrøstskyting. Sporten opplevde en utvikling på 1500- og 1600-tallet. I Skottland spilte «alle» golf. Baner ble anlagt og golfsporten begynte å få sin nåværende form på 1700-tallet.

På 1800-tallet kom golfsportens gjennombrudd. Den spredte seg til andre europeiske land, og i 1860 ble «The Open Championship» (British Open), ennå i dag verdens mest prestisjefylte turnering, arrangert for første gang. I Norge må golf betraktes som en moderne idrett. Oslo Golfklubb ble stiftet i 1924 og er landets eldste klubb. Norges Golfforbund ble stiftet i 1948 med de fire klubbene som da eksisterte; Oslo Golfklubb, Borregaard Golfklubb, Bergen Golfklubb og Høsbjør Golfklubb.

Golfens utvikling i Norge sto nærmest stille i mange år, og det var først fra midten av 1980-tallet at golfsporten opplevde en sterk vekst i antall baner og medlemmer. De følgende årene frem mot 2000-tallet betegnes som Norges golfboom, og golf ble for alvor oppdaget blant folk flest over hele landet. I dag er golfen blitt en stor idrett som spilles av nesten 100 000 mennesker i ca. 180 klubber rundt om i Norge. Du kan lese mer om vår norske golfhistorie på www.golfhistorie.no.

Golf regnes i dag som en av verdens eldste idrettsgrener og den utøves i alle verdenshjørner blant profesjonelle og amatører av begge kjønn i alle aldre. I mer enn 500 år har mennesker sett fram til neste golfrunde med den samme forventning som dagens utøvere. En spennende tanke!



STOR FORANDRING Bildene illustrerer golfens utvikling i Norge. Det øverste bildet viser golfspill i Rauma 1905, og man ser at det har skjedd mye – både når det kommer til utstyr og bekledning på de drøye 100 årene som skiller bildene.



DET FØRSTE MØTET MED GOLFBANEN OG SPILLET

Golfens grunnleggende idé er enkel. En ball spilles fra et bestemt utslagsområde til et bestemt hull i bakken på færrest mulig slag. I Norge har vi golfbaner med 18, 9 eller 6 hull. Golfbanene ligger i nesten alle typer terreng, og det finnes mulighet for golfspill over hele landet. Opplevelsen ved å komme til en ny bane er ofte stor, ikke en bane eller et hull er helt likt. En golfbane kan være flat eller kupert, ligge i skogen, ute på jordene eller ligge på sanddyner langsmed havet. Hver bane har sitt særpreg og sine variasjoner, noe som gjør det så morsomt å spille på forskjellige baner.



BANEN

Hullene på golfbanen har forskjellig lengde og er inndelt i tre kategorier. De lengste hullene kalles par 5 hull og er over 400 m lange. De mellomlange hullene, par 4, er ca. 200-450 m lange og korthullene, par 3, er opp til 225 m lange.

Betegnelsen "par" kommer fra det italienske ordet pari som betyr av lik verdi eller lik pålydende verdi. I golf betyr dette lik verdi med det ideelle antall slag som bør brukes på hullet (for elitespillere).

Lengden på slagene betyr ikke alt. Det kan være en fordel å planlegge spillet av et hull gjennom å slå seg frem og plassere ballen fornuftig foran neste slag. Som regel er fairway, den kortklippede delen av banen, en trygg plass, men på veien mot greenen og hullet kan du møte på forskjellige vanskeligheter som du må ta hensyn til. Disse kan være i form av sandbunkere, kryssende bekker, vann, trær og busker. Som regel er det flest vanskeligheter plassert rundt greenen.

UTSLAGSOMRÅDET

Hvert hull begynner med et utslagsområde (tee). Dette ligger på en kortklippet oppbygget gressflate, eller på en rampe med kunstgress, matteutslag.

Hvert utslagsområde er markert med en farge eller med et tall som viser til banens totale lengde (over 18 hull) fra det aktuelle utslagsområdet. Mange baner har kun to utslagsområder på hvert hull, mens andre har flere forskjellige utslagsområder, slik at alle kan velge å spille en bane med passende lengde.

På utslagsområdet er det lov å bruke peg som løfter ballen litt opp fra gresset. Peg bruker vi for lettere å kunne treffe ballen, og den er helt nødvendig når vi velger å bruke trekølle nr. 1 – driveren.

GENERELT OMRÅDE

Fairway og rough (røff) er deler av det generelle området på banen. Mellom utslagsområdet og greenen er fairway, den kortklippede delen av banen. Slår du skjevt, havner ballen kanskje i roughen. Roughen er området utenfor fairway og består gjerne av lengre og tykkere gress, skog, busker eller noe annet som gjør at du som spiller har et vanskeligere utgangspunkt for ditt neste slag.

BUNKER

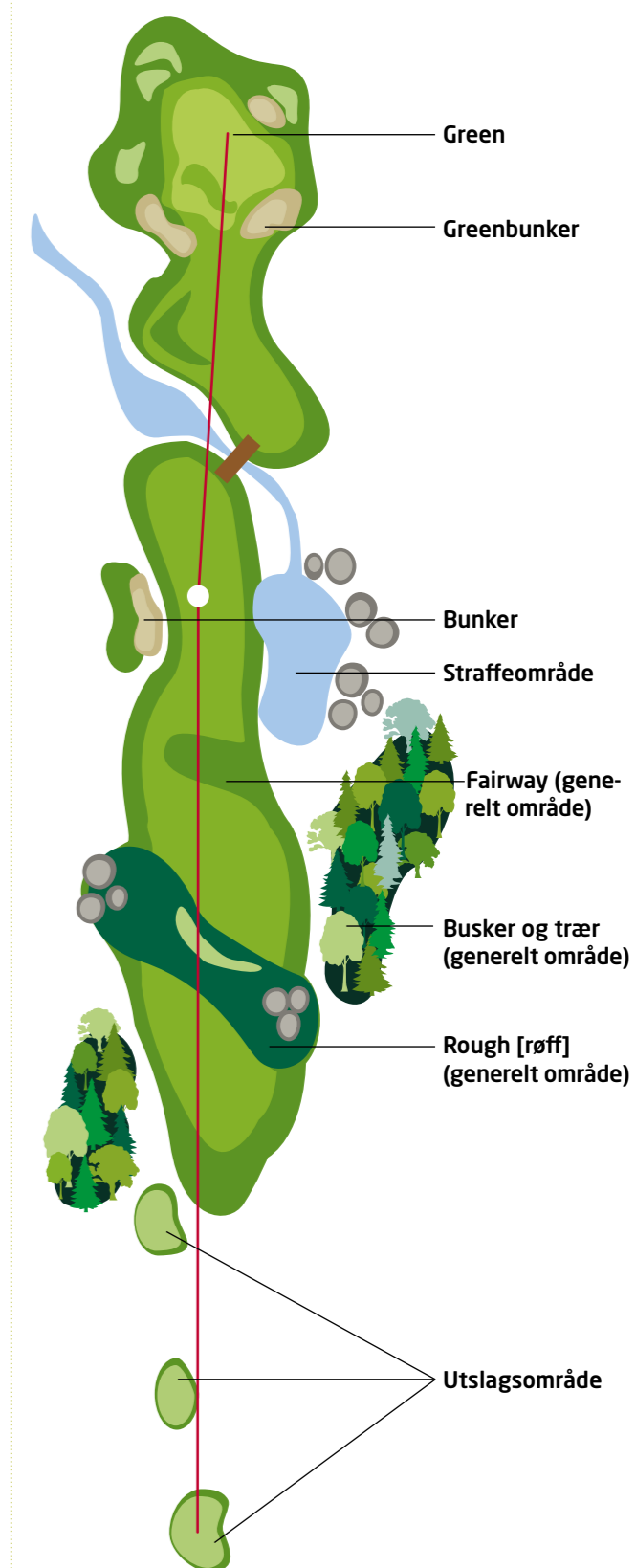
For å gjøre spillet mer variert og utfordrende, finnes det på banen vanligvis noen eller mange bunkere, en fordybning fylt med sand, plassert på fairway og rundt greenene.

STRAFFEOMRÅDER

Straffeområder er områder på banen som for eksempel vann, dammer, elver, grøfter eller andre områder som komiteen har valgt å definere som straffeområde, hvor fritak med ett straffeslag er tillatt hvis din ball kommer til ro der. De to typene straffeområder merkes med henholdsvis gule eller røde staker, linjer eller merker.

PUTTINGGREENEN OG HULLET

Hvert av de 18 hullene avsluttes med en puttinggreen, et kortklippet gressområde, som oftest bare noen millimeter høyt. Noen er flate, noen er ondulerte og andre er bygget i to eller flere platåer. Hullet som ballen skal puttes ned i, er skåret ut på greenen og markert med en flaggstang. Hullet flyttes ofte rundt på greenen for å gi oss som spillere nye utfordringer og samtidig spare gresset på greenen for slitasje.





UTSTYRET

For å spille golf, trenger du noen køller og golfballer. Prøv deg frem og rådfør deg alltid med treneren før du kjøper køller. Det finnes også mye annet utstyr som du kan ha glede og nytte av, men som nybegynner klarer du deg lenge med noen få køller, en enkel bærebag og kanskje en hanske. I starten er joggesko mer enn godt nok. Etter hvert som ferdighetene øker, kommer også kravene til bedre utstyr. Det kan anskaffes over tid. Det er en myte at alt golfutstyr er dyrt. Selvsagt finnes det her, som i all annen idrett, de som "må ha" det siste og det beste, men et greit golfsett behøver ikke å koste all verden og du kan som regel benytte golfutstyret i mange år.

Du har lov til å bruke inntil 14 køller når du spiller. Som nybegynner kan du imidlertid gjerne starte med et halvt sett. Det lønner seg å finne utstyr som passer nettopp deg, din høyde, styrke og sving.



GOLFBALLEN

Det finnes mange typer golfballer med forskjellige egenskaper. Bruk rimelige baller i starten siden baller har en tendens til å forsvinne i skog og vann.



JERNKØLLER OG WEDGER

Jernkøllene finnes nummerert fra 3 til 9 og i tillegg kommer ulike typer av wedger (køller med mye vinkel). Jo høyere nummer, dess kortere og mer vinklet kølle som gir kortere og høyere ballbane. En wedge har ekstra mye loft og brukes for eksempel når vi skal slå ut av en bunker eller slå korte, høye slag inn på greenen.



WOODS OG HYBRIDER

Fra gammelt av ble det produsert køller med store trehoder som ble brukt til de lange slagene. I dag er treverket erstattet med forskjellige metaller, men køllene kalles fortsatt for trekøller eller woods. Nr. 1 kalles driver og brukes først og fremst fra peg på utslagsområdet. Det finnes også køller som kan erstatte jernkøllene med de laveste numrene. Disse kaller vi rescuekøller eller hybrider.



PUTTER

Putteren er den mest brukte enkeltkøllen i golfsettet. Den bruker du for å putte ballen i hullet når du ligger på greenen.

GOLFENS ULIKE SLAG

For å få ballen i hullet, må vi slå et antall slag - fra utslaget, hvor vi som regel ønsker å komme lengst mulig, til følsomme innspill mot greenen og den avsluttende puttingen. I dette avsnittet beskriver vi golfens ulike grunnleggende slag.

LANGE SLAG

UTSLAG (BILDE 1)

Med utslag mener vi det første slaget på hvert hull. Utslag kan slås med mange forskjellige køller. Hvilken vi velger å slå ut med, vurderes etter hullets lengde og hvor flinke vi er med de ulike køllene. Hvis det er et smalt hull, eller et hull med mange utfordringer, kanskje vi bør velge en kølle som vi er forholdsvis sikre på å treffe fairway med. På utslagsområdet er det lov å bruke peg.

LANGE SLAG (TRANSPORTSLAG OG INNSPILL) (BILDE 2)

Etter utslaget har vi, med unntak av de korte par 3 hullene, minst ett langt slag igjen. Når vi spiller ballen videre langs fairway, kaller vi det transportslag, og når vi prøver å treffe greenen, kaller vi det innspill. Ved innspill velger du den køllen som er passe for avstanden du har igjen til greenen.

NÆRSPILL

PITCH (BILDE 3)

Pitch er et nærspillslag. Når vi misser greenen på siden eller ikke har nådd helt frem, bruker vi ofte et såkalt pitchslag. Det er et høyt slag med en wedge som stopper forholdsvis raskt.

CHIP (BILDE 4)

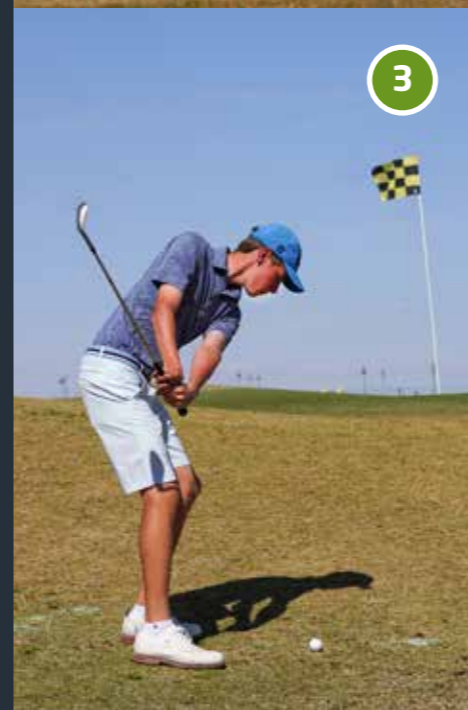
Chipslaget bruker vi som regel når vi ligger like utenfor greenen og det ikke er høyt gress, bunker eller annet i veien, men likevel for langt unna til å putte. Chip er et lavt slag hvor ballen ruller lengre enn den flyr. En chip kan slås med flere av våre ulike køller fra 7-er jern til noen av våre wedger.

BUNKERSLAG (BILDE 5)

Det finnes flere ulike typer av bunkere; dype, grunne, de som ligger langt unna greenen (fairwaybunker) og de som ligger nært greenen (greenbunker). Ved et fairwaybunkerslag ønsker man oftest å komme så langt som mulig og bruker da en kølle som har nok loft til å få ballen over bunkeranten. Ved greenbunkerslag bruker vi som regel sandwedgen.

PUTT (BILDE 6)

Putter gjør vi når vi ligger på greenen eller like utenfor (på semigreen/foregreen). Putt er det eneste slaget hvor vi ønsker at ballen skal trille hele veien. Det er derfor viktig å se på greenens helling for å finne ut hvor du skal sikte før du putter.



GOLFVETT

Etikette, eller golfvett, handler i hovedsak om sunn fornuft og at vi trygt skal kunne ferdes på golfbanen og ha det hyggelig sammen.

Til forskjell fra mange idretter spilles golf for det meste uten overoppsyn av en dommer. Spillet er avhengig av at den enkelte viser hensyn til andre spillere og følger reglene. Alle spillere bør alltid utvise respekt for hverandre og god sportsånd, uten hensyn til hvor konkurranseinnstilt en måtte være. Det er golfspillets ånd.

I løpet av kurset får du være med på en banevandring hvor du lærer om golfvett i praksis. På de følgende sidene får du et kort sammendrag av det viktigste. Vi har valgt å dele inn vår beskrivelse i fire deler: Hensyn, sikkerhet, banepleie og spilletempo.

HENSYN

Man er nesten aldri alene på banen, så hensyn til andre spillere er nødvendig.

- Stå rolig og vær stille når noen skal slå. Vær oppmerksom på skyggen din. Ved utslag, stå på ballsiden av spilleren, og noe bak ballen.
- Ta hensyn til spillere på utslagsområder og greener i nærheten.

HENSYN PÅ GREENEN:

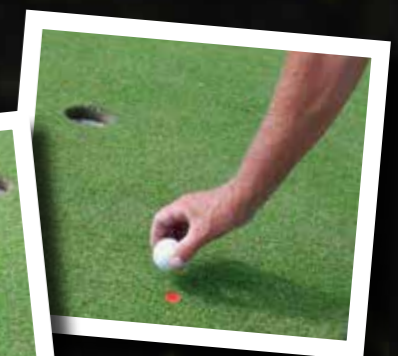
- Stå rolig og vær stille når andre putter.
- Stå flere meter fra den som skal putte og aldri i puttelinjen eller i puttelinjens forlengelse.
- Unngå at skygge faller over en annens spillers ball eller puttelinje.
- Pass på at du ikke trækker i andres puttelinje.
- Alle bør være på eller helt i nærheten av greenen inntil alle har puttet ferdig.
- Du kan velge å putte med flaggstangen i hullet.

SLIK MARKERER DU BALLEN DIN:

1. Marker ballen med en ballmarkør rett bak ballen.
2. Løft ballen.
3. Ballen plasseres tilbake foran ballmarkøren.

HVIS DIN BALL LIGGER I EN ANNEN SPILLERS PUTTELINJE

1. Marker ballen.
2. Plasser køllehodet vinkelrett mot puttelinjen og flytt ballmarkøren ett køllehode til siden (eller flere hvis nødvendig).
3. Ballmarkøren flyttes tilbake i omvendt rekkefølge.





SIKKERHET

Det er voldsom kraft i et svingende køllehode og en flyvende golfball. Avhengig av hvor køllen eller ballen treffer, kan det oppstå alvorlig skade. Sikkerheten er derfor det viktigste når det gjelder golfvett. Takket være vår tradisjon for utdanning av våre nye golfere, skjer det meget sjelden ulykker på våre norske golfbaner.

- Pass på ved treningssving.
- Slå aldri før gruppen foran er på betryggende avstand.
- Når banepersonalet utfører arbeid, skal vi vente til arbeidet er ferdig eller til vi får klarsignal om å fortsette.
- Rop "FORE" dersom det er den minste fare for at ballen kan treffe andre.
- Slik skal du gjøre når du hører ropet FORE: Snu deg med ryggen mot den retningen ropet kom fra, huk deg ned og beskytt hodet med hender og armer.
- Bag på banen er et varsel! Når vi leter etter en ball og ikke er synlig for dem som kommer bak, sett fra deg golfbagen eller trallen som et synlig signal.
- Følg lokale sikkerhetsbestemmelser. På mange baner finnes det lokale sikkerhetsbestemmelser. De er vanligvis oppført på scorekortet og i baneguiden eller på egne skilt ved første utslagsområde.

OMSORG FOR BANEN

Vi ønsker alle å spille på en finest mulig bane, og derfor er det viktig at vi utviser ansvar og tar vare på den. Dette gjør vi blant annet gjennom å reparere nedslagsmerker og legge tilbake oppslått torv.

- Unngå treningssvinger på utslagsområder med gress.
- Legg tilbake oppslått torv.
- Rak etter deg i bunker.
- Unngå å plassere traller på utslagsområdet og mellom greenbunker og green.



BANEPLEIE PÅ GREENEN:

- Ta alltid ballen opp av hullet med hånden og uten å skade hullkanten.
- Legg flaggstangen forsiktig ned på greenen eller ved greenkanten. Legg den godt vekk fra putte- og siktelinjen.
- Reparer nedslagsmerker, så mange du rekker. Bruk greengaffelen.
- Beskytt semigreenen. Ikke dra trallen mellom greenbunker og green.
- Løft på føttene slik at du ikke skader greenen med piggene.



BRUK KLOKKEMETODEN!

Bruk klokkeметоден når du skal reparere et nedslagsmerke på greenen. Stikk ned greengaffelen noen millimeter utenfor kanten av selve merket. Press innover mot midten av merket slik at jord og gress føres tilbake på plass. Gjør det samme fra alle fire kanter. Deretter jevner du til nedslagsmerket med putteren eller trækker lett på det med skosålen. Reparer også andres nedslagsmerker.



SPILLETEMPO

For at en golfrunde ikke skal ta for lang tid, kreves et visst spilletempo. Ingen skal behøve løpe rundt og være stresset på banen. Derfor får du her noen tips som hjelper til å skape flyt i spillet:

- Velg utslagsområde som passer til ditt spilenivå.
- Lær deg å bruke LOB-modellen (Løft Opp Ballen) og andre måter for å holde passende spilletempo.
- Forbered ditt neste slag i god tid og ta frem den køllen du skal bruke.
- Unngå å ta flere prøvesvinger.
- Følg alle baller med blikket. Ta siktemerke og siktelinje dersom ballen forsvinner ut i roughen eller inn i skogen.
- Gå direkte til din egen ball med mindre du skal hjelpe andre å lete.
- Spill en provisorisk ball dersom det er fare for at ballen din kan være mistet eller ute. Si at det er en provisorisk ball og hvilket merke og nummer den har.

Spilletempo på greenen:

- Sett trallen eller bagen utenfor greenen på vei mot neste hull. Gjør dette før noen begynner å putte.
- Forbered din egen putt mens de andre putter gjennom at du markerer og løfter ballen, rengjør den og evt. tar ut puttelinje til hullet.
- Forlat greenen så raskt som mulig når alle har puttet ferdig. Skal du føre scorekort, gjør dette ved neste utslagsområde.



SPILLETEMPO OG Å SLIPPE IGJENNOM

Det er viktig å slippe igjennom de som spiller raskere. Hvis noen venter bak, og din gruppe ikke venter på noen foran, har dere plikt til å slippe igjennom. Man skal også slippe igjennom når det er klart at man ikke finner ballen umiddelbart.

SLIK SLIPPER MAN IGJENNOM

Gi signal til de spillere som skal slippes igjennom. Gå til siden. Gjenoppta spillet når de som slippes igjennom er utenfor rekkevidde.



Å slippe igjennom når din spillegruppe er på greenen:

1. Gruppe 1 på greenen markerer sine baller, går til siden og vinker frem spillerne i den raskere gruppen bak og følger deres baller med blikket.
2. Gruppe 1 ved greenen spiller ferdig hullet, mens gruppe 2 går frem mot greenen.
3. Gruppe 1 går til neste utslagsområde og slår ut sine baller, mens gruppe 2 avslutter spillet på det forrige hullet.
4. Gruppe 1 venter ved utslagsområdet til gruppe 2 også har slått ut.
5. Gruppe 2 går raskt frem til sine baller og fortsetter spillet. Gruppe 1 venter til gruppe 2 er utenfor rekkevidde.

Å slippe igjennom når din spillegruppe er på fairway:

1. Gruppe 1 går til siden og vinker frem spillerne i den raskere gruppen bak og følger deres baller med blikket.
2. Gruppe 1 slår sine neste slag og venter deretter på gruppe 2.
3. Gruppe 1 lar gruppe 2 spille videre til de er utenfor rekkevidde.
4. Gruppe 1 spiller videre.

Det er vanlig at de som blir sluppet igjennom sier takk før de går videre.

SPILLEREKKEFØLGE

SPILLEREKKEFØLGEN INNENFOR SPILLEGRUPPEN:

I selskapsrunder kan den med lavest handicap slå ut først. Noe som er blitt mere vanlig de siste årene, er at den som først er klar til å slå eller at den som slår kortest, slår ut først. På den måten sparer man mye tid i løpet av en runde. Dette kalles *ready golf*.

I turneringer avgjør trekningen spillerekkefølgen på det første hullet. Man slår ut i den rekkefølgen man er satt opp på startlisten.

Fra og med andre hull:

Den som er klar bør spille først. I turnering bestemmes spillerekkefølgen av resultatet på foregående hull. Spilleren med best resultat slår ut først. Ved likt resultat slår den ut først som slo ut først på forrige hull.

Spill fra forskjellige utslagsområder:

Når man spiller flere sammen, men fra ulike utslagsområder, f.eks. tee 47 og tee 54, får spillerne lov til selv å avgjøre spillerekkefølgen uten hensyn til resultatet på det forrige hullet. Hvis man vinner tid på at de som spiller fra fremre utslagsområde slår ut først, bør man gjøre dette. Selvsagt skal disse spillerne stille seg på betryggende avstand før spillerne fra bakre utslagsområde slår ut.

På banen for øvrig:

Enten ballen ligger på fairway, i roughen, i et straffeområde eller på greenen, skal den spiller hvis ball ligger lengst fra hullet slå først. Om sikkerheten tillater det og man sparer tid, kan man i selskapsspill fravike reglene i følgende og andre lignende situasjoner:

- Før man hjelper sin medspiller med å lete etter hans ball.
- Hvis hele gruppen venter, og en av spillerne bare skal spille seg inn på fairway eller ut av et straffeområde eller en bunker.

Spilletempo og leting:

Etter reglene kan du lete i maksimum 3 minutter etter ballen før den er mistet. Gruppen bak bør slippes gjennom så snart det er klart at ballen ikke blir funnet umiddelbart. Ikke vent til det har gått 3 minutter.

REGLER

De første 13 golfreglene stammer fra 1744 og golfklubben *The Honourable Company of Edinburgh Golfers* i Skottland - i dag Muirfield. Reglene ble laget for å unngå tvister med gjestende spillere, og i 1765 blir det utarbeidet regler for slagspill. Den første revisjonen av «Rules of Golf» fra 1744 kom i 1812. Noen av dagens regler ligner fortsatt på de første 13 som ble laget.

Golfreglene ble første gangen oversatt til norsk i 1988. Fortsatt er det R&A (*Royal and Ancient Golf Club of St Andrews*) i Skottland sammen med USGA (*United States Golf Association*) i USA som reviderer reglene.

GOLFREGLENE GIR SPILLEREN SVAR PÅ SPØRSMÅLET: HVA GJØR JEG NÅ?

Det finnes i utgangspunktet to ulike spilletyper i golf, en som avgjøres ved spill om hull som vinnes eller tapes (match-spill), og den andre som er spill om beste totalresultat etter fullført runde (slagspill). Slagspill er spillotypen som ofte brukes, og reglene som gjennomgås her vil derfor i stor grad gjelde denne spillotypen. Den aller enkleste og viktigste regelen er Regel 1 som omtaler viktige grunnprinsipper for spillet.

- *Spill banen som du finner den og spill ballen som den ligger.*
- *Spill etter reglene og i spillets ånd.*

På "Veien til golf"-kurset lærer du om golfvett og de viktigste reglene i praksis under banevandringen. Når du har spilt en stund og blitt mer fortrolig med hva som kan skje på banen, er det lurt å bli enda bedre kjent med reglene. Du finner det du trenger på www.randa.org (klikk på Rules of Golf og velg språk), og du kan også laste ned R&As regelapp på norsk til din telefon eller ditt nettbrett.

Det følgende er et forenklet sammendrag som skal gi deg en god start. Bygg på dine regelkunnskaper etter hvert!





DEFINISJONER

Golfreglene inneholder noen definerte ord og uttrykk som danner grunnlaget for hvordan reglene for spillet er skrevet. For å kunne forstå og bruke golfreglene, er det viktig å forstå hva som menes med de ulike definisjonene. Golfreglene inneholder mer enn 70 definisjoner. Forsøk å lære de vanligste etter hvert som du spiller og havner i ulike regelsituasjoner. Eksempel på vanlige definisjoner er:

- *Utslagsområde*
- *Generelt område*
- *Bunker*
- *Straffeområde*
- *Puttinggreen*
- *Utenfor banen*
- *Hindring - flyttbar eller uflyttbar*
- *Løs naturgjenstand*
- *Unormale baneforhold*

MARKERINGER

På golfbanen finnes det markeringer som definerer hvor grensen går til for eksempel et straffeområde. Disse markeringene utgjøres oftest av staker, men kan også være plater eller sprayede linjer på bakken. På bildet under finner du de vanligste markeringene.

-  **Hvite staker** – angir utenfor banen
-  **Røde staker (og en sjelden gang gule)** – angir straffeområde
-  **Blå staker** – angir 'grunn under reparasjon' (GUR)
-  **Blå staker med hvit topp** – angir spilleforbud

I tillegg har de fleste baner avstandsmarkeringer i form av eks. plater i fairway, eller staker/steiner/busker i fairwaykanten som forteller om avstanden til midt på green. Det vanligste er en gul og sort stake som angir at man har 150 m til midten av green.

På de neste sidene kan du lese om noen av de 25 spillereglene.

UTSLAGET (REGEL 6)

Utslagsområdet er startstedet til hullet som skal spilles. Du kan bytte ball før du slår utslaget, men det er en fin praksis å fortelle en spiller i din gruppe om bytting av ballen.

Utslagsområdet er et rektangulært område, to køllelengder i dybde, der fronten og sidene er markert med ytterkantene av to merker. En ball er utenfor utslagsområdet når hele ballen ligger utenfor utslagsområdet. Slå utslaget ditt fra mellom, eller bak, ikke foran, merkene til utslagsområdet. Du kan slå utslaget fra opptil to køllelengder bak frontlinjen mellom merkene.

Hvis du slår utslaget ditt fra utenfor dette området, er det ingen straff i matchspill, men din motspiller kan forlange at du slår slaget om igjen. I slagspill pådrar du deg to straffeslag og må korrigere feilen med å spille fra innenfor korrekt område.



FIGUR 6.2B: NÅR BALL ER I UTSLAGSOMRÅDE

Den prikkede linjen definerer utsidekantene til utslagsområdet (se definisjon av utslagsområde). En ball er i utslagsområdet når noen del av ballen berører eller er over enhver del av utslagsområdet.

SPILLE BALLEN (REGEL 6, 7, 8, 9, 10, 12)

Hvis du tror en ball er din, men ikke kan se identifikasjonsmerket ditt, kan du markere og løfte ballen for å identifisere den. (Regel 7)

Spill ballen som den ligger. Ikke forbedre ballens leie, området for din planlagte slagstilling eller sving, eller spillelinjen ved å flytte, bøye eller brette noe som vokser eller sitter fast, unntatt for å innta en reglementert slagstilling for å slå slaget. Ikke forbedre ballens leie ved å presse noe ned. (Regel 9)

Hvis ballen din er i en bunker, kan du fjerne løse naturgjenstander, men ikke berøre sanden med køllen eller hendene før du starter nedsvingen. (Regel 12)

Hvis ballen din er i et straffeområde, kan du berøre grunnen med hånd eller kølle (grunne køllen) og fjerne løse naturgjenstander.

Du må svinge køllen og slå et slag på ballen. Det er ikke tillatt å skyve, dra eller vippe ballen. (Regel 10.1)

Hvis du spiller en feil ball, vil du tape hullet i matchspill. I slagspill pådrar du deg to straffeslag, og du må rette feilen ved å spille den korrekte ballen. (Regel 6.3)



PÅ PUTTINGREENEN (REGEL 13)

Du kan markere, løfte og rengjøre ballen din på puttinggreenen. Plasser den alltid tilbake på nøyaktig samme sted. (Regel 13.1b)

Du kan reparere nedslagsmerker, gamle hullplugger, merker fra sko og ujevnheter forårsaket av utstyr eller flaggstang, men ikke luftehull, kutte-linjer, skader fra vanlig slitasje og vanning. (Regel 13.1c)

Før du slår et slag på puttinggreenen, må du bestemme om du vil ha flagget stående i hullet, (Regel 13.2a), tatt ut eller passet (Regel 13.2b).



BALL I RO FLYTTET (REGEL 9)

Det er ingen straff for å flytte ballen din under leting og ballen må legges tilbake. (Regel 9)

Du må ikke løfte ballen din uten å først markere den (gir ett straffeslag). (Regel 9.4) Hvis ballen din ved et uhell blir flyttet av en annen spiller, er det ingen straff og ballen må legges tilbake. (Regel 9.2)

Hvis din ball blir flyttet av naturkrefter (regn, vind eller tyngdekraft), er det ingen straff og ballen spilles fra der den kommer til ro. (Regel 9.3)



BALL I BEVEGELSE FORANDRET RETNING ELLER STOPPET (REGEL 11)

Hvis en ball i bevegelse ved et uhell treffer en person eller et fremmedelement, er det ingen straff, og ballen spilles som den ligger.



LØFTING, DROPPING OG PLASSERING AV BALLEN (REGEL 13 OG 14)

Før en ball som skal legges tilbake løftes, for eksempel når en ball løftes på puttinggreenen for å bli rengjort, må ballens posisjon markeres. Når ballen blir løftet for å bli droppet eller plassert et annet sted (for eksempel dropping innen to køllelengder etter regelen om uspillbar ball), er det ikke påbudt å markere ballens posisjon, men det anbefales at du gjør det.

Når du dropper, hold ballen i knehøyde og dropp den. En droppet ball må droppes om igjen hvis den ruller til en posisjon hvor det er påvirkning fra forholdet hvorfra fritak ble tatt (for eksempel en uflyttbar hindring), eller hvis den blir liggende i ro utenfor fritaksområdet.

Hvis en ball som droppes for annen gang ruller til en av disse posisjonene, plasserer du den der hvor den først traff bakken ved droppingen. (Regel 14.3)



FIGUR 14.3B: DROPPING FRA KNEHØYDE

En ball må droppes rett ned fra knehøyde. "Knehøyde" betyr høyden fra en spillers kne i en oppreist stilling. Men spilleren behøver ikke stå helt oppreist når ballen droppes.

BALL HJELPER ELLER FORSTYRRER SPILET (REGEL 15.3)

Du kan løfte ballen din eller få en annen ball løftet hvis du tror ballen kan hjelpe en annen spiller. Du må ikke tillate å la en ball bli liggende i en posisjon for å hjelpe en annen spiller. Du kan få en ball løftet hvis den forstyrrer spillet ditt. En ball som er løftet fordi den hjelper eller påvirker spillet, må ikke rengjøres unntatt når den er løftet fra puttinggreenen.



LØSE NATURGJENSTANDER (REGEL 15.1)

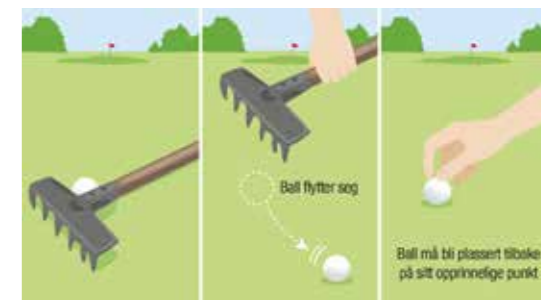
Du kan flytte en løs naturgjenstand (dvs. naturlige løse gjenstander som steiner, frittliggende løv og kvister) uten straff hvor som helst på banen.

Hvis du fjerner en løs naturgjenstand og dette forårsaker at ballen din flytter seg, må ballen plasseres tilbake og du pådrar deg ett straffeslag. Unntaket er hvis ballen din ligger på puttinggreenen.



FLYTTBARE HINDRINGER (REGEL 15.2)

Flyttbare hindringer (dvs. kunstige flyttbare gjenstander slik som river, flasker og lignende) kan flyttes uten straff. Hvis ballen flytter seg p.g.a. dette, må den legges tilbake uten straff. Hvis en ball ligger på en flyttbar hindring, kan ballen løftes, hindringen fjernes og ballen droppes uten straff direkte på punktet under der ballen lå på hindringen, unntatt på puttinggreenen hvor ballen plasseres på det punktet.



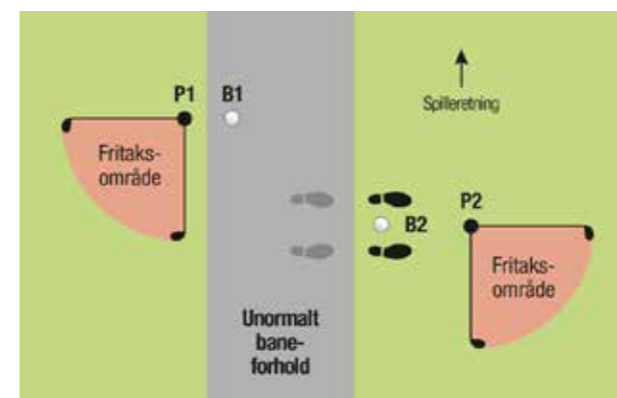
FIGUR 1, 15.2A: BALL FLYTTES NÅR FLYTTBAR HINDRING FJERNES (UNNTATT NÅR BALL ER I ELLER PÅ HINDRING)

UFlyTTBARE HINDRINGER OG UNORMALE GRUNNFORHOLD (REGEL 16)

En uflyttbar hindring er en kunstig uflyttbar gjenstand på banen som ikke kan flyttes (for eksempel en bygning) eller som ikke med letthet kan fjernes. Gjenstander som definerer utenfor banen, er ikke hindringer. Sjekk lokale regler for status på veier og stier.

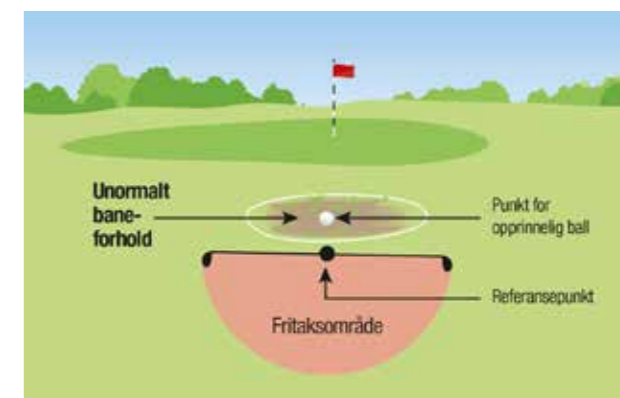
Et unormalt baneforhold er hull laget av dyr, grunn under reparasjon, uflyttbar hindring, eller midlertidig vann. Unntatt når ballen er i et straffeområde, kan man få fritak fra uflyttbare hindringer og unormale grunnforhold når forholdet fysisk påvirker ballens leie, din slagstilling eller svingen din.

Du kan ta fritak for en ball i unormale baneforhold som følger: Du etablerer referansepunktet (som er nærmeste punkt for fullt fritak) og etablerer et fritaksområde en køllelengde fra dette, ikke nærmere hullet. Her må du droppe ballen, eller hvis det er på puttinggreen, plassere den. Det er ikke fritak for påvirkning av din spillelinje hvis ikke både ballen og forholdet er på puttinggreenen. Som en tilleggsmulighet når ballen er i bunker, kan du ta fritak fra forholdet ved å droppe utenfor og bak bunkeren med ett straffeslag. Illustrasjonen under viser uttrykket referansepunkt ("nærmeste punkt for fritak" i regel 16.1 for en høyrehendt spiller).



FIGUR 16.1A: NÅR FRITAK FRA UNORMALT BANEFORHOLD ER TILLATT

Figuren forutsetter en høyrehendt spiller. Fritak uten straff er tillatt ved påvirkning fra et unormalt baneforhold (UBF), inkludert en uflyttbar hindring, når ballen berører eller ligger i eller på forholdet (B1), eller forholdet påvirker området for planlagt slagstilling (B2) eller sving. Det nærmeste punktet for fullt fritak fra B1 er P1, og er veldig nær forholdet. For B2, det nærmeste punktet for fullt fritak er P2, og er lenger unna forholdet siden slagstillingen må være klar av UBF.



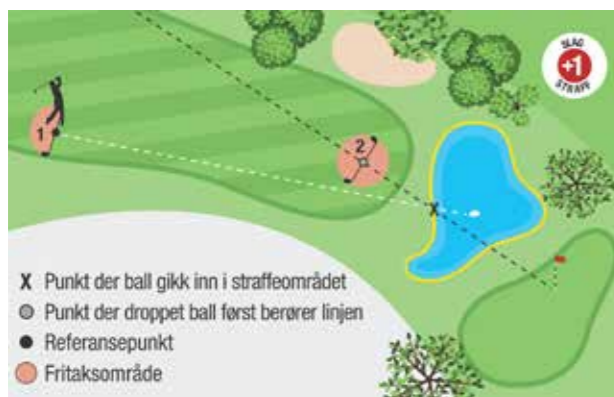
FIGUR 16.1B: FRITAK UTEN STRAFF FRA UNORMALT BANEFORHOLD I GENERELT OMRÅDE

Fritak uten straff er tillatt når ballen er i det generelle området og det er påvirkning fra et unormalt baneforhold. Det nærmeste punktet for fullt fritak bør identifiseres og en ball må droppes i og komme til ro i fritaksområdet. Fritaksområdet er én køllelengde fra referansepunktet, er ikke nærmere hullet enn referansepunktet og må være i det generelle området. Ved fritak må spilleren ta fullt fritak fra all påvirkning fra det unormale baneforholdet.

STRAFFEOMRÅDER (REGEL 17)

Hvis ballen din er i et straffeområde (gule eller røde staker og/eller linjer), kan du spille ballen som den ligger eller, med ett straffeslag:

- Spille en ball fra hvor du slo ballen inn i straffeområdet (slag-og-lengde fritak), eller
- Droppe bakover fra straffeområdet så langt du vil på en rett linje mellom hullet, punktet hvor ballen sist krysset grensen til straffeområdet og punktet som ballen blir droppet (fritak i flagglinjen).
- Droppe en ball innenfor to køllelengder og ikke nærmere hullet enn punktet hvor ballen sist krysset grensen til straffeområdet.



FIGUR 1, 17.1D: FRITAK FOR BALL I GULT STRAFFEOMRÅDE

Når det er kjent eller så godt som sikkert at en ball er i et gult straffeområde og spilleren ønsker å ta fritak, har spilleren to alternativer: (1) Spilleren kan ta slag-og-lengde fritak ved å spille den opprinnelige ballen eller en annen ball fra et fritaksområde basert på der det forrige slaget ble slått (se regel 14.6 og figur 14.6). (2) Spilleren kan ta fritak i flagglinjen ved å droppe den opprinnelige ballen eller en annen ball i et fritaksområde som er basert på en referanselinje som går rett bakover fra hullet gjennom punkt X. Referansepunktet er et punkt på banen valgt av spilleren som er på referanselinjen gjennom punkt X (punktet der ballen sist krysset grensen til det gule straffeområdet). Det er ingen begrensning på hvor langt bakover på linjen referansepunktet kan være. Fritaksområdet er én køllelengde fra referansepunktet, er ikke nærmere hullet enn referansepunktet, og kan være i hvilket som helst område på banen, unntatt det samme straffeområdet. Ved valg av dette referansepunktet bør spilleren angi punktet ved å bruke en gjenstand (slik som en peg).



FIGUR 2, 17.1D: FRITAK FOR BALL I RØDT STRAFFEOMRÅDE

Når det er kjent eller så godt som sikkert at en ball er i et rødt straffeområde og spilleren ønsker å ta fritak, har spilleren tre alternativer, hver med ett straffeslag: (1) Spilleren kan ta slag-og-lengde fritak (se punkt (1) i figur 1 17.1d). (2) Spilleren kan ta fritak i flagglinjen (se punkt (2) i figur 1 17.1d). (3) Spilleren kan ta sideveis fritak (bare rødt straffeområde). Referansepunktet for å ta sideveis fritak er punkt X, som er det anslåtte punktet der ballen sist krysset grensen til det røde straffeområdet. Fritaksområdet er to køllelengder fra referansepunktet, er ikke nærmere hullet enn referansepunktet, og kan være i hvilket som helst område på banen, unntatt det samme straffeområdet.

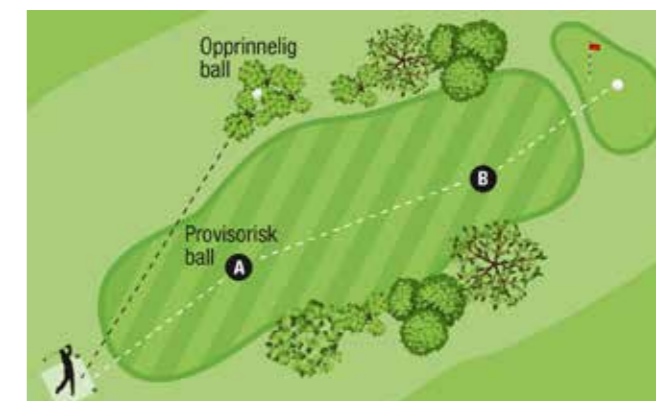
BÅLL MISTET ELLER UTENFOR BANEN; PROVISORISK BALL (REGEL 18.3)

Sjekk lokale regler på scorekortet for å identifisere banens grenser. Hvis ballen din er mistet utenfor et straffeområde eller er utenfor banen, må du spille en ny ball fra stedet hvor siste slag ble slått med ett straffeslag, såkalt slag og lengde.

Du kan lete etter en ball i 3 minutter. Hvis den ikke er funnet etter 3 minutter, er den mistet.

Hvis du etter å ha slått et slag tror at ballen din kan være mistet utenfor et straffeområde eller er utenfor banen, bør du spille en provisorisk ball. Du må opplyse om at det er en provisorisk ball og spille den før du går fremover for å lete etter den opprinnelige ballen.

Hvis det viser seg at den opprinnelige ballen er mistet (annet sted enn i et straffeområde) eller er utenfor banen, må du med ett straffeslag fortsette med den provisoriske ballen. Hvis den opprinnelige ballen blir funnet inne på banen innen 3 minutter, må du fortsette spillet av hullet med den og stoppe å spille med den provisoriske ballen.



FIGUR 18.3C: PROVISORISK BALL SPILT FRA PUNKT NÆRMERE HULL ENN DER OPPRINNELIG BALL ANSLÅS Å VÆRE

En spillers opprinnelige ball spilt fra utslagsområdet kan være mistet i en busk, så spilleren meddeler og spiller en provisorisk ball, og den kommer til ro på punkt A. Siden punkt A er lengre fra hullet enn der den opprinnelige ballen er anslått å være, kan spilleren slå den provisoriske ballen fra punkt A uten at den mister sin status som en provisorisk ball. Spilleren slår den provisoriske ballen fra punkt A til punkt B. Siden punkt B er nærmere hullet enn der den opprinnelige ballen er anslått å være, hvis spilleren slår den provisoriske ballen fra punkt B, blir den provisoriske ballen i spill med straff for slag og lengde.

USPILLBAR BALL (REGEL 19)

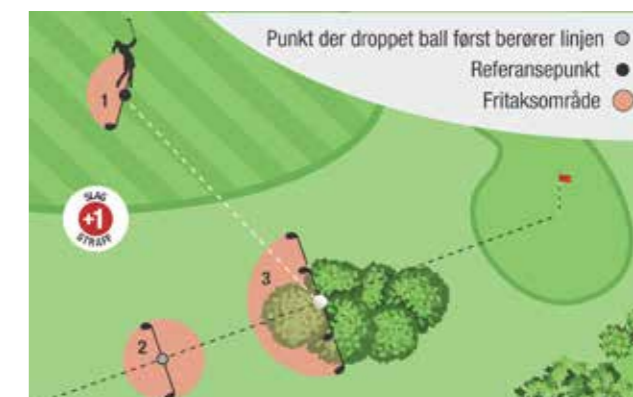
Hvis ballen din er i et straffeområde, kan ikke regelen om uspillbar ball anvendes, og du må gå frem etter regelen for straffeområde hvis du skal ta fritak.

Hvis du mener ballen din er uspillbar andre steder på banen, kan du med ett straffeslag:

- spille en ball fra der du slo det siste slaget, eller
- droppe en ball så langt du vil bakover fra punktet hvor ballen lå, på en rett linje mellom hullet, punktet hvor ballen lå og stedet som ballen blir droppet (flagglinjen), eller
- droppe en ball innen to køllelengder fra der ballen lå, men ikke nærmere hullet.

Hvis ballen din er i en bunker, kan du gå frem som beskrevet ovenfor. Hvis du dropper bakover på en linje eller innen to køllelengder, må du droppe i bunkeren.

Som en tilleggsmulighet kan du droppe i flagglinjen utenfor bunkeren, men da med 2 straffeslag.

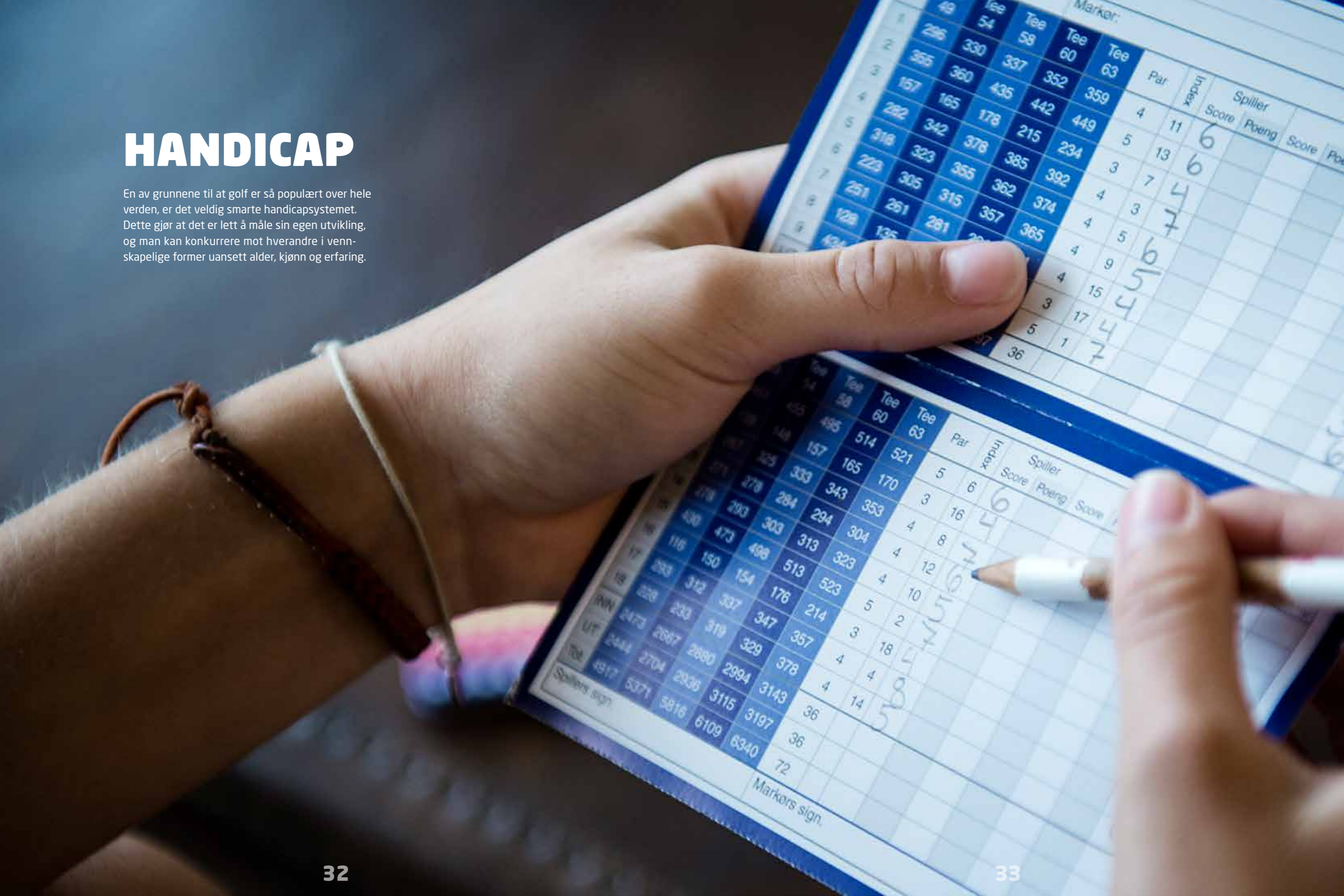


FIGUR 19.2: FRITAKSMULIGHETER FOR USPILLBAR BALL I GENERELT OMRÅDE

En spiller bestemmer at deres ball i en busk er uspillbar. Spilleren har tre alternativer, i hvert tilfelle å legge til ett straffeslag: (1) Spilleren kan ta slag-og-lengde fritak ved å spille den opprinnelige ballen eller en annen ball fra et fritaksområde basert på der det forrige slaget ble slått (se regel 14.6 og figur 14.6). (2) Spilleren kan fritak ved å droppe i flagglinjen. Det er ingen begrensning på hvor langt bakover på linjen referansepunktet kan være. Fritaksområdet er én køllelengde fra referansepunktet, er ikke nærmere hullet enn referansepunktet, men kan være i hvilket som helst område på banen. (3) Spilleren kan ta sideveis fritak. Referansepunktet er punktet til den opprinnelige ballen. Fritaksområdet er to køllelengder fra referansepunktet, er ikke nærmere hullet enn referansepunktet og kan være i hvilket som helst område på banen.

HANDICAP

En av grunnene til at golf er så populært over hele verden, er det veldig smarte handicapsystemet. Dette gjør at det er lett å måle sin egen utvikling, og man kan konkurrere mot hverandre i vennskapelige former uansett alder, kjønn og erfaring.



Etter avsluttet og godkjent VTG-kurs kan du etablere handicap. Høyeste handicap i golf er 54,0 og etter å ha spilt en runde på minimum 9 hull har du etablert handicap 54,0 eller lavere. Du får gjennom hjemmeklubben bekreftet gyldig medlemskap i en golfklubb tilsluttet NGF, og du blir registrert med ditt handicap i det elektroniske systemet GolfBox. Du får også ditt eget unike medlemsnummer.

Gjennom å registrere dine resultater i GolfBox, kan du måle din fremgang. Dine veiledere i klubben hjelper deg med å forklare hvordan handicap-systemet fungerer. Handicapsystemet beskriver den enkelte spillers spillestandard og muliggjør at spillere på forskjellig nivå kan konkurrere mot hverandre. Det er derfor meget viktig at alle spillere registrerer handicaptellende runder for et mest mulig riktig handicap.

Det er den enkelte klubb som bestemmer hvilke krav som skal gjelde for gjestespill på deres bane. Det lønner seg derfor alltid å undersøke hvilke betingelser den enkelte klubb stiller.

MITT HANDICAP

En spiller skal bare ha ett handicap som tildeles av - og er hjemmeklubbens ansvar. Som nybegynner starter du med handicap 54,0, hvilket vil si at du i utgangspunktet har 54 slag mer enn banens par å bruke på en hel runde. Det gir deg i gjennomsnitt tre handicapslag mer enn par per hull. Når du leser av slopetabellen, kan det hende at du får noen flere eller færre handicapslag å bruke.

SLOPE

Slopeverdien angir hvor vanskelig en bane er for spillere i de ulike handicapkategoriene. Ikke alle baner er like vanskelige, eller like lette om du vil. Gjennom slopesystemet skal forskjellen mellom banene utlignes. Det ville ikke vært rettfærdig dersom en spiller hjemmehørende på en lett bane med få straffeområder og bunkere, skulle få samme spillehandicap som deg som kanskje kommer fra en bane med mange vanskeligheter.

Slopeverdien kan enten gi deg noen ekstra eller noen færre handicapslag enn ditt handicap tilsier. Dette kalles spillehandicap. Slopetabellen henger oppslått i klubbhuset eller ved første utslagsområde og er unik for hver enkelt bane.



VEIEN VIDERE

Når du er ferdig med Veien til golf, har du fått en god introduksjon til golfsporten. Det er viktig at du med en gang fortsetter å trene og spille mest mulig. Husk at jo mer du trener og spiller, dess bedre blir du.



Bruk treningskortet når du trener og forsøk å nå målene som er beskrevet der. Hvis du klarte målene allerede i løpet av kurset, prøv å forbedre dine resultater!

De aller fleste begynner å spille fra det utslagsområdet som ligger lengst frem. Etter hvert som du føler mestring fra det fremste utslagsområdet, kan du, hvis du ønsker, vurdere om du vil prøve deg fra et utslagsområde lenger bak.

Følg også med på hvilke tilbud klubben har for å hjelpe deg videre i din utvikling. Det kan være gruppetrening i ulike former, fadder runder, turnering for nybegynnere eller andre tilbud. Delta på dugnader om du har mulighet. Kanskje er tingen for deg å stille som frivillig i ulike sammenheng. Det er en fin måte å komme raskere inn i miljøet i klubben.

ORD OG UTTRYKK

Golf er en internasjonal idrett. Språket blir derfor også internasjonalt og i beste fall en blanding av lokale og engelske uttrykk. Nedenfor følger en liste over de vanligste ord og uttrykk du vil høre på og rundt golfbanen.

A

Albatross	Resultat med tre slag mindre enn Par på et hull.
All square	Når sidene står likt i matchspill.
Amatør	En som ikke får noen form for betaling for å spille golf, undervise i golf eller vinne turneringer.

B

Back nine	Siste 9 hull. Se "Inn".
Backspin	Underskru på ballen som gjør at den stopper fort og noen ganger spinner tilbake etter landing.
Baksving	Bevegelsen med køllen bakover i forbindelse med et slag eller en treningssving.
Ballmarkør	En mynt eller lignende som benyttes til å markere ballens posisjon. Bør plasseres like bak ballen i forhold til hullet.
Ballplassering	Lokal regel om at ball som ligger i fairway kan markeres, løftes, rengjøres og plasseres innenfor en viss avstand.

Banen	Hele området hvor spill er tillatt.
Banevert	Person engasjert av klubben til å følge spillet på banen.
Birdie	Resultat med ett slag mindre enn Par på et hull.
Blindt hull/slag	Når spilleren ikke kan se nedslagsområdet.
Bogey	Resultat med ett slag mer enn Par på et hull.
Bruttoscore	Det antall slag som faktisk er brukt på et hull eller en runde, inkl. eventuelle straffeslag.
Bunker	Utgravet fordypning på banen hvor bunnen er dekket med sand eller lignende.

C

Caddie	Person som tar hånd om en golfspillers utstyr under spill.
Carry	Avstanden fra der ballen blir slått fra til det sted hvor den lander.
Chip	Kort slag i lav bue med etterfølgende rull. Brukes ofte inn mot greenen.

D

Dele hull	I matchspill når begge spillerne har brukt det samme antall netto slag på hullet.
Divot	Oppslått torvstykke.
Dobbel bogey	Resultat med to slag mer enn Par på et hull.
Dogleg	Et golfhull anlagt i vinkel hvor fairway «knekker» til venstre eller høyre.
Dormie	Betegner stillingen i matchspill. Beskriver når en spiller er like mange hull opp som det gjenstår å spille. Han kan enten vinne matchen eller få uavgjort, men kan ikke tape.
Draw	Ball som skrur svakt mot venstre (høyrehendte køller).
Drive	Slaget fra utslagsområdet.
Driver	Trekølle nr. 1.
Drivingrange	Treningsfelt.
Droppe	Fremgangsmåte for å sette ballen i spill igjen. Ballen holdes i knehøyde og slippes rett ned.
Duff	Et slag hvor du treffer bakken før du treffer ballen.

E

Eagle	Resultat med to slag mindre enn Par på et hull.
--------------	---

F

Fade	Ball som skrur svakt mot høyre (høyrehendte køller).
Fairway	Kortklippet område mellom utslagsområdet og greenen.
Flex	Svikten i et kølleskaft.
Flight	Se «Gruppe».
FORE!	Varselrop til spillere eller andre på banen om at det er fare for at de kan bli truffet av en ball.
Forecaddie	Person som av og til brukes i turneringer for å indikere om det er klart å slå eller ikke.
Fore-green/ semi-green	En stripe utenfor og rundt greenen som er klippet nesten like kort som selve greenen.
Four-ball	Konkurransform hvor to spiller mot to, alle spiller hver sin ball og sidenes beste ball på hvert hull teller.
Foursome	Konkurransform hvor to spiller mot to, og hver side spiller én ball. Spillerne på en side slår ut fra utslagsområdet annen hver gang og slår deretter annet hvert slag på ballen.
Front nine	Første 9 hull. Se «Ut».

G

Generelt område	Området på banen som omfatter alle deler av banen unntatt de fire andre definerte områdene; alle bunkere og straffeområder samt alle utslagsområder og greener unntatt på hullet du spiller.
Golfkort	Spillerens offisielle legitimasjon som bekrefter medlemskap i en klubb tilknyttet NGF. Golfkortet utstedes av hjemmeklubben. Ved hjelp av Golfkortet kan man kontrollere og justere spillerens handicap.
Green	Se "Puttinggreen".
Greenfee	Avgift ved gjestespill på annen bane.
Greengaffel	Redskap til bruk ved reparasjon av nedslagsmerker og lignende.
Greensome	En variant av foursome. Begge spillere slår ut fra utslagsområdet og velger deretter hvilken ball de vil spille videre. Den som ikke slo den valgte ballen, slår det andre slaget. Deretter spilles det som i foursome.
Grunne køllen	Å sette køllehodet ned bak ballen i kontakt med grunnen når man skal slå et slag.
Grunn under reparasjon (GUR)	Avgrenset område på banen som midlertidig er uegnet for spill og merket slik.
Gruppe	En gruppe på inntil fire personer, som spiller sammen.

H

Handicap	Målestokk for en spillers spilleferdighet. Gir uttrykk for hvor mange flere slag enn banens par spilleren vanligvis vil bruke.
Handicapgrense	Det høyeste eller laveste handicap en spiller tillates å ha for å delta. Se også Maks. handicap.
Hindring	En bearbeidet flyttbar eller uflyttbar gjenstand eller konstruksjon på banen.
Hjemmeklubb	Den klubb en spiller er medlem av. Dersom spilleren er medlem av mer enn en klubb, den klubb spilleren har erklært som sin hjemmeklubb. En spiller kan kun ha én hjemmeklubb. Det er hjemmeklubben som utsteder Golfkortet.
Hole-in-one (HIO)	Et golfhull spilt på ett slag.
Honnør	Rett til å spille først fra utslagsområdet. Tilkommer den med best resultat på forrige hull. På 1. hull avgjøres honnøren av startlisten eller ved loddrekning.
Hook	Ball som skruer kraftig i en bue til venstre (høyrehendte køller).
Hull	a) Hull på greenen som ballen spilles til. b) Del av banen hvor man spiller fra et utslagsområde til tilhørende puttinggreen.
Hullet ut	En ball er hullet ut når noe av ballen er under overflaten til puttinggreenen.

I

Indeks	Angir på hvilke hull handicapslag skal brukes.
Inn	Siste 9 hull på en 18-hulls bane.

L

Lie	a) Ballens leie på banen. b) Vinkelen mellom køllebladets underside og skaftet.
Loft	Vinkelen på køllens slagflate. Mye loft gir kortere slag og høyere ballbane og omvendt.

Lokal regel	Tillegg til Golfregler for å regulere spillet under unormale forhold og som er knyttet til den spesifikke banen. Står vanligvis på scorekortet, men kan også være oppslått på tavle i eller ved klubbhuset.
--------------------	---

Løse naturgjenstander	Naturlige gjenstander på banen slik som steiner, løv, kvister, grener og lignende.
------------------------------	--

M

Maks. handicap	Turneringsbestemmelse om at spiller med høyere handicap tillates å delta, men ikke vil bli godskrevet mer enn det angitte maks. handicap.
Markør	Medkonkurrent eller annen person som er oppnevnt til å kontrollere og føre spillerens scorekort.
Marshall	Se banevert.
Matchspill	Spilleform der hullene avgjøres enkeltvis ved at beste resultat på hullet bestemmer vinneren og gir 1 opp uansett hvor mange slag hullet er vunnet med. Matchen vinnes av siden som er flere opp enn det er hull igjen å spille.
Midlertidig vann	Enhver midlertidig ansamling av vann på banen som er synlig før eller etter at spilleren har inntatt sin slagstilling og ikke er i et straffeområde
Mistet ball	Ball som ikke er funnet etter at spilleren har lett etter den i 3 minutter.
Mulligan	Når en spiller tillates å slå et slag om igjen. En populær sak, men kan selvfølgelig aldri benyttes i en turnering eller annen handicaptellende runde.

N

Nedslagsmerke	Ballmerke. En fordykning som en ball kan forårsake ved nedslaget.
Nettoscore	En spillers bruttoscore minus spillerens spillehandicap (på hull eller på runde).
"Nittende hull"	Et populært uttrykk for klubbhuset etter en 18 hulls runde.
NGF	Norges Golfforbund.
Nærspill	Samlebegrep for chipping, pitching og putting. Se de enkelte uttrykk.

O

Out of bounds (OB)	Se "Utenfor banen".
P	
Par	Det antall slag en spiller med spillehandicap 0 bør bruke på et hull beregnet etter hullets lengde.
Partner	En spiller på parti med en annen spiller.
Passe flagget	Holde og deretter løfte flaggstangen når en annen spiller putter og ikke ønsker at ballen skal treffe flaggstangen.
Peg	En liten gjenstand som ballen kan plasseres på.
PGA of Norway	Professional Golfers Association, forening for profesjonelle golfspillere.
Pin high	Riktig lengde til hullet, sett fra der man står.
Pitch	Kort, høyt slag med lite rull. Det motsatte av chip.
Pitching wedge	Kølle med mye loft (vinkel).
Play off	Omspill ved likt resultat for å kåre en vinner.
Plugget ball	Ball som ligger i sitt eget nedslagsmerke.
Pro (profesjonell)	Golftrener/instruktør eller profesjonell spiller.
Pro-Am	En turnering hvor en profesjonell spiller sammen med en eller flere amatører.
Pro shop	Butikk på golfklubben, hvor det selges golfutstyr.
Provisorisk ball	"Reserveball" spilt etter regel 18-3 for en ball som kan være mistet utenfor et straffeområde eller som kan være utenfor banen. (For å spare tid).
Provisorisk green	En green som benyttes mens den permanente greenen repareres, bygges om eller lignende. I Norge ofte brukt på høsten og tidlig vår.
Prøvesving	Treningssving som ikke har til hensikt å treffe ballen.
Pull	Slag der ballen går i en bane rett til venstre for siktelinjen (høyrehendte køller).
Punch	Et slag hvor man prøver å holde ballbanen lav. Brukes for eksempel i kraftig vind eller under trær.
Push	Slag der ballen går i en bane rett til høyre for siktelinjen (høyrehendte køller).
Putt	Et slag på puttinggreenen, vanligvis med en putter.
Puttelinje	Den linjen vi ønsker at ballen skal følge på greenen.
Puttinggreen	Spesielt kortklippet område som er preparert for putting, og hvor hullet er plassert.
Putter	Kølle til bruk ved putting.

R

R & A, Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews	Styrer det meste av reglene innenfor golfen sammen med USGA, United States Golf Association.
Rough [røff]	Områder på banen som ikke omfattes av utslagsområder, fairway, bunker, green og straffeområder, for eksempel områder med høyt gress eller busker og trær.

S

Sand wedge	Kølle med mye loft, kan brukes i bunker og når man ønsker å slå høye slag fra gress.
Score	Resultat for hull, runde eller del av runde.
Scorekort	Kort til føring av resultat.
Scramble	Sosial form for lagkonkurranse.
Scratch	Handicap 0, eller spill uten handicap.
Semi-green/fore-green	En stripe utenfor og rundt greenen som er klippet nesten like kort som selve greenen.
Semi-rough	Delvis kortklippet område mellom fairway og rough.
Shank	Ballen treffes med køllen akkurat i overgangen mellom slagflaten og skaftet. Ballen går som regel omtrent vinkelrett ut til høyre (høyrehendte køller).
Shotgun start	En startmetode hvor det startes samtidig fra flere eller alle utslagsområdene.
Slagspill	Felles benevnelse for spill hvor score eller poeng for hele runden teller.
Slice	Slag som skrur kraftig i en bue til høyre (høyrehendte køller).
Slope	Kalkulert måte å bedømme banens vanskelighetsgrad på og som benyttes til å angi en spillers spillehandicap på den enkelte bane.
Spikmerker	Merker på greenen etter pigger i golfskoene.
Soft spikes	Gummipigger festet under golfskoene for å gi bedre feste og balanse når man slår.
Spillehandicap	Antall tilleggsslag basert på handicap og banens "slope" verdier.
Spillelinje	Den linjen spilleren ønsker at ballen skal ta.
Spoon	Et annet uttrykk for trekølle nr 3.
Stableford	Poengsystem hvor nettoscore bestemmer poengsum for hullet.
Stance	Plassering av føttene i posisjon for å utføre et slag.
Starttid	Tidspunkt for start.
Straffeområde	Et gul- eller rødmerket område hvor fritak med ett straffeslag er tillatt. Det kan være sjø, vann, dam, elv, grøft eller andre åpne vannløp, enten de inneholder vann eller ikke.
Straffeslag	Slag lagt til scoren etter visse regler.
Sudden death	Når likt resultat avgjøres ved spill av hull for hull. Den som først vinner et hull, er vinneren.
Sweet spot	Det punkt på køllebladet, som gir best effekt.
Såle	Undersiden av køllehodet.

T

Tee

Se "Utslagsområde" og "Peg".

Tour

Uttrykk som benyttes på en serie med turneringer gjennom sesongen.

U

Unormale baneforhold

Et hull laget av dyr, grunn under reparasjon, en uflyttbar hindring eller midlertidig vann.

Ut

Første 9 hull på en 18-hulls bane.

Utenfor banen

Utenfor banens grenser hvor spill er forbudt.

Utslagsområde

Startstedet for hullet som skal spilles.

V

Vintergreen

Se Provisorisk green.

W

Wedge

Samlingsnavn for de køllene med mest loft. Pitching-, sand-, gap- og lobwedge.

norsk golf.no

NORGES LEDENDE GOLFNETTSTED

Før, under og etter runden!

DU FINNER DEN HER:



#golfglede



Norges Golf forbund
Maridalsveien 300
0872 Oslo
Tlf 21 02 91 50
post@golf forbundet.no