

A photograph of two men in golf attire (white shirts, shorts, caps) standing in a dense green bush. One man is holding a golf club, and the other is leaning forward, possibly looking for a ball. The scene is outdoors with sunlight filtering through the leaves.

Værd at vide om
FLOW
på banen



Helsingør Golf Club
– go' golf for alle

www.helsingorgolf.dk



Hvad er
FLOW?

A photograph of a lush green golf course. In the center, a single, well-manicured tree stands on a large, open green. The background shows rolling hills and more trees, slightly out of focus. The overall scene is peaceful and serene.

Med FLOW menes der dét at spille i et optimalt tempo, der gør, at spillet glider – at der ikke opstår "klumper" og køer undervejs.

Alle golfspillere – nye som garvede – bør ude på banen konstant have fokus på spillets FLOW.

9 vigtige minutter



I Helsingør Golf Club er der på den store bane 9 minutter mellem boldene, der slår ud fra første tee. Hvis en bold f.eks. slår ud kl. 12.00, slår de næste i rækken ud kl. 12.09, de tredje kl. 12.18 osv.



9 minutter kan virke som kort tid til at nå at slå ud, spille frem, vælge jern, slå prøveslag, spille ind på green, putte i hul (for ikke at tale om at lede efter bold, komme op af bunker etc.). Derfor er det vigtigt med FLOW for at holde gang i spillet over hele banen og sikre en god golfoplevelse.

FLOW er noget, vi i Helsingør Golf Club går op i, at *alle* har fokus på.

Hvorfor er der ikke mere tid mellem boldene?

Mange spørger, hvorfor der kun er 9 minutter mellem hver bold. Men længere tid mellem boldene ville gøre det både dyrere at spille i klubben (da færre kan benytte banen) og sværere for medlemmer og gæster at finde ledige tider.

Et interval på 9 minutter er faktisk passende, og tiden er udregnet efter alle kunstens regler i forhold til, hvad man kan forvente af klubbens spillere, og hvad der er rentabelt.

Men for at det skal fungere, skal der være FLOW i spillet.

FLOW – et fælles ansvar, der starter hos den enkelte

Naturligvis er der forskel på nybegyndere og erfarne golfspillere. Nybegyndere bruger typisk mere tid på at komme rundt, mens de erfarne spiller hurtigere. På den måde går det op i sidste ende.

Men FLOW er noget, alle skal fokusere på. Nybegynder som erfarer – og fra første til sidste hul.

FLOW er et fælles ansvar. Men ansvaret ligger som udgangspunkt hos den enkelte – ligesom så mange andre af golfspillet aspekter.



20 tips til et godt FLOW

Der er mange måder, hvorpå du kan holde FLOW.

Først og fremmest bør du være opmærksom på andre spillere og holde øje med, om du er ved at blive indhentet eller sakker bagud.

Vi giver dig her en række gode råd til, hvordan du sammen med dine medspillere sikrer et godt tempo og et bedre FLOW:



Hold øje med tiden

I Helsingør Golf Club bør du maks. bruge 4 timer på at gå alle 18 huller. De 9 første huller (for-9) skal tage godt og vel 2 timer. En hurtig udregning afslører, at der i gennemsnit er ca. 13,5 minutter til hvert hul. Nogle huller tager længere tid, andre kortere, men i sidste ende går det op, når der er FLOW i spillet.

FLOW bliver ødelagt, når spillere af den ene eller anden grund bruger for lang tid på nogle af hullerne og *ikke* kompenserer for det efterfølgende. Eller når spillere går for hurtigt frem og presser et hol foran, der faktisk holder et passende tempo.

Respekter den allokerede tid på banen og hold et tempo, der sikrer et godt FLOW. Hold derfor øje med tiden. På scorekortet kan du se, hvor meget tid du må bruge på de forskellige dele af banen.



Luk igennem

Hvis du/I spiller for langsomt, og der kommer kø, bør I som udgangspunkt altid lukke det ventende hold igennem. Det gøres ved at lade det ventende hold "overhale". Lad dem f.eks. passere ved næste teested eller træd til side og vink dem igennem.

At lukke igennem som følge af langsomt spil er samtidig et vink med en vognstang. Nu skal der speedes op!



Spil uden for myldretid

Ligesom i trafikken kan der være myldretid på golfbanen – og tider med mindre trafik. Er du en langsom spiller, kan du med fordel spille uden for myldretiden, f.eks. tidligt eller sent, hvor der er færre på banen. Det giver mere tid til den enkelte, og det er nemmere at holde et godt FLOW, selvom du måske har et højt handicap.





Pas på, at den samlede handicapsum ikke bliver for høj

For at opretholde et godt FLOW, er der i klubben en anbefaling om en maksimal handicapsum på 144* pr. bold. Dvs. 4 spillere, der tilsammen har en handicapsum over 144, bør ikke spille sammen, da der er høj risiko for, at det forhindrer FLOW.



Slå ikke ud for tidligt (eller sent) på første tee

Mange er utålmodige efter at komme afsted og slår ud før tid, når de ser, at den forangående bold er godt afsted. Lad være med det! Vent til præcis det tidspunkt, du har booket.

Omvendt siger det sig selv, at du ikke må slå ud for sent. Vær præcis, også her.



Spil ReadyGolf!

I Helsingør Golf Club spiller vi så vidt muligt ReadyGolf, som er et andet ord for at spille med tempo og at udnytte tiden effektivt. Ved teestedet kan man f.eks. aftale, at den, som er klar først, slår ud først. Gør dig klar i god tid, så du med det samme kan slå ud, når det er din tur.



**Pr. marts 2021. Der tages forbehold for ændringer.*



Faste pladser i baggen til jern og køller

”Hvor var det lige, jeg satte sandjernet?”...

Mange bruger unødigt tid på at lede efter sine golfkøller. Hold orden i baggen og giv alle jern/køller en fast plads. Så kan du finde dem hurtigt.



Tal mindre, spil mere

Der skal naturligvis være plads til at tale sammen og evt. diskutere spillet – men gør det, mens I bevæger jer fremad, eller når det ikke kan forsinke spillet eller forstyrre andre.

Er I i tvivl om noget omkring regler eller points, kan svaret ofte vente, når spillet er ovre. Her kan I tjekke reglerne i ro og mag, og scorekortet kan blive rettet om nødvendigt.

Læg også telefonen væk – og sæt den på lydløs. At tale i telefon på banen er KUN noget, man gør, når det er meget vigtigt, og uden at det forstyrrer andre.





Slå en provisorisk bold, når der er tvivl

Mange er overbeviste om, at de kan finde bolden – selvom de ikke lige så præcist, hvor den landede. Det kan betyde spildtid, hvor der ledes forgæves, og hvor man må tilbage og slå en ny bold.

Slå derfor *altid* en provisorisk bold, hvis der er en risiko for, at du ikke kan finde bolden.



Skriv scorekort og gør dig klar, mens en anden slår ud

Det er *no go* at udfylde scorekortet ved green. Det er hurtigt videre og afsted til næste teested, hvor man kan skrive scorekort, finde tee/bold frem, drikke vand mv., mens en anden slår ud. Det handler om at udnytte tiden fornuftigt.



Sæt det lange ben foran

Golf er ikke en skovtur. Det er en faktisk sport – og det bør man huske, når man bevæger sig rundt. For selvom det ikke handler om at komme først, bør man *altid* holde et rask tempo!





Vær 10 skridt foran dig selv

Mange bruger for lang tid på at bladre frem og tilbage mellem jern og køller inden et slag – for hvad skal man dog vælge?... Træf gerne beslutningen allerede på vej hen mod bolden. Fortryder du, er det naturligtvis ok at træffe en anden beslutning. Men i mange tilfælde sparer det tid og skaber FLOW at være forud for sin tid.

Hvis du ikke er i farezonen for at blive ramt af andres bolde, bør du straks efter dit slag gå mod din bold. Så er du klar til at slå næste slag, når det er din tur.



Lær at sige pyt

Alle kender frustrationen, når en bold bliver væk. Og heldigvis har vi lov til at lede i maks. 3 minutter. Men denne regel tager *ikke* højde for en situation, hvor alle på samme hold leder efter sin bold flere gange i løbet af et hul. Husk at al den tid, I sammenlagt leder, skal indhentes efterfølgende!

Øv dig i at sige ”pyt”, og stryg hullet. Det er i sig selv en udmærket motivation til at lære at spille bedre...



Pausen mellem hul 9 og 10

Mellem hul 9 og 10 kan mange have brug for en kort pause og måske en hurtig tur på toilettet ved parkeringspladsen. Det skal der være tid til. Til gengæld er der *ikke* tid til at gå i klubhuset for at købe sandwich, drikkevarer mv. Husk dine forsyninger *inden* din golfrunde!



Hjælp din medspiller med at rive

Man skal altid rive efter sig selv, når man har været i en bunker. Men nogle gange kan man med fordel også rive efter andre – f.eks. hvis du selv er færdig med hullet. På den måde kan medspilleren bruge tiden på at slå videre på sin bold, mens du ordner sandet.





Vent med nykkerne, til du er på landsholdet...

Gå gerne op i sporten – men alt med måde. Det kan være fristende at bruge tid på mange prøveslag, at tjekke afstandskikkert, fjerne mikroskopiske blade i puttelinjen eller at vurdere hældningskoefficient Drop de tekniske og akademiske forberedelser inden et slag – de tager tid. Lær i stedet disse at stole på din intuition, som i øvrigt er vigtig at træne.



Hjælp hinanden, når bolden bliver væk

Tiden, der bruges på at lede efter bolde, bør naturligvis være så kort som overhovedet muligt. Det er derfor en god idé at få de af dine medspillere, der ikke er ved at slå, til at hjælpe med at kigge. Med flere øjne går det hurtigere.



Få bolden i hul og udnyt tiden

Måske har du for vane at markere bolden, også når den kun ligger 25 cm fra hullet. Benyt i stedet din ret til at gøre bolden færdig og få det overstået. Så kan du – mens de andre spiller færdigt – gøre dig klar til at komme videre til næste hul.



Stil din bag det rigtige sted

Når du ankommer til green, bør du altid placere din bag på den side af green, der er tættest på næste teested. Måske føler du i første omgang, at du går ”for langt”, fordi du skal gå tilbage for at putte. Men det giver mening, når bolden har været i hul. Du kan hurtigt gå videre mod næste teested, og andre kan med det samme slå ind på green.



Det gode humør

Sidst, men ikke mindst, må vi aldrig glemme, hvorfor vi spiller golf. Det kan være frustrerende og trække tænder ud – men vigtigst er det at have det sjovt. Hvis venlighed, godt humør og et positivt sind altid er en fast del af dit udstyr, glider alting meget lettere.

Også ude på banen.





Helsingør Golf Club
– go' golf for alle

Gl. Hellebækvej 73, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 29 70, E-mail: klubkontor@helsingorgolf.dk
www.helsingorgolf.dk