

# Hola í höggi

FÖSTUDAGUR 28. APRÍL 2017

Kynningar: Golfklúbburinn Kjölur KPMG



MYND/SETH@GOLF.IS

## Allt hefur lækkað með hagstæðu nýju gengi!

Golffatnaður frá NIKE, Callaway ofl.



FATNAÐUR



PÚTTERAR  
GOLFPOKAR

KYLFUR  
GOLFSETT



CLICGEAR  
KERRUR

RAFMAGNS-  
KERRUR



BUXUR  
DÖMU OG HERRA



DRÆVERAR  
BRAUTARTRÉ



Ármúla 40 • Sími 553 9800 • [www.golfbrautin.is](http://www.golfbrautin.is)

Opið:  
Virka daga  
10-18  
Laugardaga  
11-15



# Hvað þarf til að byrja í golfi?

Gott er að eiga grunnbúnað þegar haldið er út á golfvöllinn.

## Kylfur og útbúnaður

Rétt val á kylfum hefur góð áhrif á útkomuna hjá kylfingum og þá sérstaklega hjá byrjendum. Ekki er nauðsynlegt að byrja með fullkominn útbúnað hvað varðar fjölda kylfa og slíkt. Golfkylfur hafa þróast gríðarlega á undanförunum árum og áratugum. Það er alls ekki mælt með því að byrja með „fornar“ blaðkylfur með leðurgrípum frá frænda þínum sem hann ætlaði að henda á haugana.

Það er leyfilegt að vera með 14 kylfur í pökunum en byrjendur komast af með 3-4 kylfur til að byrja með. Margir sérfræðingar mæla með 6-járni, 8-járni og fleygjárni (PW) ásamt púttar í upphafi. Næst væri hægt að bæta við blendingskylfu (hybrid) sem er 18-21 gráða.

Gráður? Allar golfkylfur eru með mismunandi gráður á höggfletinum. Hærri gráðutala þýðir að boltinn flýgur hærra. Því hærri sem talan er, því vinalegri er kylfan fyrir byrjendur. Ef þú ert að byrja í golfi og ætlar að kaupa þér dræver, prófaðu að slá með dræver með 10 gráðu halla á höggfletinum eða meira. 3-tréð ætti að vera 17



Frá keppni á Íslandsbankamótaröðinni á Hlíðavelli í Mosfellsbæ. MYND/SETH@GOLF.IS

gráður en ekki 15 gráður og þannig fíkrar þú þig áfram í kylfuvalinu.

Nýttu þér tæknina sem er í boði en margar kylfur eru hannaðar fyrir byrjendur. Sem dæmi má

nefna að kylfur með þykkum botni virka betur fyrir þá sem eru að byrja í golfi en þunnar kylfur eru hannaðar fyrir kylfinga sem eru lengra á veg komnir.

## Golfboltar

Það er ekki nauðsynlegt að byrja golfferilinn með dýrustu boltunum. Reglan er einföld. Ef þú týnir mörgum boltum á hring

notaðu þá ódýra bolta. Mestu máli skiptir að boltinn henti sveifluhraða þínum. Atvinnukylfingar slá fastar í boltann en þú og boltinn sem þeir kjósa er harður. Það eru til margar tegundir af boltum og þeir eru mismunandi mjúkir. Fyrir byrjendur er gott að nota mjúka bolta og þegar sveiflan verður hraðari er hægt að fíkra sig áfram á þessu sviði.

## Skór og fatnaður

Það er ekki nauðsynlegt að vera í sérstökum golffatnaði til þess að byrja með. Íþróttaskór duga vel í byrjun og hefðbundinn útivistarfatnaður sem er þægilegur þegar allra veðra er von. Golffatnaður er hannaður til þess að kylfingum líði vel þegar þeir eru að slá og hreyfa sig úti á golfvöllinum.

Flestir golfklúbbar landsins bjóða upp á námskeið fyrir þá sem eru að byrja í golfi. Það eru allir tilbúnir að hjálpa þér í þeim efnum. Einnig er hægt að leita til þeirra sem eru með PGA kennararéttindi en þeir eru fjölmargir.

Nánari upplýsingar á vefsíðunni [www.pga.is](http://www.pga.is).

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumaður auglýsinga: Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439

Umsjónarmaður efnis: Sigurður Elvar Þórólfsson hjá golf.is

Veffang: Visir.is

# GOLFÆVINTÝRI Í EYJUM

## FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á [GVGOLF.IS](http://GVGOLF.IS)

## GOLFÆVINTÝRI Í VESTMANNAEYJUM

DAGANA 19. - 21. JÚNÍ  
FYRIR STELPUR OG STRÁKA  
12 ÁRA OG YNGRI

„ÞAÐ VAR BARA SVO GAMAN  
Á GOLFÆVINTÝRINU Í EYJUM“

„VIÐ VORUM AÐ LEIKA  
OKKUR ALLAN DAGINN“

## VIPPKEPPNI PÚTTÞRAUTIR



ALLT  
INNIFALIÐ

SIGLING MEÐ HERJÓFI • GISTING • MORGUN - HÁDEGIS  
OG KVÖLDMATUR • GOLF OG GOLFLEIKIR • ÓVISSUFERÐ  
KVÖLDVAKA • LOKAHÓF • VERÐ 22.000 KR PR. MANN



75  
ÁRA  
1942 - 2017

# B R G U N

Betri árangur með fjölbreyttum greiðslulausnum



VISA

VISA  
ELECTRON



Diners Club  
INTERNATIONAL

DISCOVER



# Sjö heilsuþætur golfleiksins

## Eins og allir kyfingar vita reynir golf bæði á hug og líkama.

**V**era kann að golf sé ekki almennt talið mjög krefjandi líkamlega. Það felur eigi að síður í sér útvist og röska göngu, þar sem hraðinn er um 6-7 km á klst. í nokkrar klukkustundir í senn. Hugurinn verður fyrir stöðugri örvun svo takast megi á við hinar margvíslegu áskoranir sem við mætum á vellinum. Nokkuð hefur verið rætt og ritað um heilsufarslegan ávinning af golfiðkun án þess að á hann hafi verið lögð mikil áhersla. Því er vert að spyrja: Hversu hollt er golf í raun fyrir líkama og sál?

**Hjartaheill** – Hreyfing kemur blóðinu af stað. Það að ganga og sveifla kyfunni ásamt því að bera golfpokann eða draga kerruna eykur hjartsláttartíðni og blóðflæði. Líkur á kvillum á borð við heilablóðfall og sykursýki minnka auk þess sem til mikils er að vinna með því að lækka blóðþrýsting og skaðlegt kólesteról, sérstaklega ef mataræði er hollt og lífsstíll heilbrigður. Samkvæmt norska golfsambandinu er hjartsláttartíðni kyfings við golfiðkun að jafnaði um 100 slög á mínútu í tvær til fimm klukkustundir í senn.

**Örvar heilann** – reglubundin, dagleg ganga vinnur gegn minnistapi. Clive Ballard, sem stýrir rann-



Karlmaður brennir um 2.500 hitaæiningum á 18 holum með pokann á bakinu. MYND: SETH@GOLF.IS

sólknun hjá Alzheimer's Society, segir: „Hvort sem um er að ræða skokk eða göngu á golfvellinum er hreyfing fyrirtaks leið til að halda hjarta og heila heilbrigðum. Reglubundin hreyfing tryggir gott blóðflæði til heilans, sem er nauðsynlegt svo hann starfi betur til lengri og skemmri tíma.“

**Aukakílóin burt** – Oft er talað um að leiðin til að léttast sé að taka tíu þúsund skref á dag. Til samamburðar er því marki auðveldlega náð á átján holum, þ.e. ef leikið er golf á tveimur jafnfljóttum fremur en að nota golfbíl. Norska golfsambandið hefur tekið saman nýlegar rannsóknarniðurstöður

frá Japan, Þýskalandi, Bandaríkjunum og Svíþjóð auk þarlendrar aðila, en þær sýna að karlkyns kyfingur brennir um 2.500 kaloríum á átján holum. Konur brenna um 1.500 kaloríum.

**Minnkar streitu** – Ánægjan sem við fáum af því að ganga utandyra,

í fersku lofti og góðum félagsskap ásamt því að leysa krefjandi þrautir framkallar endorfin, sem stuðlar að bættri andlegri liðan, gerir okkur glaðlyndari og hjálpar okkur að slaka á.

**Betri svefn** – Hreyfing og ferskt loft stuðla að bættem svefni. Regluleg hreyfing getur hjálpað fólki að sofna fyrr og ná lengri tíma í djúpum svefni. Svefn liðkar fyrir endurheimt í vöðvum eftir áreynslu og meiðsli.

**Lág slysatíðni** – Golf er örugg íþrótt eða tómstundaiðja í þeim skilningi að kyfingur gengur á mjúku og hæfilega ósléttu undirlagi. Margir þeirra sem e.t.v. eru komnir af léttasta skeiði kjósa því að leggja stund á golf, m.a. til að brenna hitaæiningum án mikillar hættu á meiðslum.

**Lengir lífið** – Oft er talað um að hláturinn lengi lífið. Hið sama má segja um golf, ef marka má afar áhugaverða rannsókn sem stýrt var af Anders Ahlbom, prófessor hjá hinu virta Karolinska Institutet í Stokkhólmi. Þar kom í ljós að dánartíðni meðal sænskra kyfinga var 40% lægri en meðal Svía almennt. Þetta segja vísindamennirnir að megi umreikna yfir í fimm ára viðbótarlíftíma



Stéfán Þorleifsson er elsti kyfingur landsins en hann fagnaði 100 ára afmæli sínu á síðasta ári. MYND/ÚR EINKASAFNI

## Hvað gengur þú marga kílómetra á 18 holum?

**E**itt af því allra jákvæðasta við þá staðreynd að vera ekki mjög góður í golfi er eftirfarandi: Þeir sem slá flest högg skilja fleiri hitaæiningar eftir úti á vellinum.

Í grein sem birt var í timaritinu Inside Golf árið 2012 var vitnað í útreikninga sérfræðinga. Þar kom fram að háförgjafarkyflingar ganga að meðaltali 8,9 km á 18 holu hring. Lágförgjafarkyflingar ganga um 8,2 km að meðaltali og meðalkyflingurinn gengur um 8,5 km að meðaltali.

### Kostir golfiþróttarinnar eru endalausir

Helsta einkenni golfiþróttarinnar á Íslandi er að golfið er almenningsiþrótt. Golfið er ekki iþrótt fárra, heldur fjöldans. Það eru fáar iþróttgreinar sem höfða jafn

» **Fólk úr öllum stéttum, á öllum aldri og öllum getustigum getur leikið golf við frábærar aðstæður hér á landi.**

mikið til almennings og golfið. Fólk úr öllum stéttum, á öllum aldri og öllum getustigum getur leikið golf við frábærar aðstæður hér á landi. Kostir iþróttarinnar eru endalausir.

### Ótrúlegur fjöldi golfvalla

Það eru um 70 golfvelli á Íslandi þar af 16 sem eru 18 holu velli. Stærsti hluti þeirra, eða alls 54, eru því 9 holu velli. Á höfuðborgarsvæðinu eru 11 golfvelli þar af eru sex þeirra 18 holu velli.

## Glæsileg íþróttamiðstöð

Glæsileg íþróttamiðstöð Golfklúbbs Mosfellsbæjar hefur risið í vetur við Hlíðavöll. Efri hæðin verður opnuð í maí.

**N**ý og glæsileg íþróttamiðstöð Golfklúbbs Mosfellsbæjar (GM) hefur risið í vetur við Hlíðavöll í Mosfellsbæ. Efri hæð húsins verður opnuð í maí og segir Gunnar Ingi Björnsson, framkvæmdastjóri GM, að öll aðstæða til þess að taka á móti félagsmönnum og öðrum gestum muni breytast mjög mikið.

Á efri hæð húsins verður t.d. aðstæða til iðkunar golfs og rekstrar golfmóta á Hlíðavelli ásamt skrifstofum og aðstöðu starfsmanna. „Þegar neðri hæðin er tilbúin verður sjálf íþróttamiðstöðin opnuð. Þar ætlum við að opna í nokkrum áföngum glæsilega aðstöðu til iðkunar og æfinga golfs innandyra. Það má segja að þar verði að finna alla þá aðstöðu sem börn, unglingar og afrekskyflingar golfklúbbsins þurfa til að stunda æfingar á iþrótt sinni ásamt félagsmönnum öllum.“

Sem dæmi nefnir hann að þegar húsið verður fullbúið muni neðri hæð húsins m.a. hýsa tvo fullkomna golfherma, ríflega 200 m<sup>2</sup> innipúttflöt, aðstöðu til að slá í net innanhúss, aðstöðu fyrir golf-líkamsrækt, fyrirlestraral fyrir iðkendur og þjálfara auk góðrar aðstöðu fyrir þjálfara og leiðbeinendur. „Það er því óhætt að segja að hér mun rísa aðstæða fyrir börn og ungmenni í Mosfellsbæ til að æfa iþrótt sína í heimabyggð við bestu mögulegu aðstæður. Við munum einnig leitast við að bjóða öðrum hópum aðstöðu hér til almennrar útivistar og hreyfingar. Þannig verður svæðið tengt inn á stigakerfi Mosfellsbæjar og munu þar skapast mörg skemmtileg tækifæri fyrir tengingar við fleiri iþróttir og útvist í hjarta bæjarfélagsins.“



Á efri hæð nýju íþróttamiðstöðvarinnar verður t.d. aðstæða til iðkunar golfs og rekstrar golfmóta á Hlíðavelli ásamt skrifstofum og aðstöðu starfsmanna.



Gunnar Ingi Björnsson er framkvæmdastjóri Golfklúbbs Mosfellsbæjar.

» **Mikill uppgangur hefur verið í golfiþróttinni í mörg ár.**

Mikil uppbygging hefur verið á Hlíðavelli frá árinu 2004 og með tilkomu nýju íþróttamiðstöðvarinnar verður aðstæðan öll hin besta að sögn Gunnars Inga. „Uppbyggingin undanfarin ár hefur miðast við að nýja aðstæðan verði staðsett miðsvæðis við völinn með tveimur 9 holu hlutum sitt hvorum megin. Það er löngu kominn tími á nýtt hús enda hefur eldri húsa-kostur okkar nýst félagsmönnum og gestum okkar vel í mörg ár en er kominn á aldur núna. Mikill uppgangur hefur verið í golfiþróttinni í mörg ár og kominn tími á nýtt og betra hús til að stiga næsta skref fyrir kyflinga í Mosfellsbæ.“

# KPMG og golfíþróttin tengjast sterkum böndum

Það er óhætt að segja að lengi hafi verið tenging á milli KPMG og golfíþróttarinnar bæði hérlendis og erlendis.

KPMG á Íslandi hefur verið einn af aðalstyrktaraðilum Gólf sambands Íslands um um árabíl og hefur frá upphafi verið keppt um KPMG bikarinn í golfi. Fyrst var þetta keppni úrvalsliða höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar, en í dag er keppt um KPMG bikarinn í Íslandsmóti í holukeppni.

Í ársbyrjun tilkynnti KPMG um samning sem félagið gerði við hina risandi golfstjörnu Íslands, Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur, en hún vann sér inn keppnisréttinn á LPGA mótaröðinni 2017 með því að verða í öðru sæti á lokastigi úrtökumóta í byrjun desember á síðastliðnu ári. Með þessu afreki sínu varð hún fyrsti Íslendingurinn til að tryggja sér fullan rétt á LPGA mótaröðinni.

„Ólafía Þórunn er sannarlega brautryðjandi sem íslenskir kyllingar og íþróttamenn almennt líta upp til,“ sagði Jón S. Helgason, framkvæmdastjóri KPMG á Íslandi. „Við hjá KPMG erum ákaflega stolt af því að geta stutt Ólafíu Þórunni og þannig létt undir með henni í þessu stóra verkefni að spila á LPGA mótaröðinni.“

„Það er búið að vera frábært að sjá hvernig Ólafíu Þórunni hefur gengið í þeim mótum sem hún hefur tekið þátt í hingað til og alveg ljóst að hún á fullt erindi meðal þeirra allra bestu í heiminum. Við finnum fyrir miklum áhuga meðal okkar starfsmanna þegar Ólafía Þórunn er að keppa og sama á auðvitað við um alla Íslendinga eins og ávallt þegar okkar fólk er að keppa á erlendri grundu. Nú stendur yfir mót í Texas og við hlökkum til að fylgjast með henni þar og sendum henni hlýjar baráttukveðjur.“



Jón S. Helgason, framkvæmdastjóri KPMG á Íslandi, með Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur en KPMG hefur stutt við bakið á Ólafíu.

segir Jón. „Í næstu viku mun Ólafía Þórunn svo hitta stærstu KPMG stjörnunna í golfinu, sjálfan Phil Mickelson og við erum spennt að heyra frá Ólafíu Þórunni um þann fund,“ segir Jón brosandi.

Á sama tíma og KPMG styður við GSÍ þá hefur félagið einnig lagt sig fram um að styðja við þá golfklúbba þar sem félagið er með skrifstofur. „Hjá KPMG eru margir finir kyllingar, enda er það allt að því skilyrði þegar þú ræður þig til félagsins að þú spilir golf,“ heldur Jón áfram og hlær.

„Við hvetjum okkar starfsfólk til að stunda golf, m.a. með því að veita aðgang að þeim golfvöllum sem við styðjum í nágrenni við okkar fjölmörgu skrifstofur.“

KPMG hefur á undanförunum árum látið gott af sér leiða með golfmótum sínum og má t.d. nefna Fuglastríðið í Grafarholti, en þá keppti íslenska landsliðið við pressulið þar sem markmiðið var að fá sem flesta fugla enda fylgdi hverjum fugli loford um styrk til góðs málefnis. Skemmst er frá því að segja að allir kyllingarnir stóðu sig mjög vel og í lok mótsins afhenti KPMG Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra eina milljón króna til styrktar starfi félagsins í Reykjadal, sumar- og helgardvalarstað fyrir fötluð börn og unglinga.

## Vertu framúrskarandi

Til að skara fram úr þarf ástríðu, einbeitingu, viljastyrk og útsjónarsemi. Þetta einkennir merkisbera KPMG, Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur.

Í rekstri líkt og atvinnumennsku í íþróttum skiptir máli að hafa forgangsroðunina í lagi og hugrekki til að fara nýjar leiðir er byggja á þekkingu, reynslu og réttum upplýsingum. Við leggjum okkur fram svo þú skarir fram úr.

Kynntu þér þjónustuframboð KPMG á vefsíðu félagsins eða hafðu samband í síma 545 6000 og við verðum þér innan handar.

kpmg.is

**KPMG**



# GOLFVÖRUR

VANDAÐAR VÖRUR Á GÓÐU VERÐI

## BYRJENDASETT



Úrval af byrjendasettum frá MacGregor með poka.

VERÐ FRÁ 29.900 - 79.900 KR

## PÚTTERAR

EVNROLL eru heitustu pútterarnir á markaðnum í dag.

Verð frá 39.900 - 44.900 kr.  
Sama verð og í USA.



## VATNABOLTAR

12 bolta pakkar frá Srixon, Titleist, Callaway og Taylor Made



VERÐ 1.950 KR

## GPS ÚR

Úrval af GPS úrum og fjarlægðarmælum frá Bushnell, Pargate, Tom Tom og Precision Pro.

VERÐ FRÁ 19.900 KR



## GOLFPOKAR

Vatnsheldir pokar frá Big Max í öllum stærðum og gerðum

VERÐ FRÁ 24.900 KR



## GOLFKERRUR

Úrval af kerrum frá Big Max og Clicgear, (líka fyrir krakka).

VERÐ FRÁ 9.800 - 36.800 KR



## GOLFBUXUR

Alberto buxur fyrir dömur og herra. Buxurnar sem kylfingar elska.

VERÐ FRÁ 17.900 KR



## PUMA FATNAÐUR

Puma fatnaður fyrir dömur og herra. Erum einnig með fatnað frá Puma fyrir krakkana, stráka og stelpur.

FOREVER FASTER PUMA



## COBRA KYLFUR

Cobra kylfurnar hafa slegið í gegn hjá okkur. Erum með úrval af kylfum frá Cobra fyrir dömur og herra.



NÁNARI UPPLÝSINGAR UM VÖRUR,  
VERÐ OG GOLFFERÐIR MÁ SJÁ  
Á **GOLFSKALINN.IS**

**GOLF SKÁLINN**  
GOLFVERSLUN & GOLFFERÐIR  
Mörkinni 3 - Sími 578 0120 - golfskalinn.is

# GOLFFERÐIR GOLFSKÁLANS HAUST 2017

Hjá Golfskálanum eru í boði: Almennar ferðir, Heldri kylfinga ferðir, Golfskóla ferðir, Helgarferðir, Lengri ferðir, Sérstakar ferðir að óskum hvers og eins.

Verð frá kr. 125.500

## EMPORDÁ GOLF

Barcelona svæðið

Dags.: 22.09 - 02.10

Lengd: 10 daga ferð  
aðeins 24 sæti í boði

Vellir: 2 flottir 18 holu vellir

Hótel: Gott 4\* hótél



Virkilega skemmtilegir 18 holu golfvellir, Forest og Links, hafa hlotið viðurkenningar fyrir mikil gæði og er Forest ofarlega á topp 100 listanum yfir bestu velli Spánar.



Bonalba er í tæplega 30 mín. akstursfjarlægð frá flugvölinu í Alicante og aðeins 20 mín frá miðborg Alicante.

## BONALBA GOLF

Alicante

Dags.: 29.09 - 10.10

Lengd: 11 daga ferð

Völlur: Skemmtilegur 18 holu golfvöllur

Hótel: Gott 4\* hótél,

## ALICANTE GOLF

Alicante

Úrval ferða á frá 22.09 - 31.10

Vinsælasti áfangastaðurinn á Alicante svæðinu undanfarin 14 ár

Völlur: Fallegur 18 holu golfvöllur

Hótel: 4\* hótél staðsett í útjaðri Alicante borgar



Völlurinn er skemmtilega uppsettur með jafnmörgum par 3, 4 og 5 holum sem gerir völlinn sérlega skemmtilegan og fjölbreytilegan.

NÁNARI UPPLÝSINGAR UM VÖRUR,  
VERÐ OG GOLFFERÐIR MÁ SJÁ  
Á **GOLFSKALINN.IS**

**GOLFSKÁLINN**  
GOLFFERÐIR & GOLFSKÓLA  
Mörkinni 3 - Sími 578 0120 - golfskalinn.is

# Fjölbreytni og skemmtun

**G**olf er frábær fjölskyldu-íþrótt. Það er mikilvægt að börnum líði vel þegar þau kynnast golfinu og til eru ýmsar leiðir í því sambandi,“ segir Hlynur Geir Hjartarson, PGA-golfkennari og framkvæmdastjóri Golfklúbbs Selfoss.

„Mikilvægast af öllu er að halda krökkunum við efnið. Félagsskapurinn þarf að vera góður og vinaleg stemning á æfingasvæðinu. Vinir eða félagar sem æfa saman eru líklegri til þess að halda áfram. Við sem eldri erum þurfum því að búa til slíka stemningu og koma þeim sem eru einir á ferð inn í hópinn.

Það sama á við um stelpur. Þær verða að vera saman á æfingum, helst að hafa sér stelpuæfingar, og fá vinkonur til að koma saman á æfingar. Mín reynsla er sú að til lengri tíma litið sé best að halda stelpuhópnum ávallt saman á æfingum,“ segir Hlynur.

## Leikur, fjör og gaman

Leggðu áherslu á leiki á æfingum, það verður að vera fjör og gaman.

## Áskoranir og keppnir

Börn hafa gaman af áskorunum, vipp- og púttkeppnir eru alltaf vinsælar. Drævkeppnir eru einnig stórkostlega skemmtilegar.

## Spila golf

Kylfingar vilja leika golf úti á velli og krakkar eru engin undantekning. Það er því mikilvægt að nýta sem flest tækifæri til þess að fara út á völl að spila með börnunum.



Ungir kylfingar á Nesvelli á PGA Junior móti. MYND/SETH@GOLF.IS

**Mikilvægast af öllu er að halda krökkunum við efnið.**

## Texas Scramble

Fjögurra manna Texas Scramble er góð leið. Það þarf ekki nema eitt gott pútt hjá nýliðanum til þess að hann eða hún brosi allan daginn.

## Stuttar lotur og fjölbreytni

Fjölbreytni er lykilatriði á æfingum. Ekki hafa loturnar of langar. Það er of langur tími að slá í hálf tíma með 9-járni.

## Einfaldleikinn virkar

Golf er tæknilega mjög erfið íþrótt.

Það þarf því að gera hana eins einfalda og hægt er.

## Liðakeppni og búningar

Krakkar vilja vera í liði og finnst átt skemmtilegra en að vera í liðsbúningi. Það er mikilvægt að búa til slíka stemningu.

## Stuttar brautir – gullteigar

Það er mikilvægt að börnin upplifi golfvöllinn sem viðráðanlegt verkefni. Þegar þau leika golf eiga þau að tía boltann upp í upphafshögginu á þeim stöðum þar sem þau eiga möguleika á að ná inn á flöt í tilætluðum högggjöldu. Byrja á 200 metra hælnum á þar 5 holu, 150 metra hælnum á þar 4 holu og 60-80 metra færi á þar 3 holu. Á ýmsum völlum eru gullteigar sem er frábær valkostur fyrir jafnt börn sem eldri.

## Góð brennsla á einum hring

**G**olfíþróttin býður upp á margt gott og skemmtilegt, og þar á meðal góða hreyfingu.

Sem dæmi má nefna að meðalkarlmaður sem gengur með golfpokann á öxlunum 18 holur má búast við því að brenna um 2.500 hitaeiningum á hringnum sem tekur um fjórar klst. Konur brenna að meðaltali 1.500 hitaeiningum á 18 holum.

Til samanburðar má nefna að 85 kg karlmaður sem hleypur 15 km á 1½ klst. brennir um 1.400 hitaeiningum á þeim tíma. Ef sá hinn sami myndi synda 6 km á tveimur klst. væri hann nálægt því að brenna 1.400 hitaeiningum.

Samkvæmt ýmsum rannsóknum er ekki mikill munur á því að bera golfpokann á öxlunum eða nota golfkerru. Karlmaður, sem

skilgreindur var hér fyrir ofan sem meðalmaður, brennir mjög svipuðum fjölda hitaeininga á 18 holum og sá sem er ekki með golfkerru eða um 2.500 hitaeiningum.

Kylfusveinamenningin hefur aldrei náð sér á strík á Íslandi nema í keppnisgolfi þar sem margir afrekskylfingar nýta sér kylfusveininn þegar mest á reynir. Kylfingar sem ganga 18 holur með aðstöðarmann á „pokanum“ brenna um 1.200 hitaeiningum. Eins og áður er miðað við meðalkarlmann.

Margir nýta sér golfbíl þegar þeir leika golf og á 18 holu golfhring má gera ráð fyrir að meðalkarlmaður á golfbíl brenni um 800 hitaeiningum. Þeir sem nýta sér golfbíl ganga að meðaltali 3,8 km á 18 holu hring.

Heimildir: [Golfink.com](http://Golfink.com) og [Golfdigest.com](http://Golfdigest.com)



Kylfingar á ferðinni í Grafarholti. MYND/FROSTI EIDSSON



**RÉTTU GRÆJURNAR  
GERA GÆFUMUNINN**



## GOLFBÍLAR

Yamaha golfbílur eru fánlegir í mörgum útfærslum, ýmist með rafmagns- eða bensínmótor.



## WOLVERINE-R

Vinnubjarkur með kröftugt útlit og aflmikla vél, hannaður til að fara með þig ótroðnar slóðir.



## YXZ1000R

Sportbíl með aflmikla vél og einstaka fjöðrun. Bíll sem kemur adrenalíninu af stað!



Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | sími 540 4900  
[www.yamaha.is](http://www.yamaha.is)





# Eru liðverkir að hækka förgjöfina?



## NUTRILENK™

GOLD

Eitt mest  
selda efnið  
fyrir liðina  
hér á landi



Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

„**NUTRILENK GOLD**  
hjálpur mér að fara  
golfhringinn verkjalaus“



**Guðmundur Einarsson**  
fyrirverandi framkvæmda-  
stjóri Golfklúbbs  
Sandgerðis: „Ég er búinn  
að stunda golf allar götur  
síðan 1986 og það sem  
hefur háð mér mikið eru  
endalausir bakverkir.  
Ástandið var orðið þannig  
að eftir golfhringinn þá lá  
ég bara fyrir. Ég er búinn  
að prófa öll möguleg  
og ómöguleg ráð við

þessum skolla, sjúkráþjálfun, líkamsrækt, nudd  
og fleira, svo ég tali nú ekki um öll þau verkja- og  
bólgyeyðandi lyf sem ég hef verið áskrifandi að.  
Fyrir um tveimur árum prófaði ég **NUTRILENK  
GOLD** og eftir um það bil þrjár vikur fór ég að  
finna mikinn mun á mér, bakið varð miklu betra  
og í raun allur skrokkurinn. Ég mæli hiklaust  
með **NUTRILENK GOLD** fyrir þá sem vilja fara  
golfhringinn verkjalausir.“

# Metfjöldi kylfinga á Íslandi

Tæplega 400 kylfingar bættust í hóp þeirra sem stunda golf á árinu 2016.

**K**ylfingar hafa aldrei verið fleiri en nú og eru 16.820 skráðir í golfklúbba vísvegar um landið. Þetta er fjölgun um tæplega 400 kylfinga frá árinu 2015. Fjölgunin er hvað mest í golfklúbbum á höfuðborgarsvæðinu og Reykjanesinu. Gott veðurfar, aukin markaðssetning og fjölbreyttara framboð á félagaöðild gætu verið líklegar skýringar á fjölguninni.

Þegar rýnt er í tölurnar kemur í ljós að fjölgunin er mest hjá fólki sem er 50 ára og eldra en sá hópur stækkar um heil 13% milli ára. Á móti er fækkun í hópi fólks 22-49 ára og nemur fækkunin um 7%. Einnig fækkar börnum og unglingum yngri en 14 ára um 12%.

Í dag eru 55% allra kylfinga eldri en 50 ára og í þeim aldurshópi eru flestir nýliðarnir. Þar sem færri nýliðar undir 50 ára byrja í golfi má segja að meðalaldur kylfinga sé að hækka verulega hér á landi. Meðalaldur kvenkylfinga er nú 52 ár og karlkylfinga 46 ár.

Aðsókn í golf á síðustu 16 árum hefur verið gríðarleg. Í samanburði við árið 2000 hefur kylfingum fjölgað um rúmlega átta þúsund og fjöldinn nánast tvöfaldast á þessu tímabili. Á árunum 2000 til 2005 má segja að árlega hafi fjölgun

**” Fjölgunin er mest hjá fólki sem er 50 ára og eldra en sá hópur stækkar um heil 13% milli ára. Á móti er fækkun í hópi fólks 22-49 ára og nemur fækkunin um 7%.**

kylfinga verið um 12%, en síðustu fimm ár hefur aukningin verið að meðaltali um eitt prósent.

Ef við setjum þessa stærð í samhengi við aðrar íþróttagreinar í landinu þá er knattspyrnusambandið stærst með rúmlega 22.000 félaga, en næst kemur golfsambandið með tæplega 17.000 félaga. Fimleikar og hestaiþróttir koma þar næst.

Capacent gerir árlega neyslu- og lífsstílskönnun þar sem fram kemur að um 60.000 Íslendingar fara í golf a.m.k. einu sinni á ári. Það má því segja að áætlaður fjöldi kylfinga sé þrefalt meiri en þeir sem eru skráðir í klúbba. Golfsumarið heldur áfram og enn geta kylfingar skráð sig í klúbba.



Axel Fannar Elvarsson úr Leyni á Akranesi slær hér á Strandarvelli á Hellu. MYND/SETH@GOLF.IS



Frá keppni á Íslandsmóti eldri kylfinga á Garðavelli á Akranesi.

MYND/GUÐMUNDUR BJARKI

## Evrópumet – Fimm prósent landsmanna eru í golfklúbba

**F**rjá árinu 2000 hefur verið gríðarleg fjölgun í golfíþróttinni. Á síðasta ári voru 14.600 skráðir félagar í golfklúbbum landsins, þar af um 1.800 börn.

Fjöldi þeirra sem fara einu sinni eða oftar í golf á ári á Íslandi er um 50.000 samkvæmt könnun á vegum Gallup.

Ísland er í 18. sæti yfir 20 stærstu golfsambönd Evrópu. Kylfingum hefur fjölgað um 12% á síðustu 5 árum.

Ísland er í efsta sæti ef litíð er á fjölda íbúa en 5% landsmanna eru skráðir í golfklúbba sem er Evrópumet.

Ef íbúafjöldanum er deilt á golfvelli landsins eru 5.200 íbúar á hvern völlum. Ef litíð er á nýtinguna er Ísland í 19. sæti í Evrópu. Ef heildarfjöldi kylfinga er deilt niður á 63 golfvelli landsins eru 260 kylfingar um hvern völlum.

Á síðustu 15 árum hefur kylfingum fjölgað um nánast helming (8.500 í 16.500).

## KOMDU Í GOLFKLÚBB MOSFELLSBÆJAR



### TÖKUM VEL Á MÓTI NÝJUM FÉLÖGUM

Hvort sem þú ert ástríðufullur afrekskylfingur eða áhugasamur tólmstunda-kylfingur, þá hvetjum við þig til að kynna þér allt það skemmtilega sem Golfklúbbur Mosfellsbæjar hefur upp á að bjóða.

Klúbburinn skartar tveimur frábærum en ólíkum vallarsvæðum, Bakkakoti í Mosfellsdal og Hlíðavelli við Leiruvog þar sem ný og glæsileg íþróttamiðstöð verður opnuð innan skamms.

Nánari upplýsingar á [www.golfmos.is](http://www.golfmos.is)

OPNAR Í MAÍ



GLÆSILEG ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ OPNUÐ VIÐ HLÍÐAVÖLL Í VOR  
Veitingastaður, fyrirlestrasalur, golfhermar, innipúttflöt, hægt að slá í net, vippa o.fl.

# Fore!

## GOLFSETTIÐ FYLGIR MEÐ

ALICANTE frá

# 12.999 kr.\*

Tímabil: maí-júní

Fljúgðu með WOW air til Alicante og taktu teighöggið í spænski sól. Sólríkar strendur, svalandi drykkir og geggjaðir golfvellar. Farangursheimild fyrir golfsett er innifalin í flugverði og bætist sjálfkrafa við í bókunarferli ef flugið er bókað fyrir kl. 23:59, 30. apríl 2017.

**WOW**  
air

# EIMSKIPSMÓTARÖÐIN 2017

MÓTARÖÐ ÞEIRRA BESTU!



19. - 21. maí

## EGILS GULL MÓTIÐ

GS- Hólmsvöllur Leiru

2. - 4. júní

## SÍMAMÓTIÐ

GB - Hamarsvöllur Borgarnesi

## FINAL FOUR

23. - 25. júní

## KPMG BIKARINN

Íslandsmótið í holukeppni  
GV - Vestmannaeyjavöllur

20. - 23. júlí

## EIMSKIP

Íslandsmótið í golfi  
GK - Hvaleyrarvöllur Hafnafirði

28. - 30. júlí

## BORGUNARMÓTIÐ

Hvaleyrarbikarinn GK  
Hvaleyrarvöllur Hafnafirði

18. - 20. ágúst

## SECURITASMÓTIÐ

GR bikarinn  
GR - Grafarholtsvöllur Reykjavík

## NÝTT KEPPNISTÍMABIL 2017-2018

2. - 3. september

## BOSEMÓTIÐ

GA - Jaðarsvöllur Akureyri

16. - 17. september

## HONDA CLASSIC

GO - Urriðavöllur Garðabæ



**75**  
ÁRA  
1942 - 2017

