



Kievitengolf Nieuwsbrief nr. 7

november 2018

De herfst is nu toch echt begonnen en ook de temperaturen dalen gestaag. Maar dat weerhoudt ons toch niet van een balletje slaan?

Hieronder weer wat wetenswaardigheden. Voor de meest recente informatie over bijvoorbeeld nog resterende wedstrijden, zie ook de website.



Ledenvergadering golf op maandag 26 november aanvang 20.00 uur

De agenda is per email aan alle leden gestuurd. Let op!
De nieuwe versie dateert van 14 november.
De overige stukken zijn vanaf 20 november op te vragen bij Ammar

Winterhandicapregeling

Gedurende de non-qualifying status van de baan zijn de navolgende voorwaarden van toepassing:

- De EGA-handicap zoals op de lijst van 13 november 2018 staat weergegeven, wordt "bevroren" beschouwd totdat de baan weer qualifying is.
- Scorekaarten van andere golfbanen die wel qualifying zijn, worden nog verwerkt.
- Scorekaarten van de **zondag-, maandag- en donderdagochtend inloopwedstrijd** worden op de WINTER-hcplijst verwerkt **als de score 37 stablefordpunten is of meer**.
- Zodra de **wintergreens** in gebruik worden genomen, dient de bal **altijd uitgeholed** te worden mits de green niet bevroren is.
- Bij **vorst** dient op de wintergreen **niet** uitgeholed te worden. Uitgeholed is dan als de bal binnen griplengte van de club van de hole ligt en dient als slag gerekend te worden.



Richtlijnen in de winterperiode voor het behoud van de baan

Om de baan zo goed mogelijk door de herfst en wintermaanden te krijgen zodat deze in het voorjaar er weer naar de zo goed mogelijke conditie toegewerkt kan worden, zullen de volgende richtlijnen gehanteerd worden voor gehele of gedeeltelijke sluiting van de baan en keuze van de greens waarop gespeeld kan/mag worden:



- Winter Greens in principe vanaf 1 december tot 1 maart. Als er eerder vorst voorspeld wordt dan eerder en vanaf die datum geldt "Winter Greens".
- Zomer Greens als er geen vorst meer in de grond zit en er geen vorst voorspeld wordt.

Ongeacht wat er op de site staat mag/moet er gespeeld worden naar de greens waarop de vlaggen staan.

3. Als er veel plassen in de baan staan, vooral rond holes 2 en 3, dan worden holes 1,2 3 en 4 gesloten en eventueel ook de Driving Range als er geen tractor op de baan kan om ballen te ruimen.
4. De zomergreens worden gesloten als er plassen op de greens of de cups onder water staan.

Wij hopen dat iedereen zich aan het bovenstaande houdt en dat we daarmee bereiken dat wij in 2019 weer kunnen genieten van een mooie baan.

Nieuwe golfregels op komst

In januari 2019 gaan nieuwe golfregels gelden. Kieviten is zich al geruime tijd aan het voorbereiden. Wedstrijdreglement en local rules van Kieviten worden onder de loep genomen. Verder staan regelavonden voor de golfleden gepland. Rob Bom, onze nationale referee en voorzitter van de Regel- en Handicapcommissie gaat ons dan informeren over de regelwijzigingen.

De regelavonden zijn op dinsdag 20 november, donderdag 22 november, dinsdag 27 november en donderdag 13 december en beginnen om 20.00 uur.

Er zijn nog enkele plekken vrij. Dus heb je belangstelling maar je nog niet aangemeld, stuur snel een mailtje naar de secretaris,

golf.secretaris@kieviten.nl



Najaarsgolfcursus

U kunt zich inschrijven voor de najaarscursus bij golfschool Strokeplay van GC de Kieviten. Deze cursus is geschikt voor beginnende én gevorderde golfers. In 10 groepslessen van 50 minuten worden de verschillende golftechnieken behandeld: swingen met ijzers, drivers en andere lange clubs, putten, chippen, pitchen en bunkerslag. Onderdeel van dit lesprogramma is een wedstrijd over 9 holes en aansluitend een diner. Voor informatie: Max Langelaan, tel. 06-51034259 of stuur een bericht naar langelaangolf@gmail.com

(Herhaalde) Oproep!

Er zijn extra vrijwilligers nodig.

De woensdagochtendploeg zit verlegen om extra handjes. Wie willen deze enthousiaste, actieve, gezellige en zeer gewaardeerde groep gaan helpen?

Het golfbestuur is ook dringend op zoek naar een wedstrijdleader voor de inloopwedstrijd op zondag. Wie wil dit op zich gaan nemen?

Lijkt het je wat om marshal te worden of heb je affiniteit met het werven van sponsors?

Wie zich als vrijwilliger wil inzetten voor de golfafdeling, neem contact op met de secretaris.

Overname functies van Jaap en Corrie Lolkema

Jaap en Corrie Lolkema dragen hun functies over. Het gaat om de coördinatie van NGF-competitie, de coördinatie van de Regio-competitie, wedstrijdleiding inloopwedstrijd zondag en organisatie van de golfweek over.

Joany Hübscher gaat de coördinatie van de NGF-competitie op zich nemen en Peggy Verweij gaat de Regio-competitie coördineren.

Daarnaast hebben Joany, Mirjam Onderwater en Margriet Pauw aangegeven de organisatie van de golfweek op zich te willen nemen.

Het golfbestuur is nog op zoek naar een nieuwe wedstrijdleader voor de inloopwedstrijd op zondag.

Competitie spelen (NGF- of Regio-competitie)

Zoeken jullie een sportieve uitdaging voor 2019? Dan is het volgende misschien een goed idee.

Begin maart 2019 beginnen de competities voor clubteams. Het gaat over de Regio Cup voor spelers met hcp 26,5 en hoger (mixed teams) en de NGF-competitie voor mixed teams, hiervoor is een ieder met een EGA hcp welkom. De competities bevatten maximaal 5 wedstrijden.

Verder is er behoefte aan invallers om de teams compleet te maken als een speler onverhoopt niet kan spelen.

Heb je interesse en/of vragen, mail dan snel:

- voor de Regio Cup naar Peggy Verweij, e-mail: pverwey2@ziggo.nl en
- voor de NGF mixed naar Joany Hübscher, e-mail: joanyhubscher@hotmail.com

De laatste trofee in lindenhout

Op het moment dat René Boelen, vorig jaar, stopte met het maken van trofeeën in lindenhout waren er nog 3 trofeeën beschikbaar. Deze zijn niet uitgereikt omdat vanaf dat moment uitsluitend een naamsvermelding verkregen kon worden onder de trofee. (zie site)

Eén van die drie trofeeën is naar een andere club gegaan (met daarin golfballen van de betreffende club).

Op dinsdag 9 oktober heeft René, direct na de wedstrijd bij onze club een Eagle-trofee verloot onder degenen die om verschillende redenen geïnteresseerd waren.

[Hier](#) zien jullie een afbeelding van de laatste van 18 trofeeën die René Boelen voor onze club heeft gemaakt. Als iemand een Eagle maakt op hole 7 dan kan hij/zij René bellen (071-5623660) of mailen (renebo@zonnet.nl). René komt de trofee dan brengen.



NGF-rating van de baan

Afgelopen zomer is de NGF langs geweest om de baan van Kieviten te meten. De rapportage van de Course en Slope rating wordt eind 2019 verwacht.

Lustrum golfafdeling

In 2019 bestaat de golfafdeling 35 jaar. Dit lustrum gaat gevierd worden, maar daarover later meer.



Last but not least: het belang van een goede warming-up

Peggy Verweij heeft daarvoor de belangrijkste oefeningen op een rijtje gezet.

Zie de bijlage bij deze nieuwsbrief, die je altijd, standaard bij de hand zou moeten hebben 😊

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op www.kieviten.nl > golf.

Bijdragen – in de vorm van korte berichten – van leden van Kieviten Golf zijn welkom. Deze worden beoordeeld door de redactie en of het bestuur. Een bijdrage kan bijvoorbeeld zijn een foto met bijschrift of tips voor een website met instructiefilmpjes. Een leuk voorval valt eveneens in dezelfde categorie. Voor deze berichten en inzendingen kan uitsluitend gebruik gemaakt worden van het nieuwe mailadres golf.redactie@kieviten.nl. De redactie bestaat uit Noud Verbeeten en Margriet Pauw

Warming-up voor golf

Er is steeds meer onderzoek waaruit blijkt dat **statisch** rekken voor de sportactiviteit waarbij kracht is vereist (zoals de golfswing) een negatieve invloed heeft op de prestaties. Simpel gezegd, dit soort stretches vermindert de kracht waarmee je spieren kunnen samentrekken en zo mogelijk, hoe ver je de bal kan slaan.

Daarom worden sporters in de meeste sporten nu geadviseerd op te warmen met **dynamische** stretches en om op **andere** dagen, of **na** een wedstrijd hun bewegelijkheid te verbeteren met **statische** stretches.

Volg deze warming-up routine van dynamische golf stretchoefeningen in de aangegeven volgorde. Het hoeft niet langer te duren dan 10-15 minuten en het is belangrijk dat je tijdig naar de baan komt om ze af te werken.

Stap 1 - Wandelpas 3-5 minuten

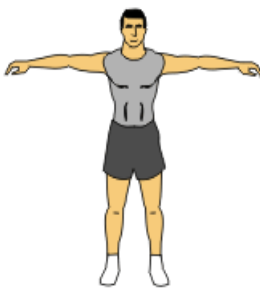
Loop in een stevige wandelpas 3-5 minuten rond de parkeerplaats of een stil gedeelte van de baan of een paar keer van de lockers naar je auto en terug.

Stap 2 - Dynamische stretch oefeningen

Ondersteunende squat

Deze oefening zet je hartfunctie aan en verhoogt de bloedstroom naar de grote spiergroepen.

- Pak een lange ijzer, bijvoorbeeld een 5.
- Leg je linker voet over de tegenovergestelde knie.
- Buig (Squat) naar beneden tot je bovenbeen bijna grond raakt. Streck weer uit en herhaal 10x.
- Ga terug na de startpositie en herhaal met het andere been.



Armen kruisen voor
de borst.
15 - 20 maal



Armen draaien.
10 - 15 maal
voor- en achterwaarts



Schouder twist
15 - 20 maal
aan beide kanten



Zijwaarts buigen met een club

- Ga breed staan, leg een club op je schouders
- Leun met een rechte rug zijwaarts.
- Leun niet naar voren of achteren.
- Herhaal naar de andere kant.
- Strech 8 - 10 maal naar beide kanten.

Tot slot: Oefen swings

Oefen 2-3 minuten oefen swings op verschillende technieken. Het is belangrijk dat je nu niet met verzwaarde clubs of met twee clubs gaat oefenen.

Het is een goed idee om twee minuten niets te doen voordat je je ronde start. Zorg dat je niet buiten adem op de tee box staat.

Zie ook YouTube; Miguel Angel Jimenez: <https://www.youtube.com/watch?v=RGiGEDnU6Tg>

Zie ook YouTube; Meandmygolf: <https://www.youtube.com/watch?v=KBRojeYulLQ>