

# KLUB NYT

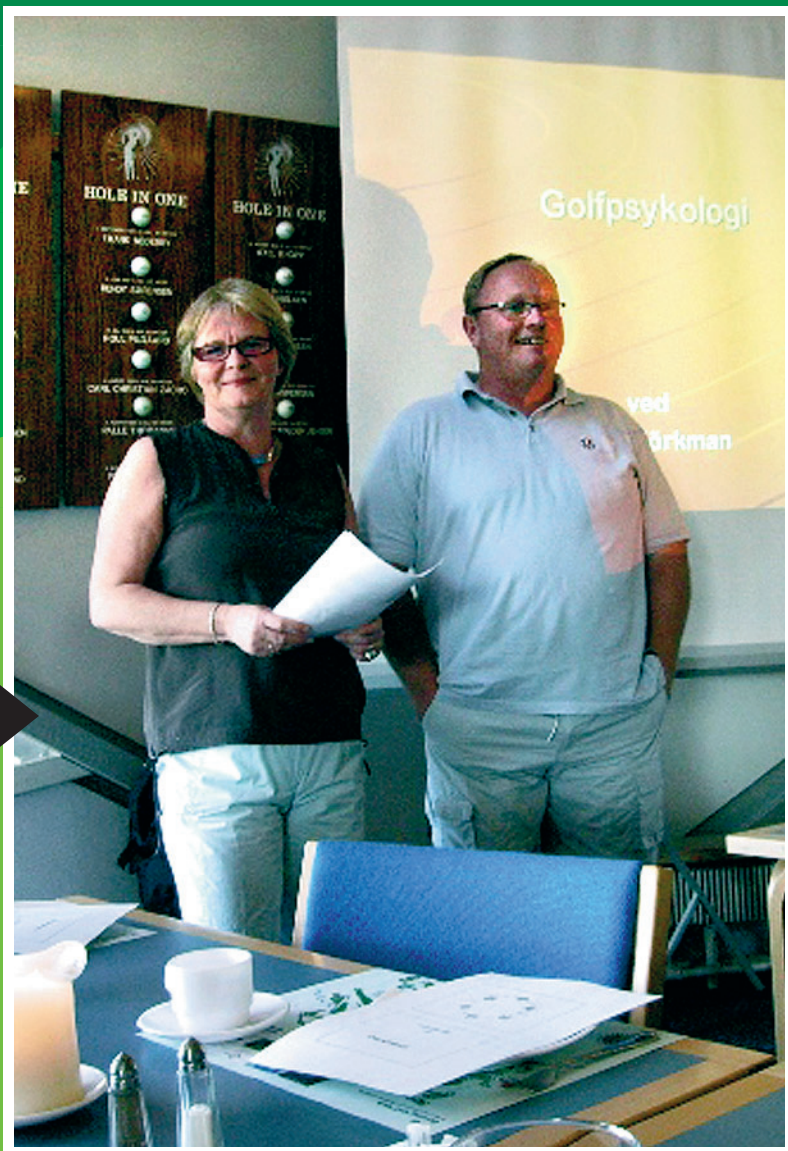
HERNING GOLF KLUB



JUNI 2006 · NR 2

## 50 tirsdagspiger gik til psykolog og blev glattere golfere...

Idrætspsykolog Mats Bjørkman fra Idrættshøjskolen fortalte om vi golfspilleres reaktioner og mønstre – og ikke mindst, hvad man kan gøre for at blive en glad golfer. Mange blev klogere på sig selv, og tirsdagspigerne anbefaler andre udvalg at »gå til psykolog«.



GULDSPONSORER:



# ET BILLEDE FORTÆLLER MERE END MANGE ORD...

- og mange billeder (video) fortæller endnu mere! Moderne video-teknik kan virkelig hjælpe dig med at blive en bedre golf-spiller...!

Har du problemer med svinget eller putningen, og kan det være svært at forstå de instruktioner, vi giver dig - så er en video-lesson sandsynligvis lige noget for dig!

Sammen gennemanalyserer vi dit golfsving eller dit putting-stroke - og som mange andre vil du opleve en helt anderledes forståelse af dit eget sving og de ting du skal træne, for at blive en bedre golfspiller.

Kig ind i shoppen og hør meget mere om vore video-lectioner - og undgå slice, hook, duff og mange af de irriterende 3-puts...

Vi glæder os til at ta' os kærligt af DIT sving!



FØLG  
MED PÅ  
**WWW**  
OG VIND

**TILMELD DIG TIL VORT NYHEDS-  
BREV OG VÆR PÅ FORKANT...**

...med tilbud og nyheder fra Shoppen. Vi laver også en månedlig konkurrence og du kan booke træningslektion med Steve eller Jesper.

**WWW.steve-golfakademi.dk**

**Golfers Care**

NYHED! SPORTSBANDAGER OG SPORTSPEJEMIDLER I SHOPPEN  
Sundhedsfaglig konsulent: Jens J. Dahl, kiropraktor og Master i rehabilitering



# KLUB NYT

Medlemsblad for Herning Golf Klub.  
Udkommer 6 gange årligt.  
Oplag 1.150 stk.

## REDAKTION

Søren Nørgaard ..... 97 12 73 92  
Jørgen Munk ..... 40 54 06 70

## INDLÆG TIL KLUBNYT

Males til [info@herninggolffklub.dk](mailto:info@herninggolffklub.dk)  
eller [sno@herningfolkeblad.dk](mailto:sno@herningfolkeblad.dk) - eller  
afleveres i postkassen i klubhuset.

## NÆSTE NUMMER

Udkommer ca. 1. juli 2006. Deadline for materialer er mandag 19. juni.

## BESTYRELSE

Bent Green, fmd. .... 97 12 18 88  
Bethaniagade 43 ..... 22 95 23 01  
Carsten Jensen ..... 97 12 91 49  
Østertoften 111  
Villy Vraa Nielsen ..... 97 26 81 82  
St. Lundgård Vej 29  
Jonna Nielsen ..... 97 11 82 01  
Hammerumholmvej 3B  
Lars Larsen ..... 97 14 25 25  
Teglgaardsvej 51, Sunds  
Kenn R. Christensen ..... 97 12 00 83  
Østergade 12, 2. tv.  
Jørn Ballisager ..... 97 12 55 82  
Ingridsvej 145A

## HERNING GOLF KLUB

Sekretariatet ..... 97 21 00 33  
Jørgen Munk,  
forretningsfører ..... 40 54 06 70  
Restaurant ..... 97 21 34 84  
Træner-Proshop ..... 97 22 59 83  
Green K. skur 12.30-13 ..... 97 21 42 59  
[www.herninggolffklub.dk](http://www.herninggolffklub.dk)

## KLUB-SPONSORER

Nordea

ROYAL  
BEER

DESIGNA

Jbs

# Formanden har ordet



## Formanden

Efter en meget hård vinter og et efterfølgende vådt forår er der nu endelig tegn på, at også 2006 kan blive et godt golf-år. Banen er ved at nærme sig den standard vi ønsker, men vi må nok samtidig erkende, at uanset vore dygtige greenkeepers stædige kamp for at få banen optimeret, ja, så kan det undertiden se nærmest håbløst ud. Vi er fremdeles meget sårbare, når vejrguderne åbner for sluserne, og i skrivende stund vælter regnen stadig ned. Mit håb er derfor, at sommeren med sol og varme kommer samtidig med, at dette nummer af Klub Nyt er på gaden. For uden varme får vi ikke græsset til at gro. Som alle nok har bemærket er greens blevet »proppet« og topdresset/eftersået. Dette for at sikre gode greens resten af året, men græsset er altså ikke kommet i gang, hvilket bl.a. skyldes nattemperaturer helt ned til ca. 4 grader. Så vi ser frem til mere varme!

## Scanplan Tour

Greenkeeperne arbejder i øjeblikket på, at gøre banen klar til Scanplan Tour, der spilles i dagene 19.-22. juni. Scanplan Tour er Danmarks officielle, professionelle golfturnering og hed tidligere Ecco Tour. Sponsor for turneringen er investerings-selskabet Scanplan Ejendomme – og til turneringen i Herning forventes deltagelse af de allerbedste professionelle spillere fra hele Skandinavien. Vi vil alle komme til at mærke, at turneringen nærmer sig: Banen skal gøres så svær som mulig, og det medfører bl.a., at rough

bliver højere end sædvanligt, også omkring greens. Men straks efter turneringen vil vi igen klippe i mere human højde!

## Projekt Ny Golfbane

Jeg må dagligt besvare spørgsmål om hvorledes det går med projekt Ny Golfbane, og jeg ville naturligvis gerne her og nu kunne fortælle, at vi nu har alting på plads. Det har vi desværre ikke helt endnu. Klubbens forhandlingsudvalg bestående af Villy Jensen, Villy Vraa Nielsen, Kenn Christensen og underetegnede har som tidligere nævnt præsenteret kommunen for flere oplæg til placering af en ny golfbane, men dette har ikke i skrivende stund ført til nogen egentlig afklaring. Jeg vil nødtigt klandre nogen for, at der ikke endnu er kommet en afklaring, men rober næppe for meget ved at sige, at det i hvert fald ikke skyldes sendrægtighed fra klubbens side! Sluttelig vil jeg bede alle være opmærksom på, at høje indspil til greens medfører nedslagsmærker og disse skal altså rettes op! Det er der helt åbenlyst mange der glemmer, så hjælp staklerne ved hver gang du er på green at rette 2-3 mærker op. De er desværre lette at finde!

## Herning Golf Klubs historie

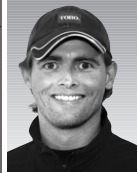
Til allersidst en bøn af mere privat karakter. Jeg er gået i gang med at skrive historien om Herning Golf Klub, som jeg har været medlem af stort set fra starten i 1964. I den anledning har jeg ud over egne notater indsamlet en del materiale, men

det kan jeg slet ikke få nok af! Derfor vil jeg blive utroligt glad, såfremt der er medlemmer, der kan bidrage med historier, referater fra bestyrelses- og udvalgs-møder, avisudklip og fotos m.m. Jeg venter med længsel ved telefonen!



# Nyt fra greenkeeperne

MAX G.  
HANSEN



Greenkeeper

Så kommer varmen, lige fra den ene yderlighed til den anden, først

for meget fugtighed og så varme og blæst, og vi har udnyttet varmen til at få taget propper op, fået efter sået og topdresset, det har været vigtig med varmen, da det ellers ville tage alt for lang tid, for topdressen at tørre, så vi kan måtte den ned i green.

Timing'en viste sig at være perfekt, da det i skrivende stund, regner stille og rolig, det er altid rart med lidt hjælp fra oven. Denne gang gik det ud over damerne, næste gang vil vi prøve at gøre det en anden dag, men der er kun fem dage i ugen (+weekend) ville gerne ha at der var flere, der er bare nogle ting der skal gøres for at vi kan have gode greens hele sæsonen.

Hul 16 er begyndt at vokse, vi har tromlet, efter sået og vi vil prøve at lave nog-



le sildebensdræn mellem de eksisterende dræn, som alle forhåbentlig ved er det mosejord, som holder på vandet som en svamp, hvilket kan ses nu hvor det er helt udtørret nogle steder, men vi har gode forventninger til projektet.

Nyt tiltag på Par 3 hullernes teesteder, en bøtte med frø og topdres, der bruges til at fylde efter med, når man har slået en turf op, det er kun indkøbt til herre tee da damerne ikke laver så mange turf skader (ros til jer) Jeg vil opfordre herrene til at bruge dem, og til ikke at tage prøvesving på teestedet med kontakt, hvis det bliver

en succes bliver de købt til par fire hullerne også, da vi har så små teesteder, kan vi ikke nå at reparere dem, på forhånd tak. Til sidst ! Vi er på en golfbane, der er etiketteregler, hvis man skulle have glemt dem, er her et lille udvalg ! ret nedslagsmærker op, riv efter jer og læg hele riven i bunkerens rivehovedet i spilleretningen, læg turf på plads, cigaretskodder, øldåser og skrald høre hjemme i bagen eller i vores fine nye skraldespande, så vil vi bruge tiden på at levere en flot parkbane til jer.

*Med venlig hilsen greenkeeperne*



DESIGN BIRK MØRK GRÅ

HTH KØKKENFORUM, HERNING  
Engdahlsvej 2C · 7400 Herning  
Tlf. 9712 6533

...du får det lidt bedre hos



## Kabel- og ledningsarbejder



- Gravning
- Pløjning
- Kædegravning
- Underboring
- Styret boring
- Cracking
- Sliplining
- Bentonit injektion
- Indspuling af kabler
- Svejsning af PE-rør
- Indmåling af kabler



**Søren Knudsen A/S**

ENTREPRENØR Virkelyst 70, 7400 Herning · Tlf. 97 11 77 00 · WWW.SKENT.DK

**Nyt Syn**

Andersen & Leidorf A/S  
BRYGGERGÅRDEN · BREDGADE 15  
7400 HERNING · TELEFON 97 21 20 22



**HAMMERUM EL A/S**

Frelundvej 40 · Hammerum · 7400 Herning · Tlf. 97 11 66 77

**kvik**

ALLE HAR RET TIL ET FEDT KØKKEN

Silkeborgvej 80 · 7400 Herning  
Tlf.: 97 22 22 02 · www.kvik.dk

# Meld dig som markør, tak!



KNUD  
PILGAARD

## Kaninudvalget

I skrivende stund har der nu været afviklet fire matcher. Vejret har også været helt perfekt. Banen er blevet bedre fra gang til gang, og solen har gjort sit til at banen ikke længere er så fugtig. Vi har indtil nu modtaget efterårets begynderhold fra 2005 samt hele første begynderhold fra i år. Det kræver en masse markører til at guide de nye og gamle spillere igennem deres kaninmatcher. Så meld dig endelig som markør, hvis du har 36 antal tildelte slag eller derunder. Der har været en del snak om, hvornår og med hvem man må gå med ude på banen, når man har over hcp. 42. I Herning golfklub arbejdes med to former for banetilladelse.

**Midlertidig banetilladelse (hcp 63-43):** Denne opnås, når spilleren har bestået begynderprøverne, samt har deltaget i min. 3 kaninmatcher. Denne tilladelse giver spilleren ret til at benytte 18 huls banen i følge med en spiller i hcp 36 eller derunder. Spilleren kan frit benytte 18 huls banen mandag til fredag, dog skal runden være påbegyndt senest kl. 14.00. Lørdag og søndag kan banen frit benyttes efter kl. 16.00. Der må maks. være 2 spillere fra hcp-gruppe 63-43 sammen.

**Permanent banetilladelse (hcp 42-):** Denne opnår du, når du selv har hcp 42 eller derunder. Denne giver dig ret til frit at færdes på 18 huls banen. Torsdag 15. juni spiller vi bestball, som er et holdspil, hvor holdets bedste score på de enkelte huller tæller. Denne dag er det også med fælles spisning efter matchen. Der plejer at være stor tilslutning den dag.

**20. april Gruppe I: 49-72 slag**

1. Henrik Stigel ..... 15 pt
2. Inger Bisgaard ..... 15 pt
3. Birthe Slot ..... 15 pt

### Gruppe II: 37-48 slag

1. Kim Durup ..... 20 pt
  2. Frode Kirkegaard ..... 19 pt
- Nærmest flaget: Hul 3: Lis Frandsen 1,46 m. Hul 6: Rikke Andersen 4,55 m. Hul 10:

Gitte Mortensen 3,75 m. Hul 12: Ingen.

### 27. april Gruppe I: 49-72 slag

1. Per Høj ..... 19 pt
2. Allan Hansen ..... 18 pt
3. Birthe Slot ..... 18 pt

### Gruppe II: 37-48 slag

1. Niels Østergaard ..... 19 pt
- Nærm. flaget: Hul 3: Ingen. Hul 6: Lis Frandsen 0,90 m. Hul 10: Ingen. Hul 12: Ingen.

### 4. maj Gruppe I: 49-72 slag

1. Rikke Hedegaard ..... 22 pt
2. Henrik Stigel ..... 21 pt
3. Birthe Slot ..... 20 pt

### Gruppe II: 37-48 slag

1. Preben Stokholm ..... 15 pt

2. Carina Brun ..... 14 pt

Nærmest flaget: Hul 3: Finn Lykke 4,90 m. Hul 10: Tina Lykke 4,60 m. Hul 10: Rikke Hedegaard 0,88 m. Hul 12: Randi Nyby Hansen 5,54 m.

### 11. maj Gruppe I: 49-72 slag

1. Gitte Wøliche ..... 26 pt
2. Jan Ladefoged ..... 24 pt
3. Morten Ladefoged ..... 23 pt

### Gruppe II: 37-48 slag

1. Erik Mikkelsen ..... 15 pt

Nærmest flaget: Hul 3: Svend Åge Hansen 9,00 m. Hul 6: Finn Lykke 0,43 m. Hul 10: Valborg G. Hansen 3,73 m. Hul 12: Per Høj 7,58 m.



## INGEN SØFORKLARINGER KUN MASSER AF UDSTYR

Vi sætter nu alle sejl til og tilbyder en **Volvo S60 Ocean Race med masser af udstyr fra kun kr. 379.995,-**. Kampagnebilerne har fuldautomatisk klima anlæg, specialindtræk, og meget andet. Kom og få en prøvetur og deltag i konkurrencen om en rejse til f.eks. New York eller Rio de Janeiro, hvor du på nærmeste hold kan opleve verdens hårdeste kapsejlsads. **Volvo V70 Ocean Race fås fra kun kr. 419.995,-**.

Ved blandet kørsel er brændstofforbruget fra 9,4 - 15,9 km/l og CO2 udslippet fra 166 - 255 g/km. Bilerne er vist med ekstraudstyr. Prisene er excl. lev. VOR kampagnebilerne fås i motorstørrelserne 2.4 140 el. 170hk. Tilbuddet gælder t.o.m. 30.06.2006.

BENDTSEN BILER A/S 

Viborgvej 103-107 · 7400 Herning · 96 26 62 00

WWW.BENDTSENBILER.DK

# Spil fra 1. tee, når den er fri

På trods af, at vi pr. 1. juni har indført tidsbestilling, gælder den gamle leveregel stadig. Gå ud og spil når der er ledigt på første tee. Vi kender alle den gode fornemmelse af at vide, at man kan komme ud at spille, når man har lyst, og at det er sikkert at man kan spille, når man ankommer. Det gælder i hjemmeklubben, men bestemt også når man vil spille greenfee andre steder. For at kunne betjene medlemmer, greenfee spillere og større grupper optimalt, har bestyrelsen besluttet at indføre tidsbestilling fra og med sæson 2006. Man kan reservere hjemmefra via nettet eller via touchscreen-standeren i klubben, og der vil være hjælp til at benytte touchscreen-standeren, både v.h.a. illustrationer og fysisk ved standeren. Målet er, at tidsbestillingssystemet skal være så enkelt som muligt. Derfor har vi valgt, at det skal omfatte alle dage, samt at erstatte den fysiske boldrende med en elektronisk. Det giver mulighed for at lave enkle og forståelige regler. Husk, at uanset om der er tidsreservation eller ej, så gælder rettigheder kun for 1. tee. Ude på banen viger man som sædvanligt for hurtige spillere! For at kunne lave enkle regler og for at fremme forståelsen, arbejdes der efter følgende definitioner.

## Blokering

Visse tider kan være blokeret, enten fordi grupper har reserveret en samling starttider via sekretariatet, eller fordi der planlagt en turnering på det pågældende tidspunkt. Man kan på reservationsbilletet i Golfbox, se hvilken af de to former for blokering, der er tale om.

## Boldrende

For at undgå problemer mellem boldrendetider og reserverede tider, fjernes den fysiske boldrende. Boldrenden eksisterer sta-

dig, men fremover er den elektronisk og den kan kun aktiveres via touch-screen standeren i klubhuset. Man »lægger en bold i renden« ved at »tage« en af de definerede boldrende tider. Beviset på placeringen er den udskrevne kvittering med starttiden.

## Boldrendetider

Boldrendetiden er den næste ledige tid der findes (se afsnittet om Starttider).

## Gæster

Som gæster defineres alle der ikke er medlemmer af Herning Golf Klub (se afsnittet om »Medlemmer«) og som ønsker at spille på HGK's bane. Gæster kan booke alene eller følges med et klubmedlem og »lever« der under klubmedlemmets rettigheder.

## Grupper

En gruppe defineres som flere end 12 spillere. Den kan bestå af medlemmer og/eller gæster, der ønsker starttider følgende på hinanden. Grupper benævnes interne (rene medlemsgrupper), eksterne (rene uden klubsgupper) eller mixede (blanding af medlemmer og gæster). Reservation kan kun ske gennem sekretariatet på [info@herninggolfklub.dk](mailto:info@herninggolfklub.dk) eller på 97 21 00 33. Mixede og eksterne grupper kan kun reservere tider, hvis restauranten involveres.

## Klubber i klubben

Klubber i klubben kan have andre regler for bestilling af starttider, end de her anførte. Det kan betyde at der i visse perioder, typisk tirs-, ons- og torsdage, kan være andre bestillingsmønstre eller blokeringer indlagt i perioder, for at tilgodese disse klubber.

## Medlemmer

Som medlemmer opfattes alle klub-/na-

bo- og longdistancemedlemmer.

## Reservation

Starttider kan reserveres enten på adressen [www.golfbox.dk](http://www.golfbox.dk) (adgang også via hjemmesiden) eller på touchscreen-stander i klubben.

## Starttider

Det er muligt at reservere starttider hver dag mellem kl. 7.00 og 19.00 i perioden 1. maj – 31. okt. Uden for denne periode vil der være en fysisk boldrende. Der startes med faste intervaller, og der vil være 7 og 8 minutter mellem hver starttid, således at der er 8 tider hver time. Der startes på tiderne 00, 07, 15, 22, 30, 37, 45 og 52. I den første halve klokke er det muligt at reservere tider og den sidste halve klokke er forbeholdt boldrendetider. Tidsbestilling kan foretages for tiderne 00, 07, 15 og 22. Boldrendetider er: 30, 37, 45 og 52.

## Regler

Der skal min. 2 spillere til at reservere en tid. En reserveret tid kan altid fyldes op af medlemmer eller gæster. Medlemmer kan inden for en periode af 14 dage have op til og med 3 reserverede tider. Gæster kan inden for en periode af 14 dage have 1 reserveret tid. Medlemmer kan derudover benytte boldrendetider så ofte de ønsker. Medlemmer kan frit medtage gæster. Grupper (eksterne og mixede) kan reservere på hinanden følgende starttider (se særskilt regelsæt) gennem sekretariatet med min. 3 ugers varsel, hvis de samtidig bestiller et arrangement i restauranten.

## Bekræftelse

Bestilte tider skal bekræftes på standeren i klubben. Hvis tiden ikke bekræftes rettidigt, bortfalder rettigheden og den kan ta-



**kt.ws**  
Platanvej 15 - DK-7400 Herning  
Telefon 97 12 47 55  
[www.ktvvs.dk](http://www.ktvvs.dk)



**IDEmøbler**  
Industrivej Syd 1, 7400 Herning  
Hammerum · Telefon 70 22 55 75  
E-mail: [herning@ide.dk](mailto:herning@ide.dk)



Byggefirmaet  
**Mogens Lund**  
Virkelyst 34 . Gjellerup . 7400 Herning  
Tlf. 97 11 92 82

ges som boldrendetid. Tiden kan tidligst bekræftes 2 timer før og senest 15 min. før den fastsatte starttid. En spiller kan bekræfte tiden for hele bolden. Når man bekræfter tiden får man udskrevet en kvittering, som er »billetten« til 1. tee. Spillere på tider der ikke bekræftes vil blive registreret med henblik på kontrol af misbrug. Spillere skal være klar ved 1. tee senest 5 min. før den fastsatte starttid, da de ellers fortaber retten til starttiden.

### Afbestilling

En starttid, som ikke ønskes anvendt, skal afbestilles så snart det står klart, at tiden ikke vil blive benyttet. Afbestillingen kan ske via internettet eller på touch touch-screen-standeren senest 15 min. før planlagt starttid.

### Turneringer

Ved gunstart blokeres for tids-

bestilling \_ time før start og i 5 timer herefter. Ved løbende start blokeres \_ time før 1. start og 1 time efter sidste forventede start. Når startlisten kendes frigives ikke nødvendige tider. Hvis der viser sig behov for flere tider, kan allerede reserverede tider blive slettet.

### Forsinkelse

Hvis der opstår forsinkelse i forhold til de bestilte starttider, vil den reserverede starttid angive »pladsen i køen«, dvs. at man går ud i den rækkefølge, man skulle have startet, blot nu nogle min. forsinket.

### 1. tee fri

Hvis man kommer til banen og 1. tee er fri, kan man gå ud at spille, sådan som man altid har gjort. Hvis der kommer spillere med en kvittering for bekræftet starttid (bestilt eller boldrende), skal man vige for disse.



vestjysk  
**BANK**  
Solidt engagement



### STØTTER SPORTE OG KULTUREN

GOLFVEJ 12, 7400 HERNING  
LUNDVEJ 6, 8700 HORSENS  
FARVERVEJ 2, 8800 VIBORG

TLF. 70 10 36 66  
MAIL@PARTNER-HERNING.DK  
WWW.PARTNER-HERNING.DK



**Sunds Møbler**

Sundsvej • Sunds • Tlf. 97 14 17 00

### Rådgivende revisorer

**PARTNER REVISION**

statsautoriseret revisionsaktieselskab

Industrivej Nord 15 . Birk  
7400 Herning

**Tlf. 97 12 50 22**

Statsaut. revisor Villy Vraa Nielsen  
Privat tlf. 97 26 81 82

Statsaut. revisor Leif Rygaard Jensen  
Privat tlf. 97 26 78 04

Statsaut. revisor John Nielsen  
Privat tlf. 97 14 27 21

Tilknyttet Revisorgruppen Danmark

[www.partner-revision.dk](http://www.partner-revision.dk)

# Scanplan Tour i Herning

Herning Golf Klub afvikler i uge 25 en afdeling af Scanplan Tour, hvilket betyder at banen er lukket den 19.-22. juni 2006. Professional Golf Tour ApS (PGT) etablerede i vinteren 2002 Danmarks første professionelle golftour og har siden stået for afviklingen af 41 professionelle turneringer med en samlet præmiesum på over 6,5 millioner danske kroner. Touren har i sine første tre leveår eksisteret under navnet ECCO Tour. Touren har i disse år haft besøg af over 1000 forskellige spillere fra mere end 20 forskellige lande. En række spillere har allerede taget skridtet videre til Challenge Touren og Europa Touren. I forbindelse med en ny hovedsponsor aftale skiftede touren i januar 2006 navn til Scanplan Tour. Årets første tre turneringer blev spillet i Portugal. Scanplan Tourens første turnering i Danmark blev spillet på Storstrømmens Golf Klub i slutningen af april. Hele 51 spillere endte i denne turnering i en samlet score under par. Den overordnede målsætning med touren er at udvikle



danske og skandinaviske golftalenter, professionelle såvel som amatører og forberede dem til en tilværelse på Europa touren Scanplan Tour vil i 2006 – ud over de tre nævnte vintertour-turneringer i Portugal – omfatte 12 turneringer. Alle turneringerne tæller på den fællesnordiske rangliste Nordic League Ranking. Scanplan Ejendomme A/S er en 10 år gammel virksomhed, der har specialise-

ret sig i investering i engelske ejendomme. Scanplan Ejendomme A/S har en årlig omsætning på over 1 milliard danske kroner og beskæftiger i dag 53 medarbejdere. Scanplan Touren gæster Herning Golf Klub fra den 19.-22. juni, med en Pro/Am turnering (se andetsteds) dagen før turneringen begynder. Herning Open er den 5. turnering på årets program. 120 spillere fra hele Skandinavien beregnes komme til start. Herning Golf Klub får stillet 5 wildcards til rådighed, hvilket giver vores bedste elitespillere mulighed for at prøve kræfter med Skandinaviens bedste spillere. Første start hver dag er kl. 8.00 og de sidste spillere beregnes færdige ca. kl. 19.30. På finale dagen den 22. juni dog allerede ca. 15.30.

## Der er fri entre alle dage

Til den praktiske afvikling af et arrangement i denne størrelse, har vi behov for en række frivillige hjælpere som startere, resultatindberetning og fore-caddies. Har dette din interesse, beder vi dig henvende dig i sekretariatet på tlf. 97 21 00 33.

24.05.2006 / jmp

## Scanplan Tour Pro/Am mandag den 19. juni 2006

- Mødetid i Klubhuset Herning Golf Klub kl.08.30 til morgenmad.
- Der spilles 18 huller - gunstart kl.10.00.
- Holdmatch - de bedste 3 stableford scores pr. hul er tællende.
- Individuel stableford for amatører.
- Herrer spiller fra gul tee.
- Damer spiller fra rød tee.
- Efter matchen frokost og præmieoverrækkelse.
- Ved lige resultater laveste handicap gældende

Tilmelding sendes til:

Herning Golf Klub

Golfvej 24, 7400 Herning

info@herninggolfklub.dk, Fax 97 21 00 34

Spørgsmål rettes til sekretariatet på tlf. 97 21 00 33

Danske Bank



# Godt i gang...

## SENIOR-DAMER

Seniordamerne er godt i gang med sæsonens arrangementer. Allerede før åbningsmatchen blev der spillet fire gange, heraf

den første med klubben som vært ved et let traktement bagefter. Og senere en tur til Åskov sammen med seniorherrerne.

Åbningsmatchen den 4. maj blev en rigtig god dag med godt vejr, stort frem-møde og gode scorer – dog ingen handicapreguleringer – men de kommer, når banen i l« som sidste år.

Under det efterfølgende hyggelige samvær med klubben som vært ved spisning blev der uddelt præmier. Nævnes bør førstepladserne i de tre ræk-ker: A-rækken: Vera Boharth. B-rækken: Conni Fjord. C-rækken: Elin Høj-mose. Der var oplæsning ved Vibeke Becker efterfulgt af fællessang.

Aktivitetsplanen for sæsonen er sendt til medlemmerne og den hænger i klubhuset. Den indeholder bl. a. udflugt til himmelbjerget i juni, hvor vi skal spille med seniorherrerne mod Himmelbjerg Golfs seniorer, og en tur til Brande i september. Vi får besøg af Åskov i august, hvorvi også spiller sam-men med seniorherrerne. Endelig er der den traditionelle KAMP mod seniorherrerne i august. På hjemmebane bliver spilleformen varieret med stable-ford, slagspil, den gule bold, flagspil, og hallington. Som noget nyt vil vi spille i to rækker: 0-28 og 29-54.

Komiteen ønsker alle en god sommer. *Anne Grethe Jakobsen*

## Til "seniorbegyndere"

*Fra seniordamer og -herrer*

Du er velkommen til at spille sammen med os om torsdagen.

### Seniordamer:

Vi mødes kl.8.45 og danner hold og starter ud kl.9.00.

Mød op og spil med.

*Venlig hilsen Hilda Stefansen, tlf. 97 12 83 33*

### Seniorherrer:

Er du 55 år eller ældre, er du velkommen hos seniorherrer. Har du tildelte slag under 55, kan du vælge at spille 9 eller 18 huller. Har du tildelte slag mellem 55-72, spiller du 9 huller. Skriv dig på listen på opslagstavlen inden kl. 11.00. Så sammensætter vi holdene, og der startes ud fra kl. 12.00. Vi glæder os til at se dig.

*Venlig hilsen Jørn Ballisager, tlf. 97 12 55 82*

## Støt HGK's sponsorer - de støtter os

SKOV &  
JACOBI

jbs

BRVA-GOLF  
- det er dansk  
Golfen med Brest Tour - www.bresttour.dk

R  
ReklameTryk

ROYAL  
BEER

JM UNIMERCO

ENTREPRENØR

SAND  
SPEDITION

Smag &  
Behag

Søren Knudsen A/S

Laure  
VINTER 2001

- bedre møbler  
Sunds Møbler

K O B R A

B  
BONUSbanken

Nybolig Midtjylland

Nybolig  
Nelsons Park 6  
2700 Blevinge  
Tlf. 7025 4050  
www.nybolig.dk

Nybolig

Nordea

OPTIKER  
FRANK

Autoriserede  
optikere og  
kontaktlinse  
optikere

multiplex  
kontaktlinse  
klinik

OPTIKER WICHMANN  
herning kontaktlinseklinik

tøj  
EKSPERTEN

SYDBANK

PARTNER REVISION

EnergiGruppen  
LYLAND

DAHL

BYGGEFIRMAET  
OVE JUST

C.C. CONTRACTOR  
Byggeri for fremtiden

kvik

Nyt Syn

JNI

Handelsbanken

DATA  
System Support tech

HEDEGAARD  
AUTOMOBILER A/S

DESIGNA

SPARBANK VEST

Nykredit

SKOV &  
JACOBI

Herning  
Holstebro  
Viborg



## VILLADSEN GRAFISK PRODUKTION

PLATANVEJ 10 · 7400 HERNING · TLF. 97 26 78 11



### Lad det ikke blive ved drømmen

Gør drømmen til en plan. Den dag den skal udleves, vil det være mere befriende at have sparet op. Pensionspuljer, risikovillighed, livsforsikringer og friværddi i bolig – vi hjælper dig med at få et overblik.

Hvad er **din** plan?

**Nordea** 

# Stort aktivitets-



JAN  
KJELDEN

### Eliteudvalg

Aktivitetsniveauet i eliteafdelingen er steget siden sidste udgave af klubbladet. De første holdkampe blev afviklet i weekenden 29./30. april, og de første individuelle turneringer er blevet afviklet. I weekenden 6.-7. maj blev første runde i Faxe Tour'en afviklet – for damerne på Hjørring Golfklubs anlæg ved Hjørring. Fra Herning deltog Maria M. Schultz, Charlotte Strand, Michaela Dalsgaard samt Cathrine Madsen. Efter lørdagens 2 runder var Cathrine Madsen placeres som nr. 3 efter runder i henholdsvis 75 og 71 slag. Charlotte Strand måtte bruge 74 slag i begge runder, som placerede hende som nr. 7. Michaela Dalsgaard og Maria Schultz klarede desværre ikke cuttet til finalerunden. I søndagens finalerunde måtte Charlotte Strand bruge 78 slag for at komme rundt på banen, hvilket resulterede i en samlet placering som nr. 9 med sammenlagt 226 slag. Cathrine Madsen brugte kun 75 slag i finalerunden, hvilket resulterede i en samlet placering som nr. 5 med sammenlagt 221 slag. Efter omspil vandt Malene Jørgensen fra Odense med en samlet score på 206 slag. I weekenden 29./30. april spillede såvel dame- som herreholdet på udebane. Damerne måtte endda helt til Furesø (ved Farum) om lørdagen

og til Odense om søndagen. Herrerne spillede i Silkeborg om lørdagen og i Holstebro om søndagen. Holdkampen mod Silkeborg var på forhånd vurderet som en nøglekamp. Silkeborg har i lighed med Herning store ambitioner om at vinde rækken, og efterfølgende vinde oprykningsspillet. Som matcherne skred frem blev det da også tydeligt, at det også ville blive en spændende og lige kamp. Helt frem til det sidste hul i den sidste single, kunne resultatet falde ud til hvilken side det skulle være. Hernings Rasmus Nielsen vandt hullet, og dermed matchen, da spilleren fra Silkeborg missede et put på 50 cm. Herning vandt kampen 10/8. Den anden holdkamp blev afviklet på Holstebros Golfbane i Råsted mod Holstebro, og på forhånd en kamp, som Herning holdet havde store forventninger om at vinde. Det blev også til den forventede sejr, endda så stor som 13/5. De 2 foursome blev vundet af Herning, og i singleerne vandt Peter Meldgaard 7/6, Rasmus Nielsen delte, Mathias T. Nielsen vandt 8/7, Steve Smith vandt 2/1, Flemming Jensen tabte 3/4 og Ejnar Sørensen vandt 1/0. Ejnar Sørensen har de sidste par år spillet holdkampe for Holstebro, men har i år valgt at spille for Herning. Også herreholdet har fået ny holdkaptajn. En af holdets tidligere spiller, Kasper Nielsen har påtaget sig denne rolle i år, og han var meget glad efter de 2 holdkampe. Vi har ikke spillet særlig godt – især mod Silkeborg spillede holdet mindre godt, men heldigvis var det

# LOUIS SKILTE

## INVENTAR/PLASTSNEDKERI

RØNNEBÆRVEJ 10-12 7400 HERNING 97121077 FAX. 97223232

# niveau hos Eliten...

også tidligt på sæsonen for Silkeborg. Vi har nu 4 points efter 2 kampe, og det er vi vældigt godt tilfredse med. For dameholdet var der set frem til de første holdkampe med stor spænding, da det nu var tid til at måle sig med de bedste danske hold. Hvert hold vandt en af de to foursome, hvorefter det var de 4 singler, der skulle afgøre kampens udfald. Den første match tabte Maria Schultz 2/3, den næste blev vundet af Charlotte Strand 1/0, den tredje tabte Cathrine Orloff 2/3. Stillingen før den sidste match var 6-4 i Furesøs favør, og det endelige resultatet skulle afgøres i den sidste match, og det var lige ved at lykkedes for Sara Monberg. Efter 17. hul førte Sara Monberg 1/0, og matchen skulle afgøres på 18. hul. Uheldigvis landede 2. slaget i sit eget nedslag i en hazard. Modstanderen slog sit 2. slag på green, så Sara Monberg var nødsaget til at forsøge at slå sin bold på green, og håbe på et kort put. Desværre lykkedes taktikken ikke helt, så Sara Monberg tabte hullet, og matchen endte lige. Kampens slutresultat blev 5/7. Holdets anden kamp blev spillet søndag i Odense, og efter 2 sejre i foursome, var optimismen stor inden singlerne. Det lykkedes Herningholdet at vinde 2 af de 4 singler og dermed holdkampen 8/4. Charlotte Strand vandt 3/1, Michaela Dalsgaard vandt 5/4, Cathrine Orloff tabte 0/1 og Sara Monberg tabte 5/6. Slutresultatet blev en sejr til Her-

ning på 8-4. »Vi var meget spændte på om holdet kunne klare sig i det fine selskab, eller om holdet ville falde helt igennem og måske ikke vinde en eneste kamp. Men weekenden kampe bekræfter at holdet har chancer – måske ikke danske mestre i år, men en reel chance for en forbliven i den bedste række« udtalte holdets nye holdkaptajn Susanne Kjeldsen efter hjemkomsten. Set i lyset af Furesøs flotte resultat sidste år – blev nr. 2 – så er konklusionen efter de 2 kampe er meget positive, og en forventning om at holdet helt klart vil markere sig i Elitedivisionen. Dameholdet er et fusionshold, og består foruden af 4 spillere fra Herning også af 1 spiller fra Ørnebjerg (ved Ålborg) og 2 spillere fra Juelsminde. Før den første holdkamp meddelte spilleren fra Ørnebjerg, at hun havde valgt at spille for Ålborg, og efter de første holdkampe, har de sidste 2 spillere fra Juelsminde valgt at trække sig fra holdet i lighed med holdets kaptajn. Holdet består herefter udelukkende af 4 spillere fra Herning, og da der i hver holdkamp minimum skal benyttes 4 spillere, bliver der ikke plads til skader, afbud m.v. Den næste runde i holdturneringen afvikles i weekenden 20/21. maj, hvor der for herrerne afvikles 2 hjemmekampe. Om lørdagen er der returopgør mod Silkeborg, og mod Dejbjerg om søndagen. Dameholdet spiller hjemme om lørdagen mod Furesø og i Vejle om søndagen mod Vejle.

Når det gør ondt, gør vi det godt igen – uden ventetid



- Almen medicin - akupunktur
- Almen kirurgi
- Forebyggende helbredsundersøgelser
- Fysioterapi
- Gynækologi
- Idrætsmedicin
- Intern medicin
- Kardiologi
- Karkirurgi
- Kiropraktik
- Laserbehandling af uønsket hårvækst og karudvidelser
- Neurologi
- Neuropsykologi/psykologi
- Ortopædkirurgi

- Plastikkirurgi
- Psykiatri
- Rygkirurgi
- Sportsmedicin
- Tandimplantater
- Ultralydsskanning
- Urologi
- Øjenkirurgi

Privathospitalet Dalgas

Godkendt af Amtsrådsforeningen i henhold til 8 ugers venteliste garanti.  
Godkendt af Sygeforsikringen Danmark.  
Tlf. 96 27 50 00 - Fax 96 27 50 10 - www.dalgas.nu  
Tietgensgade 5 - 7400 Herning  
Jens Baggesens Vej 88F - 8200 Århus N

## ELITESPONSORER



Kön & Mön®

JN Greb



Dalgasgade 28 - tlf. 96 28 00 20



M I C H A®



Søren Knudsen A/S



KONTOR & EMBALLAGE I



SANDFELD A/S  
VÆRKTØJSMASKINER

MIDTSKROT

Hammerum



KRONE KAPITAL



REJSER SIDEN 1967

www.steve-golfakademi.dk



# Livet er fuld af overraskelser! Designa er en af dem...

**Køkken**

**Garderobe**

**33.243,-**  
excl. indretning

**Bad**

**43.229,-**  
for elementer, sokkel og greb

**13.335,-**  
excl. indretning

**37.909,-**  
for elementer, og sokkel

Kom ind og se vores spændende udstillingsmiljøer med køkken, bad og garderobe. Her er masser af inspiration og gode ideer at hente - uanset smag, behag og behov.

Hos Designa tilbyder vi kompetent assistance af erfarne indretningskonsulenter, der gratis rådgiver, måler op og laver løsningsforslag på baggrund af rumskitser og familiens specielle ønsker.



**Herning** Saksøbingvej 1 • **Holstebro** Nyholmvej 19  
**Kjellerup** Industriparken 1 • **Skive** Ballingvej 41 • **Viborg** Ærøvej 21  
[www.designa.dk](http://www.designa.dk)

# Golf på den hårde måde!

MICHAEL  
HANDBERG

## Begynderudvalg

April var særdeles ondsksfuld mod nybegynderne på hold 1, man kunne

vel dårligt tælle til 2 fornuftige træningsdage med bare en smule anstændigt vejr. På trods af det har alle lagt mange timer i klubben, og belønningen er så småt ved at indfinde sig. Det har været en sej omgang for deltagerne, men jeg er sikker på at det har givet »hår på brystet« - de bliver ikke nemme at ryste i fremtiden. Vi har fra udvalgets side måtte arrangere et par ekstra begynderaftner for at råde bod på det dårlige vejr. I skrivende stund er en stor del at holdet sent videre til Kaninafdelingen, og de sidste vil følge efter, når de sidste justeringer snart er på plads. En stor tak til alle på hold 1 for en positiv indstilling, hyggeligt samvær og ikke mindst højt humør.

## Hold 2

Om enkelte deltagere på forårets hold 2 har særlig gode forbindelser til de højere magter skal være usagt, men der var nærmest tale om Kejsersvetter lørdag den 6. og 7. maj, så vi kunne endelig få lov til at præsentere det fulde introduktionsprogram, og alt andet lige så er det altså sjovere at prøve golfen end at høre om den. Med 21 deltagere var der næsten udsolgt, så med 36 fra hold 1 når vi op på 57 nybegyndere i foråret, og det er da ganske pænt.

Et af »højdepunkterne« i weekenden er næsten altid Golf-live, hvor en handicap 0, dyster mod en erfaren spiller og en nybegynder. Denne gang var det Steve der skulle forsøge at slå Lone og Johan (fra efterårsholdet 2005), og jeg er sikker på, at Steve bliver mere end skuffet hvis jeg ikke her nævner hul 18. »Mesteren« lagde ellers forsigtigt ud med en 3 kolle, men drivet landede desværre kort af vejen og i åen. Nu er Steve jo en spiller der tænker sig om, så mens han gjorde sig klar til et lay-up lykkedes det flere at påpege at der var



*Igen i år har venlige sponsorer klædt udvalget på, så de er i det mindste velklædte. Cannon / DokIT pryder udvalgets bryst, og nu er det ikke kun udvalgte udvalgsmedlemmer der er »et ordenligt brød« - BAVINCHI har sørget for en wind-stopper til de kolige sommeraftner. Tak til begge - vi skal gøre vort bedste for at fylde dem ud!*

masser af plads mellem træerne. »Ja, men so prøver jeg sgu« - og hvilket slag, bolden landede en meter bag pinden, og det var tydeligt at pro, en var ganske godt tilfreds med sig selv og et par. Mirakelslag eller ej, det gik som det plejede - nybegynderen vandt selvfølgelig med 7 point på 3 huller - og det er altså efter et halvt års golf!!! Tak til Lone, Steve og ikke mindst Johan. Foran hold 2 ligger så 8 træningslektioner samt en del aftner med udvalget, men at domme efter resultatet fra weekenden så er der masser af vilje og energi i holdet.

## Det hårde slid betaler sig

I år er ingen undtagelse, igen må jeg af og til forsvare den måde vi har valgt at afvikle et begynderforløb på. Hvorfor kan man ikke bare tage kortet på en weekend eller det der er værre? Det kan man sikkert også, men det er vores helt klare opfattelse at et solidt fundament bygget af mange træningstimer med pro,erne og udvalget lønner sig på sigt, og kommer såvel det enkelte medlem som hele klubben til gavn. Ud over den tekniske gevinst bliver man også hurtigere integreret i klubben og får mange nye venner. Det ses tydeligt når der er matcher eller der mangler frivillige - en meget stor del af deltagerne stammer fra »vore« nybegynderhold. De lærer også hurtigt at begå sig på banen, og behandle den med respekt den fortjener - de ret-

ter nemlig nedslagsmærker op, ligger turf på plads og river efter sig.

## Markører

Når forårsholdet begynder at strømme til Kaninmatcher, ja, så står Kaninudvalget altid med det samme problem, man mangler markører. I en klub med omkring 1000 seniormedlemmer er det ikke let at finde 25 som vil være med til at hjælpe nye golfvenner med en super start på golflivet, og det forstår man jo godt, hvem gider at tilbringe et par timer med glade, forventningsfulde mennesker, som tørster efter at trække på din rutine. Skulle du være et af de mærkelige mennesker der under dig selv en hyggelig stund i ny og næ, ja så snup en torsdag en gang i mellem, men pas på, det er stærkt vanedannende!

## Efterårshold

Igen i år er der blevet plads til et efterårshold med 20 pladser, så er det i 2006 du skal have mand, kone, kæreste eller andre gjort afhængig af golfen, ja, så kan du allerede nu få dem tilmeldt. Holdet starter lørdag 12. august kl. 13.00- 18.00 og fortsætter søndag 13. august kl. 10.00-16.00. Til de der mener det er et dårligt tidspunkt at starte på, kan jeg kun sige: »Så så I ikke Johan spille, for han var nærmest i skræmmende god form efter kun 9 måneder med golfen - og udstrålede en ro som mange vil misunde ham«. Fortsat god sæson til alle!

# Så kom vi i gang!

## TIRSDAGS-DAMER

Foråret lod vente på sig, men nu er vi endelig kommet godt i gang. Vi startede sæsonen 4. april, hvor vi spillede 3.bestball. Vi spillede kun 9 huller og til vintergreens. Vejret var koldt og regnfuldt, hvilket vi formentlig kunne se på deltagerantallet, idet vi kun var 41 spillende damer. Vi, der var der, havde dog en rigtig dejlig aften og med Wagner som sponsor og flotte præmier, fik vi en god oplevelse. Der var en rigtig dejlig og positiv stemning og flere blev der længe og hyggede sig, så på trods af forholdene på banen – en god start.

## Resultater

**For-ni:** 1. Inge Gregersen, Anne Grethe Sørensen og Agnete Lund. 2. Ester Simonsen, Ulla Sørensen og Brita Jørgensen.

**Bag-ni:** 1. Lone Langkilde, Vera Sønderbæk og Ulla Ørum-Petersen. 2. Lissi Bank



Lassen, Rita Facius og Meta Nielsen. De efterfølgende tirsdage i april blev der spillet Stableford, og gradvis kom der større tilslutning med 53 spillere den sidste tirsdag i april.

### Tirsdag 11. april med 13 spillere:

Gruppe A: 1. Marie Damgaard ..... 38 p.  
Gruppe B: 1. Agnete Lund ..... 46 p.  
2. Kjersti Thomsen ..... 45 p.  
Gruppe C: 1. Inger Kristensen ..... 31 p.

### Tirsdag 18. april med 39 spillere:

Gruppe A: 1. Anne Marie Damgaard ..31 p.  
2. Ester Simonsen .....31 p.  
3. Birgit Thomsen .....30 p.  
Gruppe B: 1. Sonja Jensen ..... 37 p.  
2. Rita Lykke..... 32 p.  
Gruppe C: 1. Paula Lodahl..... 12 p.

### Tirsdag 25. april med 53 spillere:

Gruppe A: 1. Lise Astorp .....31 p.  
2. Birgit Mærkedahl .....30 p.  
3. Karen Margrethe Lauridsen .....29 p.  
Gruppe B: 1. Rita Andersen ..... 35 p.

ADVOKATFIRMAET CLAUS KLÆR

ADVOKAT  
CLAUS KLÆR  
AUKTIONSLEDER

TLF. 9712 8600  
FAX 9712 5381

LAWCARE@MAIL.DK

BREDGADE 6  
7400 HERNING

MEDIEHUSET

HERNINGFOLKEBLAD



midtconsult a/s

- Vej- og kloakanlæg
- Bærende konstruktioner
- Bygningskomplettering
- VVS-installationer
- Ventilationsanlæg
- El-installationer
- Energitekniske anlæg
- Miljøteknik
- ELO
- Drift og vedligehold

www.midtconsult.dk  
E-mail: mc@midtconsult.dk

Tel 97 22 11 33. Fax 97 22 19 05

RÅDGIVENDE INGENIØRER

ÅBNINGSTIDER:  
MAN-FRE 10-17.30  
LØR 10-13.00

FASTE TILBUD  
1 STK. 99,- 2 STK. 199,-

**VOGUE**

TJELEVEJ 28C · TJØRRING  
7400 HERNING · TLF. 97 21 44 47



*Driving is funny*

... men en god revisor kan hurtigt blive til money!

[tal] med os  
- det er til at forstå!

Revisionsfirmaet

**ANKER HØST**

Registreret Revisionsaktieselskab  
Østergade 12 · 7400 Herning  
Tlf. 9712 1377 · e-mail: mail@ankerhost.dk

2. Conni Fjord.....32 p.  
 3. Birgitte Østergaard.....29 p.  
 Gruppe C: 1. Mette Henriksen.....28 p.  
 Den 2. maj havde vi igen månedsmatch med Engelbredder sko og Damernes Magasin som sponsor med fine præmier. Vi spillede Greensome og havde vist den første rigtige forårsdag med sol og stille vejr. Dette var givetvis med til at give den gode og afslappede stemning, som vi oplevede.

### Resultater

1. Rita Facius / Gerda Engelbredder ..38 p.  
 2. Birgit Thomsen / Ulla Sørensen ..35 p.  
 3. Signe Riis / Tove Rossmesiel .....33 p.  
 Gerda Engelbredder, som jo var sponsor, videregav sin præmie til Brita Jørgensen, som gør et stort arbejde for udvalget, ved altid at være der og styre vores økonomi på bedste vis. Sidder altid i »buret«. Tak for det Gerda – flot gestus.

Nærmest flaget: Hul 3: Linda Jensen med 7,47 m. Hul 6: Lena Clausen med 6,48 m. Hul 10: Annie Jensen med 3,54 m. Hul 12: Agnete Lund med 1,60 m.

**Tirsdag den 9. maj** spillede vi igen, og her var foråret rigtig kommet. Vejret var det flotteste solskinsvejr og banen tør og perfekt. Desværre var Greens netop denne dag blevet top-dresset, hvilket gjorde den meget langsomme, hvilket formentlig kan ses på scoren. Vi spillede Ladies Section og må bare håbe scoren rækker til kvalifikation.

Gruppe A: 1. Eva Bachhausen 72 slag nt.  
 2. Birgit Mærkedahl .....76 slag nt.



3. Kirsten Pilgaard.....77 slag nt.  
 4. Vera Bohart.....78 slag nt  
 Gruppe B: 1. Rita Andersen .....39 p.  
 2. Agnete Lund .....39 p.  
 3. Conni Fjord.....35 p.  
 Gruppe C: 1. Margit S. Lassen 36 p.

Til alle matcher – både månedsmatcher og de almindelige tirsdagsmatcher, sørger restauranten for godt mad, hvilket vi sætter stor pris på. Det viser sig heldigvis, at de fleste spiser med og dermed støtter restauranten.

En oplevelse, som 50 damer deltog i, var Idrætspsykologi – glæder golf. Vi havde besøg af Mats Björkman fra Idrætshøjskolen i Ikast. Han kom med et godt indlæg, hvor vi dels fik teorien bag vore reaktioner og mønstre, og hvad vi kan gøre ved det. Mon ikke en del af os blev kloge på sig selv – og måske også på medspillerne. Kun noget vi kan anbefale de andre udvalgt at tage op.

Vi spiller jo de kommende tirsdage og der er stadig plads til nye spillere. Kig

ind på vores hjemmeside, hvor matchprogrammet er og ligeledes prisen for at deltage.

Månedsmatchen i juni er Ping-cup, hvor vi spiller for brystkræft sagen. Selv om du ikke spiller tirsdagsdamer, men gerne vil være med denne aften, er du meget velkommen. Der er tilmelding via Golfbox eller opslaget i omklædningsrummet. Den næste store begivenhed er jo vores udflugt, som finder sted tirsdag den 27. juni og i år går til Jelling. Vi plejer at have en rigtig sjov og god tur, hvor der både spilles godt golf, men også hygges med mad og rødvin – en rigtig god tradition. Også her vil det blive muligt at tilmelde sig på Golfbox.

Som nævnt flere gange, er der nu mulighed for at tilmelde sig på Golfbox til vores månedsmatcher, men endnu ikke til de alm. tirsdage. Vi er jo stadig på begyndelsesstadiet, så støder I på problemer, vil vi gerne, hvis I kontakter én af os.

*Birgit Christensen*



## Hernings mest sælgende ejendomsmæglere



Kofoed & Mikkelsen a/s

Vi har lidt mere at byde på

Åbningstider EDC Boligmarked: Hver dag 9.30-21.30

Ostergade 14, 7400 Herning · E-mail: 707@edc.dk · Fax 96 26 06 01

TELEFON 96 26 06 00

**JACK & JONES®**  
 Bredgade 16 · 7400 Herning · Tlf. 97 22 33 93

Bredgade  
**Badespejlet**  
 ØSTERGADE 18 · HERNING · 97 12 30 08

**TOPS**  
**Engelbredder**  
 Herning · Ikast

# 27 køllesvingende seniorer i Tyrkiet

Afgang fra Herning kl. 05.10. Tidlig lørdag morgen den 1. april svingede 27 seniorgolfere og 2 turister benene ud af sengen - og de var ikke ofre for en tidlig »aprilsnar« – nej – for lidt over klokken 5 svingede Herning Turistfart ind på Nørregades P-plads for at fragte de småfrysende »golfere« til Billund Lufthavn. Et kaos uden lige mødte os ved indtjekningen, hvor vi fik indtryk af, at det halve af Jyllands frysende befolkning var stået tidlig op for at flygte mod varmere himmelstrøg. MEN – alle nåede at få boardingpas, og vi nåede velbeholdne frem til Antalya Lufthavn.

## Indkvartering

De uldne trøjer og halstørklæder kunne smides og et par små busser fragtede os, med bagage og udstyr (som på forunderlig vis i år var nået frem sammen med os) jævnt fordelt på sæderne, til Tat Beach Golf Resort Hotel – et stort 5-stjernet hotel direkte ved stranden med både indendørs og udendørs swimmingpool, tyrkisk bad, massage, muddermasker og meget andet godt. Værelser blev fordelt, rejsesveden vasket af og eftermiddagssoolen blev nydt i fulde drag. Efter et orienteringsmøde omkring ugens program nåede vi frem til en overdådig aftenbuffet. I år endda med husets vin inkluderet (den var nu ikke værd at skrive hjem om – men det er nu da så gjort alligevel). Dessertbuffeen var et kapitel for sig. Mindst 15 forskellige kager, cremer, tærter, mouse'er foruden friske frugter. Mange herrer listede over til forret-bordet for at tilrane sig en noget større tallerken end de små, der var placeret ved desserterne.

## Golfbanerne

Der ligger seks golfbaner tæt ved hotellet, vi skulle spille på de tre af dem: Nobilis, National og Tat, den sidste to gange. Vejrudsigten hjemmefra lød på lidt regn midt i ugen, men det ændrede sig heldigvis som ugen skred frem til strålende sol fra morgen til aften og temperaturer op ad dagen på 25° C. Allerede søndag skulle vi i spille Nobilis, men fik dog god tid til at nyde det velforsynede mor-



genbord med friskbagte brød i alle afskygninger og en omelet- og spejlægskok, der havde travlt med at forsyne alle.

## Turister eller mangel derpå

ALLE – ja, det var trist at se, at hotellet, der var beregnet til flere hundrede gæster foruden os kun havde besøg af 50-60 gæster. Et par fløje var lukket ned. Over halvdelen af spisesalen var lukket af, men måske netop derfor var service'en helt i top. Det samme billede tegnede sig i den nærliggende by Kadriye, hvor vi var en del der tog ind på en »fridag«. Det er en lille by med en 3-400 m lang hovedgade. Nydelig anlagt med arkader i begge sider, lidt kulisseeagtigt, men boderne bugnede af alskens tekstil, læder-, guld- og øvrige turistvarer. Til hver butik hørte to-tre ekspedienter som vågnede op så snart en turist nærmede sig. »Where are you from?« – Oh Denmark – good country – my cousin lives there - Mr. Rasmussen (Anders) – very good man, come and see – special price for you! osv. osv. Det eneste, der var langt imellem var turister. Forstemmende at se hvad et par tegninger kombineret med imamer kan forårsage. Sidste år, ca. fjorten dage tidligere på sæsonen, var der mylder, både på hotel og i byen fortalte de, der deltog sidste år.

## Golfspillet

Nå – tilbage til hvad det hele egentlig drejede sig om – GOLF. Runderne var tilrettelagt så vi spillede i forskellige fir-bolde

og med forskellige holdkonkurrencer indlagt, udover de individuelle stableford, der var inddelt i to rækker. Som sædvanlig svingede det godt for nogle, og både til højre og venstre for andre. På Nobilis var holdkonkurrencen tre bedste scores for hver firebold. Et enkelt hold havde åbenbart haft godt af den lange vinterpause i år, for på et og samme hul scorede de to birdies og en tre'er – 13 point. Den var svær at slå, og holdpræmien var da også hjemme. At holdet så måtte finde sig i tilnavnet »birdieholdet« på resten af turen, var nok til at leve med. National, som er en PGA-tour bane spillede vi tirsdag, dog kun fra de gule og røde tee-steder, men det var såmænd hårdt nok endda. 88 Euro for en greenfee stod der i klubhuset. forhåbentlig fik vi grupperabat, for ellers var det helt op til 8 Euro pr. stablefordpoint for nogle. Holdkonkurrencen var »den gule bold«, som altså denne gang var orange Udfordringen var bl.a., at der på hul 2 skulle drives 128 +/- 10 m ud på en ø. De færreste hold havde spekulationer med hvem, der skulle spille den orange bold på hul 3, men det lykkedes dog 3 hold at få bolden med hele vejen hjem.

## Udflugts-tur

Onsdag havde Bravo-Tours arrangeret udflugt til Side. En by med historisk vingesus fra Romertiden. Endnu en gang forundredes man over hvad et rige, der spændte fra Skotland til Ægypten for tusinde år siden kunne præstere. Amfite-





gere havde vundet præmier i løbet af de fire runder. Dette takket være det smarte system, at man ikke kunne være præmie-tagere to dage i træk. De seks deltagere som ikke havde spillet sig til præmier fik sig en lille deltagerpræmie og fra alle deltagerne lød der en stor tak til komiteen (Jørn Ballisager, Jørgen Becker, Jørgen Wichmann og Chris Fløe) for en særdeles veltilrettelagt match og tur.

atre, aquadukter, badeanstalter, templer, agoraer, basilikaer og infrastruktur - ufatteligt - men de havde jo godt nok heller ikke computere til at komplicere hverdagen. Et besøg i en moske var også indlagt og holdets damer måtte iføre sig gevandter til ukendelighed.

### Tat-banens 27 huller

Torsdag og fredag blev der spillet på Tat. En meget smuk bane, hvor Mimoserne netop nu stod i fuldeste flor og forgyldte - om ikke scorekortene - så i hvert fald banen. Ved gallamiddagen fredag aften kunne match-komiteen med tilfredshed konstatere at stort set alle delta-



### Slut på en »farverig« tur

Lørdag formiddag blev brugt til at pakke de sidste ting i kufferten eller slikke det sidste solskin, inden vi igen ved 18-tiden skuttede os i det forsinkede danske forår i Herning igen. En god oplevelse rigere med dejlig golf på smukke og udfordrende baner, hyggeligt samvær og lidt mere farve på kinderne. *Torben Juul*



SPRING 06

[www.jbs.dk](http://www.jbs.dk)

**jbs**  
have a nice day



ROYAL  
BEER



Lev livet lettere - spil golf

Og endnu lettere  
- få en **BONUS**boligkredit

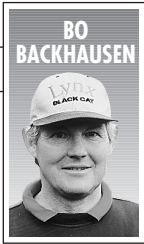
**B**

**BONUS**banken

EN ENGAGERET BANK for hele livet

[www.bonusbanken.dk](http://www.bonusbanken.dk)

# Tilbagevendende regel-problemer



## Regelspalten

Der er visse regler, der giver tilbagevendende problemer. Her tænker

jeg på **regel 26**, der handler om **lempelse for en bold, der er havnet i en vandhazard**. Læg mærke til at jeg skrev lempelse og ikke strafslag. Hvis reglen ikke havde været der, måtte du gå tilbage til det sted, hvorfra du slog bolden ud i hazarden, for at slå det næste slag og altså gå frem efter **regel 27 der handler om tabt bold**.

Med regel 26 får du godt nok ét strafslag, men lempelsen er den sparede afstand. For at få denne lempelse er det imidlertid en betingelse, at der er rimeligt bevis for at bolden virkelig ligger i hazarden. Når du skal vurdere om bolden ligger i hazarden eller ej, må du tage alle relevante kendsgerninger omkring boldens flugt i betragtning. Der må overvejende sandsynligt, at bolden ligger i hazarden.

At bolden plasker i hazarden er ikke altid bevis nok, til at man må tage lempelse. Vi har jo formentlig alle set en bold slå smut hen over en hazard og alligevel ende udenfor hazarden.

Arealet rundt om hazarden betyder jo også noget for, om man kan dømme bolden i hazarden. Hvis der er tæt klippet omkring hazarden, og du ikke kan finde din bold, ja så er det nok overvejende sandsynligt, at bolden ligger i hazarden og du derfor kan få din lempelse. Hvis der derimod er tæt rough omkring hazarden, er det langt mere vanskeligt at vurdere, om du kan tage lempelse efter vandhazardreglen. Jeg vil beskrive et par steder på vores bane hvor det kan være vanskeligt at vurdere, om din bold ligger i en hazard. På hul 4 er den højre del af søen ikke synlig, når gul tee-sted er flyttet tilbage. Hvis dit drive slicer meget, kan bolden både være landet i roughen eller i søen. Du ville jo spare et slag, hvis du finder din bold uden for hazarden. Men det er

mit synspunkt, at hvis du først begynder at lede og alligevel ikke finder bolden, så kan du desværre ikke bagefter dømme den i søen og dermed få lempelse. For at få lempelsen skal det jo være overvejende sandsynligt, at bolden ligger i hazarden. Og den sandsynlighed opfyldes ikke, hvis du først begynder at lede udenfor hazarden.

På hul 13 har vi åen til højre for hullet. Åen er markeret med røde pæle og er altså en parallel vandhazard.

Mange drives på dette hul slicer ud mod hazarden. Men ender bolden nu også i hazarden. Hvis bolden med lav fart triller ud mellem de røde pæle, er der nok ikke tvivl om, at du er berettiget til lempelse efter regel 26.

Hvis du derimod slår et højt slice, der passerer hazardens grænse 20 m. oppe i trækrone, så er der imidlertid mere tvivlsomt om bolden ender i hazarden, eller om den er fløjet helt henover hazarden, og nu ligger i tyk rough ovre på hul 4.

Hvis der er overvejende sandsynligt at bolden ligger i åen, kan du gå frem til det sted, hvor bolden sidst krydsede hazardens grænse og tage lempelse fra dette sted.

Hvis der ikke er rimeligt bevis for at bolden ligger i hazarden, og du alligevel tager lempelse kommer du i problemer.

Lad os sige, at du uretmæssigt tager lempelse, og at du derefter finder at din bold faktisk ligger i hazarden. Det er irrelevant for dit fortsatte spil på hullet, at du finder bolden i hazarden. Idet du droppede og spillede en bold udenfor hazarden, er det blevet bolden i spil, og din bold i hazarden er tabt. Problemet er, at du har droppet bolden et forkert sted. Du burde være gået frem efter **regel 27-1**, der handler om **tabt bold** og være gået tilba-

ge til det sted, hvorfra du oprindeligt spillede bolden.

I hulspil ville du tabe hullet, i slagspil ville du få ét strafslag og som omtalt tab af afstand. Desuden ville du få yderligere to strafslag, fordi du brød regel 27.

Hvis der derimod er risiko for at bolden ligger på den anden side af hazarden, så bliver du nødt til at gå derover for at lede efter din bold. For at spare tid, så du ikke skal tilbage til tee-stedet for at slå en ny bold, hvis du ikke finder den, kan du spille en provisorisk bold.

Jeg har endnu ikke hverken set eller hørt om en spiller, der har spillet hullet på denne måde.

Der må altså være mange, der bare helt uden videre dømmer bolden i vandhazarden og tager lempelse, retmæssigt eller uretmæssigt!

En anden situation. Du mener at det er overvejende sandsynligt, at din bold ligger i en vandhazard. Du tager lempelse efter regel 26, altså dropper efter reglen og spiller bolden. Straks efter finder du alligevel din bold udenfor

hazarden. Kan du så ikke bare ignorere droppet og spille den oprindelige bold uden strafslag? Nej, desværre! Så snart du har droppet, er den oprindelige bold tabt.

Hvis du alligevel spiller den, så spiller du en forkert bold. I slagspil koster det efter **regel 15** to strafslag, og du skal rette din fejl. Hvis du ikke gør det, inden du forlader greenen på hullet, bliver du diskvalificeret.

Til sidst vil jeg lige pointere at lempelse for en bold i en hazard skal tages fra **det sted, hvor bolden sidst passerede hazardens grænse**, og ikke ud for det sted, hvor man finder bolden i hazarden. Dette gælder på de røde pæle.



# Nu er der ca. 100 juniorer i HGK

## JUNIOR-UDVALGET

Ja - så er golfsæsonen rigtig kommet i gang i juniorafdelingen. Vi har i denne sæson indtil nu haft fornøjelsen af at kunne byde ca. 20 nye juniorer velkommen i klubben. Der er nu i alt ca. 100 juniorer i HGK. Af de 100 juniorer deltager ca. 60 i den tilbudte træning og heraf ca. 30 i mandagsturneringerne.

Der har været arbejdet med tiltag, der skulle sikre klubben en stabil tilgang af nye juniorer. Dette er blandt andet sket gennem kontakt til samtlige skoler og fritidsordninger, hvor det er blevet tilbudt gratis at prøve en golflektion på driving-range.

Ud over mandagsturneringerne har vores juniorer deltaget i Thomas Bjørn Cup, samt Junior Distrikts Tour.

Vi synes, at det er dejligt at så mange deltager i træning og turneringer, men vil gerne opfordre til, at endnu flere kommer ud og får golfen pudset af, samtidig med at man møder andre juniorer. De juniorer, der har deltaget i turneringerne, har i hvert tilfælde hygget sig.

Med hensyn til mandagsturneringen er



det naturligvis meningen, at juniorerne skal hygge sig; men også at den skal forberede dem på, hvordan det er at deltage i en udenbys turnering. Det er derfor forældrenes opgave at sikre, at den enkelte junior befinder sig ved teestedet senest

15 min. før starttid med udfyldt scorekort. Dels for at fremme afviklingen; men også for at få spillet til at ligne deltagelse i udenbys turneringer, kunne vi godt tænke os, at nogle forældre ville melde sig som markører.

# DAHL

Advokatfirmaet Dahl, Koch & Boll

Kaj Munks Vej 4 · 7400 Herning

Tlf. 96 26 40 00

her@dahlaw.dk · www.dahlaw.dk

MANGLER DU EN

# driver?

Herning

Tlf. 96 26 38 00

[www.bdo.dk](http://www.bdo.dk)

# BDO

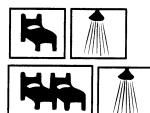
BDO ScanRevision

Veje til Vækst



## Hotel Corona

Skolegade 1 · 7400 Herning · Tlf. 97 12 54 44 · Fax 97 21 04 37



Hjemmeside:  
[www.hotelcorona.dk](http://www.hotelcorona.dk)

Dette gælder også for de juniorer, der endnu ikke har opnået banetilladelse. Her vil vi gerne afvikle en turnering på par 3 banen om mandagen; men det kræver, at der er forældre, der vil tage sig af afviklingen.

Med hensyn til microgolf har vi i år fået Flemming Wadim til at tage sig af de yngre juniorer. Her er der også kommet godt gang i sæsonen, selv om vi godt kunne bruge et par microer mere. Der har været fin opbakning fra forældrene, så vi håber, at der kommer nogle rigtige gode golfspillere ud af det projekt. Desuden har vi haft juniorer på Talent 1 kursus, og det var efter sigende en fantastisk oplevelse. De kom i hvert tilfælde hjem stort set uden at have åbnet kufferten, så golfen har helt sikkert haft første prioritet. Vi håber, at kunne sende endnu flere af sted til næste år.

Der er som noget nyt blevet indført en mere formaliseret træningsplan med prøver. Dette fremgår af den Junior-træningsbog, som alle juniorer har fået udleveret. Bogen beskriver prøverne, samt de rettigheder man opnår, når de enkelte prøver er bestået. Vi håber, at bogen kan være en inspiration og kan ska-



be konkurrence blandt juniorerne, samt en hjælp for forældrene. De første prøver afholdes i den kommende uge.

Der er efterhånden kommet nogenlunde styr på hjemmesiden, og det er her, man skal finde de nyeste informationer fra udvalget. Er der nogen, der skulle have informationer eller billeder de ønsker bragt på siderne, så send en mail. Der har været planlagt en træningsweekend, som vi beklageligvis har været nødt til at udskyde. Vi forventer snarest at få fastlagt en ny dato, dette vil blive meddelt via hjemmesiden. Det er udvalgets klare plan, at der ud over træning og turneringer også skal finde sociale aktiviteter sted for at styrke sammenholdet mellem juniorerne.

Af hensyn til det øgede aktivitetsniveau har vi behov for at øge antallet af medlemmer i udvalget, skulle der derfor være nogen af jer junior forældre, der skulle have lyst til at deltage i udvalget, så kontakt venligst undertegnede.

Vi håber, at den gode start på sæsonen fortsætter, nu hvor banen viser sig fra sin allerbedste side.

*Mange hilsner Juniorudvalget,  
Per N. Hornsleth*

# Renter og gebyrer er ikke OK

*Det er dyr benzin og diesel heller ikke*



Bestil et gratis OK Benzinkort på 80 200 300 eller på [www.ok.dk](http://www.ok.dk) Så får du kort til billig benzin og

diesel mere end 535 steder i Danmark. Hurtigt og nemt, og helt uden renter og gebyrer.

**OK**  
ALTDI BILLIG BENZIN

## Hans Buhl

Exam. erhvervsassurandør

Mobil 20 87 34 03

E-mail [hans.buhl@almbrand.dk](mailto:hans.buhl@almbrand.dk)

Privat: Troldparken 3 · 7451 Sunds

Telefon 97 40 69 60

### Alm. Brand - Herning

Østergade 11 · 7400 Herning

Telefon 96 26 16 00

Fax 97 22 17 92



[www.almbrand.dk](http://www.almbrand.dk)

Alm. sund fornuft

# Sommerens golfspil - praktiske

Nu er det højsæson for golfspillet igen. Dermed er det også sæson for akutte hold i ryggen, muskelsmerter i ryggen og iski- as (smerter i iskiasnerven, der udspringer fra lænden og stråler ned i ballen og bag i benet). Muskler og led er simpelthen ikke parate til den belastning det aktive golf- spil byder dem. Vi tænker os ikke om og meget af spillet udføres på en uhensigts- mæssig måde (uvante bevægelser og »hjemmestrikket golf teknik«!!!). De fleste rygsmarter kan dog forebygges ved brug

af omtanke og lidt sund fornuft. Vær der- for opmærksom på følgende gode råd...

- Husk at varme kroppen op med lette øvelser inden start af golfspillet. Husk også at »varme ned« efter golfunden. Især ved at udspænde de stive hasem- uskler (bag i lår og læg). Det har stor be- tydning for ryggen.

- Lad være med at trække golfvognen med samme arm alle 18 huller rundt. Skift arm og skub gerne vognen foran dig. I det hele taget er det bedre at have

en golfvogn, der kan skubbes (uden eller med motor) end en, der kan trækkes! Lad være med at bøje ryggen, når du skal pla- cere golfbolden på tee eller når du skal samle den op af hullet.. Gå tæt på bol- den/hullet, bøj ned i knæ og hofter og bi- behold det naturlige svaj i lænden. Hold vejret ved tunge løft af f.eks. golfvognen i ujævnt terræn eller ved vanskelige og belastende golfslag. Det aktiverer mus- skelkorsettet og beskytter ryggen.

- Hold ryggen varm. Beskyt ryggen mod træk og pas på, at skjorte og trøje ikke skil- les fra buksekanten, så lænden bliver bar.

- Når du spiller golf, så bøj let i knæ og hofter og bevæg dig med fjedrende og glidende bevægelser. Undgå så vidt mu- ligt voldsomme vridninger i ryggen, når du spiller. Sving let og lad være med at presse spillet (lettere sagt end gjort!!).

- Forebyg kulde og belastning af lænd- en ved brug af et elastisk lændebælte. Det støtter og holder lændemuskler og led varme. Samtidig gør det dig opmærk- som på, at ryggen skal holdes i den rette stilling. Et let lændebælte kan i det hele taget være en stor hjælp for spillere, der har tendens til lændesmerter. Bæltet aflas- ter, støtter og varmer; men husk at det kun skal benyttes under belastning ved spil (eller uvant belastende arbejde). Det er ikke meningen, at man skal benytte et lændebælte hele tiden, da det blot vil svække ryggens naturlige muskelkorset. Steve Smith har et glimrende lændebælte i Golf Shoppen – hvor man for øvrigt, som noget helt nyt i shoppens varesortim- ent, også kan få lette bandager til gol- falbue, knæ, fodled m.v. samt sportssal- ver med kølende, varmende og antiin- flammatorisk virkning (spørg Steve eller undertegnede om råd, hvis du har brug for vejledning).

- Er uheldet alligevel ude, er det vigtigt, at du bruger en ispose som første be- handling for at bremse de akutte smerter. Isposen må aldrig bruges direkte på hu- den. Den skal pakkes ind i et viskestykke eller tyndt håndklæde, før den anbringes over det smertende område i 15 til 20 mi- nutter, hvilket svarer til den tid isposen normalt holder sig kold. Isningen kan



## Investeringschef

Lars Stendorf er investeringschef i Handelsbanken Herning City.

Lars har gennem de seneste 19 år arbej- det med likviditet, valuta og investering.

De sidste år specielt med obligationer og aktier som dealer i Handelsbanken Markets.

Det er med andre ord en kompetent

og erfaren investeringseksper, der har ansvaret for, at vores kunder også på investeringsområdet får den bedst mulige rådgivning.

Lars er gift med Susanne, og de har tre børn. De bor i Herning, og når tiden ellers tillader det, så kan du møde Lars på Herning Golfklubs baner.

Vi ønsker dig en god sæson!

**Handelsbanken**

www.handelsbanken.dk

# råd fra kiropraktoren

gentages flere gange med ca. 2 timers mellemrum.

Isningen kan evt. suppleres med smertedæmpende gel, der maseres ind over det smertende område, eller almindelige smertestillende piller. De smertestillende piller skal helst være af typen NSAID – og hvad er nu det for nogle? Det ved din læge bedst, så få en recept på den helt rigtige medicin fra din læge.

Det lyder lidt ubehageligt, at man skal ise ryggen; men det er langt den bedste »førstehjælp« ved akut smerte i ryggen. Derefter (24-48 timer) kan det være fordelagtigt at bruge varme. Brug aldrig varme som første behandling ved en pludselig opstået smerte i ryggen eller andet steds i bevægeapparatet!!

• Forsæt med at bevæge dig så meget som muligt. Hvil kun i kortere tid, hvis smerterne bevirker, at ryggen bliver træt. Hvil dig evt. mens du iser. Det er en dårlig ide,

at lægge sig i sengen med en dårlig ryg. Sengeleje er kun aktuelt ved alvorlige ryglidelser, hvor der er tegn på f.eks. diskus-



prolaps eller sammenfald af ryghvirvler.

• Mange skader sker typisk, når det er mest ubelejligt (ofte i weekenden). Er du heldig, fortager smerterne sig efter et par dage. Skulle det ikke være tilfældet, er det en god ide, at lade en ”fagmand” (læge, kiropraktor eller fysioterapeut) se på problemet. Golfspil eller ej; man skal nemlig ikke spøge med alvorligere rygsmerter.

• Når rygsmerterne er væk igen, skal du huske, at kroppen stadig skal bruge tid på at opbygge funktion og styrke igen. I den fase er det vigtigt at foretage styrkende øvelser for ryggen. Øvelser der gerne må gentages på længere sigt med henblik på forebyggelse, så du ikke havner i samme situation igen.

Brug også vinterpausen til at styrketræne din ryg, så den er forberedt til golf-sæsonen!

Jens J. Dahl

Kiropraktor, Master i Rehabilitering



## Bedre drive med Peugeot

[www.peugeot.dk](http://www.peugeot.dk)

Vi kan nok ikke forbedre dit handicap, men hos Peugeot Herning kan vi garantere dig god rådgivning, når du skal handle bil. Uanset om der skal være plads til familien eller bare en golfbag, er der altid en Peugeot, der passer. Programmet spænder vidt. Det er vigtigt at vælge det rigtige jern. Derfor fås alle modeller med et stort motorudvalg, der matcher netop dit behov. Drive ind til Peugeot Herning, og få en bilsnak.

**PEUGEOT 407 COLLECTION FRA 264.990 KR.**



Prisen er vejledende og ekskl. leveringsomkostninger på 3.380 kr.

**PEUGEOT HERNING:** Per Sørensen A/S, Viborgvej 55-59, 7400 Herning, telefon 97 22 16 66.

**Åbningstider:** ma.-fr. 8.00-17.30, lø.-sø. 10.00-16.00. [www.peugeot.dk/herning](http://www.peugeot.dk/herning).

Danmarks største charterrejsearrangør når det gælder matchture, golfgrupper eller individuelle golfere



## MATCHTURE TIL EFTERÅRET MED BRAVO TOURS

### MALLORCA

Rejs den 30. september

Pris pr. pers **7.650,-**

Rejs den 7. oktober

Pris pr. pers. **7.650,-**

### TYRKIET, BELEK

Rejs den 8. oktober

Pris pr. pers **7.350,-**

Rejs den 15. oktober

Pris pr. pers. **7.350,-**

### PRISER FOR MATCHTUR INKL. BL.A.

- ✓ Transport af gofbags
- ✓ Ophold på det nævnte hotel
- ✓ Fire dage med golf
- ✓ Transport til og fra baner
- ✓ Trolley
- ✓ Aftergolf - hyggeligt samvær
- ✓ Matchleder
- ✓ Festmiddag med vin
- ✓ Gode præmier
- Og meget mere...



Dalgas Plads 16, 7400 Herning · Farvergade 4, 1463 København K  
Tlf. salg: 70 10 10 77 eller Golf- og Gruppeafdelingen 96 27 37 77

[www.bravotours.dk](http://www.bravotours.dk)