



**Checklist
voor de beginnende golfer**

5 geheugensteuntjes om makkelijker te golfen

Als je begint met golfen, met je baanpermissie of GVB op zak, kan het soms overweldigend zijn waar je aan moet denken op de golfbaan. Geen zorgen! Toen je je rijbewijs haalde, was autorijden ook een opgave. Nu doe je het zonder nadenken en zo gaat het ook met golf. Toch helpen we je graag om ook deze fase makkelijker te maken. Met kleine lijstjes voor elke plek in de golfbaan.

Wij geven je 5 eenvoudige overzichtjes met punten waar je op moet letten, afhankelijk van de plaats waar je staat in de golfbaan.

Stap 1: Voor je begint

Voordat je je golfronde gaat spelen, kun je (thuis) al wat voorbereidingen doen.

- zet een merkteken op je ballen zodat je weet welke van jou zijn;
- vul alvast in de app GOLF.NL in op welke baan je speelt, hoeveel holes en van welke kleur tee;
- stop alvast een pitchfork in je zak zodat je eventuele pitchmarks op de green kunt repareren;
- zet je telefoon op stil;
- als je een qualifying ronde gaat spelen, check dan of je hoogstens 14 clubs in je tas hebt;
- realiseer je bij een qualifying ronde dat je geen advies mag vragen of geven.

Stap 2: Op de teebox

Je hebt je goed voorbereid op je ronde en staat klaar op de eerste tee. Waar moet je aan denken als je op een afslagplaats staat? Wat mag wel en niet volgens de regels?

Ook op de afslagplaats gelden allerlei regels. Zo is bepaald waarvandaan je precies mag slaan en ook gelden er etiquette. Waar moet je op letten?

- Maak een oefenswing zonder plag te slaan of maak de swing naast de tee. Als je immers een plag eruit slaat, belast je onnodig het gras.
- Maak geen oefenswing richting andere spelers; je zou hen kunnen raken of zand en steentjes in hun richting kunnen slaan.
- Leg je bal niet voor de teemarkers; dat kost je twee strafslagen.
- Vanaf de teemarkers kun je je bal in twee stoklengtes naar achteren leggen.
- Wees stil als een andere speler slaat.
- Ga op een veilige plek staan als een andere speler slaat (tegenover de speler, maar achter de bal)

Stap 3: Op de fairway of in de rough

Je bent begonnen en hopelijk belandt je bal veel op de fairway. Maar als je je bal in de rough ziet verdwijnen, geen paniek. Dat overkomt de beste. Het is wel handig de regels te kennen die gelden op en rond de fairway. De meeste slagen op een hole maak je normaal gesproken op en rond de fairway. Er zijn dan ook best veel regels die je hier kan toepassen.

- Je mag losse, natuurlijke voorwerpen weghalen. Zorg er wel voor dat je bal daarbij niet verrolt.
- Is je bal kwijtgeraakt? Je mag drie minuten zoeken.
- Flightgenoten helpen mee met zoeken.
- Als jij of een andere speler je bal aanraakt bij het zoeken, mag je die zonder strafslag terugplaatsen.
- Kijk altijd of er geen andere spelers staan in de richting waar je naartoe slaat. Baanpersoneel heeft altijd voorrang.
- Roep FORE als je bal richting andere mensen gaat en als het FORE hoort, doe je handen op je hoofd en je kin op de borst.
- Sta op een veilige plek als een medespeler slaat.
- Kijk mee met de bal zodat je kan aangeven waar de bal is geland.
- Sla je een plag, leg die terug en stamp het aan met je voet

Stap 4: Oeps, in de bunker

Niet fijn, je bal komt in de bunker terecht. Welke regels gelden dan? Mag je losse, natuurlijke voorwerpen weghalen? En wat als de bal ingebed ligt?

Je bal ligt in de bunker. Aan welke regels moet je nu denken?

- Je mag losse, natuurlijke voorwerpen weghalen. Zorg er wel voor dat je bal daarbij niet verrolt.
- Als je bal tegen een hark aanligt, mag je de hark weghalen. Als de bal daarbij verrolt mag je die terugplaatsen zonder strafslag.
- Je mag het zand aanraken maar je mag niet je club grounden (op het zand neerzetten in de buurt van je bal).
- Je mag geen oefenswing maken in de bunker.
- In je backswing mag je geen zand meenemen.
- Is je bal ingebed? Dan heb je pech. Je kunt de bal wel onspeelbaar verklaren.
- Als je je bal onspeelbaar verklaart, heb je vier opties. Bekijk deze opties in de video.

Stap 5: Op de green

Je mag gaan putten; je bal ligt op de green. Die wil je natuurlijk zo mooi mogelijk houden dus repareer je pitchmarks zo veel en goed mogelijk. Welke andere regels gelden er?

- Zet je tas alvast in de richting van de volgende hole. Dat bespaart tijd na het uitholen.
- Je mag losse, natuurlijke voorwerpen weghalen én je mag ook los zand verwijderen. Dat laatste is op de fairway en in de rough niet toegestaan.
- Je mag je bal oppakken en schoonmaken. Zorg wel dat je 'm markeert met een marker.
- Zoals gezegd: repareer pitchmarks of andere schade met je pitchfork.
- Als je per ongeluk je bal beweegt bij een oefenswing, krijg je geen strafslag. Je moet wel de bal terugleggen.
- Als je bal op het randje van de hole blijft liggen maar binnen tien seconden erin valt, heb je uitgeholed. Valt ie na tien seconden in de hole moet je een strafslag bij je score optellen.
- Heeft iedereen uitgeholed, loop dan eerst naar de volgende tee voordat je je score noteert.