



Bei „fore“ in die Hocke gehen

Golfen ist ein wunderbarer Sport, kann aber – bei einer unglücklichen Verkettung von Umständen – richtig böse enden. Die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen und Etikette-Regeln, um das Spiel genießen zu können

Wie ein grüner Teppich liegt ein gut gepflegter Golfplatz da. Ihn mit schwerem Eisen oder groben Schuhen zu verletzen, ist nicht schwer. Jede Lücke im Rasen muss der Golfer reparieren. Andere Regeln der Golf-Etikette retten nicht den Rasen, sondern Menschenleben.

Ein schlechter Schlag passiert jedem Golfer mal. Problematisch wird es nur, wenn der Sportler nach einem richtig weiten schlechten Schlag nicht schreit. „Er muss, so laut er kann, ‚fore‘, schreien“, sagt Igel Gesa Müller. Die Golferin hat mehrere Meisterschaften gewonnen und ist Autorin verschiedener Golfratgeber. Wenn sie auf dem Platz „fore“ hört, was frei übersetzt vorne heißt, geht sie in die Hocke und schützt den Kopf mit dem Arm. Die Warnung müssen Spieler rufen, wenn sie einen Ball mit ungewöhnlicher Flugbahn schlagen, „zum Beispiel 100 Meter geradeaus und dann in einer Riesenkurve nach rechts oder links“. Bekomme ein Mensch einen solchen Ball an den Kopf, könne das tödlich ausgehen, sagt Müller.

Die Golferin erinnert sich an einen Unfall, der vor einigen Jahren auf einem Platz an der Ostsee passierte. Eine Frau bekam einen solchen Ball an den Kopf und starb an den Verletzungen. Zeugen konnten bestätigen, dass der Mann, der geschlagen hatte, „fore“ rief, während der Ball flog. Er wurde nicht belangt. Ohne den Schrei hätte



■ Den Ball nie aus dem Blick verlieren ... FOTO: FÖRSTERLING/EFE

RABATT

ABSCHLAGSZEITEN
und
SCHLÄGERVERMIETUNG

Die
BESTEN PREISE
auf der Insel

Telefon:
(+34) 971 912 846
(+34) 660 979 377
Büro:
Avda S'Olivera 5, Local 17
Magaluf • Calvia 07181
e-mail:
info1@golfurlaubmallorca.com

Mallorca Golf Connection
golfurlaubmallorca.com

er wegen Totschlags angezeigt werden können, sagt Müller.

Eine weitere Regel laute daher, viel Abstand zum Vordermann zu halten. Das solle verhindern, dass ihn ein Ball treffe. Wie groß der Abstand genau sein muss, lässt sich laut Müller nicht sagen. „Immer mit dem Traumschlag rechnen“, ist ihr Tipp. Der Abstand müsse also so groß sein, dass auch der längste Schlag, der einem je gelungen ist, den Vordermann nicht erreichen kann. „Wunderschläge sind nicht ausgeschlossen.“

Selbst Probeschwänge können gefährlich sein. Dabei schwingt der Spieler den Schläger hin und her. „Probeschwänge nie in Richtung von Menschen machen“, sagt Müller. Ein Schläger könne immer Materialschwächen haben. Fliege etwa der Kopf mit Schwung vom Schaft, könne er Mitspieler verletzen. Selbst wenn das Material hält: Der Schläger berührt auch beim Probeschwing den Boden. Dabei könne er einen Stein erwischen, hochschlagen und Mitspieler treffen.

Diese Regeln der Golf-Etikette dienen der Sicherheit auf dem Platz, sagt die Expertin. Daneben seien auch die Schonung des Platzes und die Rücksicht auf das Spiel erklärte Etikette-Ziele. Schläge ein Golfer ein

Loch in den Rasen, müsse er das herausgelöste Stück wieder zurücklegen und kurz festtreten. „Je besser ein Platz gepflegt ist, desto besser kann man spielen“, erklärt Müller.

Auch die Bunker, die mit Sand gefüllten Kühlen auf dem Platz, müssen ordentlich sein. Schlägt der Golfer den Ball aus dem Bunker heraus, wühlt er Krater in den Sand. Die Bälle der Nachfolgenden sind dann nur noch schwer herauszuschlagen. Daher liegen Rechen in oder neben den Bunkern. Jeder Spieler harkt den Sand, nachdem er ihn zerwühlt hat.



■ ... und den zerwühlten Bunker immer schön rechnen. FOTO: STEFFEN/DPA

„Wenn die Spieler hinter einem schneller sind, geht man zur Seite und winkt sie durch“, sagt Müller. Wer zu langsam spielt, blockiert sonst alle Grüppchen, die folgen. Ruhe sei ein weiterer Grundsatz auf dem Platz: Gelingt ein grandioser Schlag, ist Understatement angesagt. Freuen sei natürlich okay, aber: „Wenn man einen super Schlag gemacht hat, schreit man

nicht vor Freude.“ Ruhig verhalte sich ein Golfer auch, wenn sein Mitspieler zum Ball geht. In der Golfsprache heißt das, wenn er den Ball anspricht. „Dann redet man nicht und hustet nicht und schnieft nicht, und man macht auch keine Coladose mit einem Pffff auf.“

dpa/tmn

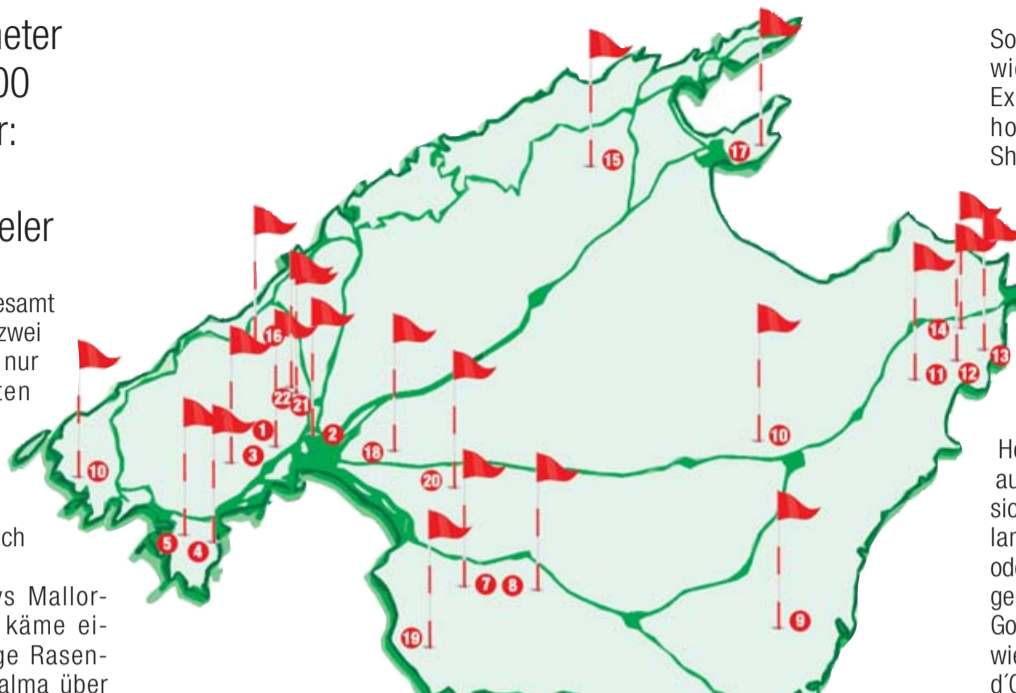
Auf der Rasen-Autobahn

24 Plätze, 100 Kilometer
Fairways und 150.000
Golfurlauber pro Jahr:
Mallorca ist Europas
El Dorado für Golfspieler

Es gibt auf Mallorca insgesamt 24 Anlagen, von denen zwei (Santa Ponsa II und III) nur Mitgliedern vorbehalten sind. Die Rotana Greens sind zwar offiziell den Hotelgästen vorbehalten, doch wer im Hotelrestaurant ein Menü bestellt, darf dort anschließend auch als „Auswärtiger“ spielen.

Würde man alle Fairways Mallorcas hintereinander reihen, käme eine rund 100 Kilometer lange Rasen-Autobahn heraus, die von Palma über Inca, Manacor und Artà bis nach Alcúdia reichen dürfte. Die Insel ist somit eine der Regionen Europas mit der höchsten Dichte an Golfplätzen pro Quadratkilometer, ein echtes El Dorado für die bis zu 150.000 einheimischen und ausländischen Golfspieler, die jährlich nach Mallorca reisen, um zwischen Pollença und Palma abzuschlagen.

In Mallorcas Hauptstadt Palma sowie in der Gemeinde Calvià konzentriert sich mit insgesamt elf Golfplätzen das Gros des Angebots auf der Insel. Hier finden sich auch die beiden größten Golf-Resorts: Santa Ponsa mit drei Plätzen und das Arabella Golfresort mit den vier Plätzen



Golfkarte Mallorca

Die 22 öffentlich bespielbaren Plätze

- | | | |
|-------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 Son Vida Golf | 9 Golf Club Vall d'Or | 17 Golf Alcanada |
| 2 Son Muntaner Golf | 10 Rotana Greens | 18 Golf Park Puntiró |
| 3 Real Golf de Bendinat | 11 Pula Golf | 19 Golf Maioris |
| 4 Golf de Poniente | 12 Golf Son Servera | 20 Golf Son Gual |
| 5 Golf Santa Ponsa | 13 Canyamel Golf | 21 Golf Son Quint |
| 6 Golf de Andratx | 14 Capdepera Golf | 22 Golf Son Quint Executive |
| 7 Golf Son Antem Ost | 15 Golf Pollença | |
| 8 Golf Son Antem West | 16 Golf de Son Termens | |

Son Vida, Son Muntaner, Son Quint sowie den Pitch&Putt Course Son Quint Executive. Zwei Hotels, das Schlosshotel Son Vida sowie das Arabella Sheraton, sorgen ganzjährig für Betrieb auf den Fairways. Ähnlich rege von

Hotelgästen frequentiert sind die beiden Golfplätze des Marriott-Resorts Son Antem bei Lluçmajor. Ansonsten profitiert man nur noch im Dorinth-Hotel in Camp de Mar von einer direkt nebenan liegenden Anlage, nämlich der von Golf de Andratx.

Hinsichtlich der spielerischen Herausforderungen ist das Golfangebot auf Mallorca extrem vielfältig. So finden sich auf der Insel dicht bewaldete Parklandkurse wie Golfpark Puntiró (Palma) oder Golf Poniente (Calvià), hügelige Anlagen wie Son Termens (Bunyola) oder Real Golf Bendinat (Calvià), Plätze mit Meerblick wie Golf Alcanada (Alcúdia) und Golf Vall d'Or (Felanitx) sowie von der PGA bereits verifizierte Championship Courses wie Golf Son Gual (Palma), Pula Golf (Son Servera) oder Santa Ponsa I (Calvià).

Ein großer Wermutstropfen ist für viele Golfurlauber das Fehlen eines zentralen Reservierungssystems zum Buchen von Startzeiten in allen Inselclubs. Dennoch: Wer auf Mallorca Holz und Eisen schwingen möchte, dem bietet die Insel eines der abwechslungsreichsten Angebote in ganz Europa. Zur Auswahl stehen insgesamt 396 Löcher, die für jedes Alter und Handicap eine Herausforderung bieten.

Andreas John

www.mallorcagolfisland.com

Immobilienkauf mit bestem Service – auch nach Ihrem Einzug!



Artà • Finca der absoluten Extraklasse mit herrlichem Blick. Wfl. ca. 300 qm, 4 Schlafzimmer, 3 Bäder, separates Gästehaus. Viele Terrassen, toller Garten, Pool 12 x 4 m. Sehr guter Zustand.
Grundstück ca. 31.000 qm
€ 1.590.000 • Ref. 3109



de Haas & Partner
Im blauen Haus in der
Fußgängerzone von Artà
C. Ciutat, 21
Tel: +34 971 83 69 72
E-mail: dehaas@gmx.net



Artà • Finca mit viel Luxus und Traumblick. Wfl. ca. 430 qm, 6 Schlafzimmer, 4 Bäder, separates Gästestudio, Sauna/Fitnessstudio. Parkähnlicher Garten, Pool 13 x 5 m. Beste Ausstattung.
Grundstück ca. 16.200 qm
€ 1.850.000 • Ref. 8030



Sant Llorenç • Liebenswürdige Finca mit famosem Blick. Wfl. ca. 191 qm, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Wohn-/Esszimmer mit Kamin, offene Küche. Fußbodenheizung. Pool 10 x 5 m. Grundstück ca. 7.100
€ 590.000 • Ref. 6055



Capdepera/Cala Ratjada • Edel und modern – Villa mit Meerblick und Pool. Wfl. ca. 140 qm, 3 Schlafzimmer, 4 Bäder, Wohn-/Esszimmer mit Kamin, Küche. Absolute Meeresnähe.
€ 690.000 • Ref. 4010

www.dehaas-immobilien.com



PR-ARTIKEL



■ **Wunderschön gelegen:** Die Anlage wird von Hügeln und Kiefernwäldern umsäumt. Zudem bietet sie mit die günstigsten Greenfees der Insel. FOTO: GOLF SON SERVERA

Beste Aussichten

Ein Mitgliederclub, der für Qualität bürgt: Warum Tennis-Star Rafa Nadal so gerne im Golfclub Son Servera abschlägt

Der Golfclub Son Servera ist der zweitälteste der Insel und der einzige Club Mallorcas, der nur aus Mitgliedern besteht. Die ersten neun Löcher wurden bereits 1967 eröffnet. Zwischen mit Kiefern bewachsenen Bergen und der Bahia de LLevant gelegen, bietet der Platz fantastische Ausblicke. Schon mit der Gestaltung seiner ersten neun Löcher war der Platz eine Herausforderung. Der Club hat einige hervorragende Spieler hervorgebracht und in den vergangenen Jahren zweimal die spanische Clubmeisterschaft gewonnen.

Dieser Erfolg basiert auf einem außergewöhnlichen Jugend-Förderprogramm, welches seit vielen Jahren vom Pro des Clubs, Chiqui Palacio, geführt wird; er wird dabei von den Clubmitgliedern unterstützt, die aktiv die Entwicklung der nächsten Golfgeneration fördern. Von den derzeitigen Jugendlichen sind Toni Ferrer und Nuria Iturrioz regelmäßige Teilnehmer und Gewinner des International Open Amateur Circuit.

Der Erfolg von Toni Ferrer wurde mit der Einladung belohnt, dieses Jahr die Spanish Open zu spielen und an der kompletten Europatour teilzunehmen, während Nuria Iturrioz kürzlich den renommierten Madrid Cup gewann und eine der drei besten Amateurspielerinnen des Landes ist.

Weiterhin zählt der Club den Tennis-Star Rafael Nadal zu seinen Mitgliedern. Er ist hier ein häufiger Spieler und gewann erst kürzlich, am 7. April, in der höchsten Klasse des Clubs den monatlichen Stableford-Wettbewerb.

2012 verwirklichte der Club den alten Wunsch, den Platz auf 18 Löcher zu erweitern. Die neuen Löcher erstrecken sich in die umliegenden Wälder und bieten weitere wunderschöne Ausblicke. Loch 3 bis 8 sind eine besondere Herausforderung, da sie sich zwischen alten mallorquinischen Kiefern und neu angelegten Seen winden. Die ursprünglichen Löcher sind weiterhin in einem ausgezeichneten Zustand, und durch die Arbeit des Greenkeepers Zach Laporte und seinem Team wird der Übergang zwischen den alten und neuen Bahnen immer



■ **Die Anlage bietet neben viel Stille und Natur auch ...**



■ **... spielerische Herausforderungen.** F.: GOLF SON SERVERA

nahtloser. Der Platz als Ganzes wird von der unabhängigen Website Mallorca Golf Info regelmäßig unter den Top 6 eingestuft.

Von den gelben Tees hat die Runde eine Länge von 6.000 Metern und von den roten Tees von 5.146 Metern. Par des Platzes ist 72 mit einem Slope von 142 für Herren und 141 für Damen, was ihn zu einem attraktiven Platz für Golfer jeder Spielstärke macht. Veränderungen im Clubhaus haben den bekannten lokalen Gastronom Reiner Schreiber an unseren Club gebunden. Es gibt ein abwechslungsreiches Menü ebenso wie eine umfangreiche Karte mit Snacks. Gelegentliche Themenabende runden das Angebot ab. Weiterhin bietet der Club den Spielern die Möglichkeit, vor dem Spielbeginn ein Lunchpaket zu bestellen, das nach den ersten neun Löchern abholbereit ist.

Trotz der jüngsten Veränderungen bleibt Golf Son Servera im Herzen ein Mitglieder-Club, in dem Besucher als Tagesgäste behandelt werden und wir viele von ihnen Jahr für Jahr erneut begrüßen können.

Claudia Dubois, mediabureau

INFO

Golf Son Servera

Club de Golf Son Servera
 Costa de los Pinos
 07559 Son Servera
 Tel.: 971-84 00 96
 Fax: 971-84 01 60
 GPS Lat.: 39.36906456
 Lon.: 3.40692043

Preise: GF 18 L = 75,- €
 GF 18 L FBG-Mitglieder = 60,- €
 GF 9 L = 40,- €
 Buggy 18L = 35,- €

PR-ARTIKEL

Nicht nur für Golfer

Am südöstlichen Rand der Bucht von Palma gelegen, ist Golf Maioris in jeder Hinsicht ein Genuss. Der Club und sein Restaurant öffnet sich verstärkt auch externen Gästen



■ Wie aus einem Bilderbuch: die Anlage mit kleinem See und dem Tramuntana-Gebirge im Hintergrund. FOTO: GOLF MAIORIS

Die Hochsaison steht vor der Tür – und die Gäste und Freunde des Clubs Golf Maioris sind Zeugen, wie sich dieser Golfplatz von Jahr zu Jahr zu einer der besten und gefragtesten Anlagen auf der Insel entwickelt hat.

Der Platz liegt südöstlich von der Bucht von Palma, in einem klimatisch idealen Gebiet mit regenarmen Wintermonaten und sanften Temperaturen im Sommer. Die auf einem 62 Hektar großen Grundstück angelegte 72 Par-Anlage ist nur zehn Minuten vom Flughafen entfernt. Die abwechslungsreichen und von breiten Wegen umrandeten Greens werden von einheimischen Golfspielern und Gästen gleichermaßen geschätzt.

Die neue Leitung des Golfclubs ist um die ständige Verbesserung der Anlage bemüht – unter anderem ist jetzt der Maschinenpark gründlich überholt und erneuert worden. So können die Fairways und Greens das ganze Jahr über tadellos in Stand gehalten werden, was immer mehr Golfspieler zu honorieren wissen.

Für diese Saison sind auch die Dienstleistungen des Clubs erweitert worden. Der Fuhrpark der Buggys wurde aufgestockt, und sowohl im Pro-Shop als auch in der Golf-Akademie ist die Mitarbeiterzahl erhöht worden. Auch das Clubrestaurant ist einer kleinen Umstrukturierung unterzogen worden. Es heißt nicht nur Golfspieler, sondern jeden Gast herzlich



■ Auch Enten fühlen sich hier wohl. F.: GOLF MAIORIS

willkommen – schließlich ist der Blick aufs Green beim Speisen auch für jene ein Genuss, die nicht den Golfschläger schwingen. Auf der Speisekarte finden sich abwechslungsreiche Gerichte und frische Salatteller. Vor allem das hier servierte „chuletón“, ein großes Steak vom Ochsen, besitzt auf Mallorca schon fast Kultstatus. Dabei liegen die Preise in einem erschwinglichen Rahmen.

Unsere größte Stärke aber sind nach wie vor unsere Mitarbeiter, die stets um das Wohlergehen und den Komfort unserer Gäste bemüht sind. Golf Maioris befindet sich in einer Wachstums- und Expansionsphase und hat sich für das breite Publikum entschieden. Die Anlage steht somit nicht nur den Golfspielern zur Verfügung, sondern öffnet sich als Freizeitalternative auch Familien, Freunden und Neugierigen.

INFO

Golf Maioris

Carretera Cabo Blanco, km 7, 07609 Maioris,
Llucmajor, Reservierungen: Tel.: 971-74 83 15
Mail: repcion@golfmaioris.es





■ So ein Simulator braucht viel Platz – Kellerräume sind da nur bedingt geeignet. FOTO: CHRISTIAN GÖTTKER

So tun als ob

Was taugen Golf-Simulatoren? Es hängt ganz davon ab, wie viel der Eigentümer investiert. Eine wirklich solide Anlage gibt es erst ab 50.000 Euro. In mancher Hinsicht kann man daheim aber auch schon von der Playstation profitieren

Für eine Partie Golf müssen Hobbysportler heute nicht mehr zwingend vor die Tür und auf den Platz gehen. Simulatoren können das Spiel mit moderner Technik relativ präzise nachstellen. Wer genug Platz zu Hause hat und das entsprechende Geld investiert, kann damit auch tatsächlich sein Spiel verbessern. „Golf setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen“, erklärt der Regensburger Golflehrer Oliver Neumann. „Zumindest seine Schlagtechnik kann man so schon auf ein gewisses Niveau bringen, auch die koordinativen Fähigkeiten.“

Bei anderen Aspekten stoßen dagegen auch gute Simulatoren an ihre Grenzen. So liegt der Ball im Wohnzimmer zum Beispiel immer auf idealem Untergrund, nie auf Sand oder in tiefem Gras. „Wenn ich im Simulator einen Baum treffe, prallt der Ball nicht zu mir zurück – im echten Leben schon“, sagt Neumann. Außerdem sei es nicht selbstverständlich, dass ein guter Simulator-Golfer auch im echten Leben gewinnt: „Unter Wettkampfbedingungen kann es schon

mal sein, dass die Leistung aus der Simulation nicht abrufbar ist.“

Anständige Golf-Simulatoren, die auch Partien mit mehreren Teilnehmern auf verschiedenen Plätzen simulieren können, bestehen aus mehreren Modulen. Dazu gehören zum Beispiel eine Leinwand inklusive Fangnetz, auf die der Ball aus drei bis vier Metern Entfernung geschlagen wird, ein Beamer, der das Bild des Platzes darauf wirft, sowie ein Computer und Messtechnologie, die die Flugbahn des Balles erfassen – in der Regel je teurer, desto präziser. „Für eine solide Anlage kann man gut um die 50.000 Euro ausgeben“, sagt Neumann.

Und da wäre noch das Platzproblem. Denn so ein Golf-Simulator braucht jede Menge Raum – nicht nur zu den Seiten, sondern auch nach oben. In den Keller passt die Technik daher meistens nicht, warnt der Experte: „Sie müssen den Schläger ja richtig schwingen, das braucht schon 2,50 bis 3 Meter Deckenhöhe.“ Wer dafür nicht genug Platz und Geld hat, findet

öffentliche Golfsimulatoren bei einigen Golfclubs oder in spezialisierten Hotels.

Günstiger und platzsparender als große Simulatoren sind zwar Videospielekonsolen mit Bewegungssteuerung: Für die Xbox 360 gibt es zum Beispiel Kinect, für die Playstation 3 Move, Nintendos Wii hat die Bewegungssteuerung fest eingebaut. Golfspiele gibt es für alle drei Geräte. Trainieren kann man damit aber nicht, sagt Neumann: „Das bringt nichts, weil die Unterschiede zum richtigen Golf zu groß sind.“ Die Technik sei einfach nicht präzise genug, um die nötigen Feinheiten des Bewegungsablaufs erkennen zu können. Einen kleinen Nutzen bringen Golf-Computerspiele aber trotzdem, sagt der Golflehrer: „Ich benutze das selbst im Training, um damit taktische Aspekte zu erklären.“ Wer will, kann also am PC oder an der Konsole zumindest seine Strategie verfeinern. Und Anfänger haben damit Gelegenheit, ohne Stress die Regeln kennenzulernen.

Tobias Hanraths, dpa

PR-ARTIKEL

Als hervorragend bewertet: Club de Golf Alcanada

Zum fünften Mal in Folge ist die Anlage bei Alcúdia zum beliebtesten Platz Europas gewählt worden. Golf de Alcanada ist auch Mitglied bei „The Leading Golf Courses of Spain“



Die Leser des monatlich erscheinenden „Golf Journals“ haben zum fünften Mal hintereinander entschieden: Sie wählten den Club de Golf Alcanada in der Bahía de Alcúdia erneut zum beliebtesten Golfplatz Europas 2013.

Seit über einem Jahres ist der vom TÜV Rheinland zertifizierte Golfclub auch Mitglied bei „The Leading Golf Courses of Spain“, dem Pendant zu den bereits bestehenden Vereinigungen von Qualitätsgolfplätzen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und selbstverständlich findet man den Club de Golf Alcanada auch im exklusivsten aller Golf-Guides weltweit, dem Rolex „World's Top 1000 Golf Courses“.

Nicht nur die Lage des 18-Loch-Platzes mit Sicht auf die vorgelagerte Insel Alcanada ist einmalig. Der Architekt der Anlage, der Amerikaner Robert Trent Jones Junior, fügte die Golfanlage mit Meerblick von allen Bahnen harmonisch in die Landschaft ein. Die Anlage besticht durch die ruhige und friedliche Stimmung. Kein Bauwerk, kein Straßen- oder Flugzeuglärm stört. Jahre intensiver Platzpflege sind spürbar. Die Anlage wird von Jahr zu Jahr schöner und reifer, die vor einigen Jahren gepflanzten Bäume gedeihen, der Rasen ist makellos.



Zum Angebot gehören eine Driving Range, Putting und Chipping-Green sowie ein Proshop. Der Club de Golf Alcanada verfügt seit Kurzem auch über ein auf Radartechnik gestütztes Schwung-Analyse-System, das sogenannte FlightScope. Dieses zeichnet Ihren Schwungablauf sowie den Treffmoment auf und erlaubt dem Golfllehrer, darauf gestützt, eventuell erforderliche Schwungkorekturen aufzuzeigen. Weitere Informationen zu diesem neuen Unterrichtsprogramm erhalten Sie beim Head-Pro Peter Dost unter Telefon 971-54 95 60 oder im Internet unter www.dostgolf.com.

Wartezeiten sind höchst selten, da die Startzeitintervalle ganzjährig zwölf Minuten betragen und einen zügigen Spielfluss erlauben.

Nicht nur bei Golfspielern beliebt ist das Restaurant im Clubhaus: Dort präsentiert der galicische Küchenchef Ricardo Suárez neben Tapas und einem dreigängigen Tagesmenü erstklassige Fleisch- und Fischgerichte. Nur 40 Minuten von Palma entfernt ist Alcanada ein „must-play-course“ auf Mallorca! Sie sollten ihn sich nicht entgehen lassen.

Claudia Dubois, mediabureau



■ Golf Alcanada mit Blick auf die Bucht von Alcúdia – harmonisch in die Landschaft eingebettet und direkt am Meer gelegen.

FOTOS:
GOLF
ALCANADA

INFO

Golf Alcanada

Carretera del Faro s/n, 07410 Port d'Alcúdia
Tel.: 971-54 95 60, Fax: 971-89 75 78
info@golf-alcanada.com, www.golf-alcanada.com

Lieber Gymnastik als Bandscheibenvorfall

Viele Golfer verzichten auf Aufwärmübungen – es könnte ja lächerlich aussehen. Sie sollten sich die Profis zum Vorbild nehmen, denn das richtige Warm-up verringert die Verletzungsgefahr. Schon drei Minuten machen einen Unterschied

Aus dem Stand zum großen Schwung ausholen – das kann für Golfer schlimmstenfalls mit einer Verletzung enden. Sie brauchen ein geeignetes Warm-up. Aber vielen Hobbyspielern sind die Aufwärmübungen peinlich.

Der typische Hobbygolfer wärmt sich nicht auf. Dabei wäre es so einfach: „Drei Minuten diagonale Stimulation – da ist alles drin“, sagt Rainer Mund, Mitglied der Professional Golfers Association (PGA). Bei der diagonalen Stimulation hebt der Golfer das linke Knie und berührt es mit der rechten Hand, dann hebt er das rechte Knie und berührt es mit der linken Hand. Diese simple Übung rege das Herz-Kreislauf-System an und wärme den ganzen Körper auf, erklärt Mund. Zusätzlich trainiere sie die Organisation der rechten und linken Gehirnhälfte.

Wer darüber hinaus etwas machen will, für den bieten sich zum Aufwärmen Drehsprünge an. Die seien wie die Hockstrecksprünge, die viele aus der Schule kennen – nur mit Drehung, sagt Mund. „Das sorgt dafür, dass die Rotationsmuskeln aufgewärmt werden.“ Sich den Schläger in den Rücken zu klemmen und unkontrolliert hin und her zu schwingen, sei keine geeignete Aufwärmübung. Damit können die Hobbyspieler mehr Schaden anrichten, als Gutes dabei herauskommt, warnt der Golfcoach.

Viele Hobbygolfer verzichten aus Scheu auf die Aufwärmübungen: „Es ist immer auch ein Stück Überwindung“, sagt Mund. Denn wer auf der Driving Range erst einmal mit Gymnastik starte, laufe Gefahr, ausgelacht zu werden. Außer einem gesunden Selbstbewusstsein hilft da nichts. „Wenn Sie dann erfolgreich sind, machen die anderen es nach.“

Der Golfcoach rät Anfängern wie Fortgeschrittenen außerdem zu Gleichgewichtsübungen. In insgesamt drei Schlägen verlagert der Golfer das Gewicht vom hinteren Fuß erst auf beide Füße und dann auf den vorderen Fuß. Das sensibilisiere den Golfer für einen sicheren Stand. Mit der sogenannten Dreier-Übung kann der Sportler sich auch für den Schwung



■ Muskeln in Bauch und Rücken stärken, um die Körpermitte beim Schlag zu schützen. FOTO: EMI KUSCH

sensibilisieren: Erster Schlag – langsam schwingen, zweiter Schlag – etwas schneller schwingen, dritter Schlag – schnell schwingen. Dehnen gehört ebenfalls zum Warm-up. Den Fingern tut ein Stretching vor dem Spiel gut.

Besonders die Körpermitte werde beim Golfen beansprucht. Deshalb sollten Spieler, die mit einem gewissen

Ehrgeiz trainieren, ihre Muskeln in Bauch und Rücken stärken. „Das ist für gute Golfer extrem wichtig, um keinen Bandscheibenvorfall zu kriegen“, sagte Mund. Er empfiehlt Halteübungen, um den Rumpf zu stabilisieren. Eine solche Übung besteht zum Beispiel darin, dass sich der Sportler seitlich auf den Boden legt, dann auf den Unterarm stützt und

den gesamten Oberkörper und die Hüfte abhebt. Für fortgeschrittene Golfer, die einen Ausgleichssport suchen, empfiehlt Rainer Mund Klettern. Dort werde die Spannung in der Körpermitte trainiert, das Zupacken mit den Fingern und die Balance mit den Füßen – alles, was ein guter Golfer braucht.

Lea Sibbel, dpa

So tanzen Sie auf dem Green nicht aus der Reihe

Modisch gegen den Strom zu schwimmen, ist auf dem Golfplatz nicht gern gesehen. Nicht Einheitlichkeit sei das Ziel, sondern „Stil zeigen“, sagt Dietrich von Garn vom Deutschen Golf Verband (DGV). Der Gedanke dahinter sei: „Dass man sich auf dem Golfplatz nicht so bewegt wie im Alltag.“ Aber er stellt klar: „Was auf den einzelnen Plätzen gilt, ist von Club zu Club verschieden.“ Es handele sich nicht um strenge Regeln, sondern um Wünsche des Golfclubs. Die Devise laute meist: „Freizeitmäßig, aber nicht schlampig.“

Einige ungeschriebene Regeln gelten allerdings auf fast allen Plätzen. Männer sollten ein Shirt mit Kragen tragen. Frauen dürften dagegen oft auch mit kragenlosen Shirts auf den Platz. Bluejeans galten lange Zeit als No-go und seien es auf manchen Plätzen auch heute noch, sagt von Garn. Mit Jeans in Beige oder Schwarz errege aber in der Regel niemand mehr Aufsehen.

Und selbst blaue Jeans sehe man immer häufiger auf dem Platz. Schließlich



■ Kragenshirt für Männer, nicht zu kurze Hosen für Damen. FOTO: DEUTSCHER GOLF VERBAND

seien sie inzwischen keine Arbeitskleidung mehr, sondern oft sehr teure Designermode. „Bluejeans haben einen anderen Stellenwert bekommen.“ Bei teuer designeten Jeans mit ebenso teuer designeten Löchern hört der Spaß allerdings auf. Die würden oft als unangemessen angesehen, sagt von Garn.

Auch Kleidung, die offensichtlich politische oder religiöse Aussagen kommuniziert, sei fehl am Platz. „Das ist nicht im Sinne des Clubfriedens“, sagt von Garn. In manchen Golfclubs sei es auch nicht gern gesehen, wenn Frauen in Tops mit Spaghettiträgern golfen oder in allzu kurzen Hosen, sagt von Garn. Unerwünscht seien bei Männern wie bei Frauen Trainingsanzüge und gewöhnliche Sportschuhe. Die Golfschuh-Regel ist laut von Garn eine der Bestimmungen, die sich am leichtesten befolgen lassen – und auch in praktischer Hinsicht sinnvoll: „Spätestens, wenn man auf einem Platz in Schräglage auf nassem Gras unterwegs ist.“ Normale Sneaker rutschen dort schnell weg.

dpa

PR-ARTIKEL

Akademie für den richtigen Swing

In der Golfakademie im Mallorca Marriott Son Antem Golf Resort & Spa bieten erfahrene PGA-Golflehrer Kurse aller Schwierigkeitsgrade an



■ Platz Son Antem West, Loch 17. FOTO: MARRIOTT

Mallorca Marriott Son Antem Golf Resort & Spa bietet zwei 18-Loch-Golfplätze: Son Antem Ost und Son Antem West mit einer Golf-Akademie. Hier die Kurse im Überblick:

Easy Golf

Easy Golf ist ein Schnupperkurs. Beim ersten Ballkontakt werden die Grundregeln des Golfspiels erklärt. Für nur 49€ pro Person, Dauer 2 Stunden, Minimale Teilnehmerzahl 4 Personen.

Spielen mit dem Golf-Pro

Ein 9-Loch-Spiel mit dem PGA-Golf-Professional. Man lernt beim Golf-Pro Strategie und Taktik. 130€ pro Person.

Vorbereitung zur Platzreife

Fünf intensive Trainingstage bereiten auf die Prüfung zur Platzreife vor. Golfregeln, Etikette und Technik. 549€ pro Person, Minimale Teilnehmerzahl 2 Personen.

Video Analysis

Analysieren Sie Ihren Schwung mit dem Pro und entdecken Sie Ihren Schwachpunkt. Der Pro wird Sie beraten, wie Sie diese Schwäche auf einfache Art und Weise beseitigen können. Wir können auch feststellen, ob der Grund für den Fehler rein technisch oder vielleicht physisch ist.

TPI-Test

Die Pros von der Son Antem Golf Academy sind vom „Titleist Performance Institut“ ausgebildet worden. Dies ermöglicht uns einen golfspezifischen Test durchzuführen, um festzustellen, ob es Beschränkungen gibt, die Ihren Golfschwung beeinflussen. Auch werden wir Übungen zeigen, um eventuelle Schwächen zu beseitigen.

Incentive-Kurse

Wir entwickeln Kursprogramme für Firmen oder Gruppen, die gemeinsam Golf spielen lernen wollen.

Privatstunde: 65€ pro Person
2 Personen: 75€
3 Personen: 90€

GREEN FEES	01/11/12	27/11/12	10/02/13	10/06/13	01/07/13	09/09/13	07/10/13
	26/11/12	10/02/13	09/06/13	30/06/13	08/09/13	06/10/13	31/10/13
18 holes East	88 €	64 €	88 €	75 €	64 €	75 €	88 €
9 holes East	49 €	38 €	49 €	44 €	38 €	44 €	49 €
Twilight East*	55 €	46 €	55 €	51 €	46 €	51 €	55 €
18 holes West	98 €	73 €	98 €	85 €	73 €	85 €	98 €
9 holes West	57 €	44 €	57 €	51 €	44 €	51 €	57 €
Twilight West	64 €	51 €	64 €	58 €	51 €	58 €	64 €
18 holes Junior**	38 €	32 €	38 €	34 €	32 €	34 €	38 €
9 holes Junior**	27 €	22 €	27 €	24 €	22 €	24 €	27 €

* Der Twilighttarif ist ein ermäßigter Tarif
** Unter 18 Jahren.

RENTALS	GOLF ACADEMY
Trolley 6 €	Practice Balls (50) 4 €
Electrical Trolley 18 / 9 holes 16 € / 10 €	Special – 5 tokens (250) 16 €
Buggy 18 / 9 holes 42 € / 29 €	KIDS GOLF-4-FREE Informationen im Golf-Shop
Golf Clubs 18 / 9 holes 38 € / 26 €	BUCHEN SIE IHRE TEE TIME ONLINE IN ECHTZEIT*



■ Son Antem West, Loch 16 (mi.) und die Terrasse des Restaurants Vista Verde. F.: MARRIOTT

INFO

**Mallorca Marriott
Son Antem
Golf Resort & Spa**



Son Antem

Autobahn Ma-19, Palma-Santanyi,
Ausfahrt 20, Son Antem, Lluçmajor
Tel.: 971-12 92 00

E-Mail:
mallorca.golfclub@vacationclub.com
Facebook: Golf Son Antem
Internet:
www.sonantemgolf.com

PR-ARTIKEL



■ Das Clubhaus Golf Canyamel mit fantastischem Blick über das Grün – eine Oase der Ruhe. FOTO: CANYAMEL GOLF

Das neue Aushängeschild

Mit zahlreichen Investitionen und einem neuen Alleineigentümer feiert Golf Canyamel sein 25-jähriges Bestehen

Ein langer Weg und eine bewegte Geschichte liegen hinter Canyamel Golf, seit der Platz 1988 von José Gancedo entworfen und gebaut wurde. Mit dem neuen Alleineigentümer, Erwin Müller, beginnt eine spannende Etappe voller Neuerungen und ungeahnter Perspektiven.

Zusätzlicher Service

Ein Golfplatz, auf dem „grün ist, was grün zu sein hat“, durchdacht und erschaffen für pures Golfvergnügen – das war die ursprüngliche Inspiration des Architekten José Gancedo. Dieser Grundgedanke bleibt auch in der nun eingeläuteten neuen Etappe mit dem alleinigen Eigentümer Erwin Müller – dem Inhaber der Handelskette Müller – bestehen. Canyamel Golf soll dabei durch Investitionen und zusätzlichen Serviceleistungen von höchster Qualität zu „dem“ Aushängeschild der mallorquinischen Golfzene werden.

Hierzu zählen neben der Erneuerung des Maschinenparks und der Beregnungsanlage auch die Anschaffung zusätzlicher Golfcarts mit GPS-System sowie der Umbau und die funktionelle Erweiterung des Clubhauses. Anhand der Pläne des italienischen Architekten Enrico Gobbi werden Lobby, Golf-Shop, Umkleiden und das Restaurant in Kürze umgestaltet. Die Renovierung der Terrasse ist bereits im Gange.

Im Vordergrund steht dabei immer das Wohlbefinden des Golfers, der nicht nur einen unvergesslichen Tag, sondern auch die einzigartige und familiäre Atmosphäre auf der Clubhaus-Terrasse genießen soll, wenn über der Bahn 18 mit dem Valle de Gabelli am Horizont die Sonne untergeht.



■ Timo Weibel ist der neue Clubmanager im Canyamel Golf. FOTO: CANYAMEL GOLF

Dass ein Tag in Canyamel eine großartige Mischung aus Golf-Genuss und Natur-Erlebnis ist, beweisen auch die häufig anzutreffenden mediterranen Schildkröten, die ihren Lebensraum mit den Golfspielern teilen. Der renommierte

mallorquinische Maler Joan Bennisar hat die Schildkröte im Jahr 2010 für Canyamel Golf auf einem Bild verewigt. Nun ist sie in das Firmenlogo integriert und somit Teil der Anlage und Teil der Seele von Canyamel Golf.

Typisch mallorquinische Landschaft

Eine Runde Golf in Canyamel – Sie spielen in typisch mallorquinischer Landschaft auf einem abwechslungsreichen und ausgezeichnet gepflegten 18-Loch-Platz. Dieser ist für alle Spielstärken geeignet, hält aber auch für starke Spieler eine Vielzahl anspruchsvoller Löcher mit etlichen sportlichen Herausforderungen bereit.

Die ersten neun Bahnen sind leicht hügelig gestaltet, dennoch bleiben Schräglagen und „blinde“ Schläge die absolute Ausnahme. Die schwierigsten Aufgaben sind auf dem sehr ondulierten Grün 2 und auf der Bahn 9 zu lösen, wo es ein mitten auf dem Fairway stehendes, altes Steinhäuschen zu über- oder umspielen gilt.

Eine ebene zweite Hälfte

Die zweite Hälfte des Platzes ist hingegen völlig eben, aber nicht minder anspruchsvoll. Wieder fordern die schnellen und welligen Grüns höchste Konzentration, zwei Teiche (Bahnen 13 und 17, jeweils Par 5) müssen überwunden werden, und zum Abschluss kann auf dem dreistufigen Grün der Bahn 18 (Par 3, 160 m für Herren und 137 m für Damen) unterhalb der herrlichen Clubhaus-terrasse Ihr Score noch einmal in Gefahr geraten.

Ein Tipp des neuen Direktors, Timo Weibel: Genießen Sie Ihre Runde in Canyamel auf einem der schönsten Plätze Mallorcas. Und wenn Sie einen guten Score erzielen möchten, suchen Sie unbedingt vor der Runde das Putting-Grün auf!

Claudia Dubois, mediabureau

PR-ARTIKEL



■ Blick aufs Grün von der vom italienischen Architekten Enrico Gobbi neugestalteten Club-Terrasse. FOTO: CANYAMEL GOLF

INFO

Golfplatz

Spielbahnen 18	Abschläge:
Par 73	Herren weiß
Design/Architekt :	CR 73,3 · Slope 143 · 6.196 m
JOSE GANCEDO	Herren gelb
Schwierigkeitsgrad :	CR 72,1 · Slope 142 · 5.953 m
anspruchsvoll	Damen rot
Gelände: flach, hügelig	CR 74,9 · Slope 138 · 5.303 m
Grüns : normal groß, schnell	

Informationen für Gäste

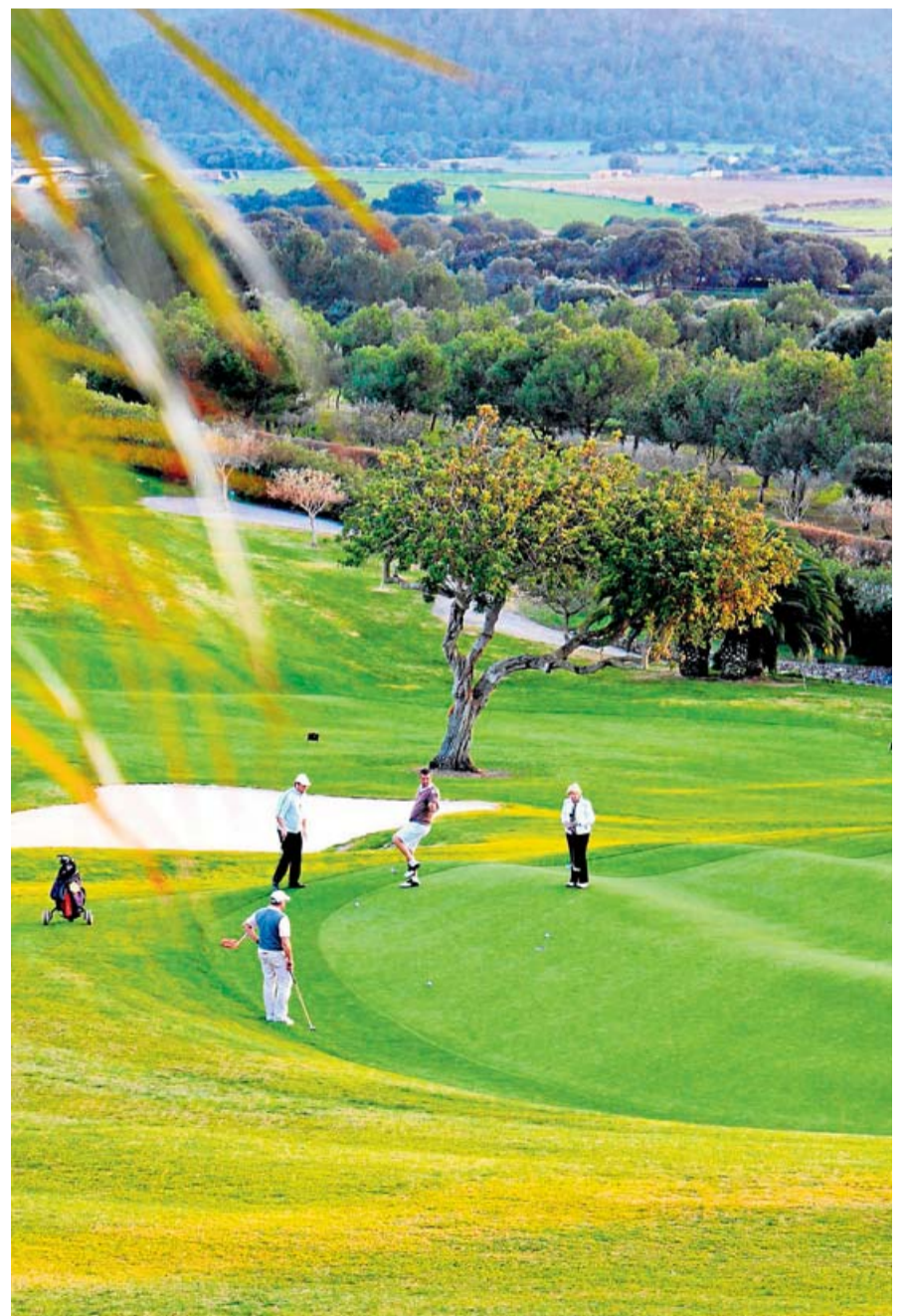
Gäste	Ja	Bluejeans	Nein
Pro-Shop	Ja	Birdiebook	Ja
Restaurant	Ja	Hunde erlaubt	Nein
Startzeitenreserv.	Ja	Spielberechtigung	
Bezahlung	Bar, Kreditk.	Herren, 28	
Softspikes oblig.	Ja	Damen, 36	

Übungseinrichtungen

Driving Range	Ja	Puttinggreen	Ja
Überdachte Abschl.	Nein	Übungsbunker	Ja
Pitchingarea	Ja	Kurzplatz	Nein
Chippingarea	Ja	Golfakademie	Ja

Ausrüstungsverleih

Schläger	Ja	E-Carts	30
Pull-Trolleys	Ja	Segways	Nein
E-Trolleys	Nein		



■ Loch 18 mit Spielern, Aussicht von der Clubterrasse. FOTO: GOLF CANYAMEL

PR-ARTIKEL

IV. Golfturnier PURAVIDA Resort Blau Porto Petro *****

Am 4. Mai findet eines der attraktivsten Turniere Mallorcas statt: erst im Golfclub Vall d'Or mit einem atemberaubenden Meerblick abschlagen und dann den Abend in einer der schönsten Hotelanlagen der Insel verbringen



■ Grüner geht es kaum: Das Turnier wird in Vall d'Or ausgetragen. FOTO: RESORT BLAU PORTO PETRO

Am 4. Mai findet auf dem Golfplatz Vall d'Or Golf die vierte Ausgabe des Golfturniers PURAVIDA Resort Blau Porto Petro statt. Es ist ein Turnier, das sich in kurzer Zeit in der mallorquinischen Golfszene etabliert hat. Die Spielmodalität ist ein 18-Loch Stableford. Spielbeginn ist um 10 Uhr morgens. Es werden 85 Spieler erwartet.

Das Turnier wird von wichtigen mallorquinischen Firmen gesponsert, darunter der Opel-Vertretung Isleña de Motores, dem Reisebüro Barceló Viajes, der Druckerei Bahía Industria Gráfica sowie diverser Marken wie Evian, Bodegas Torres oder Champagner Henri Abelé.

Ein fantastischer Opel Mokka wartet am Loch 15 auf einen neuen Besitzer – auf denjenigen, der ein Hole in One schafft. Für alle anderen gibt es ebenso attraktive Preise, darunter eine Reise in die Karibik oder ein elegantes Abendessen im Sterne-Restaurant Galani.

Am Abend nach dem Turnier werden die Teilnehmer mit einem Cocktail auf der wunderschönen Terrasse des PURAVIDA Resorts Blau Porto Petro empfangen. Dem Cocktail folgt ein Gala-Abendessen unter freiem Himmel, in dessen Verlauf die Preise überreicht werden.

Das Turnier ist zweifellos eines der Highlights der Golfsaison. Wer daran teilnehmen will, sollte sich beeilen: Es sind nur noch wenige Plätze frei. Einschreibungen sind noch bis zum 3. Mai möglich.



■ Hier können nicht nur Golfspieler die Insel in vollen Zügen genießen. Die Terrasse und einer der Pools des Resorts Blau Porto Petro. FOTOS: RESORT BLAU PORTO PETRO

INFO

IV. Golfturnier PURAVIDA Resort Blau Porto Petro *****

INFORMATION UND RESERVIERUNG:
Tel.: 971-64 82 99
E-Mail: resortpetro@blauhotels.com
www.blauportopetro.com
Die Einschreibung ist bis 3. Mai 2013, 12.00 Uhr, möglich.