



# BIRDIE-HUNTER KURIER

Ausgabe.Nr. 14  
2024

Aktuelle Ausgabe zur Golf-Turnierserie 2024

Birdie-Hunter unterwegs:

**BELEK  
IST EIN  
TRAUMZIEL  
FÜR GOLFER**

BIRDIE-HUNTER CUP 2024 in:

**1**

GOLFCLUB ROSENHOF  
22. JUNI 2024

**2**

GOLFCLUB ERFTAL  
10. AUGUST 2024



# Vermögen ist mehr als eine Summe.

## Das Private Banking Ihrer Sparkasse. Mehr als Vermögensberatung.

Bei der Vermögensoptimierung handeln wir verantwortungsbewusst und nachhaltig. Denn wir wissen, dass es in Ihrem Leben um mehr geht. Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin. **Sprechen Sie mit uns.**

[www.spk-aschaffenburg.de/privatebanking](http://www.spk-aschaffenburg.de/privatebanking)



Sparkasse  
Aschaffenburg-  
Alzenau

## VORWORT



von Klaus Richter

Liebe Golffreunde,

„Golf ist ein wunderschönes Spiel- für mich mehr als ein Spiel. Es ist eine Lebensaufgabe, eine Karriere, eine Berufung. Ob es eine Wissenschaft oder eine Kunst ist, weiß ich nicht. Vermutlich ist es Beides. Aber es ist auf jeden Fall eine sehr noble Beschäftigung.“  
(Sir Henry Cotton)

Endlich, es geht wieder los. Wir spielen wieder Golf!!!

Der Winter hat gefühlt, wie jedes Jahr, viel zu lange gedauert und Golf war nur möglich, wenn man wetterfest war (bei so viel Regen), oder sich aufmachte in wärmere Gefilde.

2024 und jede Menge Action. Fussball Europameisterschaft vom 14.6.2024 - 14.7.2024 im eigenen Land. Birdie-Hunter-Cup am 22.6.2024, das 1. Mal im Rosenhof!!! Olympische Spiele vom 26.7.2024 bis 11.8.2024 in Paris. Und am 10.8.2024 Birdie-Hunter-Cup in Erftal. Sportlerherz was willst du mehr.

In dieser Ausgabe freuen wir uns besonders, dass wir für unser Promi Interview Sven Ottke gewinnen konnten. Der 2-fache Weltmeister, der in 34 Profikämpfen unbesiegt blieb, ist ein leidenschaftlicher Golfer, der den Ball richtig gut trifft (HCP 7) und mir versicherte, dass der Spass beim Golfen immer im Vordergrund steht. Genau die richtige Einstellung.

Unter der Rubrik „Birdie-Hunter unterwegs“ war unser Reiseziel Belek. Es war nicht das erste und auch nicht das letzte Mal. Ist einfach zu erreichen, Plätze sind in einem

hervorragenden Zustand und in den Hotels bleibt kein Wunsch unerfüllt. Hamam, Bowling, Saunalandschaften usw. Was gibt es Schöneres, als sich nach einer Runde Golf so verwöhnen zu lassen.

Vielen Dank für die langjährige Zusammenarbeit und die tatkräftige Unterstützung unserer Sponsoren. Alle unsere Partner sind in diesem Heft vertreten und es lohnt sich einen zweiten Blick darauf zu werfen. Mit dem Hinweis, dass Ihr die Anzeige im Birdie-Hunter-Magazin gesehen habt, solltet Ihr überall mit offenen Armen empfangen werden!

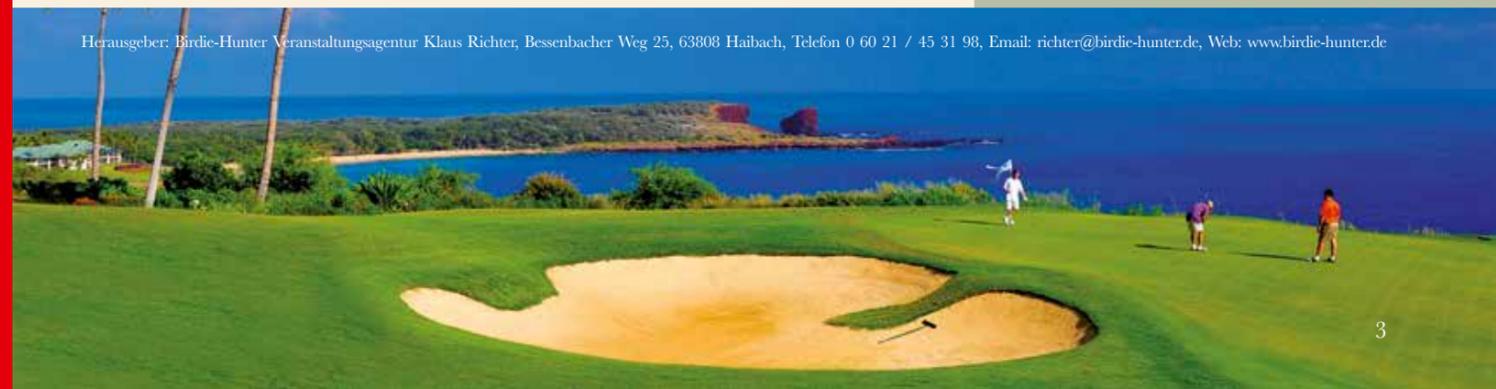
Wir wünschen Euch ein spannendes und aufregendes Golfjahr 2024 mit viel Spass auf dem Golfplatz.

Mit schwungvollen Grüßen  
Euer Birdie-Hunter  
Klaus Richter

# INHALT

<b>Vorwort</b>	3
<b>Birdie-Hunter unterwegs ... :</b> Belek	4 - 6
<b>Die Top 10 Golfzitate</b>	10
<b>Teilnahmebedingungen :</b> Birdie-Hunter Cup 2024 Golfclub Rosenhof	12
Birdie-Hunter Cup 2024 Golfclub Erftal	30
<b>Fragen an ... :</b> Thorsten Stolzenberger Irmgard Eisenbeiss	13 31
<b>Impressionen aus 2023</b> Golfclub Erftal 1 Golfclub Erftal 2	14 32
<b>Deutschlands Golfkarten</b>	16
<b>Persönliches aus der Region</b> mit Sven Ottke	18
<b>Golfregel-Test</b>	20
<b>Fitnessstipps für Golfer:</b> „Beinheben“	22
<b>Zahlen im Golf</b>	26
<b>Golfgeschichte</b>	36
<b>Regeln</b> Neue Golfball-Regulierung Die 15 wichtigsten Golfetiketten	38 48
<b>Pro Tipp</b> Putt and Run	40
<b>Fit &amp; Gesund</b> Ernährung im Golfsport	42
<b>Die Schönsten</b> Die 50 besten ...	44
<b>Handicap</b> Ab wann ist man ein guter Golfer	46
<b>Humor</b>	50

Herausgeber: Birdie-Hunter Veranstaltungsagentur Klaus Richter, Bessenbacher Weg 25, 63808 Haibach, Telefon 0 60 21 / 45 31 98, Email: richter@birdie-hunter.de, Web: www.birdie-hunter.de



# Belek ist ein Traumziel für Golfer



Belek hat sich zu einem der beliebtesten Reiseziele in Europa entwickelt. Es ist bekannt für seine erstklassigen Golfplätze und luxuriösen Resorts. Die Gegend bietet eine Vielzahl von Golfplätzen, die von renommierten Architekten, wie Nick Faldo und Colin Montgomerie entworfen wurden. Golfer können auf wunderschön gepflegten Fairways spielen, umgeben von atemberaubenden Landschaften. Insgesamt gibt es dort 15 Plätze. Ein großer Vorteil von Belek, die Fahrzeiten zu den Golfplätzen betragen nur wenige Minuten. Los geht es ab Frankfurt mit Sun Resort nach Antalya, das nach ca. 4 Stunden Flugzeit erreicht wird. Für Flug und Golfgepäck werden ca. 450 Euro fällig. Vom Flughafen Antalya nach Belek brauchen wir nochmal 30 min. Nach Einchecken im Cornelia DE LUX Resort, geht es am nächsten Tag los mit dem Spass. Nach nur wenige Minuten mit dem hauseigenen Shuttle, werden wir zum Tee 1 gebracht. Mit dem King Course beginnen wir unsere Golfwoche und der mit 6.373 m (von schwarz) oder 5538 Meter (von gelb) lange Golfkurs, ist nicht ganz so einfach zu spielen. Es hilft auf alle Fälle vom Abschlag gerade zu sein !!!

Ansonsten ein wunderschöner Kurs in den Pinienwäldern von Belek.

BH Fazit: gelungener erster Tag - auch wenn der Score nicht ganz so gut war.

Wie gewohnt ist nichts auszusetzen an dem Angebot des Hotels. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind in Buffet Form angerichtet und es fehlte an Nichts.

Am zweiten Tag war der Queen Kurs an der Reihe. Gleicher Golfplatz, nur die Zusammenstellung des 27 Loch Kurses ist variabel. Mit 6411 (von schwarz) und 5632 (von gelb), haben wir die Möglichkeit, die Fehler vom

Vortag, auf den ersten 9 Löchern zu korrigieren. Nach mehr oder weniger Erfolg, treffen wir uns nach der Runde im Clubhaus (Getränke und Essen inclusive), um ein Getränk zu uns zu nehmen und den Tag Revue passieren zu lassen.

BH Fazit: Schöner Golfplatz!

Und schon sind wir bei Tag drei angekommen und wir probieren die letzte Variante des Golfplatzes aus. Der leicht hügelige

Kurs mit 6411 (von schwarz) und 5468 (von gelb) ist herausfordernd, aber nicht unbezwingbar. Das Gute an den verschiedenen Kursen ist, dass man zwar bekannte 9 Löcher spielt, aber immer wieder 9 Löcher dazukommen, die keiner kennt (beim ersten mal spielen!). Gut gelaunt und mit super Stimmung treffen wir uns nach der Runde im Clubhaus, um von den Erfahrungen des Tages und des Platzes zu schwärmen.

Tag 4. und wir gönnen uns mal eine Pause vom Golfspielen. Ein Ausflug nach dem Frühstück zu dem Shopping Center „The Land of Legends“, mit über 300 Geschäften dauert ähnlich lang, wie eine Golfrunde oder sogar länger. Beim Abendessen konnten wir dann die Schnäppchen des Tages bewundern.

Tag 5. und Dunes Golfplatz steht auf dem Programm. Mit der 5643 von gelb, ein ein-

www.schwind-sehen-hoeren.de



## Weil jeder Augenblick zählt.

Das Leben mit eigenen Augen sehen. Gestochen scharf und mit Tiefenwirkung. Weil Stil zur Persönlichkeit gehört wie perfektes Sehen zum Lebensgefühl.

**SCHWIND**   
SEHEN & HÖREN

SCHWIND SEHEN & HÖREN GmbH · Mainparkstr. 12 · 63801 Kleinostheim · Telefon 06027 - 9797000



*facherer Golfplatz. Auch hat man etwas mehr Platz für den Drive. Der Golfplatz ist einer von 2 Kursen vom Soeno Hotel und von der ein oder anderen Bahn hat man ein wunderschönen Blick auf das Taurus Gebirge. Von der Terrasse aus konnten wir die nachfolgenden Flights an der 18 beobachten und ein großer Applaus war den Golfspielern sicher, wenn sie das Inselgrün getroffen haben.*

*BH Fazit: Schöner Platz mit tollen Aussichten und einem herrlichen Schlussloch.*

*Um den ersten Tag auf dem Golfplatz nochmal zu erleben, spielt unsere Truppe am 6. Tag nochmal den King Course. Dieser Kurs fanden Alle einen Tick schöner, als die beiden anderen Varianten. Wobei es sich nur um Nuancen gehandelt hat. Ich denke es war so, dass Jeder nochmal sich der Herausforderung stellen wollte und den Score des ersten Tages verbessern wollte. Das gelang auch dem Ein oder Anderen und eine wunderschöne Woche mit tollen Menschen, vielen Gesprächen und viel Spass geht mal wieder zu Ende. Schön wars und wir kommen wieder.*

*Euer Birdie-Hunter  
Klaus Richter*

# EINE MEISTERLICHE AUSWAHL

ENTDECKEN SIE MEHR ALS  
**1.500 SOFORT VERFÜGBARE FAHRZEUGE.**



**JETZT  
TRAUMWAGEN  
FINDEN!**



bmw\_arnold\_gmbh



BMW ARNOLD

Autohaus  
**ARNOLD**  
*Erfahren Sie den Unterschied!*

Hermann ARNOLD GmbH  
Industriestraße 1-3  
63768 Hösbach  
Tel. 06021 / 59 90 - 0

Großostheimer Straße 90  
63741 Aschaffenburg  
Tel. 06021 / 44 242 - 0

Siemensstraße 41  
63755 Alzenau  
Tel. 06023 / 99 296 - 0



**Helfrich**  
Meisterbetrieb für Bodensanierung

- ✓ Oberbelagsentfernung
- ✓ Bodenfräsarbeiten
- ✓ Bodenschleifarbeiten

**Die optimale Grundlage für Ihren Fußboden**

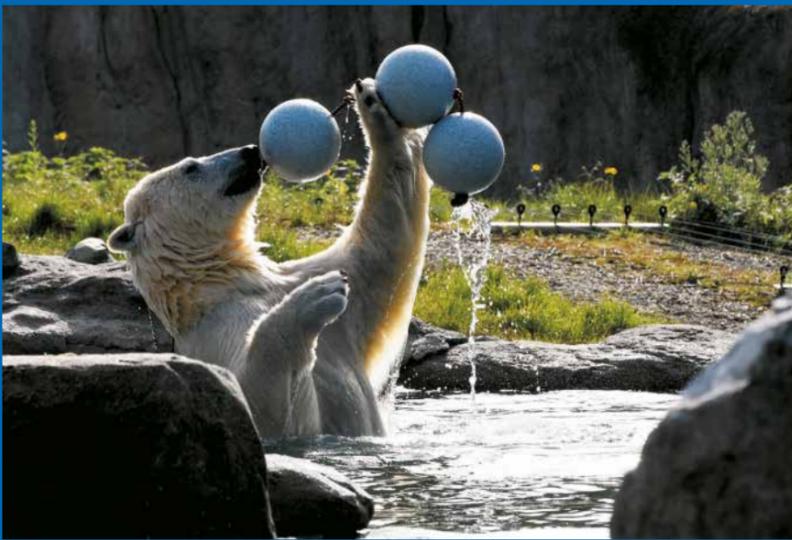
**Christopher Helfrich**  
HANDWERKSBEREIB  
SEIT 1997

**BEST QUALITY**  
100% GARANTIE

Kirchstrasse 36 · 63801 Kleinostheim  
Tel. 0176 478 496 02  
info@helfrich-bodensanierung.de



Günther Kälte-Klima GmbH  
Schwalbenrainweg 15 · 63741 Aschaffenburg  
Telefon 06021/3494-0  
kontakt@gkk.net · www.gkk.net

**Ihr Fachpartner in den Bereichen:**

- \* Klimatisierung
- \* Weinklimatisierung
- \* Schwimmbadentfeuchtung
- \* Luftentfeuchtung
- \* Luftbefeuchtung
- \* Rückkühler
- \* Plattenwärmetauscher

RICKIE FOWLER  
PGA TOUR

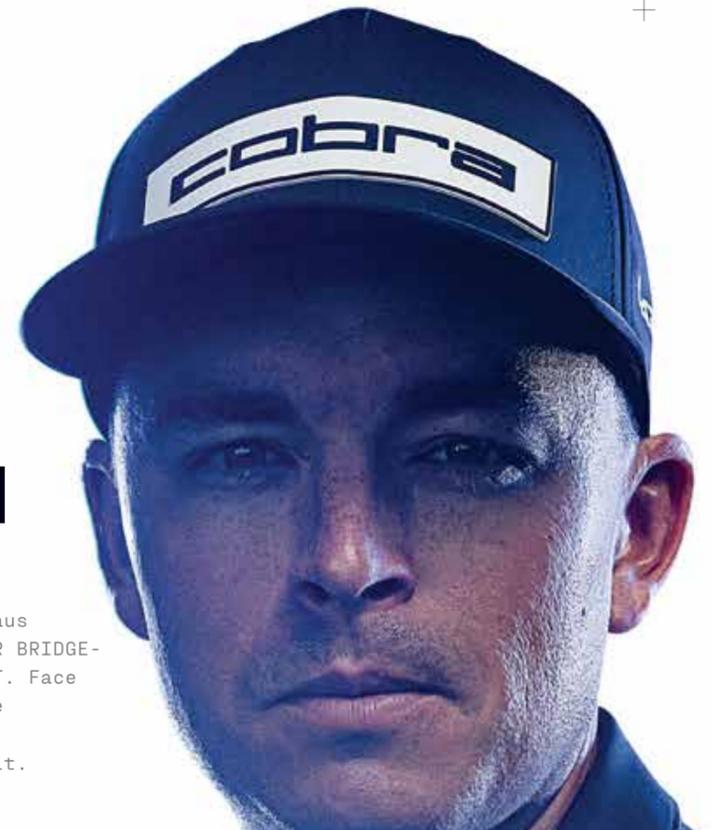
OUT  
OF  
THIS  
WORLD

**SPEED**

DARKSPEED ist die perfekte Kombination aus bahnbrechender Aerodynamik, präziser PWR BRIDGE-Gewichtung und von KI entwickelter H.O.T. Face Schlagflächentechnologie, die überragende Geschwindigkeit liefert. Für Geschwindigkeit nicht von dieser Welt.



**cobra®**



**DARKSPEED**

# Die Top 10 Golfzitate

*„Es gibt keinen sichereren Weg, eine Regel zu lernen, als gegen sie zu verstoßen und dafür bestraft zu werden.“*

Tom Watson

*„Es werden mehr Putts verfehlt, weil die Distanz nicht stimmt als wegen falscher Richtung.“*

John Jacobs

*„Behalte deine Schläger stets im Auge. Nichts ist peinlicher, als einen Schläger wegzuschleudern und dann die Mitspieler fragen zu müssen, ob sie ihn gesehen haben.“*

Glen Waggoner

*„Es spielt keine Rolle wie du Golf spielst, aber mit wem.“*

*„Golf erzählen ist viel schöner als Golf spielen.“*

Dieter Rivola

*„Ich verbringe mehr Zeit im Wald als ein Eichhörnchen.“*

Jack Lemmon

*„Ein guter Golfplatz ist, wenn ich mich an jedes einzelne Loch erinnern kann.“*

Nancy Lopez

*„Nur ein geschenkter Putt ist ein todsicherer Putt.“*

John Updike

*„Wenn Du im letzten Flight startest, weißt du, dass du deinen Job gut gemacht hast.“*

Tiger Woods nach der dritten Runde

*„Wettkampf-Golf spielt sich vorwiegend zwischen den Ohren ab.“*

Bobby Jones

*„Gehört er zu den Golfern, die nach jeder Runde jedem Menschen jeden Schlag erzählen oder gehört er zu den anderen? - Welchen anderen...?“*

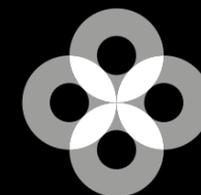
Bernhard von Limburger



**FLORIAN TILL ELLEBRECHT**  
Zahnarzt

Frohsinnstraße 16 | 63739 Aschaffenburg  
Tel. 060 21 / 36 23 14-0 | Fax 060 21 / 36 23 14-20  
www.zahnarztpraxis-ellebrecht.de

*The Art of Dentistry*



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE



**DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD**

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

✦ ELEMENTS-SHOW.DE





# Birdie-Hunter Cup am 22.06.2024 im Golfclub Rosenhof



## 2 Texas Scramble

### Nettovorgabenberechnung:

### Teilnahmeberechtigung:

### Startgeld:

### Anmeldung:

### Preise:

## SPIELMODUS

2 Spieler bilden ein Team. Jeder Spieler schlägt seinen Ball ab. Nach dem Abschlag bestimmt das Team, den bestliegenden Ball. Diese Position wird markiert. Von dort spielt jeder seinen Ball - innerhalb einer Schlägerlänge gedroppt (nicht gelegt) - weiter ins Loch.

Je nach HCP des Teilnehmers, wird nach der Vorgabentabelle des Golfclubs Main Spessart, die Spielvorgabe bestimmt. Die Vorgabe errechnet sich aus dem 0,8-fachen der niedrigsten Vorgabe der Teamspieler und dem 0,2-fachen der höheren Spielervorgabe. Teilnahmeberechtigt sind Amateure, die Mitglied eines Golfclubs (weltweit) sind.

Teilnahmeberechtigt sind Amateure, die Mitglied eines Golfclubs (weltweit) sind.

65 Euro für Mitglieder des Golfclub Rosenhof  
90 Euro für Gäste  
inkl. Greenfee, Rundenverpflegung, Teegeschenk, Apresgolf, Abendessen (ohne Getränke)

Golfclub Rosenhof : 06026/9771390 oder  
E-Mail: Richter@Birdie-Hunter.de

- 1. Team Brutto
- 1. Preis Netto Gruppe A
- 2. Preis Netto Gruppe A
- 3. Preis Netto Gruppe A
- 1. Preis Netto Gruppe B
- 2. Preis Netto Gruppe B
- 3. Preis Netto Gruppe B

Gruppe A wird vermittelt nach der Teilnehmerzahl  
Gruppe B wird vermittelt nach der Teilnehmerzahl

Vorgabenwirksam: Nein

Startliste ist ab 16.00 Uhr des Turniervortages einsehbar unter [www.golf.de](http://www.golf.de).  
Spielleitung: Wird bei Turnierbeginn bekannt gegeben.

## Zeitplan

ab 10:00 Uhr

Empfang im Clubhaus des Golf Clubs Rosenhof.  
Anmeldung im Club Sekretariat.  
Rundenverpflegung (Getränke, Müsliriegel, Obst), Teegeschenk.

12:00 Uhr

Turnierbeginn mit Kanonenstart. Für das leibliche Wohl während der Runde ist durch das **Birdie-Hunter-Team** gesorgt.

18:30 Uhr

Abendessen, Siegerehrung, Rahmenprogramm

## MOTTO DES TAGES: PLAY GOLF AND HAVE FUN

Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten.

# 15 FRAGEN AN ... Thorsten Stolzenberger

Golfclub Rosenhof

## 1. Seit wann spielst Du Golf?

2022 habe ich nach etwa 12 Jahren Pause wieder begonnen und durfte mit einem HCP von 54 starten. Stand jetzt 14,9

## 2. Es geht um 1 Millionen Euro einen Downhill-putt aus 2 Meter zu lochen. Wen wählst Du für die Aufgabe?

Da gibt es nur einen : Tilo Weiher

## 3. Wer sind Deine Top 3 der Golfspieler?

Henrik Stenson, Dustin Johnson, Sergio Garcia, welche ich alle einmal auf der BMW-Open kennenlernen durfte. Vermutlich habe ich bei ihnen keinen bleibenden Eindruck hinterlassen ;-).

## 4. Hast Du schon mal eine Golfwette gegen einen höheren Handicapper verloren?

Des Öfteren.

## 5. Schon mal mit Kater eine Runde gespielt?

Selten ohne ;-). Spaß beiseite, ja natürlich. Aber welcher Golfspieler hat das nicht...

## 6. Schon mal einen Schläger zerbrochen?

Bisher nicht. Allerdings habe ich meinen Driver des Öfteren weiter geworfen als mein Ball geflogen ist.

## 7. Golf ist ...

Urlaub im Kopf (wenn 's läuft ;-))

## 8. Wer dürftest Du in Deinem Traum-Vierer mitspielen?

Klaus Richter, Uwe Speck, Panosch Berk

## 9. Schon mal einen ganz kurzen Putt verschoben?

Leider des Öfteren.

## 10. Hattest Du schon mal ein Hole in One?

Nein, aber mein sportliches Highlight war ein Ball aus 120m ins Loch.

## 11. Beste Runde?

Die beste Runde war auf einem mir bis dato unbekanntem Platz in Leipzig auf einem 9-Loch-Turnier mit 3-Über. Die beste 18-Loch-Runde waren 79 Schläge in Bad Orb. Beides vor meiner 12jährigen Pause.

## 12. Dein Lieblingsplatz?

Golfclub Rosenhof in Niedernberg

## 13. Schönster Platz auf dem Du gespielt hast?

Der spektakulärste war mit Abstand Monte Major, der schönste war Bangpakong Riverside Countryclub in Thailand

## 14. Dein bevorzugtes Getränk am 19. Loch?

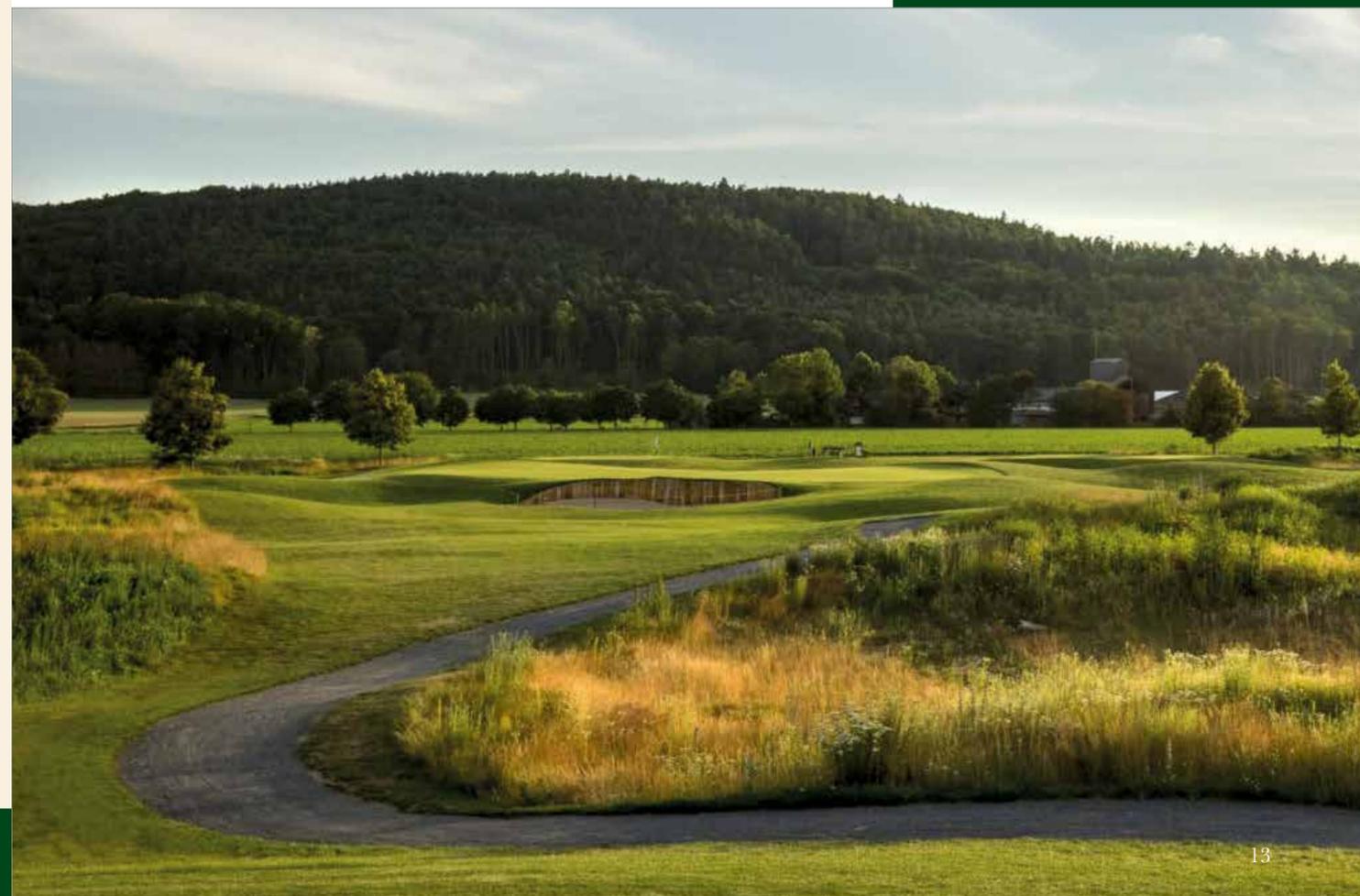
Ein gut gezapftes, kaltes Weizen

## 15. Welche Superkraft hättest Du gerne?

Auf Knopfdruck unsichtbar sein. Dann könnte ich mich bei dem ein oder anderen Fehlschlag der Scham entziehen.



# Hcp 14,9





# IMPRESSIONEN AUS 2023



# Rosenhof Golfpark

## Herzlich Willkommen im Golfpark Rosenhof

Aus Frankfurt kommend, ist die Golfanlage bequem über die A 3 und und B 469 zu erreichen. 2012 gegründet, bietet der Golfpark nun, nach einigen Jahren des Wachstums und Reifung, alles was das Entspannung und sportliche Herausforderung suchende Golferherz begehrt. Ultimatives Golfvergnügen für alle Ansprüche: Anfänger, Fortgeschrittene und Spitzengolfer erwartet auf einem der schönsten „Inlandlinks Golfplätze“ Deutschlands Golf-sport auf höchstem Niveau.

### *Schottisches Golfgefühl ohne weite Reise.*

Die jederzeit topgepflegte Anlage gewährleistet auf den sandigen Böden des Maintals pures Golfvergnügen. Ganzjährige Sommergrüns und Sommerabschläge, selbst in der winterlichen Jahreszeit!  
Einer der führenden Golfplatzbauer Großbritanniens schuf den Rosenhof im schottischen Inland Links Design. Die vorgefundene relativ ebene Topographie wurde zu einem undulierten Gelände mit anspruchsvoll gestalteten Grüns. Für Anfänger fair, für Fortgeschrittene und Topspieler reizvoll und sportlich herausfordernd. Erspielen Sie sich das schottische Golfgefühl!

### *Gastlichkeit in neuer Qualität*

Mit Beginn der Saison schreibt auch die Gastronomie im Rosenhof ein neues Kapitel. Gastgeber Hasan Dikme hat das Restaurant zu einem einzigartigen Ort umgestaltet. So können Sie in außergewöhnlichem Ambiente kulinarische Köstlichkeiten genießen, auch wenn Sie kein Golfer sind. Der kleine Hunger kann auch am Grill auf der Terrasse gestillt werden und in der neu etablierten Porsche Lounge blinzeln Sie bei einem gepflegten Sundowner in den schönsten Sonnenuntergang weit und breit.



**Golfpark Rosenhof GmbH**  
Rosenhof  
63843 Niedernberg  
Tel.: 06026 9771390  
Fax: 06026 9771391  
Email: [info@golfparkrosenhof.de](mailto:info@golfparkrosenhof.de)  
Homepage: [www.golfparkrosenhof.de](http://www.golfparkrosenhof.de)

# Deutschlands Golfkarten

In Deutschland gibt es ca. 700 Golfanlagen. Viele von den Golfplätzen kann man mit einer Vergünstigung spielen. Einige von den Bonuskarten haben wir unter

die Lupe genommen und nachfolgend in einer Kurzbeschreibung aufgelistet. Welche Karte geeignet ist, muss jeder für sich herausfinden. Das Angebot geht

von regionalen bis weltweit. Detaillierte Angaben findet man auf den jeweiligen Webseiten des Anbieters.

## Name: Leisere Breaks

Preis: 69,90 Euro  
Gültigkeit: 15.11.2022 - 30.6.2024  
Vergünstigungen: 30 - 50 %  
Partneranlagen: 252  
Deutschland, Österreich, Italien, Dänemark, Niederlande und Tschechien  
Kontakt: [www.leisurebreaks.org](http://www.leisurebreaks.org)

## Name: Golf Card Hamburg

Preis: 39.- Euro  
Gültigkeit: ab 1.1.2023- 31.12.2023  
Vergünstigungen: 30 - 50 %  
Partneranlagen: 31  
Umgebung Hamburg  
Kontakt: [www.hamburg-spielt-golf.de/golfcard/](http://www.hamburg-spielt-golf.de/golfcard/)

## Name: Golf Card international

Preis: 90.- Euro  
Gültigkeit: 1 Jahr  
Vergünstigungen: bis zu 50 %  
Partneranlagen: 2000  
Weltweit  
Kontakt:

## Name: Golfküsten Card

Preis: 29.- Euro  
Gültigkeit: 15.11.2022 - 30.6.2024  
Vergünstigungen: bis zu 40 %  
Partneranlagen: 23  
Norddeutschland  
Kontakt: [www.golfkueste.de/golfkuesten-card-schleswig-holstein](http://www.golfkueste.de/golfkuesten-card-schleswig-holstein)

## Name: Mallorca Golf Card

Preis: 149.- Euro  
Gültigkeit: 1 Jahr  
Vergünstigungen: bis 50 %  
Detaillierte Infos auf der Webseite  
Partneranlagen: Golfplätze Mallorca siehe Webseite  
Kontakt: [www.mallorca-golfcard.de](http://www.mallorca-golfcard.de)

## Name: Golf Paket Ostsee

Preis: 149.- Euro  
Gültigkeit: 1 Jahr ab Kauf  
Vergünstigungen: insgesamt vier Golfkunden à 18 Löcher sind frei  
Partneranlagen: 13  
Ostsee  
Kontakt: [www.golfpaket-ostsee.de](http://www.golfpaket-ostsee.de)

**naturwaerme**  
ENERGIE-KONZEPTE

# ENERGIEWELT

## MAINASCHAFF & BRUCHKÖBEL

Photovoltaik • Dachsanierung • Heizung  
Balkonkraftwerke • Stromspeicher • Wallbox

[naturwaerme.org](http://naturwaerme.org)  
06021/86 71 998  
[kontakt@nw-e.de](mailto:kontakt@nw-e.de)

# LÖSUNGEN AUS METALL - INDIVIDUELL & VON MEISTERHAND FÜR SIE KREIERT!

**WIR SIND UMGEZOGEN!**  
Ab sofort finden Sie uns in der Haidstraße 67 in Aschaffenburg-Damm

- ▶ Balkone
- ▶ Überdachungen
- ▶ Carports
- ▶ Treppen & Geländer
- ▶ Zaunanlagen & Tore
- ▶ Fenstergitter
- ▶ Leichter Stahlbau

**TITANIUM METALLBAU**  
innovativ | kreativ | individuell

SE Titanium Metallbau GmbH  
Haidstraße 67 · 63741 Aschaffenburg-Damm  
Tel. 06021 - 625 86 33  
[www.titanium-metallbau.de](http://www.titanium-metallbau.de)

**Wir setzen auf hohe Standards:**

- ▶ DIN EN 1090 zertifiziert
- ▶ bauaufsichtlich zugelassen
- ▶ hochwertige Ausführung & Arbeit unter Beachtung aller geltenden Normen

CERTIFIED DIN EN 1090 | GSI SLV | made in Germany | wer kennt den BESTEN

*Balkon mit Überdachung*  
*Hoftor*  
*Treppengestaltung mit Geländer*  
*Geländer mit Glasüberdachung*

# Wir feiern 50 Jahre! 1974-2024

Wir danken unseren Mitarbeitern und unseren treuen Kunden!

GOLF GÖTZE - am Material darfs nicht liegen!  
50 Jahre Erfahrung · 3 Generationen · 25 Jahre Fitting  
60 Firmen auf 2000 qm Verkaufsfläche in Weiterstadt

**Demotag**  
14.4.2024  
Biblis

**Jubiläumsangebote**  
Weiterstadt

**50 GOLF**

[Instagram](https://www.instagram.com/golfgoetze) [Facebook](https://www.facebook.com/golfgoetze) Golf Götzte · Friedrich-Schäfer-Straße 8 · 64331 Weiterstadt · [www.golfgoetze.de](http://www.golfgoetze.de)

Foto: Juergenspachmann.de

# „Das Phantom“

## 10 Fragen an Sven Ottke



Ausgabe 2. Persönlichkeiten aus dem Golfsport. Sven Ottke, ein herausragender Sportler, konnten wir für ein Interview gewinnen und Einiges über den besten Boxer Deutschlands erfahren.

Bereits mit 16 Jahren konnte Sven Ottke seinen ersten deutschen Meistertitel im Boxsport in der Juniorenklasse erringen. Laut eigener Aussage hatte er keine Lust mehr „nur“ Zweiter zu werden und das war bei anderen Sportarten, die er betrieben hatte so.

Insgesamt nahm Sven Ottke an drei Olympischen Spielen teil und konnte bei der Weltmeisterschaft 1989 in Moskau den dritten Platz belegen. 1998 war es dann soweit und Sven Ottke wechselte ins Profilager und konnte sich in dem Weltmeisterschaftskampf (IBF Verband), gegen den US-Amerikaner Charles Brewer den ersten Titel sichern. 2003 folgte dann ein weiterer Weltmeistertitel bei der WBA. Damit ist Sven Ottke einer von zwei Deutschen, der 2 Titel in verschiedenen Verbänden hielt. Nach 34 Kämpfen im Profilager, beendete er seine einzigartige Boxkarriere 2004 ungeschlagen!!!

**BH: Wie und wo war Dein erster Kontakt zum Golfsport?**

SO: Vor ca. 25 Jahren nahm unser Promoter uns mit auf die Driving Range. Es war super lustig und ich war sofort begeistert von diesem Sport. An diesem Abend war ich mit meiner Frau essen und am Nebentisch feierte ein Pärchen seinen Erfolg beim Golf. Wir kamen ins Gespräch und hatten einen sehr netten Abend. „Das Pärchen“ mit dem Nachnamen Popov, hat eine Tochter Sophia Popov (erste Sieg einer deutschen Golferin: Major Sieg 2020 British Open). Zufälle gibt es!!!

**BH: Dein bester Schläger im Bag ist?**

SO: Wedges

**BH: Wie gehst Du auf dem Platz mit Deinen Emotionen um?**

SO: Die Emotionen müssen raus, ob bei einem guten oder einem schlechten Schlag!!!

**BH: Gibt es Parallelen zwischen Box- und Golfsport?**

SO: Bei beiden Sportarten ist eine gute Vorbereitung notwendig.

**BH: Deine schönste Erinnerung an Deine aktive Zeit beim Boxsport?**

SO: Der Gewinn der Weltmeisterschaft 1998

**BH: In Deinem Traumvierer dürften mitspielen?**

SO: Alex Cejka, Martin Kaymer, Sophia Popov

**BH: Deine Top - 3 - Golfer?**

SO: Sophia Popov, Rory McIlroy, Tiger Woods

**BH: Beste Runde beim Golf?**

SO: 3 Über!!!

**BH: Schönstes Golferlebnis?**

SO: Spiel des Golfplatzes Mondsee in Österreich. Mit dem provisorischen Ball ein „HOLE IN ONE“

**BH: Deine prominenteste Telefonnummer in Deinem Handy?**

SO: Sophia Popov

**BH: Wir bedanken uns für das Interview und wünschen Dir eine schöne Golfsaison 2024.**

Klaus Richter



SEPP'S

www.fitness-aschaffenburg.de

# FITNESS

Kahl - Haibach - Hösbach

THE OLDER I GET THE

HARDER

IT IS TO FIND

MY BALLS



Für die Fitness und Beweglichkeit Deiner Gelenke und Deines Rückens sorgen wir gerne!  
Dann findest Du auch Deine Bälle wieder einfacher...

SEPP'S  
FITNESS  
PHYSIO CHECK



# GOLFREGELE-TEST Wer weiss denn sowas?

**1. Ein Spieler hat während der Runde alle seine Bälle verloren. Darf er sich Bälle von seinen Mitspielern ausleihen?**

1. Ja, nur das Ausleihen von Schlägern ist verboten.
2. Nein, ein Spieler muss sich so auf die Runde vorbereiten, dass er sie ohne fremde Hilfe beenden kann.
3. Ja, aber nur die gleiche Marke, die er schon gespielt hatte.

**2. Darf ein Ball in „Boden in Ausbesserung“ gespielt werden?**

1. Nein, von Boden in Ausbesserung muss immer straflose Erleichterung genommen werden.
2. Ja, das ist immer erlaubt. Der Spieler darf sich immer aussuchen, ob er straflose Erleichterung in Anspruch nehmen möchte oder den Ball spielt, wie er liegt.
3. Das Spielen innerhalb von Boden in Ausbesserung, kann in den Platzregeln untersagt werden. In dem Fall muss der Spieler straflose Erleichterung in Anspruch nehmen.

**3. Zwei Spieler vereinbaren, generell keine Strafschläge für die gerade begonnene Runde zu zählen. Was ist die Folge?**

1. Wenn nach Beendigung der Runde mindestens ein Strafschlag nicht gezählt worden ist, so wird jeder betroffene Spieler disqualifiziert.
2. Wenn nach Beendigung der Runde ein oder mehrere Strafschläge nicht gezählt worden sind, so werden beide disqualifiziert.
3. Die Spieler sind disqualifiziert.

**4. Zwei Spieler haben Handicap-Index 36,0. Einer hat sein Handicap von den gelben Abschlägen erspielt, der Andere von den blauen (vordere Abschläge). Welcher Spieler ist besser?**

1. Der Spieler, der von den gelben Abschlägen gespielt hat.
2. Beide haben die gleiche Spielstärke
3. Der Spieler, der von den blauen Abschlägen gespielt hat.

**5. Was bezeichnen die Golfregeln als „nächstgelegenen Punkt der Erleichterung“?**

1. Den Bezugspunkt bei Inanspruchnahme von strafloser Erleichterung.
2. Den Bezugspunkt auf der Linie von der Lage des Balls zurück zum Ort des letzten Schlags.
3. Immer den Bezugspunkt zum Ausmessen des Erleichterungsbereichs.

**6. Erhält ein Spieler straflose Erleichterung von einem unbeweglichen Hemmnis in einer Penalty Area?**

1. Ja
2. Nein

**7. Ein Spieler kann im Rough beim Ansprechen seinen Ball nicht sehen. Was darf er tun?**

1. Er darf ihn straflos dropfen, jedoch nicht näher zur Fahne.
2. Das ist Pech. Es gibt in dem Fall keine straflose Erleichterung.
3. Er darf straflos erneut von der Stelle des letzten Schlags spielen.

**8. Starker Regen behindert das Spiel. Wie dürfen die Spieler zwischen einem Grün und dem nächsten Abschlag verfahren?**

1. Die Spieler dürfen das Spiel unterbrechen und vom nächsten Abschlag wieder starten, sobald der Regen nachgelassen hat.
2. Die Spieler dürfen sich so lange in einer Schutzhütte unterstellen, wie sie wegen der vorausgehenden Gruppe noch nicht abschlagen können. Es darf dadurch jedoch keine Verzögerung im Spielfluss entstehen.
3. Auch wenn vorausgehende Gruppen noch auf dem Fairway stehen, müssen die Spieler am Abschlag warten, bis das Fairway frei ist und sie abschlagen können.

**9. Ein Spieler puttet auf dem Grün seinen Ball in Richtung Loch. Der Ball kommt an der Lochkante zu stehen. Wieviele Sekunden darf ein Spieler warten, bis der Ball ins Loch fällt?**

1. 10 Sekunden
2. 15 Sekunden
3. 20 Sekunden



**Haben Sie es gewußt? Hier die Lösungen:**

Antworten:  
1. 3/2. 3/3. 3/4. 2/5. 1/6. 2/7. 2/8. 2/ 9. 1.

Quelle DGV



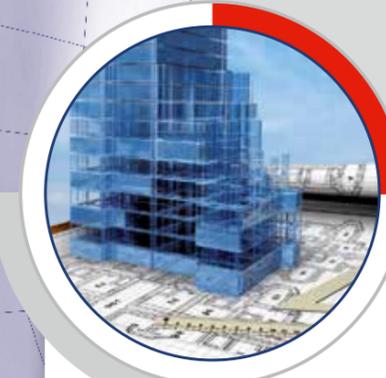
**Gastwirtschaft Schlappeseppel seit 1631**

Schloßgasse 28  
63739 Aschaffenburg  
Telefon / 0 60 21 / 2 55 31  
Fax / 0 60 21 / 92 92 08  
Öffnungszeiten: 10 bis 1 Uhr  
[www.schlappeseppel-ab.de](http://www.schlappeseppel-ab.de)





#63739  
**A'BURG**  
SCHLAPPESEPPEL



## FACILITY MANAGEMENT

PLATZ ZUM ARBEITEN - PLATZ ZUM LEBEN - PLATZ VIELER AUFGABEN



**CB Dienstleistungs & Elektrotechnik GmbH**

**INFRASTRUKTURELLES FACILITY MANAGEMENT**

- ✓ Hausmeisterdienste
- ✓ Pflege und Reinigung von Außen- und Grünflächen
- ✓ Empfangs- und Pförtnerdienste
- ✓ Gebäudereinigung
- ✓ Glas- und Fassadenreinigung
- ✓ Winterdienste
- ✓ Sicherheitsdienste
- ✓ Leerstandsbetreuung

**TECHNISCHES FACILITY MANAGEMENT**

- ✓ Elektrotechnik
- ✓ Sanitärtechnik
- ✓ Heizungstechnik
- ✓ Lüftungs-, Klima- und Kältetechnik
- ✓ Brandschutz- und Sicherheitstechnik
- ✓ Nachrichten- und Kommunikationstechnik
- ✓ Tiefgaragenbewirtschaftung
- ✓ Instandhaltung von gebäudetechnischen Anlagen
- ✓ Durchführung von Reparaturen
- ✓ Energiemanagement
- ✓ Planung und Durchführung von Renovierungen und Mietausbauten
- ✓ 24-Stunden Stör- und Notdienst

CB Dienstleistungs & Elektrotechnik GmbH • Maximilianstraße 15 • 63739 Aschaffenburg  
Telefon +49 (6021) 44298-33 • Telefax +49 (6021) 44298-77 • Email: [info@cb-gruppe.de](mailto:info@cb-gruppe.de) • [www.cb-gruppe.de](http://www.cb-gruppe.de)



PROTIPP VON KLAUS RICHTER

# Fitness Tipps für Golfer



Teil 4

## „Beinheben“

In unserer Reihe - Fitness Tipp`s für Golfer, möchten wir Euch einfache Übungen zeigen, die das Golfspiel verbessern. Einen besonderen Fokus legen wir dabei auf den „CORE“. Core ist die Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen, zwischen Zwerchfell und Hüfte.

### Ausführung:

Einer der einfachsten Fitnessübungen ist Beinheben. Die Übung ist massgeblich verantwortlich für eine gute Bauchmuskeln und Hüftstabilität.

Nachfolgend eine genaue Beschreibung der Übung:

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden oder eine weiche Matte. Strecken Sie Ihre Beine aus und legen Sie Ihre Arme neben Ihren Körper.
2. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um Ihren unteren Rücken flach auf dem Boden zu halten. Dies ist wichtig, um

„Die Säulenkraft, das Fundament jeglicher Bewegung, erwächst aus der Stabilität und Kraft von Schultern, Rumpf und Hüfte. Die Kräftigung und Stabilisierung dieser Körperregionen, ermöglicht unserem Körper optimale Leistungen auf dem Golfplatz und stärken seine Widerstandsfähigkeit gegen Verletzungen und die langfristigen Abbauprozesse des täglichen Lebens. (Quelle. Core Performance Golf)

eine korrekte Ausführung der Übung sicherzustellen.

3. Bein langsam anheben und dabei die Bauchmuskeln weiterhin angespannt halten. Versuchen Sie, das Bein so weit wie möglich anzuheben, ohne den Boden zu berühren. Position für einen Moment halten.
4. Bein wieder langsam absenken. Darauf achten, dass Sie beim Absenken die ganze Zeit die Kontrolle behalten. Kein zu schnelles Absenken.
5. 10-15 Wiederholungen mit dem einen Bein. Dann wechseln Sie zum anderen

Wichtig war uns bei den Übungen auch, dass sie zeitlich so gestaltet sind, dass sie das komplette Training in 10-15 Min am Tag absolvieren können. Ausser, dass Sie Ihr Golfspiel verbessern werden, haben wir eine Verbesserung der Hüft-, Rücken- und Knieschmerzen.

Bein und führen die gleiche Anzahl von Wiederholungen durch.

Achten Sie auf die korrekte Ausführung der Übung, um Verletzungen zu vermeiden. Rücken flach auf dem Boden halten und Schwungbewegungen versuchen zu vermeiden. Kontrolle über die Bauchmuskulatur behalten und je nach Tempo, können Sie die Intensität steigern. Je langsamer, desto intensiver. Ist ein anheben des ausgestreckten Beines zu schwierig, das Knie etwas beugen. Viel Spass beim Ausprobieren.

# K A M B I U M

## r a u m e r l e b e n

Raumgestaltung | Möbeldesign | Innenausbau



### Gönnen Sie sich ein Fitting für Ihr Zuhause!

Seien Sie gespannt was alles möglich ist.

**Kontaktieren Sie uns jetzt!**

hallo@kambium.de  
06024 6387519

**Und besuchen Sie uns auf**

www.kambium.de  
@kambium\_raumerleben

# Nehmen Sie einen Driver für einen Annäherungsschlag?

**Nein! Natürlich nicht.**

Auch wir bei **KAMBIUM raum erleben** haben verstanden, dass es für **jede Situation** im Leben die **passende Ausstattung** gibt. Denn nur so erreichen Sie ein gutes **Handicap** - nur so erreichen wir für Sie ein **Zuhause**, in dem jedes Möbel Ihre ganz **individuellen Alltagsabläufe** erleichtert und sowohl gestalterisch als auch funktional zu **100% zu Ihnen passt**.

## 1 | Kennen Sie das?

Sie gehen in ein Golfgeschäft und suchen einen Schläger. **Entscheiden Sie sich da etwa für irgendeinen Schläger? Nein!** Hier müssen nicht nur die Maße ideal auf Sie abgestimmt sein. Auch das Gefühl beim Schwung muss Sie überzeugen. Unsere Devise lautet: **Geben Sie sich nie mit einer Lösung zufrieden, die nicht exakt zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.** Auch nicht bei der Wahl Ihrer neuen Inneneinrichtung.

Viele Menschen haben das Problem, dass sie **nichts Passendes im Möbelhaus** finden. Sprich: Mal passt es funktional, aber gefällt optisch nicht - und mal ist es genau umgekehrt.



## 2 | Wäre es da nicht ideal...

...einen Partner zu haben, der Sie begleitet und diese Herausforderung für Sie löst? Ähnlich einer professionellen Beratung für die Wahl des passenden Schlägers. Der Ihnen hilft, Ihr Zuhause so zu gestalten, dass es eben **sowohl funktional als auch gestalterisch zu 100% zu Ihnen passt?**

Und genau das machen wir bei **KAMBIUM raum erleben**.

## 3 | Das erwartet Sie bei KAMBIUM

Wir unterstützen Sie bei der **Gestaltung Ihres Zuhauses so präzise, individuell und anspruchsvoll**, wie ein professioneller Fitting-Partner Ihre Golfschläger für Ihr ideales Golferlebnis bestimmt.

Durch unseren ganzheitlichen Ansatz von Innenarchitektur und Handwerk bekommen Sie einen Lösungsvorschlag, der **Ihr Leben erleichtern und Ihr Wohlbefinden steigern** wird.

## 4 | Und das Beste daran

Sie können bei uns vorher sehen, wie es nachher wird. Mit unserer hochmodernen 3D-Darstellung **erleben Sie Ihr neues Wohngefühl bereits vor der Umsetzung.**

Ganz so, wie Sie Ihren Schläger im Geschäft ausprobieren und sich bereits in Ihren nächsten Schlag zum Hole-In-One hinein fühlen können.

**Lassen Sie uns loslegen!**

**K A M B I U M**  
r a u m e r l e b e n  
Ihr Planungsbüro mit Schreinerei

**Entscheiden Sie sich auch in Ihrem Zuhause für das passende Equipment!**

**Kontaktieren Sie uns jetzt!**

hallo@kambium.de  
06024 6387519

**Und besuchen Sie uns auf**

www.kambium.de  
@kambium\_raumerleben

# ZAHLEN IM GOLF

## 1,1

Millionen Euro gewann Marcel Siem 2023. Dabei war ein Sieg bei der Hero Indian Open dabei.

*BH: Weiter so Marcel, wir sind mächtig stolz auf Dich!*

## 683000

Golfer gibt es 2023 in Deutschland. Diese spielen in 729 Golfclubs. Nach der Anzahl der Bevölkerung sind das allerdings weniger als 1%.

*BH: Für ne Randsportart gar nicht schlecht....*

## 40000

Zuschauer waren es bei der Phoenix Open 2023 an nur einer Spielbahn. Der Mythos der 16. Spielbahn des TPC Scottsdale ist legendär. Die Bahn ist unter Golfern auch als das

„lauteste Golfloch der Welt bekannt“.

*BH: Von wegen - Golf ist langweilig und man muss immer still sein!*

## 236,2

Meilen pro Stunde (380,17 km/h) beschleunigt Kyle Berkshire den Golfball. Natürlich Weltrekord. Der zweifache Longdrivechampion wohnt in Orlando/Florida, wer ihn mal besuchen will.

*BH: Beeindruckend!!! Wenn der Ball auch noch grade fliegt, greift er „fast“ alle Par 4 mit dem ersten Schlag an.*



## 406

Millionen gab es 2023 bei der LIV Golf League zu gewinnen. 48 Golfer spielen 14 Events und kämpfen um das Preisgeld. Immerhin, wenn das Wochenende nicht so gut läuft und man Letzter wird, gibt es noch 120000 Dollar.

*BH: Na ja, da ist es nicht sooooo schlimm wenn man Letzter wird.....*

## 10

Prozent Trefferquote beim Putten hat ein Tourpro aus 7 Meter Entfernung. Die Trefferquote erhöht sich auf 99 % bei einer Entfernung von 0 bis 75 cm.

*BH: Nicht umsonst heißt es: Drive for the show, putting for the money!*

## 20

Jahre gibt es Leisure Breaks. Das Golfbuch bei dem nur eine Person bezahlen muss und der zweite Spieler ist frei. Auf insgesamt 254 Partneranlagen kann man Geld sparen beim Greenfee.

*BH: Selbst Schuld wer kein Buch hat. Beste Idee „EVER“.*

## 120

Muskeln werden beim Golfschwung eingesetzt, um in einem Bruchteil einer Sekunde den Ball zu treffen. Golf gehört zu den koordinationsstärksten und schwierigsten Sportarten, die man erlernen kann.

*BH: Einfach mal ausprobieren und Spass haben. Ausserdem kann man es bis ins späte Alter spielen.*

## 500

Versuche für ein „Hole in One“. Eduardo Molinari hat es getan und wurde er belohnt für seine Ausdauer? Leider nein.

*BH: Und der erste Schlag war aus 145 Meter, ca. 10 cm vom Loch entfernt. Trotzdem Respekt- so wird man gut!!!*

# AUTOHAUS MARZINA

DEIN NEUES AUTO WARTET AUF DICH!



NEW



DODGE



RAM

Jeep

**LeisureBREAKS**  
GmbH

Guide for  
Free Golf



Gültig bis  
30.06.2025



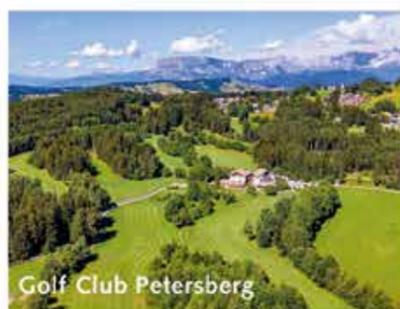
Maritim Golfpark Ostsee



Golf Club Hetzenhof



Bella Vista Golfpark



Golf Club Petersberg

Limitierte Auflage



IHR SPA  
FÜR ZUHAUSE

WOHLTUEND FÜR KÖRPER & GEIST  
DAMPFDUSCHEN VON **badfritze**  
ihr bad aus einer hand

repaBAD  
DAMPFDUSCHEN

## VERWÖHNENDE WÄRME

**Ein Highlight im Bad:** Das Dampfbad mit Infrarot-Funktion. Die Kombination aus wohltuendem Wasserdampf und heilsamer Infrarot-Tiefenwärme wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und fördert das Wohlbefinden.

### ERLEBEN SIE WELLNESS ZUHAUSE

- Aufwärmen
- Wohlfühlen
- Entspannen
- Abkühlen

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin in unserer Ausstellung. Wir beraten Sie gerne ausführlich zum Thema Dampfduschen.

**badfritze**

ihr bad aus einer hand

Kreuzäcker-Ring 7  
63814 Mainaschaff

Telefon: 06021 5816865  
E-Mail: info@badfritze.de

[www.badfritze.de](http://www.badfritze.de)



# Birdie-Hunter Cup am 10.08.2024 im Golfclub Erftal

# 2



## Golfclub Erftal

Der knapp 5700m lange Course (4 Par3, 11 Par4 und 3 Par5 Löcher) ist weitläufig angelegt, durch seine strategisch gut platzierten Bunker und Wasserhindernisse auch ein anspruchsvoller Platz für alle Spielstärken. Die undulierten Greens tragen Ihren Teil dazu bei Ihr Golferlebnis noch interessanter zu gestalten. Kurze Wege zwischen den Bahnen erleichtern ein zügiges, fließendes Spiel.

### 2er Texas Scramble

## SPIELMODUS

2 Spieler bilden ein Team. Jeder Spieler schlägt seinen Ball ab. Nach dem Abschlag bestimmt das Team, den bestliegenden Ball. Diese Position wird markiert. Von dort spielt jeder seinen Ball - innerhalb einer Schlägerlänge gedroppt (nicht gelegt) - weiter ins Loch.

### Nettovorgabenberechnung:

Je nach HCP des Teilnehmers, wird nach der Vorgabentabelle des Golfclubs Erftal, die Spielvorgabe bestimmt. Die Vorgabe errechnet sich aus dem 0,8-fachen der niedrigsten Vorgabe der Teamspieler und dem 0,2-fachen der höheren Spielervorgabe.

### Teilnahmeberechtigung:

Teilnahmeberechtigt sind Amateure, die Mitglied eines Golfclubs (weltweit) sind.

### Startgeld:

65 Euro für Mitglieder des Golfclub Erftal  
90 Euro für Gäste  
inkl. Greenfee, Rundenverpflegung, Teegeschenk, Apresgolf, Abendessen (ohne Getränke)

### Preise:

- 1. Team Brutto
- 1. Preis Netto Gruppe A
- 2. Preis Netto Gruppe A
- 3. Preis Netto Gruppe A
- 1. Preis Netto Gruppe B
- 2. Preis Netto Gruppe B
- 3. Preis Netto Gruppe B

Gruppe A Spielvorgabe von weniger als 28.  
Gruppe B höher als Spielvorgabe 28  
Sollten sich die Gruppen von der Teilnehmerzahl stark unterscheiden, werden diese vermittelt.

Vorgabenwirksam: Nein

## Zeitplan

Startliste ist ab 16.00 Uhr des Turniertages einsehbar unter [www.golf.de](http://www.golf.de). Spielleitung: Wird bei Turnierbeginn bekannt gegeben.

ab 10:00 Uhr

Empfang im Clubhaus des Golfclubs Erftal.  
Anmeldung im Club Sekretariat.  
Rundenverpflegung (Getränke, Müsliriegel, Obst), Teegeschenk.

10:30 Uhr

Weißwurstfrühstück

12:00 Uhr

Turnierbeginn mit Kanonenstart. Für das leibliche Wohl während der Runde ist durch das **Birdie-Hunter-Team** gesorgt.  
- **Quit Way**  
- **Ramazotti & Grappa Stand**  
- **Aurimentum Bahn**

18:30 Uhr

Abendessen, Siegerehrung, Rahmenprogramm

**MOTTO DES TAGES:**  
**Italien zu Gast in Erftal**  
**Das beste italienische Qutfit wird prämiert**

# 15 FRAGEN AN ... Irmgard Eisenbeiss

Golfclub Erftal

**1. Seit wann spielst Du Golf?**  
2014

**2. Es geht um 1 Millionen Euro einen Downhillputt aus 2 Meter zu lochen. Wen wählst Du für die Aufgabe?**  
Bernhard Langer

**3. Wer sind Deine Top 3 der Golfspieler?**  
Carolin Masson, Bernhard Langer, Ernie Els

**4. Hast Du schon mal eine Golfwette gegen einen höheren Handicaper verloren?**  
Nein

**5. Schon mal mit Kater eine Runde gespielt?**  
Nein ich trinke keinen Alkohol

**6. Schon mal einen Schläger zerbrochen?**  
Ja aber nicht absichtlich

**7. Golf ist ...**  
meine Leidenschaft, die manchmal aber Leiden schafft

**8. Wer dürfte in Deinem Traum-Vierer mitspielen?**  
Carolin Masson, Thomas Müller, Harry Kane

**9. Schon mal einen ganz kurzen Putt verschoben?**  
Ja leider

**10. Hattest Du schon mal ein Hole in One?**  
Bisher noch nicht

**11. Beste Runde?**  
98 Bruttoschläge auf einem Par 72

**12. Dein Lieblingsplatz?**  
Mein Hausplatz Miltenberg-Erftal

**13. Schönster Platz auf dem Du gespielt hast?**  
Buena Vista Golfplatz auf Teneriffa

**14. Dein bevorzugtes Getränk am 19. Loch?**  
Alkohlfreies Weizenbier

**15. Welche Superkraft hättest Du gerne?**  
Keine Superkraft, sondern Gesundheit



# Hcp 27,4





# IMPRESSIONEN AUS 2023



GOLFCLUB  
MILTENBERG-ERFTAL

### GOLF PUR

Auf der einzigen 36-Loch Anlage im Dreiländereck Bayern, Hessen, Baden-Württemberg am Rand des Odenwaldes. Der perfekte Ort für einen Tag Urlaub oder den neuen Freizeitmittelpunkt.

- > 36 Lochanlage, davon 18 Löcher öffentlich
- > Erfthal Course: ca. 5.700m lang, sportlich herausfordernd, strategische Hindernisse, etc.
- > Miltenberg Course: ca. 4.200m lang, teilweise Kurzplatzcharakter, ideal für Beginner, ohne Mitgliedschaft spielbar
- > kurze Wege zwischen den Bahnen
- > familiäre Atmosphäre und aktives Vereinsleben
- > teilweise ganzjährig bespielbar
- > üben ohne Range Fee - 2,00 € in den Ballautomat und los geht's
- > Hunde erlaubt
- > Wohnmobilstellplätze mit Stromversorgung
- > Gastronomie-Terrasse mit herrlichem Blick in das Erfthal

Wer in „Ruhe“ Golf spielen möchte, ist bei uns richtig. Startzeit buchen - kommen - Bälle schlagen - auf die Runde gehen - nette Menschen kennenlernen - nicht mehr weg wollen.

### DIE GOLFSCHULE MILTENBERG

Schon nach einer Saison hat sich das neue Konzept der Partner Golfschule des Golfclub Miltenberg-Erfthal e.V. nachhaltig bewährt.

Neben der Betreuung der Mitglieder und Gäste ist es das Ziel, das attraktive Angebot für die stetig wachsenden Newcomer Community weiter auszubauen. Stressfreie Übungsrunden können hier auch kurzfristig vereinbart werden.

Gerade die ersten Jahre im Golfsport sind mit Hürden gespickt, die wir durch unser ausgefeiltes Newcomer Programm mit regelmäßigen Trainingseinheiten, Events und Turnieren innerhalb der Community umschiffen und damit für einen unkomplizierten Einstieg in die Golfwelt sorgen.

Auch für den fortgeschrittenen Golfspieler haben wir dieses Jahr zusätzlich neue, innovative Kurskonzepte aufgelegt.

Das gesamte Angebot finden Sie hier:



**DAS NEWCOMER ABO -  
JETZT 14 TAGE LANG  
KOSTENLOS TESTEN!**

### DAS NEWCOMER ABO

- > Flatrate Golftraining in allen Bereichen des Golfsports
- > regelmäßige Platzrunden
- > Turniere und Events innerhalb der Newcomer Community
- > Tipps und Tricks von erfahrenen PGA Golflehrern

### WIE KANN ICH DIE KOSTENLOSE TESTPHASE STARTEN?

Melden Sie sich einfach in unserem Sekretariat an!  
Tel.: 09378 - 789  
info@golfclub-erftal.de

GOLFCLUB MILTENBERG-ERFTAL e.V. | Ortsstraße 30, 63928 Eichenbühl | Tel. 09378 - 789 | info@golfclub-erftal.de

## Jeder Golfschläger muss zum Spieler passen, egal ob Anfänger oder Profi !

Das Golfschläger-Fitting soll sicherstellen, dass die Golfschläger des Spielers, eine optimale Körperbewegung zulassen und keine unnötigen Belastungen (Sehen, Gelenke, Wirbel etc.) entstehen. Die Schläger müssen nach Haltung-Körpergröße und Schwungbewegung angepasst werden. Ein optimales Golfschläger-Fitting oder Clubfitting bildet schließlich die Grundlage für ein gutes Golfspiel. Vor allem Neulinge werden sich jetzt die Frage stellen, ob es notwendig ist, bereits zu Beginn der Golfsport-Karriere die Schläger einem Fitting zu unterziehen. Wenn einige grundsätzlichen Parameter wie Schlägerlänge, Schlägerkopf-Typ, Schaftflex, Griffstärke und MOI nicht stimmen, so wird sich der Erfolg nur schwerlich einstellen. Im Grunde genommen lässt sich sagen, dass Anfänger von einem für sie maßgeschneiderten Schlägersatz profitieren werden. Denn er unterstützt ihn von Anfang an, die richtige Technik zu erlernen und umzusetzen.

Woran erkenne ich gutes Club Fitting? Da die Bezeichnung Club -Fitting nicht geschützt ist, kann sich jeder grundsätzlich Club-Fitter nennen der Golfschläger zusammen bauen kann. Für ein gutes Fitting sollte man sich Zeit lassen. Ein gutes Fitting kann schon mal über mehrere Stunden gehen. Natürlich ist es davon abhängig ob „nur“ Eisen gefittet werden oder auch ein Driver und Wedge Fitting stattfindet. Nehmen Sie sich die Zeit - es wird sich lohnen. „Augen auf“ bei der Wahl des richtigen Fitting-Partners. Neu ab 2024 im Golfclub Rosenhof das „Cobra Fitting Center“. Unter neusten Erkenntnissen wird ein statisch und dynamisches, sowie ein biometrisches Fitting angeboten.



Klaus Richter  
Tel. 0163/1701066



Traditionelles familiengeführtes Mittelstandsunternehmen  
Führendes Unternehmen im Bereich gefährliche Medien  
ISO-zertifizierter Fachbetrieb nach WHG und BeSichV  
Experte für technische Flüssigkeiten und Gase  
Mit einem rund 300-köpfigen Team  
vertreten in ganz Deutschland.

- Verfahrens- und Anlagentechnik
- Mess-, Steuer- und Regeltechnik
- KFZ-Werkstatt-Technik
- Tank- und Silofahrzeuge
- Abfüllflächen und Abwassertechnik
- Tankschutz, -sanierung und -reinigung
- Qualifizierter Rohleitungsbau

Ausbildungs- und Stellenangebote  
unter [www.goehler-karriere.de](http://www.goehler-karriere.de) oder  
über [karriere@goehler.de](mailto:karriere@goehler.de) direkt  
bewerben!

Folgen Sie uns auf Social Media!



**GÖHLER GMBH & CO. KG,  
ANLAGENTECHNIK**

Siemensstraße 5-7  
D-63768 Hösbach  
Telefon: +49 6021 4200-0  
Telefax: +49 6021 4200-9000  
E-Mail: [info@goehler.de](mailto:info@goehler.de)  
[www.goehler.de](http://www.goehler.de)

## 1. Wann wurde Golf erfunden?

1. Laut Aufzeichnungen soll es im 16. Jahrhundert in England den Ursprung haben
2. Im 15. Jahrhundert in Schottland
3. Im 14. Jahrhundert in den Niederlanden
4. Im 18. Jahrhundert in China

## 2. Welches ist das älteste Golfturnier der Welt?

1. US Open
2. Masters in Augusta
3. The Players
4. The Open

## 3. Welcher Spieler gewann elf Turniere hintereinander?

1. Sam Snead
2. Tiger Woods
3. Byron Nelson
4. Phill Mickelson

## 4. Welches ist der längste Golfplatz der Welt?

1. Nullarbor Links Course.
2. Jade Dragon Snow Mountain Golf Club
3. Internationalen Golf Club Massachusetts
4. St. Andrew (Old Course)



# GOLF GESCHICHTE

## 5. Welches war das erste Golfturnier, das im Fernsehen übertragen worden ist?

1. 1949 Phoenix Open
2. 1951 AT&T Byron Nelson
3. 1953 Wyndham Open
4. 1956 Masters



## 6. Welches Land hat die meisten Golfplätze pro Einwohner?

1. USA
2. Schottland
3. Deutschland
4. England

## 7. Welcher Golfplatz ist der älteste noch bestehende Golfplatz in den USA?

1. Oakhurst Links Golfplatz in West Virginia
2. Pebble Beach, Kalifornien
3. The Ocean Course, Kiawah Island
4. Pinehurst (No.2), Pinehurst, North Carolina



## 8. Wo wurde das erste Golfspiel außerhalb von Schottland gespielt?

1. Deutschland
2. Niederlande
3. England
4. Schweden



## 9. Welcher Golfspieler hat die meisten Siege bei den British Open erzielt?

1. Harry Vardon
2. Tiger Woods
3. Jack Nicklaus
4. Sam Snead

Hätten Sie es gewußt? Hier die Lösungen:  
1, 2/2, 4/3, 3/4, 1/5, 4/6, 2/7, 1/8, 2/ 9, 3



## HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM GOLFPLATZ ALTENSTADT

Sie suchen eine familiäre und ambitionierte Golfanlage im Rhein-Main-Gebiet?

Dann ist der Golfplatz Altenstadt mit seinem 27-Loch-Platz garantiert die richtige Adresse. Ein echtes Schmuckstück der Natur.



Die zentrale Lage des Clubhauses lädt im Anschluss des Spiels zur Stärkung auf die großzügige Terrasse oder in das wunderschön gestaltete Innere des Restaurants, mit herrlicher Aussicht auf den Platz, ein.

Ob Bunker, Wasser, Rough oder Wald: Der Teufel steckt immer im spielerischen Detail. Deshalb halten alle Bahnen vielfältige Erfolgserlebnisse für Anfänger, Fortgeschrittene und Handicap-Golfer bereit. Nichts ist, wie es scheint - aber alles ist möglich bei uns in Altenstadt.

- Driving Range mit 26 Abschlagplätzen, davon 14 überdacht
- Großzügiges Putting Green, Pitch- und Chipping Area
- Alle Trainingsbereiche liegen nah zusammen
- Flutlicht auf der Driving Range dreimal wöchentlich in den Wintermonaten
- Jährliches Open-Air auf der Driving Range
- Wir spielen ganzjährig auf Sommergrün

Der Golfplatz Altenstadt freut sich auf Sie!



Golfplatz Altenstadt  
GmbH & Co.KG  
Oppelshäuser Weg 5  
63674 Altenstadt  
06047 988088  
mail@golfplatz-altenstadt.de

[www.golfplatz-altenstadt.de](http://www.golfplatz-altenstadt.de)

## USGA und R&A veröffentlichen neue Golfball-Regulierung

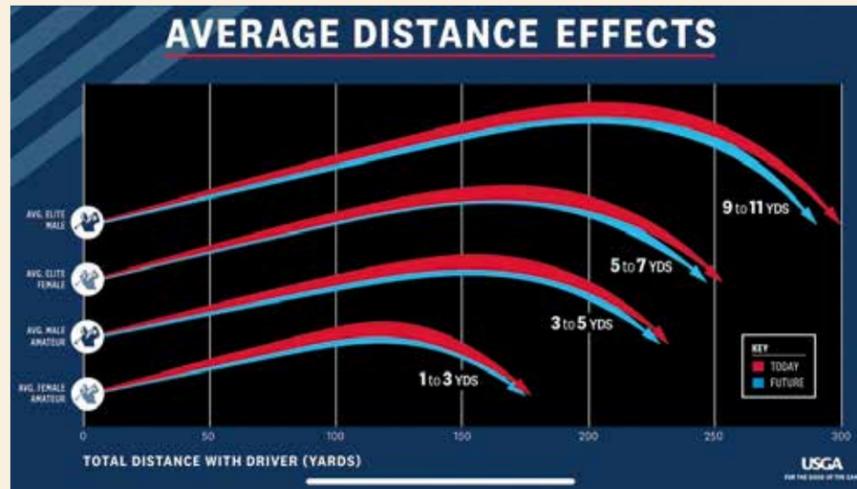
Die Dachverbände R&A und USGA machen offiziell, dass der Golfball ab 2028 für Profis und 2030 für Amateure reguliert und „zurückgedreht“ wird, um „die Auswirkungen größerer Schlagdistanzen auf die langfristige Nachhaltigkeit des Golfsports zu verringern“.

Nach einem sechs Jahre andauernden Prozess sei nun die Entscheidung gefallen. Die für die Regeln des Golfsports verantwortlichen Dachverbände R&A und USGA haben zum 7. Dezember eine Regulierung der Golfbälle veröffentlicht. Profis werden die neuen Bälle ab 2028 verwenden, während die Freizeitspieler sie erst ab 2030 einsetzen müssen.

### Die Auswirkungen der Golfball-Regulierung auf Hobby- und Profi-Spieler laut USGA und R&A

Es wird erwartet, dass die neuen Bälle eine Verringerung der Schlagdistanz um 10 bis 13 Meter für die längsten Spieler, 8,2 bis 10 Meter für den durchschnittlichen Tour-Pro und 4,6 bis 6,4 Meter für eine durchschnittliche weibliche Proette bewirken werden. Freizeitgolfer werden nach Angaben des Verbandes „höchstens 5 Yards“ (4,572 Meter) verlieren, wobei die Auswirkungen auf normale Golfer „auf ein absolutes Minimum beschränkt“ werden sollen. Die Zahl von 5 Yards oder weniger, basiert auf einer Schwunggeschwindigkeit von 150 km/h für Männer und 116 km/h für Frauen, so dass vermutlich diejenigen mit schnelleren Schwüngen einen größeren Verlust an Distanz hinnehmen müssen und langsamere Schwinger weniger Distanz einbüßen werden.

Gegenwärtig dürfen Golfbälle bei aktuellen Tests nicht weiter als 290 Meter (plus 3 Yards Toleranz) fliegen, bei einer Testschwunggeschwindigkeit von 193 km/h, einer Spinrate von 2.520 Umdrehungen pro Minute und einem Abwurfwinkel von 10 Grad. Die Gesamtdistanz



Durchschnittlicher Effekt der Ball-Regulierung auf die Distanz | © USGA. Quelle: USGA

bleibt bei den Tests ab 2028 gleich, aber die Schwunggeschwindigkeit wird auf 201 km/h mit einer niedrigeren Spin-Rate von 2.220 U/min und einem höheren Abflugwinkel von 11 Grad erhöht. Während die Testverfahren im Jahr 2028 geändert werden, dürfen Golfbälle, die 2027 und früher auf den Markt kamen, noch bis Januar 2030 gespielt werden, damit Golfer, Hersteller und Einzelhändler Zeit haben, sich darauf einzustellen, so die Dachverbände. Die Nachricht bedeutet, dass die „Zweiteilung“ im Golfsport, bei der Profis und Freizeitgolfer unterschiedliche Ausrüstungen verwenden, nicht wie bisher geplant fortgesetzt wird. Die PGA Tour und die Hersteller waren gegen die geplanten Änderungen.

Die Regelhüter stützen sich bei ihrer Entscheidung auf eine langjährige Studie, die sich auch auf die letztmals 2004 geänderten „Overall Distance Standards“ bezieht. In diesen 1976 eingeführten Standards werden die Testgeschwindigkeiten von Longhittern als Grundlage für maximale Schläger-Geschwindigkeiten verwendet.

**Martin Slumbers, CEO des R&A, sagte:** „Wir sind davon überzeugt, dass diese Entscheidung einer der wichtigsten

Wege ist, um eine nachhaltige Zukunft für den Golfsport zu erreichen, die Integrität des Spiels zu schützen und unserer ökologischen Verantwortung gerecht zu werden. Die Maßnahme, die wir ergreifen, wurde sorgfältig erwogen und kalibriert, wobei der für die Golfindustrie so wichtige Grundsatz des ‚einen Spiels‘ beibehalten wurde. Wichtig ist auch, dass die Auswirkungen auf die Freizeitgolfer auf ein absolutes Minimum beschränkt werden. Wir handeln jetzt, weil wir sicherstellen wollen, dass künftige Generationen die einzigartige Herausforderung des Golfsports genauso genießen können wie wir selbst.“

**Mike Whan, CEO der USGA, sagte:** „Regieren ist schwer. Und während Tausende behaupten werden, dass wir zu viel getan haben, wird es genauso viele geben, die sagen, dass wir nicht genug getan haben, um das Spiel langfristig zu schützen. Aber von Anfang an waren wir bestrebt, unvoreingenommen das zu tun, was für den Golfsport richtig ist. Wie wir bereits gesagt haben, ist Nichtstun keine Option - und wir würden unserer Verantwortung für den Schutz der Zukunft des Spiels nicht gerecht werden, wenn wir jetzt nicht entsprechende Maßnahmen ergreifen würden.“

Quelle: GOLF.DE

## EXKLUSIVE GOLFCADDYS

- Neueste Technik 2.0
- Sportlich elegantes Design
- Höchster Komfort und Qualität
- Mini- und Klapp-Packmaße

**5 JAHRE GARANTIE AUF ALLE CADDYRAHMEN**

**JuCad®**  
Golfwelt • Das Original

JUTECH GmbH & Co. KG | D-65549 Limburg | info@jucad.de

**horst gerdsmeier**  
Kfz & Karosserie - Meisterbetrieb  
Goldbacher Straße 96 · 63741 Aschaffenburg

gerdsmeier-meisterbetrieb.de

**Notfallnummer: 0171 | 49 15 559 (nur außerhalb der Geschäftszeiten)**

**Ersatzwagen · Schadensmeldung · Versicherungsabwicklung**

**UNSER BONUS FÜR SIE:**  
Übernahme Ihrer Selbstbeteiligung teilweise oder sogar komplette Übernahme  
**Kostenloser Leihwagen** während der gesamten Unfall-Reparaturzeit Ihres Fahrzeuges  
**Komplette Schadensregulierung** wir stellen Ihnen einen Anwalt und erledigen Ihren Schriftverkehr

**Persönlich, professionell und preiswert!**

**UNSERE LEISTUNGEN**

- Tägliche TÜV-Abnahme
- Abgasuntersuchung
- Steinschlagreparaturen
- Richtbankarbeiten
- Fahrzeugvermessung
- Inspektion aller Marken
- Bremsenreparaturen aller Marken
- Hagelschadenbeseitigung
- Lackierarbeiten
- Fahrzeuginstandsetzung aller Fabrikate
- Smart-Repair (Kleinreparaturen)
- TÜV-Mängelbeseitigung
- Klimaanlagebefüllung
- Karosseriearbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Fehlerdiagnose
- Autoglasservice
- Parkdehlen entfernen
- Reifenservice
- Kratzer entfernen

Goldbacher Straße 96 · 63741 Aschaffenburg  
Tel 0 60 21 | 42 43 32 · Fax 0 60 21 | 42 44 61  
info@gerdsmeier-meisterbetrieb.de

**Alles aus einer Hand!**

**NIEMANN  
DICHTUNGEN**



www.niemann-dichtungen.de  
Ludwigstraße 17 · 63739 Aschaffenburg



PROTIPP VON KLAUS RICHTER

## PUTT AND RUN

Wer kennt die Situation nicht. Grün knapp verfehlt und Ball liegt tief im dichten Gras. Was ist die Lösung, damit der Annäherungsschlag klappt? Mit einem Sandwedge oder Pitchingwedge, besteht die Möglichkeit, dass zuviel Gras zwischen Ball und Schlagfläche kommt und damit ein unkontrollierter Ball heraus kommt.

Eine effektive und einfache Variante, ist der Jump and Run mit dem Putter zu spielen.

- Den Putterschaft in Richtung Ziel neigen, bis die Schlagfläche zum Boden zeigt und von oben auf den noch sichtbaren Teil des Balles sehen.
- Jetzt den Putter mit Einsatz der Handgelenke, wie einen Hammer benutzen. Der Ball wird kontrolliert aus dem dicken Gras springen. Dadurch, dass kein Topspin vorhanden ist, wird der Ball weiter ausrollen. Das ist zu berücksichtigen bei dem Schlag.

Dieser Schlag wird Ihnen helfen, den ein oder anderen Schlag zu sparen!!! Aber ohne Fleiß kein Preis. Je mehr geübt wird, desto sicher werden Sie bei diesem Schlag. Viel Spass dabei.



### Sie möchten jemandem etwas Gutes tun?

Dann ist so ein Gutschein von BIRDIE-HUNTER die Idee.

Überraschen Sie Ihre Lieben, Freunde, Bekannte oder Geschäftspartner mit einem Geschenk das nicht alltäglich ist. In einer hochwertigen, glanzlackierten Doppel-Geschenkkarte können Sie eines oder mehrere Präsente eintragen lassen. Sogar mit persönlicher Anrede und Widmung.

Bestellung bequem über das Internet unter:  
[www.birdie-hunter.de](http://www.birdie-hunter.de) oder per email: [richter@birdie-hunter.de](mailto:richter@birdie-hunter.de)  
oder ganz einfach anrufen unter: 0 60 21 / 45 31 98.

Ihr Klaus Richter von BIRDIE-HUNTER



# Einfach abtauchen im eigenen Pool?



## Der SOMMER wird HEISS!

Wir planen, realisieren, warten und pflegen Ihr Schwimmbad im Eigenheim - professionell, termingerecht und mit handwerklichem Geschick aus mehr als 30 Jahren Erfahrung.



# Scholz & Helfrich

Fliesen · Schwimmbäder · Bodenbeschichtung

Bayreutherstr. 12 · 63743 Aschaffenburg · Telefon: 06021 - 4388813

E-Mail: [post@scholz-helfrich.de](mailto:post@scholz-helfrich.de) · [www.scholz-helfrich.de](http://www.scholz-helfrich.de)



# ERNÄHRUNG IM GOLFSPORT

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Golfsport, da sie die Leistungsfähigkeit und Ausdauer des Spielers beeinflusst. Golfer brauchen eine ausreichende Energiezufuhr, um über mehrere Stunden hinweg konzentriert und präzise spielen zu können.

Eine gute Ernährung im Golfsport sollte ausgewogen sein und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Kohlenhydrate sind eine sehr wichtige Energiequelle und sollten einen Großteil der Mahlzeiten ausmachen. Sie liefern dem Körper die benötigte Energie, um lange Runden spielen zu können. Vollkornprodukte, wie Vollkornbrot oder Haferflocken, sind gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate.

Proteine sind ebenfalls wichtig für Golfspieler, da sie beim Aufbau und Erhalt der Muskulatur helfen. Mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sind gute Proteinquellen. Eine ausreichende Proteinversorgung unterstützt die Regeneration der Muskeln nach dem Training, oder einem langen Tag auf dem Golfplatz.

Auch Fette sollten in der Ernährung nicht vernachlässigt werden. Gesunde Fette, wie Omega-3-Fettsäuren, sind wichtig für das Gehirn und können Entzündungen im Körper reduzieren. Fisch, Nüsse, Samen und Avocados sind sehr gute Quellen für gesunde Fette.

Vitamine und Mineralstoffe sind ebenfalls entscheidend für eine optimale Leistung im Golfsport. Obst und Gemüse sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, um dem Körper wichtige Nährstoffen zuzuführen. Besonders Vitamin C, Vitamin E und Antioxidantien können die Regeneration unterstützen und das Immunsystem stärken.

Während des Spiels ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Dehydration kann die Konzentration und Koordination beeinträchtigen. Wasser ist die beste Wahl, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Bei längeren Runden können auch isotonische Getränke sinnvoll sein, um die Elektrolyte auszugleichen, die während des Schwitzens verloren gehen.

Darüber hinaus ist es ratsam, vor dem Golfen eine ausgewogene Mahlzeit zu sich zu nehmen, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Eine Mahlzeit, die reich an Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten ist, kann dazu beitragen, die Ausdauer und Konzentration während des Spiels aufrechtzuerhalten.

Wichtig sind regelmäßige Snacks während des Golfspiels, um den Energiebedarf zu gewährleisten. Gesunde Snacks, wie Obst, Nüsse, Joghurt oder Vollkorn-Cracker können eine gute Wahl sein, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Darüber hinaus, kann die richtige Ernährung im Golfsport auch dazu beitragen, Verletzungen zu vermeiden und die Regeneration zu unterstützen. Eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D kann beispielsweise die Knochengesundheit verbessern und das Risiko von Stressfrakturen verringern. Antioxidantien aus Obst und Gemüse können helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Erholung nach dem Training zu beschleunigen.

Es ist auch wichtig, auf eine angemessene Portionsgröße zu achten und übermäßiges Essen zu vermeiden. Zu viel Essen kann zu einem Gefühl der Trägheit und Müdigkeit führen, was sich nicht besonders gut auf die Leistung auf dem Golfplatz auswirken kann.

Zusammenfassend ist eine ausgewogene Ernährung im Golfsport von großer Bedeutung, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, die für eine optimale Leistung erforderlich sind. Eine ausgewogene Mahlzeit vor dem Spiel, regelmäßige Snacks während des Spiels und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtige Aspekte einer gesunden Ernährung im Golfsport. Wenn man auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann man seine Leistung beim Golfspiel verbessern und gleichzeitig die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

*Klaus Richter*

DIE WELLEN  
SCHLAGEN HOCH? WIR REALISIEREN  
IHRE FORDERUNGEN.

Wir unterstützen unsere Mandanten bei der Realisierung Ihrer Forderungen. Als Experten für Insolvenz-, Wirtschafts-, Arbeits- und Gesellschaftsrecht in Verbindung mit unserer praktischen Erfahrung als Insolvenzverwalter ist es uns möglich, professionell und vorausschauend zu beraten. Wir sind dabei darauf bedacht, dass Ihre Geschäftsbeziehung keinen Schiffbruch erleidet.

Unser Anspruch: wir wollen Wogen glätten und Krisensituationen lösen.

ERKENNEN. BERATEN. LÖSEN.  
EB-LEGAL.COM

ELSHOLZ BERNINGER RECHTSANWÄLTE PartG mbB  
Agathaplatz 1  
63739 Aschaffenburg

# DIE 50 BESTEN PLÄTZE VON ENGLAND 2023

1. Royal Country Down 325 Pfund
2. St. Andrews Old 295 Pfund
3. Trump Turnberry 475 Pfund
4. Muirfield 325 Pfund
5. Royal Dornoch 250 Pfund
6. Royal Portrush 295 Pfund
7. Royal St. George's 275 Pfund
8. Sunningdale Old 325 Pfund
9. Royal Birkdale 320 Pfund
10. Carnoustie 280 Pfund
11. Kingsbarns 374 Pfund
12. Sunningdale New 325 Pfund
13. North Berwick 200 Pfund
14. Woodhall Spa 205 Pfund
15. Trump International 395 Pfund
16. Royal Lytham 315 Pfund
17. Castle Stuart 270 Pfund
18. Royal Aberdeen 215 Pfund
19. Royal Troon 315 Pfund
20. Swinley Forest 220 Pfund
21. Royal Liverpool 265 Pfund
22. St. George's Hill 240 Pfund
23. Royal Porthcawl 195 Pfund
24. Ganton 200 Pfund
25. Walton Heath (Old) 265 Pfund
26. St. Enodoc 145 Pfund
27. Gleneagles 275 Pfund
28. Prestwick 270 Pfund
29. Truden Bay 180 Pfund
30. Royal Cinque Ports 210 Pfund
31. Alwoodley 175 Pfund
32. West Sussex 150 Pfund



- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 33. Hollinwell 175 Pfund         | 38. Silloth on Solway 90 Pfund |
| 34. Western Gailes 225 Pfund     | 39. Machrihanish 120 Pfund     |
| 35. Formby 260 Pfund             | 40. The Berkshire 300 Pfund    |
| 36. Burnham ans Berrow 155 Pfund | 41. Hillside 250 Pfund         |
| 37. Royal West Norfolk 145 Pfund | 42. Dumbarnie 286 Pfund        |



- |                                 |
|---------------------------------|
| 43. Saunton 130 Pfund           |
| 44. Hankley Common 160 Pfund    |
| 45. The Machrie 180 Pfund       |
| 46. Nairn 199 Pfund             |
| 47. Royal St. David's 115 Pfund |
| 48. Gullane 250 Pfund           |
| 49. Woking 155 Pfund            |
| 50. Hunstanton 150 Pfund        |



## Erfolgsfaktor Gesundes Unternehmen

Ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement steigert die Gesundheit Ihrer Beschäftigten und Ihre Wettbewerbsfähigkeit.

Mehr erfahren auf [aok.de/fk/bayern](http://aok.de/fk/bayern)

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

*Zur Krone*  
Gasthaus

63808 Haibach-Grünmorsbach  
Würzburger Str. 235 - TEL. 06021/60814

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:  
MONTAG, DIENSTAG, MITTWOCH UND  
FREITAG JEWEILS AB 16.00 UHR

Direkt vom Hersteller

**fan. frankenstolz®**

Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper  
Polsterbetten - Boxspringbetten

## Mainaschaff

## Aschbach

Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff  
Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
Tel. 06021 / 708 131

Sandweg 8, 96132 Aschbach  
Mo. und Sa. 09:00 - 13:00 Uhr  
Do. und Fr. 13:00 - 18:00 Uhr  
Tel. 09555 / 924 141

# Ab wann ist man ein guter Golfer?

Diese Frage wird wohl die Golfwelt für immer beschäftigen. Für viele Golfer, ist das Erreichen von Handicap 36, ein großer Erfolg. Angefangen bei Handicap 54, das man mit der Platzreifeprüfung erlangt, ist viel Übung nötig, um die 36 zu erreichen. Ist man jetzt gut? Etwas Luft nach oben ist sicherlich noch drin. Zumal der ein oder andere Golfplatz, die Spieler mit Handicap 36, am Wochenende nicht mal auf den Platz lässt.

Also, weiter üben, üben, üben. Mit Handicap 24 ist man dann schon in der Lage, den Großteil der Golfplätze in Deutschland spielen zu dürfen und das auch am Wochenende.

Übrigens, 2023 hatten 34 Prozent der Spieler in Deutschland ein Handicap zwischen 36 - 54. Damit entgehen den Anlagen mit Handicapbeschränkung jede Menge Greenfee!!!

Mit Handicap 11 bis 18 gehört man in Deutschland dann zu den besten 15 Prozent. Eine große Hürde ist, beim Golf die Einstelligkeit, ein Handicap unter zehn. Nur noch 6 Prozent der Spieler in Deutschland bewegt sich zwischen einem Handicap von 4,4 - 11,4. Und nur 1 Prozent hat ein Handicap unter 4,4. Kann man jetzt davon ausgehen, wenn man zu den 1 Prozent der Golfer in Deutschland gehört, dass man ein guter Golfer ist?

Ich würde sogar weiter gehen und sagen, dass derjenige, der es packt unter Handicap 10 zu kommen, den Ball ganz gut trifft, aber ein guter Golfer? Vielen ist das leider ein Leben lang nicht vergönnt, eine Runde unter Handicap 10 zu spielen. Ist das wichtig? Ich denke nicht. Golf ist einfach- wer die wenigsten Schläge braucht, gewinnt - fertig!!! Handicaps wurden eingeführt, damit das Ego gefüttert werden kann. Und das wird hierzulande so wichtig genommen, als geht es um Leben und Tod. In Hawaii, werden die gespielten Runden von dem Spieler selbst nach der Runde eingegeben. Eine Möglichkeit, dass es bei uns nicht gibt und ich glaube es ist gut so. Ich war schon viel und oft in Sachen Golf in der Welt unterwegs und in keinem Land ist das Statussymbol Handicap so wichtig wie in Deutschland.

Kommen wir zurück auf die Eingangsfrage: Wann ist man ein guter Golfer?

**Ein guter Golfer ist jemand, der Golf spielt um des Spielens Willen. Der Spass auf der Runde mit seinen Mitspielern hat und lacht, auch wenn es mal nicht so klappt. Der ehrlich ist, auch wenn ihn keiner beobachtet. Der die Etikette wahrt und den Golfplatz genießt und das unabhängig von seinem Handicap!!!**

Birdie-Hunter  
Klaus Richter



HERZLICH WILLKOMMEN  
IM RESTAURANT ROSENHOF

**ROSENHOF**  
RESTAURANT & LOUNGE

Täglich geöffnet  
von 11:00 Uhr - 22:00 Uhr

MITTAGSTISCH  
\*monatlich wechselnd

AKTUELLE EMPFEHLUNGEN

EVENTS & GESELLSCHAFTEN

- \*Geburtstage
- \*Hochzeiten
- \*Jubiläen
- \*Firmenfeiern
- \*etc...

UNSERE KÜCHE

- \*saisonale Speisekarte
- \*stilvolle Menüs
- \*Büffets
- \*BBQ
- etc...

ROSENHOF | 63843 Niedernberg  
T 06026 9990640  
M 0151 27041070  
E [INFO@ROSENHOF-RESTAURANT.DE](mailto:INFO@ROSENHOF-RESTAURANT.DE)  
W [WWW.ROSENHOF-RESTAURANT.DE](http://WWW.ROSENHOF-RESTAURANT.DE)



# DIE 15 WICHTIGSTEN GOLFETIKETTEN

Anders, als häufig angenommen, handelt es sich dabei nicht nur um unverbindliche Benimmregeln oder um eine Kleiderordnung. Die Verhaltensrichtlinien beziehen sich vielmehr auf die Sicherheit auf dem Platz, die Rücksichtnahme auf andere Spieler, das Spieltempo, die Schonung des Platzes, sowie die Frage, wer spielerische Vorrechte genießt. Die Verhaltensrichtlinien können durch die Spielleitung ganz individuell festgelegt werden und sind damit Bestandteil der Golfregeln. Bei Verstößen können Spieler sich Strafschläge zuziehen oder, bei schwerwiegenden oder wiederholten Verstößen, sogar disqualifiziert werden. Im allgemeinen Spielbetrieb können bei schwerwiegenden Verstößen Sanktionen gegen die Spieler verhängt werden, sofern diese im Einklang mit der Satzung des Clubs stehen. (Quelle DGV).

## 1.

Bereitet sich ein Spieler auf den Schlag vor, sollte man ihn weder ansprechen noch sollte anderweitig gestört werden.

## 2.

Angemessene Kleidung sollte getragen werden. (keine Trainingsanzüge, Blue Jeans, Muskelshirt).

## 3.

Mobiltelefone sollten vor Spielbeginn auf lautlos gestellt sein.

## 4.

Man sollte erst spielen, wenn keine Gefahr besteht Jemanden zu treffen.

## 5.

Pitchmarken auf dem Grün ausbessern.

## 6.

Divots wieder zurücklegen.

## 7.

Ergebnis auf dem Weg zum nächsten Loch, oder am nächsten Abschlag in die Scorekarte eintragen.

## 8.

Den schnelleren Flight durchspielen lassen.

## 9.

Bunker so wieder verlassen, wie man ihn vorgefunden hat. Sand rechen und die Harke außerhalb hinlegen.

## 10.

Keine Probeschläge auf dem Abschlag.

## 11.

Sollte ein Divot auf dem Abschlag entstehen, wird dieses nicht zurückgelegt.

## 12.

Zügig spielen.

## 13.

Abstellen des Golfbags immer in Richtung des nächsten Abschlags.

## 14.

Anderen Spielern nicht in die Puttline treten.

## 15.

Übungsschwünge immer in die Richtung machen wo keiner steht.

**Sailauer**  
Mineralbrunnen

*Unsere Vielfalt*

ab sofort bei Ihrem Getränkehändler

**Ihr Spiel in guten Händen.**

LOTTO®  
6aus49

EURO JACKPOT

SUPER 6

Die Sieger-Chance

GlücksSpirale

ODDSET  
DIE SPORTWETTE

TOTO

Lose  
VON LOTTO®  
plus 5

KENO

LOTTO®  
Bayern

**Ihr Spiel in guten Händen.**

**Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

# Was zum Schmunzeln !?!

Vier Männer nähern sich dem 15. Loch. Der erste Golfer schlägt den Ball mit einem Hook links über den Zaun. Der Ball fliegt auf die Straße, springt dort auf und trifft einen vorbeifahrenden Linienbus, klatscht von diesem ab und springt direkt auf das Grün. Alle staunen. Da fragt einer den Golfer: „Sag mal, wie machst du das?“ Der antwortet ohne zu zögern: „Man muss den Busfahrplan im Kopf haben.“



Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: „Warum schaffst du nicht mehr so viel wie am Anfang?“ Darauf der Lehrling: „Naja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit...“



Kommt ein Mann zur Wahrsagerin und setzt sich vor die Kristallkugel. „Wie ich sehe, sind Sie Vater von zwei Kindern“, sagt die Wahrsagerin. „Das glauben SIE!“, erwidert er. „Ich bin Vater von drei Kindern.“ Die Wahrsagerin lächelt und antwortet: „Das glauben SIE!“

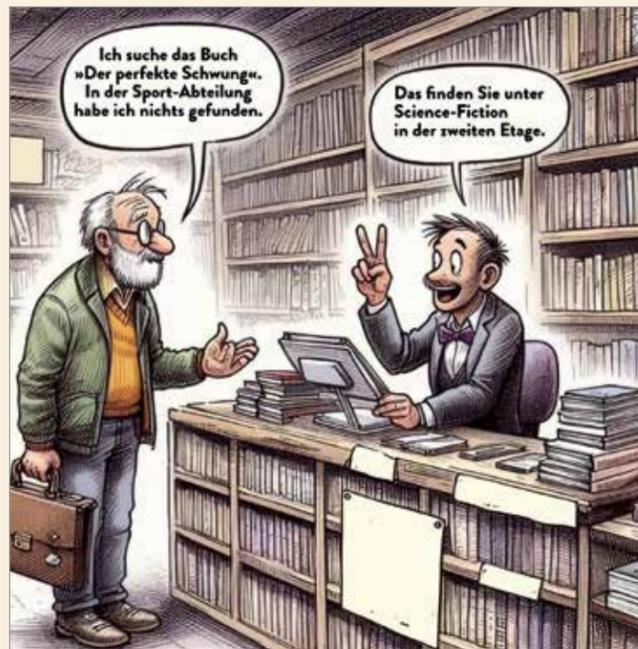


Der französische Präsident Sarkozy besucht ein Stahlwerk. Der Direktor ist überrascht, als Sarkozy den Arbeiter Morton mit einer freundschaftlichen Umarmung begrüßt. Das Gleiche geschieht, als Präsident Obama und Wladimir Putin zu Besuch kommen. Unbeeindruckt sagt der Direktor zu Morton: „Ich wette mit Dir, dass du mit dem Papst nicht bekannt bist.“ Morton zuckt die Schultern. „Na ja, wir sind Golfpartner.“ Die Wette gilt und die beiden reisen in den Vatikan. Während des Gottesdiensts schleicht sich Morton davon. Kurz darauf kommt er zurück, Seite an Seite mit dem Papst. Da wird der Direktor von zwei Chinesen angesprochen: „Wer ist denn der Typ in der weißen Robe neben Morton?“

Nach einem völlig verzogenen Drive, steht der junge Golfer vor dem Problem, die vor ihm hoch auf ragenden Bäume zu umspielen, oder mit einem Wedge über die Bäume zu spielen. In keinem Fall aber kann er das Grün mit dem nächsten Schlag erreichen. Während er noch überlegt was er nun tun will, spricht ihn ein älterer Herr an. „Als ich so jung war wie Sie, habe ich ein Eisen 7 genommen und den Ball über die Bäume auf das Grün geschlagen“. Großes Staunen bei dem jungen Golfer. „Das schaffe ich noch nicht einmal mit einem Wedge, geschweige denn mit einem Eisen 7 – wie haben sie das nur geschafft?“ „Als ich so alt war wie Sie, waren die Bäume nur 80 Zentimeter hoch !“



Bernhard schlägt auf einem Golfplatz in Österreich einen Ball in eine Schlucht. Sein Flightpartner hört, wie es aus der Schlucht schallt: Hack, Hack, Hack, Hack, Hack, Hack und der Ball ist endlich auf der Bahn. Der Flightpartner fragt: „Wieviel Schläge hast Du gebraucht, um wieder auf der Bahn zu liegen?“ Bernhard: „Zwei“ „Ich hörte sechs“ antwortete darauf sein Flightpartner. Bernhard: „Vier davon waren Echos.“



Quelle: www.heuler.de



Wenn's gut werden muss.



**Ihr Spezialist für Werkstatt,  
Haus und Garten!**



Der Stadtgarten®



DRIVE-IN ARENA



**BAUHAUS 63743 Aschaffenburg, Kulmbacher Straße 1**



**BERK Immobilien**

"LAGE, LAGE, LAGE"

...zählt nicht nur beim Immobilienkauf.

## DEIN IMMOBILIENMAKLER AN 4 STANDORTEN AM UNTERMÄIN

### ASCHAFFENBURG

Ridingerstraße 1  
63739 Aschaffenburg

T: 06021 453270  
aschaffenburg@berk-online.de

### SELIGENSTADT

Bahnhofstr. 15  
63500 Seligenstadt

T: 06182 897063-0  
seligenstadt@berk-online.de

### MILTENBERG

Hauptstr. 97  
63897 Miltenberg

T: 09371 668132-0  
miltenberg@berk-online.de

### STOCKSTADT

Bahnhofstr. 8  
63811 Stockstadt

T: 06027 404080-0  
stockstadt@berk-online.de

[www.berk-online.de](http://www.berk-online.de)