



KajaaninGolf
Golfia keskellä kaupunkia



GOLFIA KAINUUSSA

Golf on reipashenkinen ulkoliikuntamuoto myös epidemian aikana!

Suomen Golfliitto on julkaissut seikkaperäiset ohjeet, joita noudattamalla golf on turvallinen liikuntamuoto myös pandemian ajan poikkeusolosuhteissa. Kentällä on reilusti tilaa jopa hehtaarin verran kullekin pelaajalle. Pelaajaryhmät eivät joudu toistensa kanssa tekemisiin, kun ohjeita noudatetaan huolellisesti.

Suomen Golfliiton ohjeet kentille <https://golf.fi/golfliiton-tiedotus-covid-19/> perustuvat valtiovallan suosituksiin. Vastuu niiden noudattamisesta on kuitenkin kullakin pelaajalla itsellään. Pidetään huoli siitä, että kentälle tullaan vain terveenä ja silloinkin huomioidaan kaikki annetut ohjeet mm. lähikontakteista.

Näin korona-aikanakin golf on yksi kunnan kannalta parhaista liikuntamudoista, sillä kierroksen aikana tulee helposti käveltyä 10

kilometrin matka raittiissa ulkoilmassa. Myös golfin aloittaminen onnistuu, sillä golfopettajat pienentävät ryhmäkoot turvallisiksi ja tilaa riittää myös harjoitusalueilla. Edullisia green card-kursseja golfin ”ajokorttia” varten järjestetään pienryhmille kaikilla Kainuun kentillä.

Kokoontumisrajoituksista johtuen kilpailutoimintaa ei ole ainakaan toukokuun aikana. Myös ravintolatoiminta ja golf-kauppojen toiminta on rajoitettua. Näin varmistetaan, ettei virustartuntoja tulisi.

Kun kentät aukenevat, odotamme rajoituksista huolimatta vilkasta golfkesää.

Tervetuloa pelaamaan ja nauttimaan luonnosta!

Juha Tuukkanen, Kajaanin Golf ry
Pentti Huttunen, Katinkulta Golf ry
Urpo Heikkinen, Paltamon Golf ry

Golf sopii kaikille – lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille!

Moni golfin kokeilemisesta kiinnostunut pitää kynnystä ensiaskeleiden ottamiseen korkeana, mutta kysymys on pitkälti mielikuvasta. Golf on helppo aloittaa ja jokainen voi pelata sitä haluamallaan tavalla. Parasta golfissa on se, että sen voi aloittaa melkein minkä ikäisenä tahansa. Golfia voi pelata yksin tai yhdessä, rennosti tai tavoitteellisesti ja ajankäytöllisestikin golf joustaa – aina ei tarvitse pelata 18 reikää.

Alla olevasta linkistä pääset golfin aloittamisen ”peruskurssille”. Löydät kaiken tarpeellisen tiedon helppoon tapaan aloittaa golf. Jos vielä hieman epäröit, saat vahvistusta siihen, miksi golf on hyvä laji kaikenikäisille. Löydät myös videoita, joita katsomalla viimeistään golfkipinä iskee oikein kunnolla. Lopuksi voit tehdä halutessasi leikkimielisen pikatestin golfin aloittamisesta.

Lue lisää golfharrastuksen aloittamisesta Suomen Golfliiton nettisivulta: <https://golf.fi/aloita-golf/>



KajaaninGolf
Golfia keskellä kaupunkia



Esitimme muutamalle golfin harrastajalle joitakin kysymyksiä:

- Mikä herätti kiinnostuksen golfiin? Missä kohtasit lajin? Mikä elämänvaihe oli silloin menossa?
- Mitä tavoitteita asetit golfiin ja miten ne saavutit? Mitä golf on muuten antanut?
- Mitkä asiat golfissa ovat kaikkein tärkeimpiä motivaation kannalta?

Tässä vastauksia:

Merja ja Teuvo Tiainen, Paltamon Golf



Olimme noin 50-vuotiaina elämäntilanteessa, jossa työ vei paljon voimia ja yhteistä aikaa. Meillä oli kova halu muuttaa elämäntapaamme, joten päätimme aloittaa yhteisen liikunta-harrastuksen. Ystävät vihjaisivat golfista, jonka voi aloittaa varttuneemmalla iällä.

Pari ensimmäistä vuotta pelasimme kahdestaan ja mahdollisimman vähän muiden pelaajien tiellä. Taitoa karttui pikku hiljaa ja kisailukin alkoi vähitellen kiinnostaa.

Eläkkeelle jäätyämme kierroksia on karttunut ja pelaamme nykyään noin 100 kierrosta vuodessa, kesällä kotimaassa ja talvella Espanjassa.

Eläkkeellä menettää työyhteisön, mutta golf-yhteisö on tullut tilalle. Kentällä tapaa samanhenkistä, mukavaa porukkaa. Kierroksen aikana voi tuntea tunneskaalan ääripäät, mutta kierroksen jälkeen tärkeintä on varata uusi lähtöaika seuraavalle päivälle!

Aila Kukkonen, Kajaanin Golf



Perheessä muut pelasivat golfia ja olen seurannut Kainuu Openin tuloksia 15 vuotta. Kävin golfkurssin mieheni kanssa jo v. 2012, mutta laji jäi viideksi vuodeksi.

Vuonna 2017 kävin kurssin uudestaan ja silloin laji nappasi minut pauloihinsa.

Halusin oppia pelaamaan edes kohtuullisesti, että uskaltaisin lähteä muidenkin kuin mieheni kanssa kierrokselle. Siinä olen onnistunut. Golf on antanut uusia tuttavuuksia, hyvää mieltä ja leppoisaa liikuntaa kauniissa ja hyvin hoidetussa maisemassa. Työkiireet yms. asiat saa hyvin nollattua golfkierroksella.

Alussa koin tärkeäksi, että pelaaminen oli kohtuuhintaista ja kiersin kenttää aina kun aikaa liikenä. Taito ja rohkeus karttuivat pikku hiljaa. Toinen tärkeä seikka oli muutama luotettava pelikumppani, jonka pinna kesti ”kyntämistäni”. Kolmas tärkeä asia oli naisten illat, joissa tutustui uusiin naisgolfareihin. Pelikaverit arvottiin niin, että konkarit ottivat mukaansa aloittelijoita, jolloin sai hyvää opastusta!



KajaaninGolf
Golfia keskellä kaupunkia



Markus Kesti, 13 v. Kajaanin Golf

Golfkurssin käytyäni huomasin, että tämä on juttuni. Silloin harrastin myös hiihtoa ja salibandyä. Salibandy jäi pois, koska haluan käyttää enemmän aikaani golfiin.



Suuria tavoitteita ei ole. Haluan kehittyä pelaajana ja saada joskus tasoituksen alle 10 eli singelin. Golf on antanut minulle uusia tuttavuuksia ja kokemuksia.

Valmentajan pitää olla kannustava ja positiivinen. Hyvät treeniolosuhteet olisivat tarpeelliset nuorella pelaajalla.

GOLFIN TERMEJÄ, JOITA KUULET PELAAJIEN KÄYTTÄVÄN = selitys

TII (tee) = väylä; TIATA = lyödä aloituslyönti
TIIAUSPAIKKA, TIIBOKSI = aloituslyönnin paikka
GRIINI (green) = viheriäalue lipulla
GREEN FEE = pelikierroksen hinta
HANDICAP (HCP) = pelaajan tasoitusluku, joka aloittelijalla on 54 ja se pienenee taidon mukaan
CADDIEMASTER = huolehtii lähtöajoista ja muista käytännön asioista klubilla
SLAISSI (slice) = pallo kaartaa ilmassa oikealle
HUUKKI (hook) = pallo kaartaa vasemmalle
HOLARI (hole in one) = pallo aloituslyönnistä suoraan reikään
BIRKKU (birdie) = väylän lyöntimäärä jää yhden lyönnin alle väylän ihannelyöntimäärästä
IIGLE (eagle) = väylän lyöntimäärä jää kahden lyönnin alle väylän ihannelyöntimäärästä
REINSSI (range) = lyöntien harjoitusalue
SVINGI = golflyönti
PUTTI = greenilyönti
BUNKKERI = hiekkaste
RAFFI = väylän reunalla korkeampi nurmialue

Nicke-Elias Kaajavirta, 18 v. Kajaanin Golf

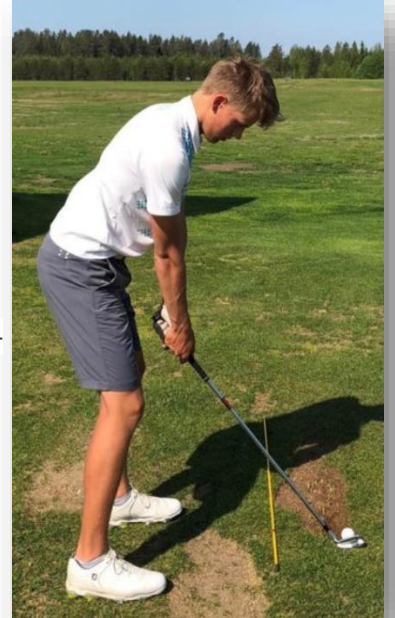
Vanhemmat pelasivat golfia ja houkuttelivat kurssille, kun olin 8-vuotias. Kajaanin kenttä on lähellä kotia, joten pystyin käymään kavereiden kanssa ja yksinkin kentällä. Kaikenlaisia lajeja oli tullut kokeiltua ja tennistä harrastin myös melko aktiivisesti.

Ensimmäinen tavoite oli laskea tasoitusta. Se onnistui pelaamalla tarpeeksi paljon, jonka myötä tapahtui kehitystä.

On vaikeaa ajatella elämää ilman golfia. Golf on rytmittänyt elämäni niin monta vuotta. Samalla olen oppinut millaista on harjoitella tavoitteellisesti. Olen lisäksi päässyt pelaamaan ja tutustumaan kaikenikäisten ihmisten kanssa ja saanut paljon myös samanikäisiä kavereita kisakentiltä. Lisäksi on tullut matkustettua kisojen perässä monenlaisiin eri paikkoihin.

Kajaanissa nuoret pelaajat otetaan hyvin vastaan. On hyvä, jos pystyy aloittamaan kaverin kanssa, mutta se ei ole todellakaan välttämätöntä. Täytyy rohkeasti vain uskaltaa lähteä pelaamaan uusien ihmisten kanssa. Samalla voi löytää uusia kavereita.

Alkuvaiheessa pitää olla kärsivällinen. Kun peli alkaa sujumaan, kohta huomaakin, että on koukussa lajiin.





KajaaninGolf
Golfia keskellä kaupunkia



Seppo Sirviö, Katinkulta Golf

Olin nuoruudesta lähtien harrastanut liikuntaa ja kilpaurheilua aina ikäsarjoihin saakka, jonka jälkeen jalkavaivat rajoittivat liikkumista ja lääkäri suositteli uuden liikuntalajin etsiskelyä.

Golfia olin seurannut tiedotusvälineistä ja jonkin verran kentän reunalta. Golf alkoi v. 2010 vuosia harrastaneen pelaajan innostamana. Hän opasti alkuun ja komensi alkeiskurssille.

Alkua helpotti samaan aikaan kurssin suorittanut



kaveri, jonka kanssa opettelimme sitten toisiamme valmentaan. Ensimmäiset välineet hankin käytettynä 30 eurolla.

Golf on haastavaa ja jatkuvaa oppimista, jokainen päivä tuo uutta. Virheet koukuttavat seuraavana päivänä korjaamaan.

Katinkulta antoi hyvän mahdollisuuden myös seurata lomalaisten peliä. Pelaamassa oli eri-ikäisiä sekä eritasoisia pelaajia yhdessä. Golf yhdistää!

Golf on luonnossa liikkumista ja ulkoilua hyvin hoidetuilla kentillä erilaisissa maisemissa. Kentän erilaiset väylät haastavat käyttämään omia taitoja. Tuttuja on tullut ympäri Suomea. Olen päässyt nyt viitenä talvena lomailemaan golfin parissa eri maissa mm. Amerikassa ja Thaimaassa.

Tässä 74 vuoden aikuisiässä golf antaa haastetta omalla taitotasolla ja reipasta liikuntaa noin neljä tuntia kerrallaan sekä tietysti aivovoimistelua pelin aikana ja sen jälkeen. Mottona olen pitänyt; ikä ei ole este, vaan vain pieni hidaste.

TUTUSTUMISET JA GOLFKURSSEJA ALOITTELIJOILLE

Katinkulta Golf:

- 1) 30 v juhlavuoden kunniaksi **maksutta** 2 tunnin tutustuminen perheille ja kaveriporukoille par 3 jokamieskentällä. Coronaohjeet huomioidaan.
- 2) Starttikurssi sunnuntaisin 17.5. alkaen klo 15 - 18. Hinta 30 euroa/hlö (perhe 80 euroa). Henkilömäärä 3 - 10. Sisältää par 3 kentän kausipelioikeuden.

Lisätietoa: www.katinkultagolf.fi

Ota yhteys: golfopettaja Pertti Oja, perttioja@hotmail.com, p. 0500 833 545.

Kajaanin Golf ja Paltamon Golf:

Päivässä golfariksi –kurssit hauskalla ja rennolla tavalla. Kurssilla käydään läpi perusteita ja pelimuotoja. Kurssin päätteeksi saa green cardin, golfin ”ajokortin”, jolla pääsee pelaamaan kentille (edellyttää jonkin golfseuran jäsenyyden). Kurssi alkaa kotona tehtävällä itseopiskelupaketilla.

Lisätietoa: www.kajaaningolf.fi ja www.paltamogolf.fi

Ota yhteys: golfopettaja Mikko Heikkinen, mikko.heikkinen@viesti.net, p. 044 579 6322



GOLF ON KALLISTA?

Harrastukset maksavat yleensä jonkin verran, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Usein kuulee sanottavan, että golf olisi kallis harrastus. Onko näin, sitä voi jokainen arvioida kohdallaan tosiasioiden valossa.

Kuka tahansa voi kokeilla golfin lyöntejä kentän eri harjoitusalueilla ja korillisen harjoituspalloja voi lunastaa parilla eurolla. Mukaan tarvitaan muutama tai vain yksi maila. Tuntuma mailoihin ja pallon käyttäytymiseen olisikin hyvä aluksi hankkia kaikessa rauhassa itsekseen, mutta toki jonkun kokeneemman pelaajan tai golfin opettajan, ”pron” ohjaus helpottaa lajiin tutustumista.

Kenttien väylille voi mennä sovitusti mukaan kävelemään ja katsomaan pelin kulkua esimerkiksi pelaavien perheenjäsenten tai tuttujen kanssa. Kentille voi myös mennä ilman maksua pelaajan kanssa ns. kipinäkierrokselle, jolloin voi tehdä muutamia lyöntejäkin per väylä.

Varsinaiseen pelaamiseen tarvitaan 1) kurssin kautta suoritettu golfin ”ajokortti”, 2) jäsenyys jossakin golfseurassa ja 3) kierroskohtainen pelimaksu tai kenttäkohtainen kausipelioikeus. Kainuussa seurat ja kansalaisopistot järjestävät keväisin golfkursseja edullisesti. Seurojen jäsenmaksut vaihtelevat junioreista aikuisiin n. 35 – 100 euron välillä per kausi. Kausipelimaksut vaihtelevat junioreista aikuisiin n. 50 – 800 euroa ja silloin voi pelata niin monta kierrosta kuin haluaa ja ehtii. Yksittäiset kierrokset maksavat ajankohdasta riippuen alkaen 35 euroa/kierros, sarjalipuilla jopa vain 20 euroa/kierros. Kainuun seurat ja kentät tekevät myös yhteistyötä ja hinnoittelu on kohtuullista näiden kesken.

Mailoja voi aluksi hankkia käytettyinä, jolloin hinta voi olla vain ehkä vain kymppin per maila ja käytetyn koko tarpeellisen mailasarjan laukkuineen voi saada reilulla satasella. Alkuun mailoja ei tarvitse olla ”täyttä settiä”, vaan toimeen tulee muutamalla perusmailalla. Uuden perusmailasarjan hinta riippuu laadusta ja merkistä, mutta voi olla tarjouksissa esim. alle 300 euroa. Kaikissa

hankinnoissa kannattaa tutkia nettiä ja seurojen ilmoitustauluja, ja näin tehdä loistavia löytöjä! On kuitenkin tärkeää, että mailojen tulee istua käteen ja olla sopivan mittaiset ja painoiset pelaajan profiiliin, joten parasta olisi päästä kokeilemaan mailoja ennen ostopäätöstä.

Vaatetuksen tulee olla käytännöllinen ja sään mukainen, esim. kesällä kauluksellinen pikeepaita ja hame, shortsit tai pitkät housut, varalla neule ja tuulitakki sekä hattu tai lippis aurinkosuojana. Vaihteleviin sääoloihin kannattaa varustautua kunnan sade- ja tuuliasulla ja sekä varata lämmintä mukaan kierrokselle. Kenkiin on hyvä satsata, ettei liukastu eivätkä jalat kastu.

Panostukset välineisiin, varusteisiin ja pelioikeuksiin sekä seuran jäsenmaksuun tulee nähdä mieluummin investointina eikä kertakuluna. Välineet kestävät vuosikausia. Kiertämällä golfkenttää, yhteensä n. 10 km/kierros, myös kunto kohentuu huomaamatta. Golfin harrastaja sijoittaa siis myös oman terveytensä ylläpitoon. Mitä useamman kerran pelaa kausipelioikeudella, sen halvemmaksi kierrokset tulevat!

Esimerkki: Henkilö pelaa Paltamon kentällä noin 50 täyttä kierrosta omalla kausipelioikeudellaan eli pari kertaa viikossa viiden kuukauden ajan. Kierroksen hinnaksi tulee noin 10 euroa.

Pirjo Nuottimäki, Paltamon Golf

