

KOKO  
**Suomi**  
golfaa



**ALOITA  
SINÄKIN!**



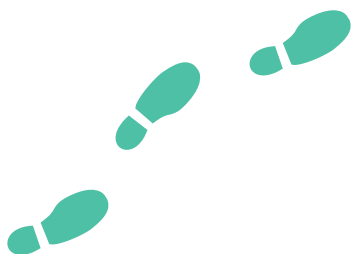
Golfissa ei tunneta ikärajoja, kolme sukupolvea voi harrastaa yhdessä.



Pääsee nauttimaan ulkoilmasta ja luonnosta.



Sosiaalinen ja yhteisöllinen laji huomioi kaikki.



Kierroksella kävelee huomaamatta lähes 10 km.



Golfarilla palaa keskimäärin 4,3kg rasvaa kaudessa.



#muntapapelata

**Monipuolinen laji muokkautuu eri elämänvaiheisiin. Svingejä on ihan yhtä monta kuin pelaajikin ja jokaiselle löytyy oma sopiva tapansa pelata!**

# MITEN ALKUUN?

- 1. TUTUSTU:** Rohkeasti kokeilemaan! Golfkentät ovat kaikille avoimia, ja välineitä harjoitusalueille saa sieltä lainaan. Lisäksi monet seurat järjestävät tutustumisiltoja.
- 2. ALKEET & GREEN CARD:** Alkeiskurssin ja perusasioiden opetteluun jälkeen saat golfarin ajokortin, Green Cardin. Ensimmäisen kierroksesi jälkeen saat tasoituksen.
- 3. JÄSENYYS:** Seuraavaksi onkin luontevaa liittyä seuraan ja aloittaa pelaaminen. Peliseuraa löydät ilmoittautumalla seuran yhteisiin mukaviin tapahtumiin. Kannattaa ladata myös eBirdie-sovellus, joka on golfarin kattava tietopankki.
- 4. LÖYDÄ SUN #muntapapelata!** Yhdessä perheen tai ystävien kanssa, yksin hiljaisuudesta nauttien, rennosti, kilpaillen, luonnosta nauttien, speedgolfaten, jälkipeleihin keskittyen... Mahdollisuudet ovat rajattomat.



Ota alueesi seurat ja  
@golfliitto seurantaan somessa  
– pysyt kärryllä tapahtumista!



# JO YLI 160 000 TAPAA PELATA

133 seuraa Hangosta Leville.

Suomessa pelattiin 3,9 miljoonaa kierrosta vuonna 2025

Lukuisten fyysisten ja henkisten terveyshyötyjen takia  
golfarit elävät tutkitusti 5 vuotta pidempään.

**Tähtäimessä golfin aloittaminen?**  
Lisätietoja ja seurojen yhteystiedot:  
**golf.fi**

SUOMI  GOLF  
BY GOLFLIITTO