India news®
Golf CUP
LUGLIO 2019 / 04
DAL 2004 GOLF PER PASSIONE

Dove c'è aria fresca

Editoriale - Gianmario Sbranchella

Quest'anno, nel periodo che dovrebbe essere il più caldo dell'estate, cioè da fine luglio a metà agosto, volevamo, io e il mio Team, concederci un po' di aria fresca. Così è nata l'idea di programmare tre tappe del Circuito IGC consecutive in montagna. Una scelta forse un poco azzardata in considerazione dell'idea che hanno molti golfisti sui percorsi da golf montani: percorsi difficile e faticosi. Io non sono proprio

Gianmario Sbranchella - Vice Presidente Esecutivo ICCI - Titolare IGC

di quell'idea. Credo che sia più faticoso fare 18 buche in pianura con temperature attorno ai 30° e con un tasso di umidità elevato, magari senza un alito di vento, piuttosto che forzare un po' la muscolatura delle gambe in qualche salita ma giocare all'ombra di fresche pinete dove l'umidità è quasi inesistente e se proprio non è una giornata di cielo terso magari ci sta bene anche una polo a maniche lunghe. Per queste tre tappe di montagna crediamo di aver fatto delle scete che potranno accontentare un po' tutti gli amici golfisti, essendo tre bellissimi percorsi ma completamente diversi uno dall'altro. Partiamo da ovest sul confine francese per poi arrampicarci sulle guglie aguzze delle Doloniti ad est. Spero che molti di voi ci seguano. Buona estate

Sport in "quota"? Fa bene e non solo agli atleti professionisti

Prendendo spunto dalle "nostre" tre tappe di montagna, Claviere 1.760 m s.l.m., Folgaria 1.150 m s.l.m., e Dolomiti (Sarnonico) ca. 1.000 m s.l.m., cerchiamo di capire se è salutare praticare attività fisica in "quota" e nel caso quali suggerimenti e attenzioni è bene seguire per non incorrere in spiacevoli inconvenienti.

Iniziamo subito con un'affermazione e sfatiamo alcune dicerie in merito: l'attività fisica e sportiva fa bene e a media altitudine anche di più, salvo ovviamente per persone con particolari patologie, ma ripetiamo qualsiasi persona "sana" di qualsiasi età può praticare attività fisica in montagna, e da ciò non potrà che trarne giovamento. Ovviamente ognuno con il proprio ritmo e adeguando lo sforzo fisico alla propria preparazione "atletica". La montagna è l'ambiente ideale per stimolare il movimento fisico, dove si può praticare sport a tutti i livelli in un ambiente naturale e salubre.
"Anni di ricerca hanno dimostrato che fare attività fisica in montagna presenta diversi aspetti positivi. Lo sport diventa più tonificante per l'apparato cardiorespiratorio e anche i "non atleti" possono migliorarne il funzionamento, camminando in salita e tonificando cuore, polmoni e muscoli. La carenza di inquinanti e polline è poi ideale per chi soffre di allergie e di malattie dell'apparato respiratorio, come l'asma. Inoltre il cammino in salita, il clima, l'ipossia (carenza di ossigeno nei tessuti) e l'iperventilazione sono fattori che triplicano il consumo calorico dell'attività fisica praticata in montagna rispetto alla camminata o alla corsa svolte in piano. Oltre a migliorare il proprio stato di benessere psicofisico, camminare

Fotografia di Heung Soon Seul/Korea

o correre in montagna consente anche di perdere peso: a ritmo lento in 60 minuti si consumano circa 300 Kcal. Già a 2000 metri si percepisce la diminuita pressione dell'ossigeno: più si sale più si va piano. A quote fra i 1500 e i 2500 metri l'effetto quota viene ben bilanciato: il fisico reagisce come quando si aumenta il carico di lavoro, aumenta la frequenza respiratoria (si introducono più litri di aria nei polmoni), aumenta la frequenza cardiaca e circola più sangue, diminuisce la prestazione massimale (si va più piano o si cammina per meno tempo)" (fonte Humanitas Salute).
Sembrerà una cosa ovvia ma va sottolineato che in montagna, correre, camminare, anche su un percorso di golf, non è mai come farlo in pianura. Le salite e le discese richiedono maggior sforzo fisico e anche la "terra" dove appoggiamo i piedi non è mai uniforme, come generalmente in pianura o in città. Bisogna per questo prestare un po' più di attenzione e ricordarsi che il giusto ritmo della nostra camminata o della corsa deve sempre permetterci di parlare, indipendentemente dalla pendenza o difficoltà del percorso. La nostra attività fisica, se non indirizzata all'agonismo, deve permetterci di dialogare senza eccessivo affanno con il nostro compagno d'avventura; se ciò non avviene questo è un piccolo ma significativo segnale che ci indica di doverci fermare, magari solo per qualche minuto, per non rischiare di incorrere in brutte sorprese.
Tornando al nostro sport preferito, il golf naturalmente, alcuni suggerimenti sull'alimentazione da seguire in generale e in particolare per quando vogliamo giocarlo in montagna.
Dobbiamo essere consapevoli che quando pratichiamo il golf per alcune ore, il nostro corpo impiega una notevole quantità di risorse fisiche e mentali. È importante avere dei modelli nutrizionali adeguati per mantenere alti i livelli di Continua a pag. 2

Claviere: dalla cima dei suoi 1.760 m s.l.m guarda lontano

Fondato nel 1923, il Golf Club Claviere, è tra i primi 5 Club più antichi d'Italia, ma è dal 1951, quando la sua storia si lega indissolubilmente alla famiglia Lavazza, che il Club prende forma e conquista la giusta fama e una posizione di prestigio nel panorama golfistico nazionale, con un unico "vizio": guardare lontano.

La storia del Golf Club Claviere fin dagli anni '50 si è intrecciata con quella della famiglia Lavazza. Fu infatti Giuseppe Lavazza che, nel 1951, cominciò l'opera di rinnovamento della struttura. Ma è con il Presidente Emilio Lavazza che dal 1971 il campo e le strutture subirono miglioramenti di grande rilievo. Grazie alla sua grande passione per questo sport e al suo impegno, Emilio Lavazza valorizzò l'importanza del golf come strumento d'incontro e di affermazione dei princìpi di lealtà sportiva e rispetto delle regole. Condividendo questi valori con soci e ospiti, è stato l'artefice di quello spirito conviviale, allegro ed amichevole che, da sempre, anima la vita del Club Claviere. Quest'uomo appassionato, grande imprenditore e sportivo, è scomparso il 16 febbraio 2010, Continua a pag. 2

La club house del Golf Club Claviere

Segue da pag. 1 *"Port in "quota": un bene non..."*
energia durante l'esercizio fisico.
Molte persone considerano il golf uno sport per il quale non bisogna seguire una dieta specifica. Tuttavia, una corretta alimentazione permette di affrontare al meglio le routine di pratica di questo sport.
Importante è mantenere il fabbisogno energetico.
Come per la maggior parte degli altri sport, prima di ogni allenamento o gara anche amatoriale, l'energia deve essere fornita dai carboidrati complessi.
In questa maniera, avremo una maggiore resistenza fisica. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha stabilito i seguenti valori per i macronutrienti:

- Le proteine devono apportare al nostro organismo almeno il 15% del fabbisogno calorico giornaliero. Si consiglia di consumare preferibilmente le carni bianche, il pesce azzurro, le noci e i legumi.
- I carboidrati devono apportare all'organismo tra il 55 e il 60% del fabbisogno calorico. Potete consumare il pane, la pasta, il riso, la frutta, i cereali e i tuberi.
- I grassi non dovrebbero superare il 25% del fabbisogno calorico totale. Per mantenere questi livelli dovremmo evitare alimenti come i prodotti della pasticceria industriale, il burro, la maionese o il cibo da fast food.

L'idratazione nel golf è uno degli aspetti ancora più importanti di questo sport perché permette di aumentare la resistenza allo sforzo. Un "giro di 18 buche" può durare più di cinque ore, quindi, bisogna rimanere idratati.

Un dei bellissimi percorsi di golf in alta quota

Il running, in tutte le sue declinazioni, è uno degli sport più diffusi in montagna

Un errore molto comune è quello di bere acqua solo quando si ha sete. Per evitare di avere dei problemi, bisogna bere con frequenza per reintegrare gli elettroliti persi attraverso la sudorazione.
Rispetto ad altri tipi sport, uno dei vantaggi del golf è che si hanno a disposizione molti momenti liberi tra un tiro ed un altro. In questa maniera è possibile idratarsi correttamente e, se necessario, consumare anche del cibo.
Ogni buca di solito dura circa 15/20 minuti, quindi, è possibile sfruttare questo tempo per ingerire dei liquidi.
È consigliabile bere acqua, bevande isotoniche o succhi naturali che ci forniscono le vitamine e gli zuccheri che ci aiutano a mantenere i corretti livelli di energia e glicemia nel sangue.
Per praticare questo sport è importante avere un'ottima concentrazione mentale. Per questo motivo bisogna assumere degli alimenti che contengano degli zuccheri facilmente assorbili dal nostro organismo. In questa maniera possiamo rimanere concentrati a lungo durante tutto il percorso.
Gli alimenti consigliati per il golf, oltre allo zucchero presente nelle bevande isotoniche, sono la frutta, le noci, i cereali, il cioccolato e persino i gel energetici.
Un frutto molto adatto per questo tipo di sport è la banana, perché ha un alto contenuto di potassio che facilita la contrazione dei muscoli.
Prima di andare il campo bisogna evitare di mangiare grandi quantità di cibo.
Una digestione lenta pregiudica una buona esecuzione dei movimenti. Inoltre, causa un aumento della sudorazione e della temperatura corporea.
Per questi motivi, prima di un "giro" di golf, bisogna consumare un pasto leggero come un piatto di riso o un'insalata di pasta accompagnati da un frutto, preferibilmente una banana.
Da evitare l'alcol che ha delle caratteristiche diuretiche che, durante l'esecuzione di un'attività fisica, possono portare alla disidratazione.
Oltre ai liquidi, si perdono anche delle vitamine e dei sali minerali importanti nella pratica sportiva come il potassio, il fosforo, il calcio o il magnesio.
Un altro degli effetti negativi dell'alcol è la degradazione delle proteine che procura un danneggiamento della massa muscolare. Per tutti questi motivi, l'alcol influisce negativamente sulle nostre prestazioni atletiche ricucendo la forza e la potenza e alterando la normale capacità di movimento del corpo.
Anche quando le 18 buche sono terminate non dovremmo consumare alcolici perché non ci permettono di raggiungere un'adeguata idratazione dell'organismo (cosa importantissima dopo aver praticato qualsiasi sport). (fonte siamosportivi.it)
Per giocare a golf a livello amatoriale non è necessario seguire una dieta rigida e specifica ma è comunque consigliabile attenersi il più possibile a quando indicato, specialmente durante la stagione estiva quando il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente e se si gioca in montagna dove l'attività fisica richiede un maggior consumo delle "nostre riserve" nutrizionali bisogna bere, bere, bere. (fonti citate all'interno dell'articolo)

Adriano Manzoni
Leutman Strategy Communication Consulting (Lugano)
Resp. Marketing India Golf Cup

Segue da pag. 1 *"Claviere: dalla cima dei suoi ..."*
ma i suoi valori, la sua lealtà e la sua umanità, sono mantenuti vivi dai suoi figli, Giuseppe Lavazza (Presidente) e Francesca Lavazza (Vicepresidente), che oggi continuano a seguire tutte le attività del Golf Club con lo stesso entusiasmo e lo stesso impegno.
In tempi recenti, il desiderio di migliorare l'accoglienza e dotare il Club di strutture ed impianti al passo con i tempi, ha spinto a dar corso ad importanti opere di ristrutturazione e rifacimento, sia per quanto riguarda gli immobili che per il percorso di gioco portando entrambi a livelli qualitativi di eccellenza.
Ma veniamo al lato più sportivo della questione con la descrizione delle 9 buche dell'impegnativo percorso di Claviere.
Buca 1 - è un par quattro non molto lungo ma in salita; si attraversa il torrente Piccola Dora con il tee-shot e si approccia verso un ampio green a due livelli con un ferro 8 o 9
Buca 2 - il "Larice" è un par tre di circa 100 metri in mezzo ai pini; ci vuole grande precisione nell'effettuare un lob calibrato per superare una grossa pianta o tentare un difficile colpo a correre
Buca 3 - è un par tre di discreta lunghezza (ferro 4 o 5), in cui bisogna evitare il fuori limite a destra ed il laghetto all'estrema sinistra; il green si presenta piuttosto ondulato
Buca 4 - la "Catinella", è un lungo par 3 di circa 200 metri (ferro 3 o addirittura legno, a seconda della direzione del vento) dove bisogna superare di volo un profondo avvallamento ed atterrare sul green posto molto più in basso; attenzione al torrente per i colpi troppo a destra
Buca 5 - è un par quattro decisamente lungo (drive e ferro 4 o 5) con un pericoloso fuori limite a sinistra che prosegue fin dietro al green; è la buca più difficile del campo, particolarmente impegnativa se affrontata con vento contrario
Buca 6 - (drive e ferro 5 o 6) costeggia il torrente Piccola Dora e presenta un insidioso fuori limite interno per colpi con effetto "slice" a destra; green su due livelli
Buca 7 - è un par 5 molto delicato, dogleg a destra, con tee-shot di precisione a oltrepassare la Piccola Dora in uno stretto passaggio tra i pini; superato quell'ostacolo, la non eccessiva lunghezza della buca consente ai giocatori più bravi di tentare di raggiungere il green con il secondo colpo
Buca 8 - l'"Himalaya", è un par 3 non lungo (ferro 7, 8 o 9) ma il green a due livelli si trova circa 30 metri più in alto del tee, con uno stretto corridoio di accesso tagliato tra i pini; scalata ardita, che spesso vede la palla del giocatore volare verso l'obiettivo, non superare il dislivello e ritornare inesorabilmente indietro. E' la buca caratteristica di Claviere
Buca 9 - l'"Himalaya", è un par tre in discesa da ferro 8 o 9, con tee-shot da indirizzare in uno stretto passaggio tra i pini; obbliga il giocatore a superare di volo il pendio e l'ampio specchio d'acqua che difende il green.
(fonte:golfclubclaviere.it)

La caratteristica sala ristorante del Club

Redazione

Un sguardo sul percorso del Golf Club Claviere

Richiedi la tua esclusiva "Team Card India Golf Cup"

Riservata ai golfisti iscritti ad una qualsiasi delle 19 gare del Circuito 2019, la Card da possibilità di accedere a numerose convenzioni in esclusiva, da green fee agevolati a sconti su viaggi di golf e su altri prodotti e servizi degli sponsor India Golf Cup.

Il successo della "Team Card 2018" ci ha stimolato nella ricerca di nuove e piacevoli opportunità da proporre ai "nostri" giocatori. Richiedi la "Team Card India Golf Cup" al gazebo dell'organizzazione durante le gare o inviando una mail a: **comunicazione.igc@gmail.com**, la Team Card India Golf Cup è gratuita, scopri tutti i suoi vantaggi su: **www.indiagolfcup.com/team-card**

Golf Club Folgaria, il fiore all'occhiello di tutto l'altipiano

Gli altopiani sono una palestra naturale, ideale per ogni disciplina sportiva che prediliga gli spazi aperti. Il campo da golf è il fiore all'occhiello degli altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna, una piccola perla chiara inserita nel verde intenso dei boschi e dei prati circostanti.

Situato nella splendida conca di Costa a 1.200 metri di altitudine, dal 2014 il Golf Club Folgaria ha un percorso a diciotto buche (dal 1987 al 2014 era a 9 buche), completando così la struttura non solo in termini quantitativi, ma soprattutto qualitativi, par 72 per uno sviluppo complessivo di 5.457 metri. Quello di Maso Spilzi a Folgaria è il primo campo da golf pubblico del Trentino, il secondo in assoluto dopo quello di Campo Carlo Magno a Madonna di Campìglio, realizzalo da privati. L'idea, nel 1987, di dotare Folgaria di un golf fu di Corrado Daldoss e la realizzazione di Remo Cappelletti, allora Sindaco di Folgaria. È grazie alla passione, alla determinazione e all'entusiasmo di entrambi che oggi tutta la zona può vantarsi e esporre in vetrina un gioiello come questo..

Il passaggio da un percorso da nove a diciotto buche è stato per Folgaria, e per il Trentino, un grande risultato che ha portato ad un miglioramento non soltanto dell'offerta sportiva ma anche di quella turistica.

Il percorso del Golf Club Folgaria è dotato di una peculiare personalità, il campo è indubbiamente spettacolare, perchè si snoda in un ambiente il cui panorama cambia più volte, alternandosi a prati, foreste e biotopo. Per giungere al green con il proprio par sono necessarie una certa conoscenza del percorso, una buona strategia di gioco e, naturalmente, un giusto amore per la natura. Il percorso è fiancheggiato da una passeggiata, che porta al noto biotopo di Ecchen.

Dal punto di vista tecnico le buche si integrano perfettamente tra loro, in totale armonia ed alternanza. Si contano così quattro par 3, dieci par 4 e quattro par 5, per un tracciato par 72 di 5.472 metri di lunghezza.

Per gli ospiti di Folgaria sono previste diverse possibilità di abbonamento molto convenienti e tariffe agevolate per brevi periodi, inoltre i clienti degli alberghi convenzionati godono di green fee di favore.

Ma veniamo al percorso:

Buca 1 - Par cinque, apparentemente facile; sulla sinistra presenta un lungo fuori limite e, poco prima dell'arrivo del primo colpo, acqua laterale; green difeso sui lati da due bunkers - uomini 477 m. donne 420 m.

Buca 2 – Par 4, dog leg a sinistra; il green non è raggiungibile con il primo colpo in quanto protetto da out, alberi e rough: è pertanto consigliato un primo colpo in sicurezza. Il secondo colpo è in salita,con green difeso da un insidioso bunker frontale e da alberi ai due lati - uomini 278 m. donne 242 m.

Buca 3 – Par quattro, buca con un dog leg a sinistra che presenta difficoltà di varia natura. È necessario avere la palla in una buona posizione per il tiro al green. Il terreno presenta pendenze irregolari da destra a sinistra. Green stretto, posizionato su due livelli e difeso da un bunker frontale e uno sulla sinistra - uomini 329 m. donne 286 m.

Buca 4 – Par 3, buca in discesa con un ampio laghetto sulla sinistra che sfiora il green. Una serie di alberi sulla destra restringe il campo di gioco e visivo - uomini 145 m. donne 128 m.

Buca 5 – Par cinque, buca in leggera salita con un ostacolo d'acqua sulla destra e piante sulla sinistra all'altezza del primo colpo. Il green è difeso da bunker frontale sulla destra - uomini 421 m. donne 366 m.

Buca 6 – Par tre, buca corta e delicata, in leggera discesa, con pendenze da destra a sinistra. È presente un bunker sulla sinistra del green e fuori limite immediatamente dopo il green - uomini 140 m. donne 117 m.

Buca 7 – Par quattro, con la buca 7 si esce dal bosco; fare attenzione alle parti incolte con erba molto alta che caratterizza questa parte di percorso fino alla buca 15. La buca, non lunga, è in salita con terreno molto ondulato ed un dog leg a gomito nella parte finale. Il green è difeso da un bunker che entra più o meno in gioco a seconda di dove si è arrivati con il tee shot - uomini 267 m. donne 236 m.

Buca 8 – Par quattro, ancora non molto lungo; è necessaria un'attenta strategia ed una assoluta precisione su tutti i tiri. Il terreno si presenta ondulato e nella prima parte risulta con una forte inclinazione verso destra, metre nella seconda parte inizia la discesa. Arrivando all'approcio al green non distraetevi dal bellissimo panorama, in quanto andando lunghi al green si rischia di finire in fuori limite - uomini 300 m. donne 258 m.

Buca 9 – Par tre, si termina la prima parte del percorso con un Par 3 in salita, che non dà possibilità di scorgere il green e quindi non si ha la percezione di profondità dello stesso. Il green è comunque piuttosto profondo con leggere pendenze verso l'entrata ed è difeso da due piccoli bunkers in uscita. L'insidia più grande è rappresentata dal fuori limite che arriva vicinissimo alo green sulla destra - uomini 129 m. donne 118 m.

Buca 10 – Par quattro, la buca 10 offre un tee shot entusiasmante, che porta a tagliare il dog leg verso destra che caratterizza questa buca. I giocatori più potenti, tagliando il dog leg, avranno un approcio al green decisamente corto; da valutare bene dunque le vostre possibilità, in quanto se rimanete corti si finisce in out. Il green, incassato su una sponda naturale del terreno, è difeso in entrata da un grande e profondo bunker - uomini 310 m. donne 276 m.

Buca 11 – Par quattro, anche la buca 11 non è molto lunga: è un par 4 facilmente accessibile usando un'attenta strategia ed una precisione nel tiro. L'ideale nel tee shot è volare sopra il bunker posto sulla sinistra del fairway; infatti in questo modo c'è abbastanza spazio per fermare la palla ed avere un comodo approcio al green. Attenzione al fuori limite che accompagna tutta la buca sulla parte destra e al terreno incolto sulla sinistra - uomini 254 m. donne 222 m.

Buca 12 – Par cinque, altro bellissimo tee shot dall'alto, poi la buca 12 è tutta in salita. L'insidia più grande è il terreno incolto con erba molto alta sia sulla parte destra che sinistra. Questo par 5 può sembrare lungo o corto a seconda della qualità del vostro tee shot, che comunque concede molto margine di errore verso sinistra, avendo la possibilità di giocare anche dal fairway della buca successiva - uomini 425 m. donne 386 m.

Buca 13 – Par quattro, alla buca 13 abbiamo ancora un tee shot in discesa con la seconda parte della buca in salita caratterizzata da un notevole dislivello. E' un par 4 lungo, con il green nascosto e difeso a sinistra da un profondo bunker. Il green è abbastanza profondo e presenta notevoli ondulazioni. Anche in questa buca la qualità del vostro tee shot sarà importantissima per il vostro proseguo - uomini 366 m. donne 327 m.

Buca 14 – Par cinque, la buca 14 è un par 5 lungo e presenta in primo piano un dog leg verso destra che interessa il tee shot, poi un leggero dog leg verso sinistra in salita che porta ad un restringimento del fairway fino al green. La buca è accompagnata su tutto il lato destro dal fuori limite, e nella parte terminale il fairway è inclinato verso l'out. Il green, piuttosto grande, presenta diverse pendenze di non facile lettura - uomini 476 m. donne 424 m.

Buca 15 – Par tre, ultima buca nella parte alta del percorso: un par 3 con partenza sempre dall'alto. Il green è molto generoso ma anche molto ondulato, ed è ben difeso sui lati da due bunkers in entrata. Dietro al green c'è subito l'out con una forte depressione del terreno appena dopo il green; quindi se si va lungh conviene giocare una palla provvisioria - uomini 151 m. donne 120 m.

Buca 16 – Par quattro, buca in leggera discesa con fuori limite sulla destra; col primo colpo si può arrivare in prossimità del green, difeso da un bunker sulla destra. Massima attenzione al fuori limite su tutto il lato destro della buca e subito dopo il green - uomini 283 m. donne 240 m.

Buca 17 – Par quattro, buca caratterizzata da una leggera discesa con primo colpo impegnativo per la presenza del fuori limite sulla sinistra. Il green è difeso da un bunker sulla destra e da terreno pendente con rough alto sulla sinistra - uomini 357 m. donne 320 m.

Buca 18 – Par quattro, buca con fuori limite e filare di piante sulla destra. Green a doppio livello difeso sulla sinistra da un ampio bunker - uomini 286 m. donne 256 m.

Ricordiamo inoltre che Golf Club Folgaria non è solo golf, è anche FootGolf! L'unione di due sport diametralmente opposti ma entrambi assolutamente affascinanti. Il FootGolf negli ultimi mesi ha riscontrato un enorme successo; ecco perchè anche il Golf Club Folgaria ha deciso, primo in assoluto in Trentino, di avvicinarsi a questo nuovo gioco costruendo un percorso a 9 buche adibito al gioco del FootGolf. Per poter giocare, soci e ospiti, sono però pregati di richiedere disponibilità alla Segreteria del Club, perché per ora il campo di FootGolf viene messo a disposizione solo su prenotazione;

E dopo aver aver giocato a golf o a FootGolf troverete ad accogliervi presso il Club il giovane staff del Ristorante "Maso Spilzi".

Il locale gestito da Alessandro, sotto l'attenta guida dello zio Massimo, gestore di Malga Millegrobbe, saprà proporvi e consigliarvi le migliori proposte della cucina del territorio.

Un connubio di tradizione trentina, un pizzico di novità, semplicità e attenzione alle materie prime rendono i piatti di "Maso Spilzi" freschi e genuini, da accompagnare con un'accurata selezione di vini. Golf Club Folgaria un posto ideale per trascorrere qualche giorno tra sport, natura e enogastronomia.

Redazione

Classica situazione di tiro a Folgaria

Il panorama del percorso visto dalla bouvette

Classica situazione di tiro a Folgaria

Le preparazioni del "Maso Spilzi"

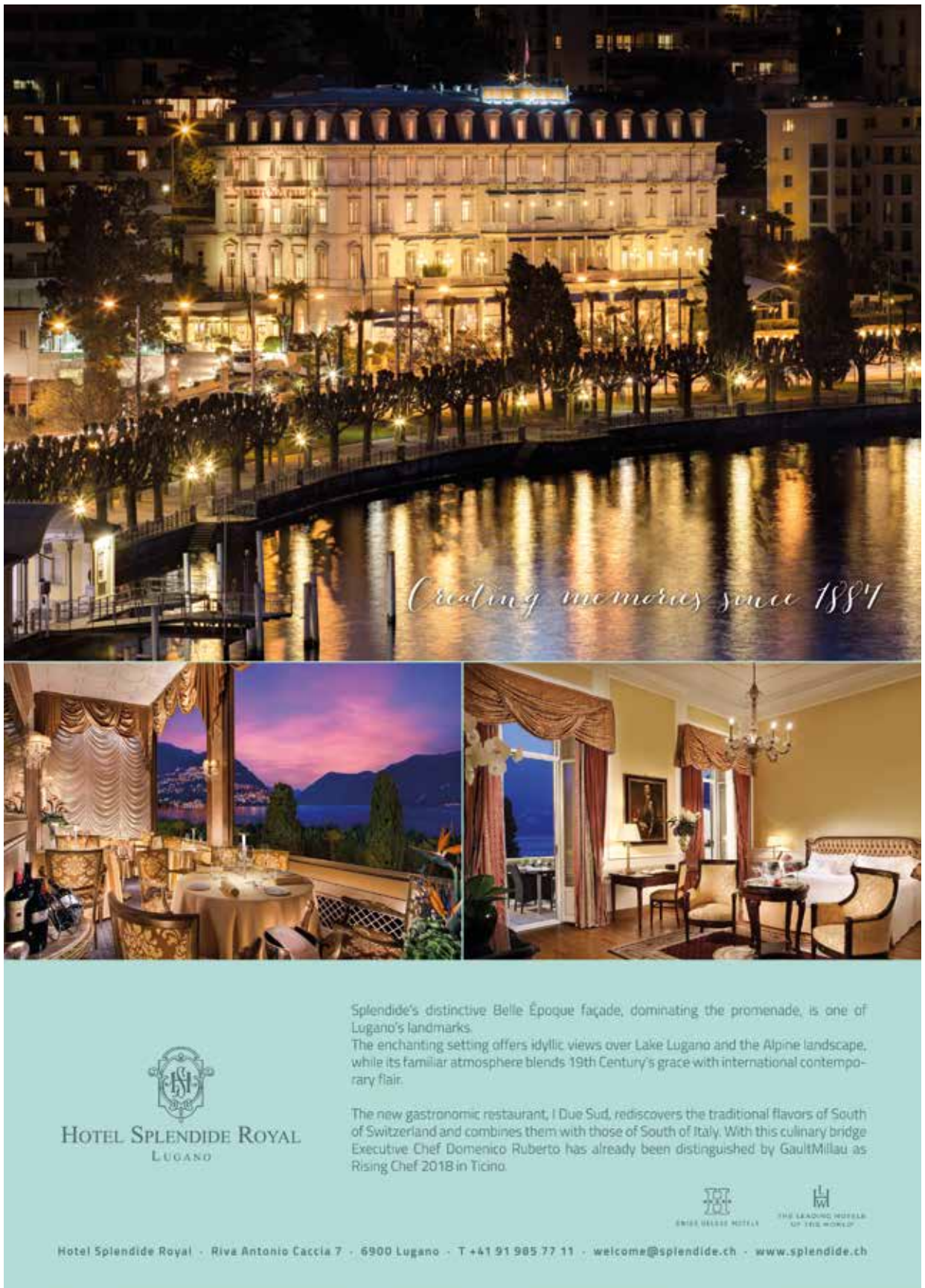
Dolomiti Golf Club: per giocare in un paesaggio alpino di rara bellezza

Giocare a golf nello splendido scenario delle Dolomiti: tutto questo è possibile al Dolomiti Golf Club, situato in Alta Val di Non a Sarnonico, comune della provincia autonoma di Trento.

Il "dipinto" delle Dolomiti visto dal percorso del Dolomiti

Sono infatti le Dolomiti del Brenta e della catena delle Maddalene a fare da meravigliosa cornice ad uno dei campi a 18 buche più belli e impegnativi d'Italia.
Ogni buca del percorso presenta un paesaggio alpino di rara bellezza, con le prime nove buche contraddistinte da una pineta con il Brenta sullo sfondo, ancor più suggestivo quando innevato, e le restanti nove che hanno la peculiarità di inquadrare ogni volta un paese diverso: la buca 12 Cavareno, la 13 Sarnonico, la 14 la borgata di Fondo, la 16 il campanile della chiesa di Seio e i primi paesini dell'Alto Adige fino al Passo Palade.
Il golfista che ama golf e montagna non può davvero mancare da queste parti.
Il campo del Golf Dolomiti si snoda su una superficie di 50 ettari a 950 slm, e presenta fairways ampi e ben curati, green finemente modellati, bunkers profondi (29) e 9 laghi a completarne la difficoltà.
Oltre alle 18 buche del Par 73, ci sono anche quattro buche executive Par 14, driving range (260 metri di lunghezza con 20 postazioni), putting, pitching e chipping green, ristorante, pro shop ed una confortevole club house.
Insomma, tutto ciò che serve al divertimento e all'allenamento vero e proprio, per tutti i livelli di gioco.
La storia del Dolomiti Golf Club è lunga più di 30 anni, precisamente dal 1988. Ma già all'inizio del secolo scorso, intorno agli anni 20 e alle pendici del monte Roen, sorse un campo da golf a nove buche per volere degli Asburgo, amanti dei dolci declivi dell'Alta Val di Non.
A fine anni 80, l'amministrazione di Sarnonico ha voluto ridare a residenti e turisti la possibilità della pratica del golf, ed è nato un prestigioso club nel quale la natura è rimasta uguale a tanti anni fa, seguendo un perfetto equilibrio ambientale. Dal 1991, giocatori provenienti da ogni dove si sfidano sul percorso, al quale sono state aggiunte nove buche nel 2003, per mano dell'architetto francese di fama internazionale Michel Niebdala in stretta sinergia con l'architetto Luca Borzaga, e usufruiscono dei tanti servizi turistici: a disposizione di golfisti e accompagnatori ci sono infatti 7 stanze da letto realizzate nel 2008 dove trovare vero relax, circondati a sud dall'incomparabile bellezza della Dolomiti del Brenta e ad ovest dalla catena delle Maddalene.

Francesco Gori



Un particolare del percorso del "Dolomiti"

Un particolare del percorso del "Dolomiti"

Francesco Gori

Francesco Gori è un giornalista pubblicista, web writer, ma soprattutto un grande appassionato di golf. Anni fa ha scoperto questo gioco meraviglioso, ed è stato amore a prima vista.
Da quel giorno ha intrapreso la faticosa carriera del golfista dilettante, ho conquistato l'ambito handicap e ogni settimana cerca di migliorare il suo swing, cimentandosi sui green, sempre all'insegna del divertimento.
Nel suo blog non parla di se, ma parla della nostra passione comune, in tutte le sue forme.

Perché il golf non è solo uno sport, ma è anche un'esperienza di vita, ed un'educazione per l'esistenza stessa.
Nelle sue pagine, offre tutti gli strumenti, i consigli e le risorse per poter vivere al meglio la nostra passione comune, per migliorare e divertirsi sempre di più. Francesco Gori scrive nella sua presentazione: "Chi sono per darti consigli sul golf?
Non sono Tiger Woods (magari!), ma un dilettante innamorato come te, che scrive con tutta la sua passione: righe nelle quali troverai tanti aspetti sui quali confrontarti e condividere anche il tuo pensiero con un commento".
E fa sue queste parole:
"Il golf è un gioco che non può essere vinto, ma solo giocato. Così io gioco e continuo a giocare.
Gioco per i momenti che devono ancora venire, cercando il mio posto in campo." (Hardy Greaves, dal film La leggenda di Bagger Vance)

Golfpiù

Il maestro è per sempre

Come cantava Paolo Conte "...il maestro è nell'anima e dentro all'anima per sempre resterà"; anche se con riferimento a tutt'altro settore, rimane comunque l'affermazione di fondo che un maestro, soprattutto se un buon maestro, imprime un calco inconfonbibile ai propri "studenti". Quando si dice di qualcuno "...è della scuola di..." è implicita l'affermazione che questo qualcuno ha avuto un gran maestro.

Nel golf l'autodidatta esiste. Divora riviste e giornali, non perde una gara in televisione, ha grande capacità di osservare e studiare gli altri, di assimilare e ripetere. Ma è un caso raro e nasce soprattutto nei paesi dove il golf è di casa e dove familiarizzare con lo swing diventa quasi istintivo.
A tutti gli altri, invece, il golf riserva un immediato, intenso e duraturo rapporto con la figura del maestro. Dall'inizio e fino al livello più alto.
Tiger Woods per tutti. 23 anni di carriera, 15 major e parecchi coach dopo, ora il campione americano ha deciso di fare da sé. Ma con Hank Haney, ad esempio, ha vissuto quasi in simbiosi dal 2010 al 2014, con 120 giorni all'anno di lavoro insieme. E quando il coach non poteva essere presente a un torneo, dopo un giro non proprio perfetto, Tiger stava al telefono con lui per ore cercando di mettere a fuoco e a punto ciò che non aveva funzionato.
Il golf è tecnica pura e chi gioca compie un lavoro di ricerca che dura tutta la vita; più sofisticato quando si tratta di Tiger, ma non meno coinvolgente, intrigante e indispensabile anche per un discreto dilettante. Che, dopo un primo impatto più istintivo, si rende conto col tempo della complessità del gesto atletico, meccanismo che interessa tutto il corpo, difficile da controllare nel suo insieme.
Dunque, per costruire bene e rapidamente il proprio gioco occorrono fondamentali solidi e un buon maestro. Poi dipende dalle aspirazioni di ciascuno, ma di tanto in tanto il consiglio di un occhio esperto è indispensabile.
Il negato fisicamente non esiste nel golf, ma se chiedete a un maestro di descrivere l'allievo ideale sul piano fisico, vi dirà che cerca armonia, flessibilità, equilibrio, coordinazione, capacità di gestire la propria forza; che non fa distinzione tra uomo e donna; che vorrebbe solo non lavorare su muscolature superdotate, rigide e impacciate. Lunga mezz'ora, una giornata o un'intera settimana, la lezione può anche essere spunto per una vacanza con gli amici, diventando una full immersion dal programma vario, divertente e completo, con tante destinazioni tra cui scegliere. E meglio con i dati alla mano: le tecnologie oggi disponibili rappresentano per il maestro un punto di partenza importante.
Che siano insegnanti o giocatori di torneo, i migliori professionisti di golf si riconoscono in una grande associazione che ne certifica la competenza e ne tutela gli interessi, un brand di qualità. In Europa gli appartenenti alla PGA, Professional Golfers' Association (nata a Londra nel 1901), sono oltre 13mila e 33 i Paesi membri. Negli Stati Uniti sono 29.000: non esiste al mondo un'organizzazione sportiva più grande. La PGA Italiana data 1963 e conta oltre 600 professionisti, che vengono formati a Roma presso la Scuola Nazionale di Golf lungo un percorso che dura quattro anni. E che prosegue con aggiornamenti costanti elevando gli standard della professione.

Silvia Audisio

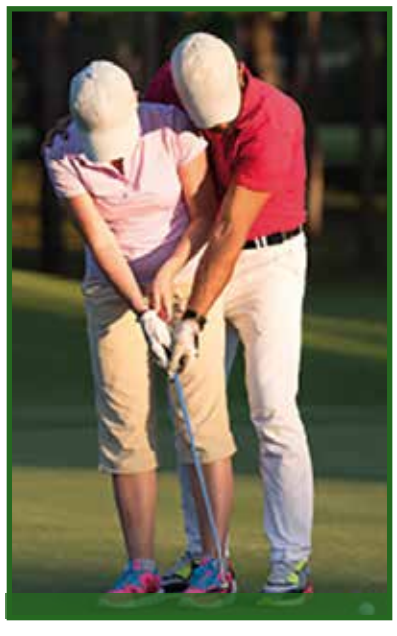
Silvia Audisio

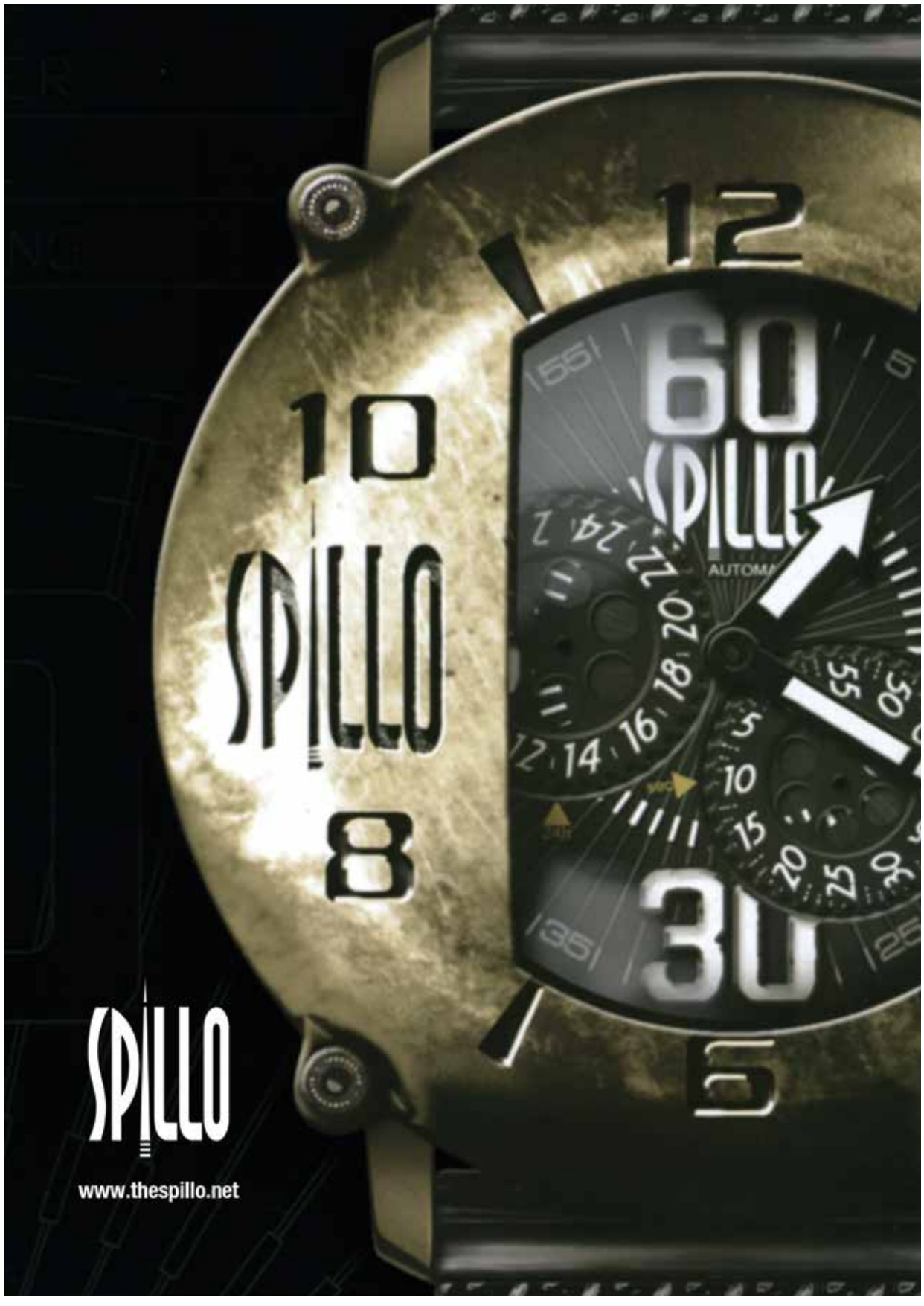
Giornalista per passione del golf, un percorso al contrario.
Dall'università di lingue alla moda milanese indossata e venduta, ai tessuti, ma sempre con la sacca in spalla macinando buche su buche. Da Genova dov'è nata, a Milano dove abita, a Biella dove ha tirato i primi colpi a cinque anni. E poi nel mondo per una partita senza fine, con il cruccio di non aver mai fatto hole-in-one e quello di vedere il golf, in Italia, ancora tanto distante dalla gente. Ma ne parla e ne scrive con fiducia. l Golf a test è l'ultimo libro, domande e risposte per capire il gioco. Ha diretto per 12 anni la rivista Il Mondo del Golf, aperto uno studio di comunicazione, vinto un premio dell'unione stampa sportiva e, per cinque anni, ha curato il magazine del Corriere della Sera, Style Golf. Scrive per Style, Dove e La Gazzetta dello Sport. La cosa più bella? Veder giocare i bambini. Cento nel suo circolo, dove partecipa all'organizzazione delle loro attività.

Tiger Woods all'Augusta National durante una sessione di pratica durante il Masters 2009, con il caddie Steve Williams (al centro) e il coach Hank Haney (a destra).
Fonte e foto: channelnewsasia.com

Foto: Cowangolf - Pixabay

Foto: Teo Gonzalez Pineda - Pixabay





È durata fino a sera inoltrata la giornata IGC al Golf Club Ambrosiano

Quel giusto soffio di vento per poter sopportare il primo vero weekend estivo sul percorso dell'Ambrosiano per la 9a gara del Circuito IGC.

Ginmario Sbranchella Vice Presidente Esecutivo ICCI e ideatore del Circuito IGC al tavolo delle premiazioni con la responsabile segreteria del Golf Club Ambrosiano

Se non è stato un record di partecipazione sicuramente si è andati molto vicini. Erano quasi 200 al tee di partenza sabato 15 giugno nell'ormai consolidata gara dell'India Golf Cup al Golf Club Ambrosiano, tappa che non è mai mancata nelle 16 edizioni di questo Circuito
Il 1° lordo è andato alla bravissima e caparbia Simona Angelini del Golf Club Jesolo con 31 punti.
In Prima Categoria i premiati sono stati rispettivamente: Miles Andrew Kirchin del Golf di casa con 38 punti. Con 37 punti, ancora del Golf Club Jesolo, Annarita Cossu al secondo gradino seguita da Ilaria Garbagnoli dell'Ambrosiano con 35 punti.
Ugo Maurizio Lancetta, Ambrosiano, si è aggiudicato la prima piazza di Seconda Categoria con 41 punti davanti a Hendrik Almstadt, del Golf Club San Siro, con 37 punti, gli stessi del terzo Roberto Boccalari del Golf Club Orsini.
In Terza Categoria in ordine: Davide Richard Dall'Oglio, Ambrosiano, con 47 punti, Roberto Gennari, Jesolo, con 39 punti e Luciano Casartelli, Ambrosiano, 39 punti.
Come sempre nelle gare dell'India Golf Cup sono stati premiati anche il 1° ladies, Fabiana De Franco, Ambrosiano, con 37 punti; 1° junior, Jacopo Sacco, Castello Tolcinasco, con 33 punti e 1° seniores a Cladio Crisà, Ambrosiano, con 38 punti.
Il Nearest to the pin femminile alla buca11 con m 3,53 è andato a Margaret Scavone mentre il maschile alla buca 3 con m 3,47 se lo è aggiudicato Giuseppe Manella.
Dopo la premiazione dei classificati e l'estrazione dei molti premi messi in palio dagli sponsor del Circuito si è passati al buffe che si è protratto fino quasi a mezzanotte. Una gran bella soddisfazione vedere tanta gente fermarsi e stare in compagnia anche dopo la fine della gara.
Ricordiamo che i primi classificati di categoria accederanno di diritto alla Finale del 1 ottobre, sempre all'Ambrosiano, e che avrà come premio supplementare per i primi classificati, 1 Lordo e primi di ogni categoria, un viaggio golf di 5 giorni al Precise Resort El Rompido, Spagna, offerto dallo sponsor "I Viaggi di Seve".

Redazione

A sinistra Maurizio Ugo Lancetta, vincitore del 1° netto Seconda Categoria riceve il premio da Adriano Manzoni Responsabile marketing India Golf Cup

Alcune simpatiche ospiti in attesa della premiazione

LEUTMAN
STRATEGY COMMUNICATION CONSULTING

Fate domande semplici.
Quando anche le risposte che riceverete
saranno semplici,
ascolterete un buon discorso.
(Albert Einstein)

Dal 2017 Leutman è responsabile
sviluppo e promozione del brand:

India Golf CUP Italy

"Leutman" presta la propria opera per l'elaborazione di strategie e percorsi di comunicazione e marketing, per l'incremento dell'indice di riconoscibilità dell'azienda, istituzione/ente o brand, sul target d'interesse.
Progetta e realizza immagine coordinate e tutti gli artefatti comunicativi necessari per la comunicazione aziendale.

LEUTMAN di A. Manzoni

Via Petrini 7 - 6900 Lugano - Switzerland
Tel. +41 (0)91 220 92 14 - skype: adriano.manzoni
info.manzoni@leutman.ch - www.leutman.ch

Per il giro di boa dell'India Golf Cup 2019 la spendida cornice del "Villa Carolina"

Impossibile non spendere due parole, prima della "cronaca sportiva", sull'atmosfera che sempre si respira al Golf Club Villa Carolina di Capriata d'Orba.
Per un golfista, anche se ai primi colpi, giocare su uno dei due percorsi di questo Club, e vivere per qualche ora in questa splendida isola felice è un'esperienza unica.

Tra le verdi colline del Monferrato, come d'incanto, un cancello si apre su un lungo meraviglioso viale, ombreggiato da antichi ippocastani. Villa Carolina è ubicata al centro di un parco secolare che si estende tra i Comuni di Capriata d'Orba e Castelletto d'Orba e che da oltre duecento anni conserva intatti il suo fascino romantico e i magici colori della sua natura.
La Villa fu dono nuziale per la nobile Carolina dei marchesi Albrizzi e, fin dall'Ottocento, venne eletta a residenza di campagna della stessa. Tutta la struttura è stata restaurata con una delicatezza tale e un'attenzione ai particolari che entrandoci viene quasi naturale immedisimarsi nei personaggi di un'epoca andata che qui hanno vissuto. In questo luogo parlare con tono pacato e un po' sottovoce viene spontaneo quasi a non voler disturbare la magnifica natura da cui si è circondati.
All'interno del Golf Club Villa Carolina nel progetto di ristrutturazione e ampliamento e' stato costruito un esclusivo resort con 53 camere per ogni esigenza e comfort, circondato dal verde e dalla natura del Percorso Paradiso.
Il Club offre, oltre a 36 meravigliose buche, due campi da tennis, una piscina estiva, bar e ristorante, palestra e centro benessere. Inutile sottolineare che la manutenzione dei due percorsi rasenta la perfezione.
India Golf Cup è da quasi un decennio che fa tappa in questo Club e potete scommettere sul sicuro che anche il 2020 ci vedrà, nel nostro piccolo, dare il nostro contributo alla stagione sportiva del Villa Carolina.
Riguardo, appunto, all'aspetto sportivo ecco i risultati della 10ª gara India Golf Cup 2019, dei quindici premiati ben 12 appartengono al Club di casa, come sempre avvantaggiati dalla profonda conoscenza del percorso, specialmente su uno così tecnico e impegnativo. Diamo quindi maggior onore ai tre ospiti esterni per essere riusciti a primeggiare proprio al Villa Carolina.
Il 1° Lordo è andato a Jacopo Morelli con 30 punti, il 1° Netto di prima cat. a Alberto Gamaleri con 38 punti seguito da Roberto Simone con 37 punti, uno dei tre "esterni" che si è aggiudicato anche il Nearest to the Pin Maschile alla buca 3 con m 3,00 e baciato dalla fortuna si è aggiudicato anche il Premio Speciale Lavazza aggiudicandosi la macchina a capsule da caffè "A modo mio Jolie". Decisamente una buona giornata per Roberto Simone del Golf Club Lugano - Svizzera.
Il terzo netto di Prima Categoria è andato a Tiziano Zucchetti Ferraris con 37 punti.
In seconda categoria al primo posto con 45 punti troviamo Guido Gallione al secondo posto Riccardo Fradella con 38 punti, secondo giocatore non del Villa Carolina ma dell'Idea Verde. Terzo Netto di Seconda Categoria è stato Giuseppe Scarrone con 38 punti.
Terza Categoria tutta targata Villa Carolina con nell'ordine: Stefano Veneziani, 40 punti; Marianna Coppola, 38 punti; Valerio Lucchinetti, 32 punti.
Primo Lady e Primo Senior ancora del Villa Carolina: Agnoli Caterina, 36 punti e Carlo Cravenna 37 punti. Il Primo Junior al giovane del Golf Club Della Pineta di Arenzano con 36 punti, Giobatta Valle.
Il Nearest to the Pin Femminile alla Buca 3 è andato a Monica Sardella con la bella misura di 0,75 m.
Per la prossima cronaca dal Golf Club Villa Carolina ci vediamo sicuramente nel 2020.

Redazione

Adriano Manzoni, Resp. MKTG IGC, consegna il Premio 2° Netto Prima Categoria a Roberto Simone

Adriano Manzoni, Resp. MKTG IGC, consegna il Premio 1° Netto Prima Categoria a Alberto Gamaleri

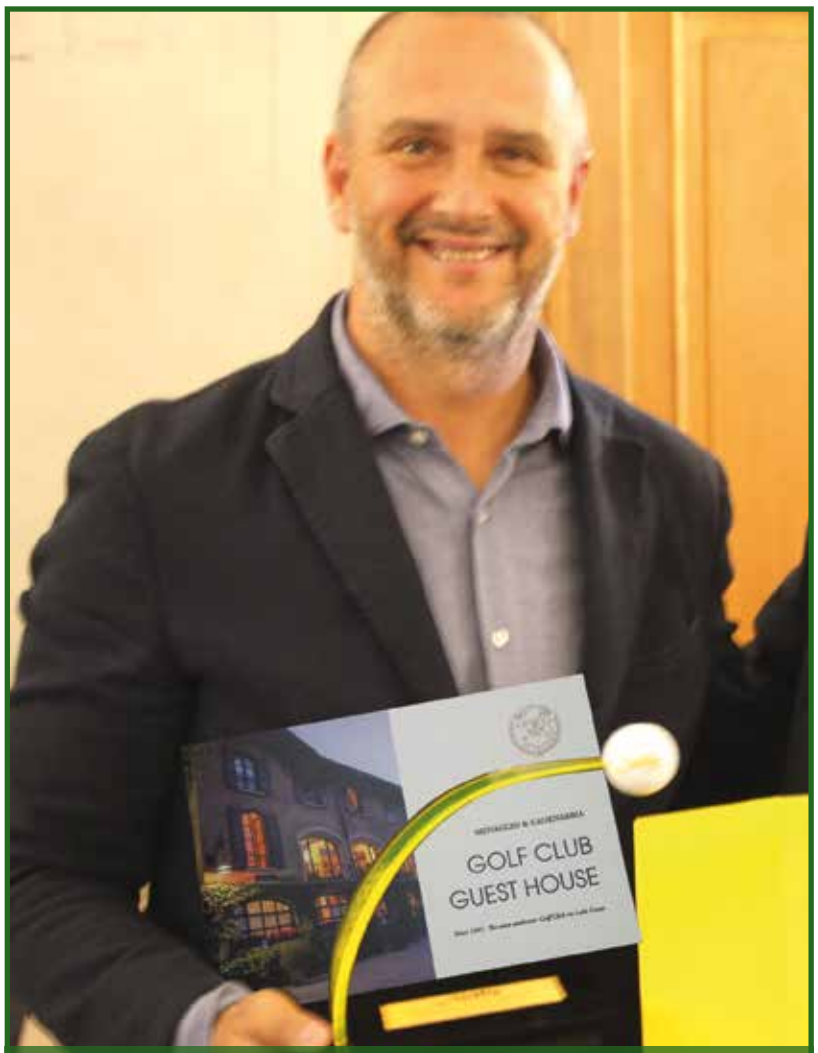
Adriano Manzoni, Resp. MKTG IGC, consegna il Premio Nearest to the Pin Femminile a Monica Sardella

All'India Golf Cup tanti bei premi per tutti

Ci sembra giusto dare un po' d'onore anche ai nostri amici fortunati, non solo a quelli bravi, che in questa prima parte del Circuito hanno vinto i tanti premi a estrazione messi in palio dai nostri generosi Sponsor.

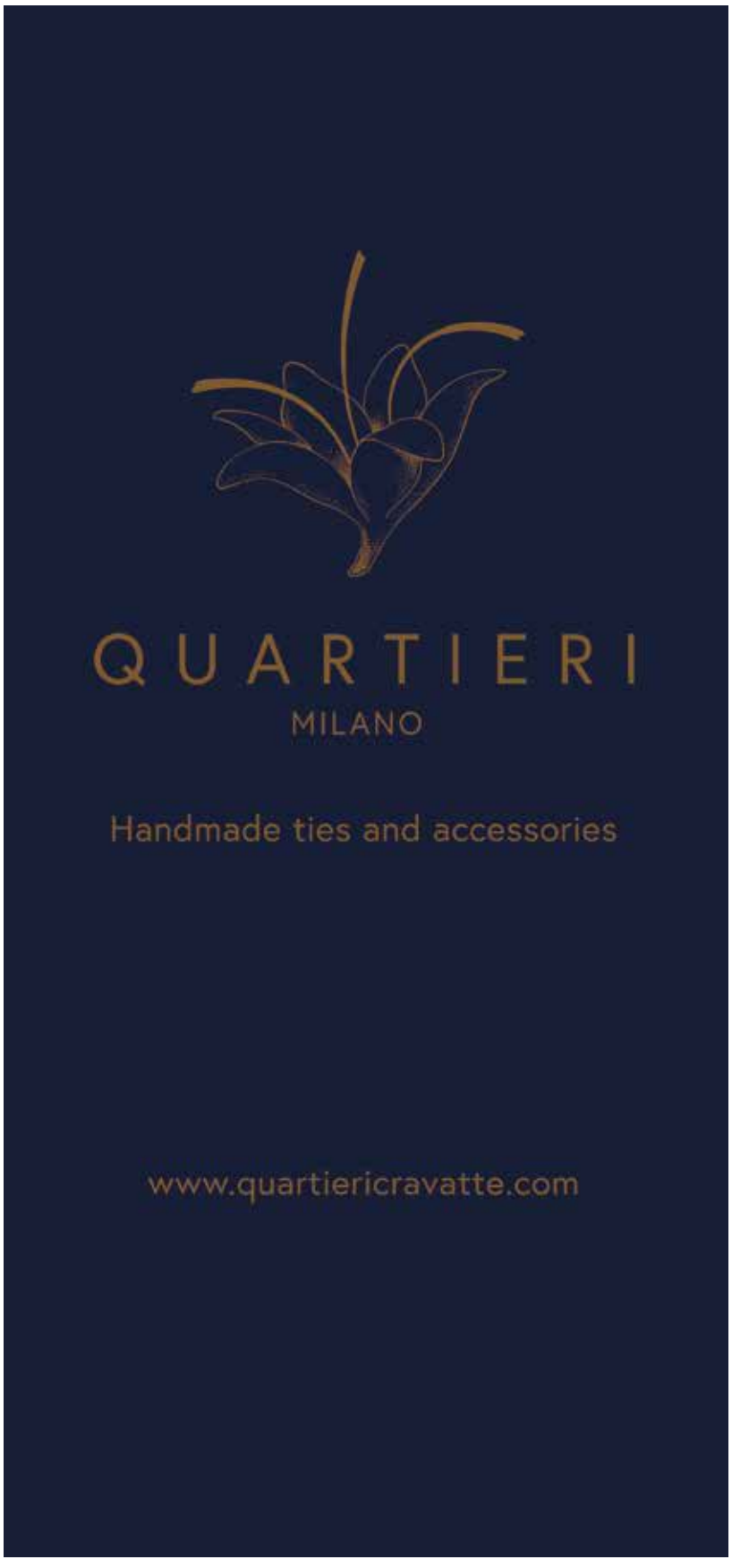
La vincitrice di una delle 20 sacche da golf offerta da Golf Center di Mendrisiogliamento. www.golfcenter.ch

La fortunata vincitrice dell'escusiva cravatta del brand Quartieri Cravatte di Milano. www.quartiericravatte.com



L'amico Alberto oltre che ad aver vinto con merito il 3° Netto di Prima Categoria al Golf Club I Roveri si è aggiudicato il Premio ad estrazione offerto da Menaggo e Cadenabbia Golf Club consistente in un week-end tutto spesato presso la loro struttura

Ormai con IGC da 16 anni Lavazza continua a offrire bellissimi premi alle nostre gare. www.lavazza.it



La vincitrice dei prodotti della linea Jeunesse offerti da Tiziana Balestri. www.tizianabalestri.jeunesseglobal.com

La vincitrice dell'escusivo orologio Spillo della linea Demon. www.thespillo.net

Come migliorare il WEDGE GAME

I consigli del Golf Coach Giovanni Dassù

Innanzi tutto consiglio di utilizzare wedge con bounce medio (10°), così da poter essere efficaci da qualsiasi superficie.
La posizione della palla varia a seconda del colpo desiderato. Per comprendere al meglio guardate la seguente immagine:
- Per un colpo con traiettoria bassa scelgo la palla numero 1, ossia quella posizionata una palla a destra del centro dei piedi.
- Per un colpo con traiettoria media, scelgo la palla numero 2, posizionata al centro dei piedi.
- Per un colpo con traiettoria medio-alta scelgo la palla numero 3, posizionata una palla a sinistra del centro.
- Per un lob scelgo la palla numero 4, posizionata due palle a sinistra del centro.

TECNICA: La posizione delle mani in partenza la consiglio neutra; mettere le mani troppo avanti in partenza comporta il rischio di incastrare la lama del bastone nel terreno all'impatto anziché farla scivolare.

Nei colpi bassi e di media altezza il backswing va eseguito con braccia e spalle che si muovono insieme, mentre il polso sinistro si carica leggermente verso l'alto.

Il downswing va eseguito affidandosi alla rotazione generale del corpo, che consente alle mani di arrivare più avanti rispetto alla palla, così da avere il loft dinamico e l'angolo d'attacco ideali.

Nei colpi più alti (lob) va aumentato il caricamento dei polsi nel back e il conseguente scarico pre-impatto, così da avere più loft dinamico.

Giovanni Dassù

- *Golf Coach Golf Le Fonti (BO)*
- *Maestro vincitore di un Campionato Nazionale*
- *struttore Certificato Capto*
- *mart2Move level 2 Certified*
- *Professionista dal 2017 dopo 4 anni tra i primi 10 under 18 d'Italia.*
- *3 anni consecutivi Giocatore d'Interesse Federale*
- *17º posto per due anni consecutivi al Campionato PGAI*

Piccolo consiglio: appoggiate sempre il bastone leggermente sulla punta, essendo il punto in cui il bastone presenta più bouncel. Così ci garantisce che il nostro bastone scivoli anzichè rombalzare.

Giovanni Dassù

I Viaggi India Golf CUP Italy ® Travel Experience with I VIAGGI DI SEVE VIAGGI GOLF SU MISURA

in esclusiva per giocatori e amici del Circuito India Golf Cup

EL ROMPIDO
INDIA GOLF CUP
dal 18 al 22 Febbraio 2020

El Rompido Golf Club
situato nella provincia di Huelva, nella parte occidentale dell'Andalusia, si fonde con il sito naturale del fiume Piedras. I suoi due campi da 18 buche, circondati da pini e aranceti si aprono sull'Oceano Atlantico con alcuni scorci spettacolari, dando a chi lo gioca un'esperienza unica. La forza della natura è evidente ad ogni passo, trasformando lo sport del golf in un piacere per i sensi.

Precise Resort El Rompido-The Hotel
sorge in una posizione tranquilla, all'interno di un campo da golf a 36 buche con vista sulle paludi del fiume Piedras.
- Immerso in un grazioso giardino, il Precise El Rompido vanta splendide camere luminose, quasi tutte affacciate sul mare e servizi conformi a un 5*.
- Centro benessere, una piscina all'aperto e la connessione Wi-Fi gratuita.
- Il centro benessere del Rompido è dotato di sauna, piscina coperta, bagni turchi e propone massaggi e trattamenti per il viso.
- È possibile organizzare una visita della città di Siviglia che dista circa a 1 ora dal Resort. Pacchetto escursione su richiesta.

5 giorni - 4 notti - 3 green fee - mezza pensione - trasferimenti inclusi da/per aeroporto, hotel e campi da golf
Prezzo a persona giocatore in camera doppia **€ 625,00** - non giocatore **€ 535,00** - sup. singola **€ 125,00**
Volo non incluso - (tariffa al 30 giugno 2019 da **€ 69,00** volo diretto a/r Milano Malpensa esclusi bagagli)
Maggiori dettagli su www.indiagolfcup.com/igc-proposte - Per info e prenotazioni rivolgersi a India Golf Cup:
Italia: segreteria@indiagolfcup.it - tel. +39 335 530 16 65 - Svizzera c/o Leutman: info@leutman.ch - tel. +41 91 220 92 14

Lessico del golf, conoscerlo bene aiuta ad evitare incomprensioni e brutte figure

Da sempre l'uomo per comunicare utilizzare dei codici, prima quello dei segni poi via via quello del linguaggui. Attraverso il linguaggio ogni persona cerca di esprimere ciò che pensa e sente comunicando agli altri una serie di messaggi. Più il linguaggio è un "codice" stabile e definito, meno saranno le incomprensioni tra coloro che utilizzano questo linguaggio. Ecco perchè è un bene per tutti ripassare, di tanto in tanto, il lessico di questo linguaggio.

Il "dizionario" sotto riportato è stato estrapolato dalla documentazione online di www.federgolflombardia.it

- **Ace** – (Pron.: eis). Vedi Hole in one.
- **Address** – Posizione del corpo rispetto alla palla. "Addressarsi".
- **Agente estraneo** – Qualsiasi persona, cosa o animale che non faccia parte della partita o, nelle gare a colpi, non riguardi la parte del giocatore. L'intervento di un agente estraneo sulla palla non influenza l'esito finale. Sono agenti estranei l'arbitro, il marcatore, gli osservatori e i forecaddie, mentre il vento o l'acqua non sono ritenuti tali. (Ingl. Outside agency)
- **Air shot** – Colpo a vuoto. Mancare la palla nel tentativo di colpirla. (Pron.: ersciot). (Ingl. whiff).
- **Albatross** – Punteggio inferiore di tre colpi rispetto al par di una buca. Ad es. 2 colpi in una buca par 5. Detto anche: doppio eagle.
- **Alza-pitch(mark)** – Attrezzo simile ad una piccola forchetta utilizzato per riparare i pitchmark. (Ingl. Divot fixer)
- **Approccio** – Colpo giocato in prossimità del green per avvicinarsi il più possibile alla buca. Consiste normalmente in un colpo con un wedge. (Ingl. Approach).
- **Arbitro** – Addetto qualificato all'interpretazione ed applicazione delle regole durante una gara. (Ingl. Referee).
- **Asta** – Sottile paletto di metallo, recante una bandiera alla sommità, infilato nella buca per segnalare da lontano la posizione del green e della buca stessa. Le parole asta e bandiera sono per lo più usate come sinonimi. "Mettere palla in asta/in bandiera"; "L'asta si trova a venti passi da bordo green". (Ingl. Flagstick, stick, pin)

- **Attaccare** – Giocare un colpo con forza o con particolare determinazione, senza remore di strategia.
- Avant-green – Parte del fairway nelle immediate adiacenze del green. (Ingl. Apron; fringe).
- **Backspin** – Rotazione all'indietro della palla. Consente di fermare la palla immediatamente all'impatto con il green ed eventualmente di farla retrocedere in seguito al rimbalzo.
- **Backswing** – Prima parte dello swing, durante la quale si porta il bastone all'indietro volgendo le spalle al bersaglio.
- **Bandiera** – Bandiera recante il numero della buca attaccata alla sommità dell'asta. Le parole asta e bandiera sono per lo più usate come sinonimi. "Mettere palla in asta/in bandiera";"Custodire l'asta/la bandiera";"La bandiera si trova a venti passi da bordo green". (Ingl. Flag; pin).
- **Bastone** – Termine generico applicabile a tutte le mazze da golf ovvero legni, ferri e putt). "Quanti bastoni hai in sacca?". (Ingl. Club).
- **Battitori** – Indicatori dell'area di partenza di ogni buca. (Ingl. Tee markers).
- **Bermuda grass** – Tipo di erba particolarmente diffuso sui campi da golf.
- **Birdie** – Punteggio inferiore di un colpo rispetto al par di una buca. Ad es. 3 colpi in un par 4. "Ho fatto birdie alla 14". (Pron.: berdi).
- **Bogey** – Punteggio superiore di un colpo rispetto al par di una buca. Ad es. 5 colpi in un par 4. "Ho fatto bogey alla 15". (Pron.: boghi).
- **Bounce** – Curvatura tipica della suola del sand wedge, disegnata per consentire al ferro di scivolare nella sabbia senza infossarsi. (Pron.: bauns).
- **Buca** – Termine dal doppio significato con cui si indica sia il foro circolare nel terreno dove deve cadere la palla (Ingl. Cup) sia l'intero tracciato dal tee al green (Ingl. Hole). Il numero di buche in un campo da golf è sempre composto da un multiplo di 3 e varia in genere da 3 a 36, con grandissima preponderanza per i campi a 18 buche.
- **Bunker** – Ostacolo sabbioso, situato il più delle volte in una depressione del terreno.

- **Caddie** – Portabastoni; svolge anche la funzione di consulente tecnico e strategico del giocatore durante la gara. (Pron.: keddi).
- **Caddie master** – Responsabile dei caddies e del deposito delle sacche.
- **Calpestare, pestare** – Camminare inavvertitamente sulla linea del putt di un compagno, danneggiando la superficie del green con i chiodi.
- **Campionato sociale** – Classifica cumulata di gare di un Circolo, riservata ai propri Soci. (Ingl. Members Championship)
- **Campo** – Area adibita al gioco. (Ingl. Course).
- **Campo pratica** – Zona attrezzata del campo dedicata alla pratica nella quale si gioca da posizioni prefissate con apposite palline fornite da distributori automatici. (Ingl. Driving range).
- **Carrello** – Attrezzo a ruote utilizzato dai giocatori dilettanti per non dover portare la sacca sulle spalle. (Ingl. Pull cart; Trolley).
- **Cart** – Automobilina atta a circolare nei campi da golf e consentita in alcune gare ai giocatori seniores o a chi presenti un certificato medico. (Ingl. Buggy).
- **Categoria** – Classe di gioco nella quale vengono suddivisi i partecipanti di una gara a seconda del loro handicap. (Ingl. Division).
- **Cavity back** – Ferri che presentano la parte posteriore della faccia scavata allo scopo di ottenere una distribuzione perimetrale del peso lungo la faccia stessa. Questo tipo di ferri è particolarmente facile da usare e quindi adatto ai giocatori meno abili.
- **CBA** – Computed Buffer Adjustment: fattore di rettifica da apportare alla zona neutra della categoria di handicap di un giocatore a seguito di ciascun giro di una gara valida.
- **Chip** – Colpo di approccio che si solleva di poco dal terreno e rotola a lungo. Si gioca in prossimità del green quando non è possibile giocare il putt. E' un colpo di precisione che viene giocato con l'attitudine di imbucare o di avvicinarsi molto alla buca. (Pron.: cip).
- **Chip and run** – Chip giocato dalla lunga distanza. (Pron. : cip en' ran).
- **Club fitting** – Modifica delle caratteristiche tecniche del ferro (entro i limiti consentiti dal regolamento) per adattarlo alle caratteristiche personali del giocatore.
- **Clubhouse** – Edificio che ospita la segreteria, gli spogliatoi, il ristorante, il deposito delle sacche ecc.
- **Colpo** – Swing effettuato con l'intenzione di colpire la palla. (Ingl. Shot, stroke).
- **Colpo a correre** – Colpo che intenzionalmente si solleva poco dal terreno e rotola a lungo. Da non confondersi con il rattone, che non è un colpo intenzionale.
- **Colpo a vuoto** – Vedi Airshot.
- **Consiglio** – In gara, può essere dato solo dal caddie o da un compagno di squadra. Le informazioni di pubblico dominio, come la lunghezza di una buca o la posizione di un bunker, non sono considerati consigli. (Ingl. Advice; tip).
- **Course rating** – Nel sistema di calcolo dell'handicap EGA è il parametro che indica la difficoltà di un campo per i giocatori scratch in condizioni di campo e di tempo normali. (Pron.: cors reiting). Vedi anche Slope rating.
- **Custodire l'asta o la bandiera** – Trattenere l'asta per mostrare ad un compagno che sta puttando la posizione della buca nei putt dalla lunga distanza e toglierla una volta eseguito il colpo per evitare che venga colpita dalla palla che sopraggiunge. (Ingl. To attend the flag).
- **Data!** – Si dice di palla talmente vicina alla buca da spingere l'avversario a concedere il colpo senza giocarlo. Ciò è possibile solo nelle gare match play o nel gioco informale. (Ingl. Gimmie).
- **Dimples** – Fossette circolari disposte simmetricamente che costellano la superficie delle palle da golf atte allo scopo di mantenerne la traiettoria in volo. (Pron.: dimpols).
- **Divot** – Alloggiamento naturale della zolla staccata durante l'esecuzione di un colpo, il divot deve essere riparato piazzando nuovamente la zolla. L'etichetta impone di non creare divot con i colpi di prova.
- **Dogleg** – Buca a gomito, per cui dal tee non è possibile vedere il green.
- Doppio bogey – Punteggio superiore di due colpi rispetto al par di una buca. Ad. es. 6 colpi in una buca par 4. "Ho fatto doppio bogey alla 17".
- **Doppio eagle** – Vedi Albatross.
- **Dormie** – Si dice di un giocatore o di una squadra che in una partita a buche ha un vantaggio pari alle buche restanti da giocare, per cui può, nella peggiore delle ipotesi, perdendo tutte le buche rimanenti, pareggiare la partita. (Pron.: dormi). Vedi Match play.
- **Downswing** – Parte intermedia dello swing consistente nella discesa del ferro dall'apice del backswing fino all'impatto con la palla.
- **Draw** – Colpo ad effetto con rotazione controllata da destra a sinistra (per i giocatori destrorsi). Si differenzia dall'hook per il fatto di essere un colpo intenzionale e per l'effetto meno pronunciato. (Pron.: drò). Vedi anche Slice, Pull e Push.
- **Driving range** – (Pron.: draivin rein'g). Vedi Campo pratica.
- **Droppare** – Rimettere in gioco la palla lasciandola cadere per terra per ovviare ad un'ostruzione, un ostacolo d'acqua, in caso di palla ingiocabile, in caso di palla persa ed in altre situazioni. Al droppaggio può essere associata una penalità. (Ingl. To drop).
- **Drive** – Legno 1. E' il bastone con cui si sviluppa maggiore potenza a discapito della precisione ed è generalmente utilizzata per il colpo di partenza nelle buche più lunghe. (Pron.: draiv). (Ingl. Driver).

- **Driving contest** – Gara speciale che talvolta si disputa contestualmente ad una gara di circolo assegnando un premio al giocatore che, in una predeterminata buca, gioca il colpo di partenza più lungo, fermando la palla in fairway,.
- **Eagle** – Punteggio inferiore di due colpi rispetto al par di una buca. Ad es. 2 colpi in una buca par 4. (Pron.: igol).
- **Eclettica** – Vedi Score d'oro.
- **EGA** – Acronimo per European Golf Association, con cui si indica convenzionalmente il sistema per la gestione degli handicap in Europa. Consente a giocatori con capacità golfistiche diverse di giocare e competere nel modo più equo e corretto possibile. Basato sul sistema di Course Rating dell'USGA e sugli aspetti fondamentali della gestione degli handicap elaborati dal CONGU, il sistema EGA ha lo scopo di adattare volta per volta l'handicap di gioco alla difficoltà del campo, anziché far giocare lo stesso handicap su campi di difficoltà differente. Vedi anche Course rating e Slope rating.
- **Etichetta** – Insieme di regole, scritte e non scritte, che hanno per oggetto la tutela del campo ed il rispetto del gioco e della concentrazione altrui. Tra le più importanti norme di etichetta: riparare i pitch mark, rastrellare i bunker, rimettere a posto le zolle, non danneggiare il campo con swing di pratica, non parlare o fare rumore durante il gioco di un compagno, non muoversi durante il gioco di un compagno, non stare lungo la linea di gioco di un compagno, muoversi velocemente negli spostamenti tra un colpo e l'altro, non rallentare il gioco, abbandonare il green senza indugio una volta terminata la buca, seguire sempre il volo della palla di un compagno ed aiutarlo nelle ricerche, concedere il passo alla partita seguente quando si rallenta il gioco (Ingl. Etiquette).
- **Executive** – Si dice di un percorso costituito solamente di par 3, dedicato per lo più all'insegnamento ai principianti.
- **Explosion** – Tecnica di uscita dal bunker che consiste nel colpire una grande quantità di sabbia sollevando, insieme ad essa, anche la pallina. (Ingl. Splash shot).
- **Faccia** – Parte del bastone che viene a contatto con la palla. (Ingl. Face)
- **Fade** – Colpo ad effetto con rotazione controllata da sinistra a destra (per i giocatori destrorsi). Il fade si differenzia dallo slice per il fatto di essere un colpo intenzionale e per l'effetto meno accentuato. (Pron.: feid). Vedi anche Hook, Pull e Push.
- **Fairway** – Zona di erba accuratamente rasata che separa il tee dal green, circondata solitamente dal rough.(Pron.: feir-uei).
- **Ferro** – Bastone utilizzato per i colpi di distanza media e corta, caratterizzata dalla testa sottile. I ferri sono contrassegnati da numeri progressivi che ne indicano la potenza (ferro 1, ferro 2, ferro 3, ferro 4 ecc.); minore è il numero, maggiore è la potenza. I numeri dei ferri vanno dall'1 al 9; a questi si aggiungono i wedge. Il giocatore medio tira un ferro 3 a 180 metri ed un sand wedge a 60 metri. (Ingl. Iron; 3 iron, 4 iron ecc.).
- **Finish** – Parte finale e statica dello swing nella quale si volge il petto al bersaglio.
- **Flappa** – Errore che consiste nel colpire il terreno prima della palla sollevando una grossa zolla. (Ingl. Chunk, fat shot, sclaff).
- **Flex** – livello morbido di flessibilità dello shaft di un bastone. Vedi anche Regular e Stiff.
- **Flight** – Gruppo di 2, 3 o 4 persone che giocano insieme un giro. (Pron.: flait).
- **Flop shot** – Approccio giocato nelle immediate vicinanze del green con parabola quasi verticale in modo da fermare immediatamente la palla al primo rimbalzo; si gioca tipicamente quando un ostacolo si frappone tra la palla e la bandiera.
- **Flyer** – Colpo più lungo del previsto giocato dal rough a causa dell'eccessiva quantità di erba frapposta tra la palla e la faccia del ferro. (Pron.: flaier).
- **Follow through** – Parte dello swing che segue immediatamente l'impatto con la palla.
- **Fore!** – Vedi Ooooooop!
- **Foursome** – Gara a coppie nella quale i membri della coppia giocano la stessa palla a colpi alternati. (Pron.: forsom).
- **Fringe** – Bordura del green con erba di altezza intermedia tra quella del green stesso e quella circostante. (Ingl. Collar).
- **Fuori limite** – Zona del campo interdetta al gioco delimitata da paletti bianchi. (Ingl. Out of bounds, OB).
- **Gancio** – Vedi Hook.
- **Gara a buche** – Vedi Match play.
- **Gara a colpi** – Vedi Stroke play.
- **Gioco corto** – L'insieme dei colpi giocati in prossimità del green cercando di avvicinarsi alla bandiera e di imbucare. (Ingl. Short game).
- **Gioco lungo** – Parte del gioco dedicata al conseguimento della distanza che separa il tee dalla prossimità del green. Tipicamente l'insieme dei colpi giocati con i legni e con i ferri dai numeri bassi.
- **Giro convenzionale** – Le 18 buche che devono essere giocate in un determinato ordine per completare una gara. (Ingl. Stipulated round).
- **Giù!** – Esclamazione di incoraggiamento rivolto ad una palla che sembra troppo lunga. (Ingl. Sit!; Get down!).
- **Grafite** – Minerale a base di carbonio utilizzato nella produzione di shaft che, essendo più leggeri di quelli in acciaio, permettono di sviluppare maggiore velocità a discapito di una leggera perdita di regolarità in termini di lunghezza.
- **Grande slam** – La vittoria nello stesso anno nei quattro tornei professionistici più importanti, detti Major: in ordine cronologico, lo US Masters, lo US Open, il British Open e il PGA Championship.
- **Green** – Zona di erba finemente rasata situata al termine della buca, all'interno della quale viene piazzata la bandiera. I colpi giocati dal green sono detti putt e vengono giocati con il bastone chiamato putter.
- **Green fee** – Quota giornaliera dovuta per giocare in un circolo del quale non si è soci. (Pron.: grìnfii)
- **Green in regulation** – Palla in green nei colpi regolamentari ovvero raggiunto con almeno due colpi in meno del par. La percentuale di buche con green in regulation è un indice dell'abilità del giocatore specialmente nel gioco lungo.
- **Greenkeeper** – Esperto in agronomia che si occupa della manutenzione dell'erba, della scelta della semina e del tipo di taglio dell'erba. In questo modo

il greenkeeper decide se i green debbano essere più o meno veloci (e quindi difficili da giocare) ed i rough più o meno folti. (Pron.: grinkiper).

- **Greensome** – Gara a coppie nella quale entrambi i giocatori giocano il colpo di partenza in ogni buca, scelgono il colpo migliore e continuano giocando un colpo a testa alternativamente. (Pron.: grinsam)
- **Grip** – Impugnatura del bastone. E' anche la posizione delle mani sull'impugnatura. Il grip, nella seconda accezione, è detto "forte" quando le mani sono entrambe ruotate verso destra rispetto alla faccia del ferro in modo che siano visibili le nocche della mano sinistra, e "debole" quando sono ruotate verso la sinistra.
- **Handicap** – Vantaggio relativo che ogni singolo giocatore ha rispetto al par del campo. Ad. es. un giocatore 34 di handicap, per giocare il proprio par su un campo par 72, dovrà giocare 106 colpi. Un giocatore 34 di handicap che giri il campo in 106 colpi ed un giocatore 24 di handicap che giri il campo in 96 colpi avranno la stessa posizione nella classifica netta. Si chiama handicap anche l'indice di difficoltà di una buca, dove " hcp 1 indica la buca più difficile del campo ed "hcp 18" la buca più facile.
- **Hickory** – Materiale utilizzato nella produzione degli shaft fino alla fine degli anni '60. Sinonimo di gioco odierno con bastoni d'epoca.
- **Hook** – Colpo ad effetto con rotazione pronunciata da destra a sinistra (per i giocatori destrorsi). Il più delle volte è involontario. E' causato dalla faccia del ferro eccessivamente chiusa all'impatto. Vedi anche draw, fade, slice, pull e push. E' detto anche "gancio".
- **Hole in one** – Buca completata in un solo colpo, tipicamente in un par 3. In italiano "buca in uno". Nei tornei professionistici, la buca in uno in una determinata buca è spesso premiata con un'automobile, mentre numerosi sponsor inviano omaggi ed attestati a qualsiasi dilettante che realizzi una buca in un uno nel corso di una gara ufficiale. E' detta anche, più raramente, "ace". (Pron.: hol-in-uan).
- **Ics** – Risultato privo di punti di una buca in una gara stableford; detto ics in quanto, una volta terminati i colpi a disposizione per ottenere punti in quella buca, si solleva la palla e si segna una crocetta sullo scorecard. "Ho fatto ics alla 18".
- **Imbucare** – Far cadere la palla in buca e concludere la buca. (Ingl. To sink; to hole out; to get down).

- **Impedimenti sciolti** – Oggetti naturali non infissi nel terreno, come foglie secche e sassi. (Ingl. Loose impediments).
- **Interlocking grip** – Impugnare il bastone incrociando il dito indice della mano sinistra con il dito mignolo della mano destra. Vedi anche Overlapping grip.
- **Juniores** – Categoria aggiuntiva di gioco riservata ai golfisti minorenni. Vedi anche Seniores.
- **Leggere il green** – Studiare la pendenza del green allo scopo di intuirne l'influenza sul rotolamento della palla, osservandolo da più angolazioni prima di eseguire un putt o un approccio. (Ingl. Reading the green).
- **Legno** – Bastone con testa a forma di uovo troncato. Si usa per i colpi più lunghi. I legni sono contrassegnati da numeri progressivi che ne indicano la potenza (Legno 1, Legno 3, legno 4, legno 5 ecc.). Minore è il numero, maggiore è la potenza. Il legno 1 è detto "drive", mentre gli altri legni sono complessivamente detti anche "legni da terra". (Ingl. Wood).
- **Lie** – Posizione della palla rispetto al terreno e rispetto ai piedi. Si dice che la palla ha un buon lie quando giace su una porzione d'erba in buone condizioni. A seconda della pendenza del terreno si può avere un lie in salita o in discesa. Riferito ad un ferro indica l'angolo della suola del bastone rispetto allo shaft. (Pron.: lai).
- **Linea di gioco** – Prolungamento in avanti ed all'indietro della linea ideale tracciata tra la palla e la buca. E' buona norma di etichetta non stare mai sulla linea di gioco di un compagno, in particolar modo sul putt. (Ingl. Line of play)
- **Links** – Campo caratterizzato da rough folti, fairway stretti, privo di alberi, generalmente sulle rive del mare, come i classici campi scozzesi. Alcuni tra i links più famosi sono l'Old Course di St. Andrews e Carnoustie in Scozia o Pebble Beach e Cypress Point in California.
- **Loft** – Inclinazione verticale della faccia del ferro o del legno. Maggiore è il loft, minore è la distanza sviluppata dal bastone e più alta la traiettoria. I bastoni più potenti (i drive) hanno loft a partire da 6° mentre i wedge più corti hanno loft intorno ai 60°.
- **Lordo** – Si dice di un punteggio non corretto dalla detrazione dell'handicap. Un giocatore 18 di handicap che giri il campo in 90 colpi ed un giocatore 28 di handicap che giri il campo in 100 colpi hanno un punteggio lordo differente di 10 colpi ma lo stesso punteggio netto di 72 colpi. In ogni gara viene premiato con il cosiddetto "1° lordo" il giocatore che gioca il campo nel numero minore di colpi prescindendo dall'handicap; (Ingl . Gross score).
- **Louisiana** – Gara a squadre nella quale ogni colpo viene giocato dalla posizione del miglior colpo precedente di un membro della squadra. (Ingl. Scramble).
- **Major** – Nome con cui si indicano i quattro tornei che compongono il Grande Slam. In ordine cronologico, lo US Masters, lo US Open, il British Open e il PGA Championship. (Pron.: mègior).
- **Mallet** – Putter dalla testa piatta e larga.
- **Marcatore** – Giocatore responsabile della marcatura dello score di un compagno di gioco. (Ingl. Marker).
- **Marchino** – Segnalino piatto, come una monetina, utilizzato per marcare la posizione della palla in green prima di sollevarla. (Ingl. Ball marker).
- **Marshall** – Nei tornei professionistici, persona addetta al controllo del pubblico.
- **Match play** – Gara a buche tra 2 giocatori (o 2 squadre). Vince il giocatore che si aggiudica il maggior numero di buche, indipendentemente dal numero di colpi totali giocati. Il giocatore che ha una buca di vantaggio rispetto all'avversario viene detto "1 up", rispetto all'avversario (il giocatore che ha due buche di vantaggio "2 up" e così via). Analogamente, l'avversario viene detto "1 down", "2 down" e così via. La partita match play termina quando un giocatore ha un vantaggio superiore alle buche restanti da giocare. Così un giocatore che ha tre buche di vantaggio quando restano due buche da giocare vince "3 e 2". Vedi anche dormie.
- **Mazza** – Parola poco usata per indicare complessivamente i legni, i ferri ed il putt. Vedi bastone. (Ingl. Club).
- **Medal** – Formula di gara nella quale si contano tutti i colpi e vince chi fa meno colpi totali. E' la formula di gara più difficile perché fino all'ultima buca è possibile rovinare quanto di buono si è fatto nelle buche precedenti; Tale formula viene utilizzata sempre meno nelle gare di circolo perché il gioco potrebbe essere particolarmente rallentato in quanto i giocatori devono concludere con qualunque risultato ogni buca, diversamente da quanto accade nella stableford. Vedi anche Stableford e ics.
- **Mezzo colpo** – Colpo giocato con uno swing ridotto per meglio controllarne l'esito o, a causa di qualche impedimento ad effettuare uno swing più ampio. (Ingl. Quarter shot).
- **Mulligan** – Nel gioco informale, la concessione di ripetere un brutto colpo; spesso utilizzata nel tee shot della prima buca. (Pron.: malligan).
- **NA-NC** – Qualifica di giocatori che non hanno (ancora) ottenuto l'handicap. Vedi alla sezione Come iniziare.
- **Nap** – Inclinazione dell'erba che influenza la velocità della palla sul green. (Ingl. Grain).
- **Nearest to the pin** – Nelle gare dilettantistiche, premio speciale assegnato a chi si avvicina di più alla buca con il primo colpo in un determinato par 3, tra i giocatori che hanno messo la palla in green.
- **Netto** – Si dice di un punteggio a cui sia stato detratto il vantaggio dell'handicap. Un giocatore 18 di handicap che giri il campo in 90 colpi ed un giocatore 28 di handicap che giri il campo in 100 colpi hanno, ai fini della classifica un diverso punteggio lordo ma lo stesso punteggio netto di 72. Nelle gare di circolo vengono in genere premiati i primi tre punteggi netti di ogni categoria oltre al primo punteggio lordo assoluto. (Ingl. Net score).
- **Offset** – Arretramento della faccia del ferro rispetto allo shaft tipica della maggior parte dei ferri sul mercato. Concede qualche frazione di secondo in più per riportare la faccia square al momento dell'impatto.
- **One putt** – Putt imbucato al primo tentativo.
- **Onore** – Diritto a giocare per primi il colpo di partenza in una buca. Spetta a chi ha giocato la buca precedente nel minor numero di colpi. In caso di parità vale l'onore della buca precedente. Alla buca 1 l'onore è stabilito dallo starter. (Ingl. Honour).
- **Oooop!** – Urlo di pericolo lanciato quando un colpo storto si dirige pericolosamente nella direzione di una squadra in gioco su un altra buca. (Ingl. Fore!).
- **Open** – Torneo professionistico le cui qualificazioni sono aperte anche ai dilettanti.
- **Ostacolo** – Elemento permanente del campo finalizzato ad ostacolare il gioco, come un bunker o un ostacolo d'acqua. (Ingl. Hazard).
- **Ostruzione** – Qualsiasi cosa prodotta dall'uomo che ostacoli il gioco. Può essere movibile o inamovibile. In entrambi i casi è possibile ovviare all'ostruzione senza penalità. (Ingl. Obstruction).
- **Overlapping grip** – Impugnare il bastone sovrapponendo il mignolo della mano destra al dito indice della mano sinistra. Vedi anche Interlocking grip.
- **Oversize** – Si dice della testa di ferri e legni di nuova generazione con superficie di impatto maggiorata in modo da consentire un maggiore margine di errore. (Pron.: oversais). Vedi anche Sweet spot.
- **Overswing** – Backswing eccessivamente lungo, che porta la testa del ferro, all'apice del backswing, a puntare verso il terreno anziché verso il bersaglio. "Fare overswing".
- **Par** – Numero di colpi ideale per concludere una buca. Si ottiene sommando i due putt canonici al numero di colpi normalmente necessari per raggiungere il green. Vedi Green in regulation. Una buca può essere par 3, par 4 o par 5 a seconda della lunghezza; le buche par 3 variano approssimativamente dai 70 ai 200 metri, le buche par 4 dai 250 ai 400 metri, le buche par 5 dai 450 ai 550 metri. Il par del campo si ottiene sommando il par delle singole buche. "Ho fatto il par alla (buca) 15 e alla 18". Vedi anche Birdie, Bogey e Albatross.
- **Passo** – Diritto di sorpassare una squadra lenta che intralcia il gioco. "Chiedere il passo", "Concedere il passo". (Ingl. Playing through).
- **Penalità** (colpo di) – Colpo addizionale aggiunto allo score di un giocatore a causa di un'infrazione alle regole, di una palla persa o lanciata fuori limite etc.. (Ingl. Penalty stroke).
- **Percentuale di fairways** – Percentuale di colpi di partenza piazzati in fairway, calcolata solo sulle buche par 4 e par 5. E' un indice di regolarità nel gioco lungo. (Ingl. Fairway hit).
- **Peschino** – Utensile atto a recuperare le palle giacenti negli ostacoli d'acqua. (Ingl. Ball retriever).
- **Pestare** – vedi Calpestare.
- **Piano dello swing** – E' l'angolo su cui si deve muovere il bastone durante l'esecuzione dello swing, ottenuto tirando una linea tra la palla e lo shaft all'address.
- **Piazzare** – Regola in uso durante l'inverno o su un campo in cattive condizioni che consente di sollevare la palla in fairway, pulirla e piazzarla in un punto a scelta entro 20 centimetri, senza avvicinarsi alla buca. (Ingl. Preferred lie; Winter rule).

- **Pitch** – Vedi Wedge.
- **Pitch and run** – Colpo d'approccio giocato in modo da far rotolare la palla in seguito all'impatto con il green.
- **Pitch mark** – Danno causato dall'impatto della palla sulla superficie del green. Deve essere prontamente riparato.
- **Pitching green** – Green di pratica, dedicato esclusivamente alla pratica del gioco corto, escluso il putt. Si trova di solito presso il campo pratica.
- **Pitching wedge** – Vedi Wedge.
- **Porta di servizio** – Il lato posteriore della buca. Si dice che una palla entra dalla porta di servizio quando questa oltrepassa la buca e poi cade in buca dalla parte più lontana, per effetto della pendenza o dello spin. (Ingl. Back door).
- **Prime nove** – Le prime nove buche di un percorso. (Ingl. Front nine).
- **Pro-am** – Gara nella quale uno o più dilettanti (amateurs) giocano insieme ad un professionista. Dallo score di ogni squadra si ricavano due risultati: quello individuale del professionista che va a formare la classifica di un torneo professionistico a sé stante e quello della squadra, che partecipa ad un torneo dilettantistico.
- **Pro shop** – Negozio, generalmente situato all'interno della clubhouse, dove è possibile acquistare o far riparare attrezzatura golfistica.
- **Prova** – Vedi Swing di pratica.
- **Provvisoria** – Palla che un giocatore può giocare, senza penalità, quando sospetta che la palla precedentemente giocata sia introvabile. (Ingl. Provisional ball).
- **Pull** – Colpo privo di effetto, generalmente involontario, che parte dritto verso sinistra (per i giocatori destrorsi). E' causato da una traiettoria del ferro dall'esterno all'interno, con la faccia square all'impatto. Vedi anche Fade, Draw, Slice, Hook e Push.
- **Punch shot** – Colpo controllato con traiettoria bassa, giocato principalmente in condizioni di vento forte o per passare al di sotto dei rami di un albero. (Pron.: pan'c sciot)
- **Punta** – Parte della faccia del bastone opposta al tacco. (Ingl. Toe).
- **Push** – Colpo privo di effetto, generalmente involontario, che parte dritto verso destra (per i giocatori destrorsi). E' causato da una traiettoria del ferro dall'interno all'esterno, con la faccia square all'impatto. Vedi anche Pull, Fade, Draw, Slice e Hook.
- **Putt** – Colpo effettuato dal green con l'intento di far rotolare la palla in buca. (Pron.: patt)
- **Putter** – Bastone utilizzato in green per fare rotolare la palla fino alla buca, spesso chiamato impropriamente putt. (Pron.: patter)
- **Putting green** – Green di pratica, dedicato esclusivamente alla pratica del putt. Si trova di solito presso il campo pratica. Vedi anche Pitching green.
- **Quattro palle la miglio**re – Gara a coppie nella quale ciascun giocatore gioca la propria palla e si sceglie, buca per buca, il risultato migliore dei due membri della coppia. (Ingl. Best ball).
- **R & A** – Il Royal and Ancient Golf Club di St. Andrews Ltd, organo emittente le regole ufficiali per l'Europa, l'Asia ed il Commonwealth. (pron.: ar-en-ei).
- **Rattone** – Definizione gergale di colpo sbagliato, noto anche come ammazzavipere o bruciavermi, che si caratterizza dalla traiettoria bassa e tesa simile a quella di un sasso che rimbalza sull'acqua. E', il più delle volte, il risultato di una toppata. (Ingl. Worm burner).
- Recupero – Ovviare con successo alle conseguenze di un brutto colpo; portare la palla da una cattiva ad una buona posizione con un solo colpo. (Ingl. Recovery).
- **Regole locali** – Norme addizionali stabilite per regolamentare situazioni particolari che si possono verificare frequentemente in un determinato campo. (Ingl. Local rules).
- **Regular** – livello medio di flessibilità dello shaft di un bastone. Vedi anche Flex e Stiff. (Pron.: reghiular).
- **Release** – Azione di attraversamento compiuta dai polsi al momento dell'impatto con la palla. (Pron.: rili-is).
- **Rookie** – Letteralmente "novellino". Giocatore che ha appena avuto accesso a Tour di categoria superiore. (Pron.: ruki).
- **Rough** – Zona di erba alta che circonda la buca su tutti e quattro i lati. Il tipo di erba utilizzato nel rough e l'altezza media a cui viene tagliato sono uno degli elementi distintivi di un campo che ne determinano la difficoltà. (Pron.: raf)
- **Sacca** – Contenitore nel quale vengono trasportati anche in campo i bastoni e tutta l'attrezzatura. Può essere portato a spalla o posto su un carrello o su un cart. (Ingl. Bag).
- **Sand saves** – Salvataggi dal bunker. Sono le uscite dal bunker seguite da un singolo putt imbucato. Sono indici di abilità nel gioco dal bunker.
- **Sbordare** – Si dice di palla che corre lungo l'orlo della buca facendo un giro a parabola senza cadere in buca. (Ingl. To rim).
- **Scanalature** – Righe parallele incise sulla faccia di legni e ferri per imprimere il backspin alla palla. (Ingl. Grooves).
- **Scimmia** – Presenza immaginaria a cui si attribuisce il fortunoso ritorno in campo di una palla lanciata negli alberi.
- **Score** – Carta segnapunti. Con il termine "score" si indica anche il punteggio ottenuto in una partita.
- **Score d'oro** – Classifica che tiene esclusivamente conto dei migliori risultati, buca per buca di un giocatore nell'arco di una stagione. Detta anche Eclettica.
- **Scratch** – Giocatore con handicap zero. Si dice anche delle gare dove ai fini della classifica si prende in considerazione solo il punteggio lordo, senza detrarre l'handicap. (Pron.: Scre'c)
- **Seconde nove** – Le ultime nove buche di un percorso. (Ingl. Back nine).
- **Seniores** – Categoria aggiuntiva di gioco connessa all'età del giocatore stesso. Il limite inferiore per entrarne a far parte varia a seconda che il giocatore sia uomo, donna, dilettante o professionista. Vedi anche Juniores.
- **Set** – Una serie completa di bastoni. "Ho comprato un nuovo set di ferri".
- **Shaft** – Canna che collega il grip alla testa del ferro. Può essere in acciaio o in grafite ed è disponibile in diversi gradi di flessibilità.
- **Shotgun** – Gara nella quale tutti i partecipanti partono contemporaneamente da un punto diverso del campo, anziché dal tee della buca 1. (Pron.: sciòtgan)
- **Siringa** – Espressione gergale per un putt imbucato dalla lunga distanza.
- **Skin game** – Gara, generalmente a due o a quattro giocatori, particolarmente in voga nelle esibizioni, che prevede un punteggio (o una moneta) in palio per ogni buca progressivamente crescente. In caso di parità in una buca, il punteggio (o la moneta) in palio si aggiunge a quello della buca successiva. (Pron.: skinghèm)
- **Slice** – Colpo ad effetto con rotazione pronunciata da sinistra a destra (per i giocatori destrorsi). Il più delle volte è involontario. E' causato dalla faccia eccessivamente aperta all'impatto. Vedi anche Fade, Draw, Hook. (Pron.: slais)
- **Slope rating** – Nel sistema di calcolo dell'handicap EGA, è il parametro che indica la difficoltà di un campo per i giocatori di handicap medio-alto in condizioni di campo e di tempo normali. Vedi anche Course rating.
- **Socket** – Errore che consiste nel colpire la palla nel tacco, ovvero nel punto di attacco tra lo shaft e la testa del ferro. La palla parte nettamente verso destra con i ferri e verso sinistra con i legni. (Ingl. Shank).
- **Soft spikes** – Chiodi in gomma che hanno soppiantato i chiodi in metallo nelle scarpe da golf. (Pron.: spaiks).
- **Sopra** – Numero di colpi di cui si è in svantaggio rispetto al par (nelle gare a colpi) o rispetto all'avversario (nelle gare match play). "Tizio è due sopra". (Ingl. Up).

- **Sotto** – Numero di colpi di cui si è in vantaggio rispetto al par (nelle gare a colpi) o rispetto all'avversario (nelle gare match play). "Tizio è due sotto". (Ingl. Down).
- **Spin** – La rotazione della palla lungo il suo asse durante il volo, sia in senso longitudinale che latitudinale. Lo spin latitudinale è causa del fade, dello slice, del draw e dell'hook. Lo spin longitudinale è detto back-spin o top-spin a seconda del verso della rotazione.
- **Square** – Significa "squadrato". Si dice della faccia del ferro quando è perfettamente perpendicolare alla linea di tiro. (Pron.: squèr).
- **Stableford** – Formula di gara a punti nella quale il giocatore riceve un punto per ogni bogey, due punti per ogni par, tre punti per ogni birdie, quattro punti per ogni eagle e cinque punti per ogni albatross. I punteggi si riferiscono ai risultati netti buca per buca. La formula stableford è più permissiva e più veloce della medal perché in caso di errori ripetuti, il giocatore può alzare la palla e non concludere la buca.. (Pron.: stebelford) Vedi anche ics e medal.
- **Stance** – Posizione del corpo rispetto alla palla. Si dice "aperto" quando le linee che passano per le punte dei piedi e per le spalle puntano a sinistra del bersaglio e "chiuso" quando puntano a destra del bersaglio. (Pron.: stens)
- **Starter** – Addetto all'organizzazione delle partenze dal tee della buca 1. Lo starter, in particolare, decide l'ordine di partenza, dà il "via libera" quando la squadra precedente è fuori tiro e commina le sanzioni per ritardo alla partenza.
- **Stiff** – livello rigido di flessibilità dello shaft di un bastone. Vedi anche Flex e Regular.
- **Stimp-meter** – Strumento basato su un piano inclinato, usato dal greenkeeper per misurare ed uniformare la velocità dei green di un percorso. La palla viene posta all'interno di un apposito alloggiamento e quando lo stimpmeter viene inclinato ad un determinato angolo, questa rotola sul green. La distanza percorsa dalla palla viene misurata dallo stesso punto in due direzioni opposte, in modo da tenere conto della pendenza del green; la media delle due distanze dà la velocità del green.
- **Stroke play** – Gara a colpi. tipo di competizione in cui vince chi totalizza lo score più basso per numero di colpi.
- **Sudden death** – Spareggio ad oltranza che assegna la vittoria al primo giocatore che gioca una buca in un numero di colpi minore degli avversari. (Pron.: sadden def).
- **Sweet spot** – E' l'area centrale della faccia di un ferro o di un legno, all'interno della quale bisogna colpire la palla per ottenere potenza e precisione massime. L'imprecisione del colpo aumenta esponenzialmente man mano che ci si allontana dallo sweet spot. (Pron. su-iit spot).
- **Swing** – Movimento effettuato con il corpo allo scopo di colpire la pallina. Vedi Backswing, Take away, Downswing, Follow through, Finish. "Tizio ha un bello swing".
- **Swing di pratica** – Swing fatto a vuoto senza l'intenzione di colpire la palla per provare il colpo che si intende giocare. Più frequente: "swing di prova". I colpi a vuoto non sono considerati swing di prova . "Fai una prova prima di giocare".
- **Tacco** – Punto in cui lo shaft si unisce alla testa. (Ingl. Heel; Socket).
- **Taglio** – Nei tornei professionistici, l'esclusione dal 3° e 4° giro dei peggiori in classifica dei primi due giri. "Passare o non passare il taglio". (Ingl. Cut; to make the cut; to miss the cut).
- **Take away** – Parte iniziale del backswing, durante la quale si allontana la testa del bastone dalla palla. (Pron. teik-euei).
- **Tee** – Piazzola di partenza situata all'inizio di ogni buca. Lo stesso nome indica anche il supporto in legno o plastica che si usa per mantenere sollevata la palla da terra quando si gioca il colpo di partenza di ogni buca.
- **Tee shot** – Colpo di partenza di una buca. (Pron.: tì sciot)
- **Tee time** – Orario di partenza di un giro o di una gara. (Pron.: tì taim).
- **Terreno in Riparazione** – Terreno danneggiato segnalato da paletti blu o da una linea bianca, dal quale è possibile droppare senza penalità. Sinteticamente noto come "T.R.". (Ingl. Ground under Repair).
- **Testa** – Parte terminale del bastone, destinata al contatto con la pallina. (Ingl. Clubhead).
- **Texas wedge** – Putt giocato da fuori green.
- **Timing** – E' la giusta sequenza nel tempo dei movimenti delle varie parti del corpo durante lo swing. (Pron.: taiming).
- **Titanio** – Metallo più duro e più leggero dell'acciaio, che consente, a parità di peso, di produrre teste di dimensioni maggiori. E' usato soprattutto nella produzione dei legni di ultima generazione. Vedi anche Oversize e Sweet spot.
- **Toppata** – Errore che consiste nel colpire la palla "in testa" ovvero nella parte superiore, con la lama del ferro. (Ingl. Blade shot; Skull; To top; To hit the ball thin).
- **Tour** – Serie di tornei professionistici.
- **T.R.** – Vedi Terreno in riparazione.
- **Uovo al tegamino** – Palla infossata nella sabbia del bunker.
- **Up & down** – Par o birdie ottenuto in una buca in cui non si è preso il green nei colpi regolamentari.
- **Virgola** – Frazione di punto di handicap che un giocatore acquisisce a seguito del risultato insufficiente ottenuto in una gara.
- **Volo** – Parte principale della distanza compiuta da una palla, a cui segue il rotolamento. E' preso in considerazione come condizione minima per superare un ostacolo. (Ingl. Carry).
- **Wedge** – Ferri utilizzati per i colpi dalla breve e brevissima distanza e caratterizzati da un loft accentuato. I più diffusi sono il pitching wedge o pitch (normalmente con 52° di loft, il sand wedge (normalmente con 56° di loft), il gap wedge (con loft intermedio tra il sand e il pitch) ed il lob wedge (con 60° di loft). Il sand wedge ha generalmente un disegno della suola (bounce) che lo rende particolarmente adatto al gioco dalla sabbia.

Fonte www.federgolflombardia.it

Redazione

Swing: lo swing inconfondibile di Paige Spiranac, professionista americana LPGA

Wedge: Ferri usati per la breve e brevissima distanza

Calendario Circuito IGC 2019

1ª	17 Mar	Golf Club Garlenda Garlenda (Savona)
2ª	31 Mar	Golf Club La Pinetina Appiano Gentile (Como)
3ª	13 Apr	Golf Club Royal Park I Roveri Fiano (Torino)
4ª	14 Apr	Circolo Golf Torino La Mandria Fiano (Torino)
5ª	12 Mag	Circolo Golf Club Zoate Zoate (Milano)
6ª	18 Mag	Circolo Golf e Tennis Rapallo Rapallo (Genova) rinv. al 28/09
7ª	25 Mag	Golf Club Varese Luvinate (Varese) rinv. al 18/08
8ª	02 Giu	Golf Club Menaggio Cadenabbia Grandola(Como)
9ª	15 Giu	Golf Club Ambrosiano Bubbiano (Milano)
10ª	23 Giu	Golf Club Villa Carolina Capriate d'Orba (Alessandria)
11ª	14 Lug	A.S.D. Golf Club Carimate Carimate (Como)
12ª	21 Lug	Golf Club Le Fonti Castel S. Pietro Terme (Bologna)
13ª	28 Lug	Golf Club Claviere Claviere (Torino)
14ª	10 Ago	Golf Club Folgaria Folgaria (Trento)
15ª	11 Ago	A.S.D. Golf Club Dolomiti Sarnonico (Trento)
16ª	25Ago	A.S.D. Golf Club Franciacortaa Corte Franca (Brescia)
17ª	01 Set	A.S.D. Circolo Golf Villa d'Este Montorfano (Como)
18	08 Set	A.S.D. Golf Club Monticello Cassina Rizzardi (Como)
19	22 Set	A.S.D. Golf Club Dei Laghi Travedona Monate (Varese)
		FINALE
20ª	01 Ott	Golf Club Ambrosiano Bubbiano (Milano)

India news Golf CUP

India Golf Cup® è un progetto promosso da Camera di Commercio Indiana per l'Italia

info gare e partecipazione: segreteria@indiagolfcup.com
info sponsor e partnership: info@leutman.ch

www.indiagolfcup.com

India Golf Cup News

Redazione:
Vanessa Bello - Adriano Manzoni
Ferdinando Salaris - Gianmario Sbranchella

Hanno collaborato a questo numero:
Silvia Audisio - Adriano Manzoni
Giovanni Dassù - Francesco Gori

Publishing Project: Adriano Manzoni
Leutman - Strategy Communication Consulting
(Lugano - Switzerland)
www.leutman.ch