



Auf dem Platz mit Trackman  
**PRÄZISION PUR**

Leave  
grey.

Love  
green.

Golftaschen  
fliegen  
gratis mit

Alle Golf-Ferienziele auf [flyedelweiss.com](https://flyedelweiss.com)

## IMPRESSUM

**GOLFPLUS**  
**DAS MIGROS GOLF MAGAZIN**  
April 2024

**HERAUSGEBER**  
Migros Golf AG  
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern  
Telefon 058 568 68 68  
[marketing@migros golf.ch](mailto:marketing@migros golf.ch)

**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT**  
Susanne Marty  
Leiterin Migros GolfCard &  
Sponsoring Migros Golf  
  
Aglaya Bettina Peter  
Marketing und Kommunikation Migros Golf

**REDAKTION**  
Migros Golf AG  
Katharinenhof 3, 6343 Holzhäusern  
Telefon 058 568 68 68  
[marketing@migros golf.ch](mailto:marketing@migros golf.ch)

**FOTOS UND ILLUSTRATIONEN**  
Adobe Stock, Migros GolfCard,  
Migros Golfparks, Mark Horyna, Strokesaver  
Silvana Tirinzoni

**LAYOUT/GRAFIK**  
Karin Koller, Pia Santschi  
Marketing und Kommunikation Migros Golf

**LEKTORAT UND ÜBERSETZUNG**  
**(mit Ausnahme von Werbeinhalten)**  
DE VRIES TRANSLATIONS  
Gailenbergstrasse 14  
87541 Bad Hindelang, Deutschland

**AUFLAGE**  
22'000 Stück Deutsch  
2'000 Stück Französisch

**DRUCK**  
Koprint AG  
Untere Gründlistrasse 3  
6055 Alpnach Dorf

Das Migros Golf Magazin  
erscheint dreimal jährlich.

## EDITORIAL



# Präzision ist getragt

**P**räzision ist ein unsichtbares Bindeglied zwischen Curling und Golf. Beide Sportarten erfordern ein hohes Mass an Genauigkeit, Kontrolle und strategischem Denken. Im Curling muss der Stein mit exakter Kraft und im richtigen Winkel auf das «Haus» abgegeben werden. Ähnlich ist es im Golf, wo jeder Schlag, jeder Putt millimetergenau geplant und ausgeführt wird. Was es mit dem «Haus» sonst noch auf sich hat, erzählt euch die Curling Weltmeisterin Silvana Tirinzoni ab Seite 32.

Wenn es um Präzision im Golfsport geht, ist Trackman bereits seit einiger Zeit ein fester Bestandteil im Training von jedem Golfprofi und ermöglicht den Spielern, ihre Leistung zu optimieren bzw. zu präzisieren. Aber auch Hobby-Golfer:innen finden zunehmend Freude an der Technologie, die dazu beiträgt, das Spielverständnis zu verbessern und die Genauigkeit der Schläge zu erhöhen. Besonders viel Spass macht auch eine virtuelle Golfrunde auf der Driving Range. In den Golfparks Holzhäusern, Moossee sowie (ab Mai) auch in Otelfingen, steht die Technologie kosten-

los zur Verfügung. Auf den Seiten 6 bis 9 entführt uns Dario Gabriel von Trackman in eine Welt, die von Zahlen bestimmt ist.

Präzision findet sich auch im Greenkeeping wieder. Hochmoderne Mähroboter arbeiten mit erstaunlicher Genauigkeit, um die Grüns und Fairways in perfektem Zustand zu halten. Mit einem Pilotprojekt im Golfpark Oberkirch sammeln wir erste Erkenntnisse über diese neue und zukunftsorientierte Technologie – mehr dazu auf Seite 39.

Ich wünsche euch eine erfolgreiche Golf-Saison. Geniesst das einmalige Spiel, die schöne Natur und das soziale Miteinander!

Herzlichst Eure

*Susanne Marty*

Leiterin Migros GolfCard &  
Sponsoring Migros Golf

PS: Ab sofort verwenden wir auch im GolfPlus Magazin das bei Migros Golf übliche Golfer-Du.



FOR MOMENTS THAT MATTER

# INHALT



## HINGUCKER

- S 10 **Stimmungsbild**  
Geteilte Freude am  
VP Bank Swiss Ladies Open



## PEOPLE

- S 32 **GolfPlus Starportrait**  
Ein Gespräch mit Curlerin  
Silvana Tirinzoni
- S 18 **The back 9**  
Persönliches über  
Elena Moosmann
- S 6 **Auf dem Platz mit ...**  
Dario Gabriel von Trackman
- S 14 **Gesichter & Geschichten**  
Volunteers des  
VP Bank Swiss Ladies Open



## ACADEMY

- S 28 **Academy Insights**  
Vielfältiges Kursangebot der  
Migros Golf Academy



## MIGROS GOLF NEWS

- S 16 **Wusstest du, dass ...**  
Aussergewöhnliche  
Informationen zum Golfsport
- S 39 **Migros Golf News**  
Neuigkeiten von Migros Golf



## TIPPS & TRENDS

- S 24 **Aufwärmprogramm**  
Übungen vor der Golfrunde
- S 36 **Ich lasse los**  
Kolumne von Rüdiger Böhm



## REISEN

- S 20 **Reisen, die begeistern**  
Neue Angebote



Auf dem Platz mit...

# DARIO GABRIEL

von TRACKMAN

**Mitten im Winter um die Welt reisen und dabei in Sekundenschnelle von einem Traumplatz zum nächsten wechseln. Was vor Jahren noch wie eine Science Fiction-Erzählung geklungen hätte, ist inzwischen Realität geworden. Zumindest virtuell – wie unser Autor herausfinden durfte.**

Text und Bild Mark Horyna

**I**ch war hier schon mal und erinnere mich an den Ausblick. Rechts und links die hohen Bäume, für die Jahreszeit aussergewöhnlich grün. Ihre Wipfel wiegen sachte im Wind, der die wenigen Wolken am Himmel trägt vor sich hertreibt. Vor mir liegt das satt-grüne Fairway der dritten Bahn des Zugersee-Platzes im Golfpark Holzhäusern, ein leicht aufsteigendes Par 5, der Bunker auf der rechten Seite ist 169 m entfernt. Mein Mitspieler hat mich freundlich auf den gelben Abschlag gestellt. Mein leicht nach rechts gedrückter Drive findet das längere Gras in der Nähe der Bäume am Fairway-Rand. Nur knapp hinter dem Bunker. Kein wirklich guter Schlag. Offen, von innen an den Ball gekommen und zu dünn getroffen. Aber es ist ja noch früh in der Runde.

Wir spielen die nächsten Löcher in Rekordzeit, müssen keine Bälle suchen, selbst wenn wir mal im tiefen Zeug liegen. Das Putten funktioniert an diesem Tag zwar nur halbwegs und Bunkerschläge sind gewöhnungsbedürftig. Aber das sind sie ja überall. Noch bevor wir die sechste Bahn erreichen, wird es plötzlich dunkel.

Wir stehen nun am Abschlag der zweiten Bahn des 2015 eröffneten Ausnahmeplatzes «Lofoten Links» und blicken auf das Grün des «Signature Holes» der Anlage auf dem 68. Breitengrad. Der norwegische Platz ist eine der nördlichsten Golfdestinationen der Welt und das Par 3 auf dem wir sind, ist eine wahre Augenweide. So ikonisch, dass man als interessierter Golfer glauben könnte, es schon zigmal gespielt zu haben. Die Bahn ist ständig in der Golfpresse und taucht unablässig in den einschlägigen Social Media Feeds auf.

Auf einer mit der Küste nur durch einen schmalen Landsteg verbundenen winzigen Felseninsel sitzt in 140 m Entfernung das Grün. Von vorne wird es lediglich von einem kleinen Topfbunker bewacht. Eher ein Ablenkungsmanöver. Denn die wirklichen Hindernisse hier sind die kantigen Felsen, die jeden fehlgeschlagenen Ball erratisch ins Nichts schicken, das Meer und die Ablenkung durch die merkwürdig hellgrün flackernden Nordlichter. Nicht schlecht. Wir spielen an einem Dienstagmittag unter Aurora borealis. Kurzärmlig. Im Februar. Mein Mitspieler Dario, der mich fachkundig in nur wenigen Augenblicken hierhergebracht hat, lächelt. «Irre, oder?» Seine Begeisterung ist so gross wie mein etwas naives Staunen. Und in der Tat, es ist wirklich irre, was die Golf-Simulation inzwischen alles kann.

Dario Gabriel, Trackman Repräsentant für die Schweiz, und ich stehen in einer bekannten Indoor Golf-Anlage in der Nähe von Zürich. Wer hier Mitglied ist, hat 24/7 in einigen modernen Trackman Simulatoren virtuell Zugang zu den besten Golfplätzen der Welt, kann sich an kalten und warmen Getränken bedienen, auf weichen Ledersesseln Platz nehmen und in entspannter Atmosphäre auch an seinem Schwung arbeiten.

«Unsere Course-Bibliothek wächst ununterbrochen weiter», meint Dario. «Viele Golfanlagen, die unsere Technik auf der Range oder in einem Simulator nutzen, greifen auf unsere Platzvermessung zurück. Da man auf der Range bestimmte

**«Wir wollen unseren Golfer:innen moderne, zukunftsweisende und unterhaltsame Trainingsmöglichkeiten bieten.»**

Schläge simulieren kann, ist das für viele Spieler:innen immens hilfreich. Enge Abschläge und schwierige Annäherungen verlieren so ihren Schrecken. Ich weiss, dass Topamateure und auch Pros mithilfe unserer Trackman Simulationen fremde Plätze für sich erschliessen. Ausserdem ist es für die Clubs auch eine coole Werbung, bei uns auf dem Trackman spielbar zu sein.»

Dario weiss wie Spitzenspieler:innen ticken. Er bewegt sich in der Szene, ist eng mit Tour-Pros befreundet und war gelegentlich auch schon als deren Caddie unterwegs. Ausserdem blickt er selbst auf eine lange und ziemlich erfolgreiche Golfkarriere als Amateur zurück. «Ich bin relativ spät zum Spiel gekommen, dafür hat es mich von Anfang an unglaublich gepackt.» Er war ungefähr zehn Jahre alt, als er mit seinem Vater die ersten Schwungversuche in seinem Heimatclub Domat/Ems machte. «Ich bin da noch immer Mitglied.» Anfänglich war Golf nur eine von mehreren Sportarten, welcher der junge Dario nachging. Er spielte lange Fussball und auch Unihockey. «Doch irgendwann einmal wurde mir klar,

dass ich mich voll auf Golf konzentrieren wollte. Die Idee, einmal mein Geld mit dem Spiel zu verdienen, konkretisierte sich früh.» Er ging nach Davos ans Sportgymnasium und obwohl er nicht im nationalen Kadersystem der Schweiz war, suchte und fand er 2015 durch ein Golfstipendium einen Studienplatz in den USA. Die Cameron University in Oklahoma hat ein sehr gutes Golfprogramm und spielt in der Division II. «Ich habe mich bewusst für die zweite Liga entschieden. In der Division I ist der Druck riesig, das Niveau immens hoch und die Chance, regelmässig aufgestellt zu werden, eher klein. Ich wollte aber unbedingt spielen, man geht nicht nach Amerika, um auf der Bank zu sitzen. Und in den vier Jahren dort konnte ich mich immer teamintern für einen Startplatz qualifizieren.»

2020 zog die Pandemie einen dicken Strich durch die Golfwelt. Auch der Uni-Turnierbetrieb in den USA kam zum Stillstand. Dario konzentrierte sich darauf, seinen Abschluss zu machen und kehrte mit einem Wirtschaftsdiplom in der Tasche nach Hause zurück. Er nahm einen Job als Wirtschaftsprüfer bei einem international bekannten Unternehmen an. «Das war eine unglaublich interessante Zeit. Ich habe sehr viel gelernt und auch gut verdient – aber irgendetwas fehlte.» Nämlich Golf. Auch wenn ihm inzwischen klar geworden war, dass eine Profikarriere nicht mehr das Naheliegender-



## DO YOU SPEAK TRACKMAN?

Die Trackman-Welt besteht aus Zahlen und Daten. In nur kurzer Zeit erfasst der Trackman eine erstaunliche Menge an Daten. Aber diese Daten, in Tabellen aufbereitet, können verunsichern. Damit du den Überblick nicht verlierst, haben wir hier mit Dario Gabriel von Trackman einige der wichtigsten Parameter zusammengestellt.

**Carry – Total.** «Die meisten von uns achten sehr auf diesen Wert, zurecht!» **Carry** gibt die Länge des Ballflugs an. Die Gesamtlänge **Total** ist ein aus den Voreinstellungen des Trackman zur Platzbeschaffenheit und zum gemessenen Landewinkel errechneter Wert.

«Wichtig ist im Umgang mit dem Carry-Wert, stets auf die Durchschnittslänge zu achten. Spitzenwerte stellen oft die Ausnahme dar. Wer seine realistische Länge kennt, kann auf dem Platz «teure» Fehler vermeiden», erklärt Dario.

Einen erheblichen Einfluss auf den Carry haben die folgenden Werte:

**Ball Speed** beschreibt die Geschwindigkeit des Balles nach dem Treffmoment. **Club Speed** meint die Schlägerkopfgeschwindigkeit.

Den **Smash Factor** errechnet der Trackman aus diesen beiden Werten. Ein Smash Factor von 1,5 mit dem Driver gilt als perfekt. Einfach zu merken: Je niedriger der Smash Factor, desto schlechter der Treffmoment (und somit weniger effizient die Energieübertragung vom Schläger auf den Ball).

**Club Path** beschreibt die Schwungbahn des Schlägers im Verhältnis zur Ziellinie. Ein positiver Wert zeigt eine Schwungbahn an, die vereinfacht gesagt «von innen an den Ball» kommt. Eine positive Zahl wird im Normalfall eine Draw-Flugkurve bewirken, wenn das Schlägerblatt im Verhältnis dazu geschlossen ist. Umgekehrt weisen negative Werte auf einen Fade hin.

**Face Angle** gibt in Grad gemessen die Abweichung des Schlägerblatts zur Ausrichtung an. Ein negativer Wert bedeutet, dass das Schlägerblatt «geschlossen» an den Ball gekommen ist.

**Face to Path** gibt den Unterschied zwischen Club Path und Face Angle an. Ein positiver Wert zum Beispiel zeigt, dass das Schlägerblatt im Treffmoment rechts vom Club Path zeigt.

**Attack Angle.** Dieser Wert gibt an, ob man von oben (negativer Wert) oder von unten (positiv) an den Ball kommt. Während die meisten Spieler:innen mit dem Driver immer versuchen werden, von unten an den Ball zu kommen, um ihre Distanz zu maximieren, wird umgekehrt mit den Eisen ein negativer Wert gesucht, um den Ball optimal zu komprimieren und den Ballflug besser kontrollieren zu können.

te ist, das Spiel sollte ein Teil seines Lebens bleiben. Er bewarb sich spontan und ohne sich wirklich Chancen auszurechnen auf eine Stelle bei Trackman in Dänemark. Die bekam er nicht. Doch wenig später klingelte das Telefon und die Firma bot ihm die Möglichkeit an, den Schweizer Markt zu betreuen. Ohne zu zögern nahm er das Angebot 2022 an und hat seitdem kein einziges Mal zurückgeschaut. «Der Job verbindet meine Leidenschaften. Golf, Wirtschaft und Technik. Was will man mehr?» Seinem Golf hat es auch nicht geschadet. 2023 wurde er Schweizermeister der Amateure in der 25+ Kategorie und für das Nationalkader-Team 25+ nominiert.

Man spürt seine Leidenschaft für den Job. Sie ist überzeugt und unaufgeregt. Der Mann weiss, dass die Qualitäten seines Produktes für sich sprechen, er muss sie nicht anpreisen. Vielmehr übernimmt er eine eher erklärende Rolle, was sinnvoll ist, denn der Trackman ist ein hochkomplexes, modernes Produkt – auch wenn er von vielen von uns eher wie ein Spielzeug betrachtet wird.

Die Simulation ist nicht alles. Natürlich macht es riesig Spass, die besten Plätze der Welt sogar bei unterschiedlich programmierbaren Wind- und Wetterbedingungen zu spielen. Der Spassfaktor ist unglaublich hoch. Auch weil sich die Grafik in den letzten Jahren immens verbessert hat, Bälle, die im Rough landen, weniger weit fliegen und inzwischen selbst das Putten im Simulator Laune macht. Die Nachahmung der Golfrealität grenzt streckenweise an Fotorealismus und kann locker mit den besten Computerspielen auf dem Markt mithalten. Aber der echte Nutzen des Trackman liegt in den Daten, die er zu jedem Schwung präzise liefert.

«Der Trackman hat sich als Tool für professionelle Spieler:innen und Teaching-Pros inzwischen ziemlich durchgesetzt. Die neuesten Geräte liefern sekundenschnell verlässliche Daten. Wobei wir auch von den Fortschritten in der Hardwareentwicklung profitieren.» Das stimmt wohl, denn seitdem Golflehrer:innen das Gerät problemlos mitnehmen, mit zwei Handgriffen aufbauen und die damit generierten Daten kabellos teilen können, ist auch die Erwar-



## DARIOS TOP 5 DER TRACKMAN WELT

1. Lofoten Links – Norwegen
2. Real Club Valderrama – Spanien
3. The Reserve at Moonlight Basin – USA
4. The Concession Golf Club – USA
5. Taiheiyo Club Gotemba Course – Japan

tungshaltung der Schüler:innen gestiegen. Gab es noch vor wenigen Jahren Teaching-Pros, die dem technischen Fortschritt skeptisch, vielleicht sogar ein wenig ängstlich, gegenüberstanden, kann es sich heute kaum einer mehr leisten, sich der Technologie zu verschliessen. Die Informationen, die Lehrer und Schüler aus dem Gerät herauslesen können, stellen einfach grossartige Hilfen dar. Und Golfende aller Spielstärken wollen in den Genuss davon kommen. Aber das Gerät taugt nicht nur als Informationsquelle im Unterricht.

«Spielende, die eine gewisse Vorstellung von ihrem Schwung haben und in der Lage sind, die Daten zu interpretieren, können von der Verwendung auch im selbstständigen Training profitieren», meint Dario. «Mit ein wenig Übung kann man gezielt an der Verbesserung seiner Fehler arbeiten. Das Feedback ist unmittelbar und komplett

objektiv. Mit einem Trackman kann man nicht diskutieren. Die Zahlen lügen nicht. Wer, sagen wir mal, einen negativen Wert bei seinem «Club Path» generiert, kommt von «ausen» an den Ball. Egal, was er glaubt oder fühlt.»

Diese Objektivität macht die Technologie nicht nur für Spitzenspieler, Longhitter und Profis interessant. «Alle brauchen und wollen verlässliche Daten.» Und wenn man bei der Produktion davon auch noch eine Menge Spass haben kann, vielleicht sogar in warmer trockener Umgebung steht, umso besser.

Das wissen auch die Verantwortlichen der Migros Golf AG, die vor einiger Zeit entschieden haben, für ihre Golf Community langfristig auf die Innovationen von Trackman zu setzen. «Sukzessive wollen wir die Technologie allen unseren Golfenden zugänglich machen», meint Migros Golf AG CEO Roman Ziegler. «Holzhäusern verfügt schon seit 2017 über eine komplette Trackman Range, Moossee seit Ende des letzten Jahres, Otelfingen und Signal de Bougy folgen in diesem Jahr und spätestens im Sommer 2025 werden auch Golfende in den Anlagen in Oberkirch und Waldkirch die Vorteile nutzen können.» Mit bis zu 18 Screens pro Range und einer Interkonnektivität zum persönlichen Mobilgerät, werden die Ranges der Migros Golfparks auf den neusten Stand der Technik gebracht. Die mit dem Ausbau verbundenen Kosten sieht Roman

Ziegler mit Blick auf die geänderten Erwartungen der Spielenden als sinnvolle Investition in die Zukunft.

«Wir wollen unseren Golferinnen und Golfern moderne, zukunftsweisende und unterhaltsame Trainingsmöglichkeiten bieten. Unsere Entscheidung ist auch deshalb zugunsten von Trackman ausgefallen, weil deren Technologie radarbasiert sowie wetterunabhängig ist und auch in der Dunkelheit funktioniert. Das kommt den modernen Golfenden entgegen, die auch nach Einbruch der Dunkelheit ernsthaft an ihrem Spiel arbeiten wollen oder einfach nur mit Freunden ein wenig Spass haben möchten.»

Von modernen Golferinnen und Golfern versteht Dario auch etwas. «Fast die Hälfte meiner Schweizer Kunden sind Privatpersonen. Menschen, die das Golfspiel zu sich nach Hause holen wollen», sagt er, und stellt den Trackman auf den legendären Platz Valderrama um. «Ein Parklandplatz der Extraklasse. Ganz nach meinem Geschmack!», lässt er mich wissen, während ich meinen Abschlag mit einem mächtigen Hook in die Bäume auf der linken Seite befördere. Wenigstens bin ich diesmal von innen an den Ball gekommen, wie mir die Zahlen auf der Leinwand zeigen.





# Swiss Ladies Open

Golfpark Holzhäusern  
28.-30. Juni 2024



## FREUDE HERRSCHT

Die Volunteers vom VP Bank Swiss Ladies Open 2023 freuen sich mit Alexandra Försterling über ihren Sieg und über ein gelungenes Turnier.





# COUNTDOWN FÜR EIN GROSSES GOLF-SPEKTAKEL

Hinter den Kulissen läuft die Planung für das VP Bank Swiss Ladies Open im Golfpark Holzhäusern schon lange auf Hochtouren. Gespielt wird in diesem Jahr vom 28. bis 30. Juni.

Text: **Stephan Schöttl**

2024 ist alles anders. Weil das 5. VP Bank Swiss Ladies Open im Golfpark Holzhäusern neuerdings bereits in der letzten Woche im Juni und nicht mehr im September ausgetragen wird, läuft hinter den Kulissen vieles nicht wie gewohnt. Zahlreiche Pla-

nungsschritte müssen kurzfristiger erledigt werden als sonst. Der vorgezogene Turniertermin ist den golferischen Grossanlässen im Spätsommer geschuldet. Projektleiter Daniel Schaltegger erklärt: «Wir wollen keine Terminkollisionen – weder mit dem

Omega European Masters in Crans Montana noch mit dem Solheim Cup in Gainesville in den USA. Und ab Mitte September werden in der Schweiz die Tage für ein Turnier dieser Grösse zu kurz, deshalb wechseln wir in den Frühsommer.»

Das Teilnehmerfeld für das VP Bank Swiss Ladies Open steht fest. Im Fachjargon spricht man von «Final Entries», dem Ende der Einschreibzeit. 132 der besten Golferinnen der Ladies European Tour dürfen mitspielen. Wer bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf der Meldeliste steht, hat immer noch die Chance, bei Absagen über eine Warteliste kurzfristig ins Feld zu rutschen.

Auf der Anlage des Migros Golfpark Holzhäusern werden die Fernsehtürme für die Kameras aufgebaut. Zwölf Stück sind es über den ganzen Platz verteilt. Eine Aufgabe, die Gerüstbauer in Absprache mit der Produktionsfirma übernehmen. Über 70 Länder erreicht die aufwendige TV-Produktion an den drei Turniertagen.

Die Zeltstadt, das Ladies Open Village, wird errichtet. Projektleiter Daniel Schaltegger erklärt: «Das passiert erst sehr kurzfristig, um den regulären Betrieb auf der Anlage nicht über die Massen zu stören.» Das Village ist an den Turniertagen jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Dort präsentieren sich diverse Aussteller zu den Themen Golfequipment, Ernährung, Mobilität und Training. Ausserdem besteht die Möglichkeit, sich verköstigen zu lassen.

365 TAGE VORHER

Noch ehe das Turnier im einen Jahr begonnen hat, sprechen die Entscheidungsträger der beteiligten Lager schon über den Termin der nächsten Auflage. Der Kalender der Ladies European Tour steht da bereits. Jede Partei hat ihren Wunschtermin. Auch der Hauptsponsor, die Liechtensteiner VP Bank, die sich seit dem ersten Tag zum Event im Migros Golfpark Holzhäusern bekennt, ist an der Terminfindung beteiligt. Meistens zum Finaltag wird das neue Datum verkündet.

180 TAGE VORHER

Jetzt beginnt die Bewerbungsphase für die Volunteers. Knapp 200 freiwillige Helferinnen und Helfer sind während der Turnierwoche im Golfpark Holzhäusern im Einsatz. In vielen verschiedenen Bereichen. Projektleiter Daniel Schaltegger sagt: «Das ist ein sehr wichtiger Punkt in der Gesamtplanung, denn ohne die Freiwilligen läuft nichts.» Übrigens: Je näher eine Hilfsaufgabe am Geschehen auf dem Platz dran ist, desto begehrt ist sie.

160 TAGE VORHER

Die Holzkuh für die Siegerin des VP Bank Swiss Ladies Open wird beim Traditionsunternehmen Trauffer Switzerland in Auftrag gegeben. Seit 1938 werden im Betrieb im Berner Oberland Holzspielwaren und Souvenirs hergestellt. Die für das LET-Turnier typische und 7,7 Kilogramm schwere Trophäe wird komplett von Hand geschnitzt. «Das braucht eine gewisse Vorlaufzeit», sagt Daniel Schaltegger. Zusätzlich zur Kuh gibt es für die beste Golferin einen Siegerscheck über EUR 45'000.

50 TAGE VORHER

Auf dem Platz des Golfpark Holzhäusern gibt es jetzt erste spürbare Veränderungen für den Amateurgolfer. Die Vorbereitungen auf dem Golfkurs laufen an. Immer mal wieder sind zum Beispiel Abschläge gesperrt und auch die Grüns werden häufiger gesandet. Letzteres soll eine hohe Qualität der Puttflächen garantieren. Denn durch das Sanden werden sowohl das Wurzelwachstum nach unten gefördert als auch die Wasserdurchlässigkeit der Bodenschicht ermöglicht.

10 TAGE VORHER

Der Platz wird ab jetzt auch im Detail für das Turnier in Schuss gebracht. Die Grüns werden Schritt für Schritt bis auf die Turnierlänge von vier Millimetern gekürzt. Den Fairways werden andere Konturen verpasst – und das Rough entlang der Spielbahnen lässt man höher und dichter wachsen. Während der Turnierwoche und des Turniers selbst werden Grüns, Vorgrüns, Fairway und Semirough jeweils morgens und abends gemäht. «Das ist je nach Fläche drei- bis viermal öfter als sonst», sagt Holzhäuserns Head Greenkeeper Adrian Lanz.

21 TAGE VORHER

7 TAGE VORHER

5 TAGE VORHER

## BESUCHER-INFO

Zuschauer:innen sind herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei. Empfohlen wird die Anreise mit ÖV. Der Golfpark Holzhäusern befindet sich etwa 15 Gehminuten vom Bahnhof Rotkreuz entfernt.

# Gesichter & Geschichten

**Wenn im Juni die Profigolferinnen der LET im Golfpark Holzhäusern bei den VP Bank Swiss Ladies Open aufteen, können sich die Zuschauer:innen auf ein Golferlebnis von Weltklasseniveau freuen. Damit das Turnier zu einem vollen Erfolg wird, arbeiten auch dieses Mal etwa 200 Freiwillige mit. GolfPlus traf vier von ihnen.**

Text **Mark Horyna**

## Fabio Pinna



Früher nannte man Ordnungskräfte im englischsprachigen Raum nicht Marshals, sondern Stewards. Damit wurde mehr auf die gastgebende als auf die ordnende Eigenschaft verwiesen. «Das macht Sinn», meint Fabio, als ich ihm dieses kleine Detail bei unserem Gespräch erzähle. Fabio Pinna kennt sich mit dem Gastgeber aus. Er arbeitet seit neun Jahren für die Fluggesellschaft Swiss. Früher als Steward in der First Class, inzwischen als Maître de Cabine. «Durch das Fliegen bin ich auch zum Golfen gekommen. Kollegen haben mich vor einigen Jahren bei einem

Layover in San Francisco mit auf den Platz genommen. Es war gleich um mich geschehen und der Golfvirus hat mich sofort infiziert. Ich hatte Gänsehaut!» Inzwischen ist Fabio Migros GolfCard Mitglied, nimmt seine Schläger fast immer mit auf Reisen und kann auf eine Vielzahl von internationalen Golferlebnissen zurückblicken. Er hat in Sao Paolo, New York, San Francisco aufgeteet und auch in Johannesburg gespielt. «Uns kommt unglaublich entgegen, dass in der Nähe der meisten Flughäfen Golfplätze liegen.» Doch es ist nicht nur das Selberspielen, was ihn am Golfen fasziniert. «Ich liebe alle Facetten des Spiels und als ich letztes Jahr in einer Ausgabe des GolfPlus Magazins gelesen habe, dass freiwillige Helfer gesucht werden, habe ich keine Sekunde gezögert. Die Chance, hautnah dabei zu sein, wenn Topgolferinnen ihrer Arbeit nachgehen, ist einfach grossartig. Ihre Präzision, ihre Eleganz, das ist einfach ... wow! Unglaublich imponierend! Aber auch mitzukriegen, wie die Abläufe bei einer solchen Veranstaltung konkret vonstattengehen,

interessiert mich. Wie die einzelnen Bereiche ineinandergreifen, wie alles zusammenhängt. Das bekommt man als Volunteer einfach unmittelbar mit.»

## Nicole Stillhart

«Golf nimmt schon ziemlich viel Platz in unserem Leben ein», sagt Nicole. Seitdem sie und ihr Mann vor knapp zwanzig Jahren mit dem Golfen angefangen haben, hat es viele verschiedene Rollen gespielt – meistens grössere. Nicole war aktive Mannschaftsspielerin und acht Jahre lang Ladies Vize Captain ihres Vereins im Golfpark Oberkirch. Seit einigen Jahren ist sie auch stark in die dortige Juniorenarbeit involviert. «Wir sind eigentlich immer dabei, wenn es was im Club zu tun gibt. Und jetzt haben wir 70 Golfjunior:innen quasi adoptiert», lacht sie. «Das nimmt zwar viel Zeit in Anspruch, ist aber immens befriedigend.» Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt dabei den Mädchen. Die seien häufiger weniger kompetitiv und auch zurückhaltender und brauchen manchmal ein wenig mehr Zuspruch, um ihr Potential auszuschöpfen. Bei so viel Liebe zum Spiel war es also selbstverständlich, dass sie irgendwann als Volunteer bei den VP Bank Swiss Ladies Open landen wird? «Naja, eigentlich ging es um eine Jacke!» Vor zwei Jahren war sie nämlich als Zuschauerin da und stellte fest, dass die Marshals Jacken mit dem Logo ihres ehemaligen Ausbildungsbetriebs trugen. «So eine wollte ich auch», grinst sie. Die Jacke mit just diesem Logo hat sie nicht bekommen (inzwischen hat der Sponsor gewechselt), aber sie hat für sich eine weitere Golfleidenschaft gefunden.



Eingesetzt wurde sie am Turnier in den unterschiedlichsten Bereichen. «Ich habe die Terrasse gereinigt, in der Küche geholfen, den Spielerinnen Essen serviert und während eines Gewitters Zutrittskontrolle auf der Range gemacht.» Sie hat auf der Driving Range mit dem Traktor Bälle eingesammelt und anschliessend sortiert und während der Spieltage noch als Vorcaddie gespottet. «Ich war eine Woche lang Mädchen für alles und habe es geliebt. Dabei bekommt man eine ganz andere Perspektive auf so ein Turnier.» Besonders erinnert sie sich an eine Gegebenheit: Als die spätere Siegerin Alexandra Försterling einen Ball im Wasser verlor, kamen sie kurz ins Gespräch. Dass Försterling zwei Löcher später einen Eagle notieren konnte, hat Nicole gut gefallen. «Ich hatte ihr erzählt, dass auf Pech im Normalfall auch gleich wieder Glück folgt.» Wo sie recht hat ...

## Bruno Mehmann



Dass Bruno, der während eines beruflichen Intermezzos vor gut zehn Jahren auf den Bahamas seine Leidenschaft für Golf entdeckte, Volunteer geworden ist, hat viel mit seiner eigenen Vergangenheit zu tun. Er nahm 2013 mit fast sechzig Jahren noch an einem Ironman teil und ist den vielen Helfern immer dankbar gewesen, die er in seiner langen Wettkampfkariere als Läufer, Skifahrer und Triathlet kennengelernt hat. «Ohne Freiwillige sind die meisten Sportveranstaltungen nicht durchführbar. Da gibt es immer unendlich viel zu tun.» So bringt er sich seit Jahren selbst als Volunteer ein. Er half noch auf den Bahamas bei PGA-Events mit, arbeitete beim mehrtägigen Ausdauerrennen Gigathlon, war bei der Skiweltmeisterschaft der Damen in St. Moritz dabei, engagierte sich bei den FIS Para-Skirennen und fand schliesslich zu den VP Bank Swiss Ladies Open. Dort verantwortet er inzwischen den Bereich der Übungsanlagen. Er und sein Team sorgen dafür, dass immer genug Bälle auf der Range sind, die Übungsbunker ordentlich gereicht werden und die Spielerinnen sich optimal auf ihre Runden vorbereiten können. «Es ist unglaublich nett da. Man sieht die Spielerinnen noch vor dem Wettkampf, kann manchmal sogar ein paar Worte mit ihnen wechseln. Die Atmosphäre ist zum Teil sehr familiär.» Dass man kein Geld verdient, spielt keine Rolle. Volunteer wird man, weil es Spass macht. «Der Dank und die Anerkennung der Athlet:innen ist Lohn genug!»

## Monika Stocker

Bis zu jenem Zeitpunkt im Jahre 2005 hatte Sport für Monika immer mit Schwitzen zu tun gehabt. Jahrelang hatte sie auf hohem Niveau Unihockey und Korfball gespielt. Im Winter steht sie auf Langlaufskiern. Golf war für sie damals eher etwas für «ältere Menschen». Und doch, nach nur drei Tagen in einem Migros Golf-Grundkurs hat es ihr «den Ärmel richtig reingezogen». «Ich habe mich sofort ins Spiel verliebt und kann mir mein Leben ohne Golf fast nicht mehr vorstellen», schwärmt sie. «Man ist an der frischen Luft und in schöner Natur, kann die Gesellschaft anderer geniessen oder den Fokus auch mal ganz auf sich richten.»

Zum Volunteering ist sie über Mindset Coach Fabienne In-Albon gekommen. Mit ihr arbeitet sie seit einigen Jahren. «Das Spiel wird zwischen den Ohren entschieden», lacht sie. «Seitdem ich mich ernsthaft um die mentalen wie technischen Aspekte kümmere, ist mein Golf so viel besser geworden!» Fabienne war damals für die Volunteers zuständig und hat Monika zum Mitmachen motiviert. Die sah darin nicht nur die Möglichkeit, bei einem Weltklasse-tourier hinter den Kulissen involviert zu sein, sondern auch von den Profispielerinnen zu lernen und deren Routine zu beobachten. Im Sommer wird sie zum fünften Mal dabei sein und freut sich immens darauf. «Am liebsten laufe ich als «Walking Scorer» mit. Die ganze Runde mitzuerleben und den Profis bei der Arbeit zuzusehen, sogar ab und zu mit ihnen zu sprechen, das ist schon was Besonderes und ein grosses Privileg.»



**LUST AUF  
VOLUNTEERING?**





# «WUSSTEST DU, DASS ...»

Wetten, dass du diese Informationen zum Golfsport noch nicht kanntest?

Text Stephan Schöttl



... das erstmals 1457 bezeugte schottische Wort «golf» wohl eine Anlehnung an das niederländische «kolv» ist? Was wiederum übersetzt so viel heisst wie «Schläger».

**G**olferinnen und Golfer haben ein Handicap, sie spielen Birdies, hoffen auf eine Par-Runde, wünschen sich Eagles und treffen sich anschliessend an Loch 19 zum geselligen Teil. Der Golfsport hat schon seine Eigenheiten und auch eine ganz spezielle Sprache. Der eine oder andere Begriff ist dabei nicht einfach so aus einer Laune heraus entstanden, sondern es steckt eine Geschichte dahinter. Wusstest du zum Beispiel, dass ...

## Back 9

... die Bezeichnungen «Front 9» und «Back 9» aus den frühen Tagen des Golfsports stammen? Die damaligen Kurse waren so gebaut, dass die ersten 9 Löcher («front») vom Clubhaus weg («out») und die zweiten 9 («back») wieder zum Clubhaus zurück führten («in»). Heutzutage platziert man oft sowohl Tee 1 als auch Tee 10 nahe dem Clubhaus – so dass auch 9-Loch Runden problemlos möglich werden.

«WUSSTEST DU, DASS ...»



... der Ausdruck «Caddie» vom französischen «le cadet» kommt? Als «cadet» bezeichnete man einen jungen Burschen oder einen Dienstjüngsten in der Armee, der Botengänge erledigte und Sachen «austrug». Die Schotten änderten den Begriff schliesslich zu «Caddie» ab.

«WUSSTEST DU, DASS ...»

... die Begriffe Birdie, Eagle und Albatros tatsächlich etwas mit Vögeln zu tun haben? Ein Spieler soll 1899 auf einer Golfrunde in New Jersey bei seinem zweiten Schlag mit dem Ball einen fliegenden Vogel getroffen haben. Die Kugel landete darauf sehr, sehr nahe am Loch. – Das «Birdie» war geboren. Für noch bessere Resultate wählte man Namen von grösseren Vögeln.



... der Ursprung des Ausrufs «Fore» bis ins 17. Jahrhundert zurückgeht? Die britische Artillerie soll beim Abschuss der Kanonen gerufen haben «beware before», um die eigenen Kameraden zu warnen. «Achtung vor dem Geschoss, das da geflogen kommt.» Als der Golfsport Ende des 19. Jahrhunderts immer mehr an Popularität gewann, wurde der Warnruf abgekürzt zu «Fore».



... es tatsächlich mal einen Mr. Mulligan gab? David Mulligan, der in den 1920er Jahren auf einem Platz in der Nähe von Montreal spielte, war mit dem Ergebnis seiner Schläge häufig ganz und gar nicht zufrieden und gab sich oft selbst eine zweite Chance. Er nannte es den «Korrekturschlag», aber seine Golf-Freunde sprachen vom «Mulligan».

# The back 9

## Elena Moosmann



Im Leben von Elena Moosmann passiert gerade viel. Beim letzten Turnier auf der LET-Access Tour 2023 konnte sich die sympathische Profigolferin die LET-Tourkarte sichern und sie darf nun in der ersten Liga der europäischen Frauen aufteufen. Während ihrer Saisonvorbereitungen sprachen wir mit der 22-Jährigen, die sich auf Turniere in Kenia, Marokko, Australien und diversen europäischen Ländern sowie auf das Heimturnier in Holzhausen freut. Dabei gewährte Elena uns einige aussergewöhnlich persönliche Einblicke.

1

Ich liebe es zu reisen und neue Kulturen kennenzulernen. Ich freue mich unglaublich auf die Saison. Besonders auf Australien. Da war ich noch nie.

2

Für die Schweiz bei Olympia aufzuteen ist für mich ein Traum. Vorne auf der LPGA mitzuspielen ist mein grosses Ziel!

3

Carton House in Irland ist mein absoluter Lieblingsplatz. Dort stimmt einfach alles.

4

Ich liebe mexikanisches Essen, obwohl ich noch nicht in Mexico war. Besonders Fajitas. Aber bitte nicht zu scharf!

5

Wenn ich mal frei habe, mag ich es, einfach rauszugehen, durch fremde Städte zu schlendern und alles aufzusaugen.

6

Zehn Minuten bevor ich im Turnier abschlage, mache ich immer Musik an. Im Moment ist es das neue Album von Helene Fischer «Rausch».

7

Mein Lieblingsfilm ist «Die Eiskönigin». *(sie lacht)*

8

Ich habe zwei Lieblingstiere. Der Löwe und die Kuh. Die Kuh bedeutet für mich Heimat, der Löwe ist für mich Stärke und trotzdem auch Gelassenheit.

9

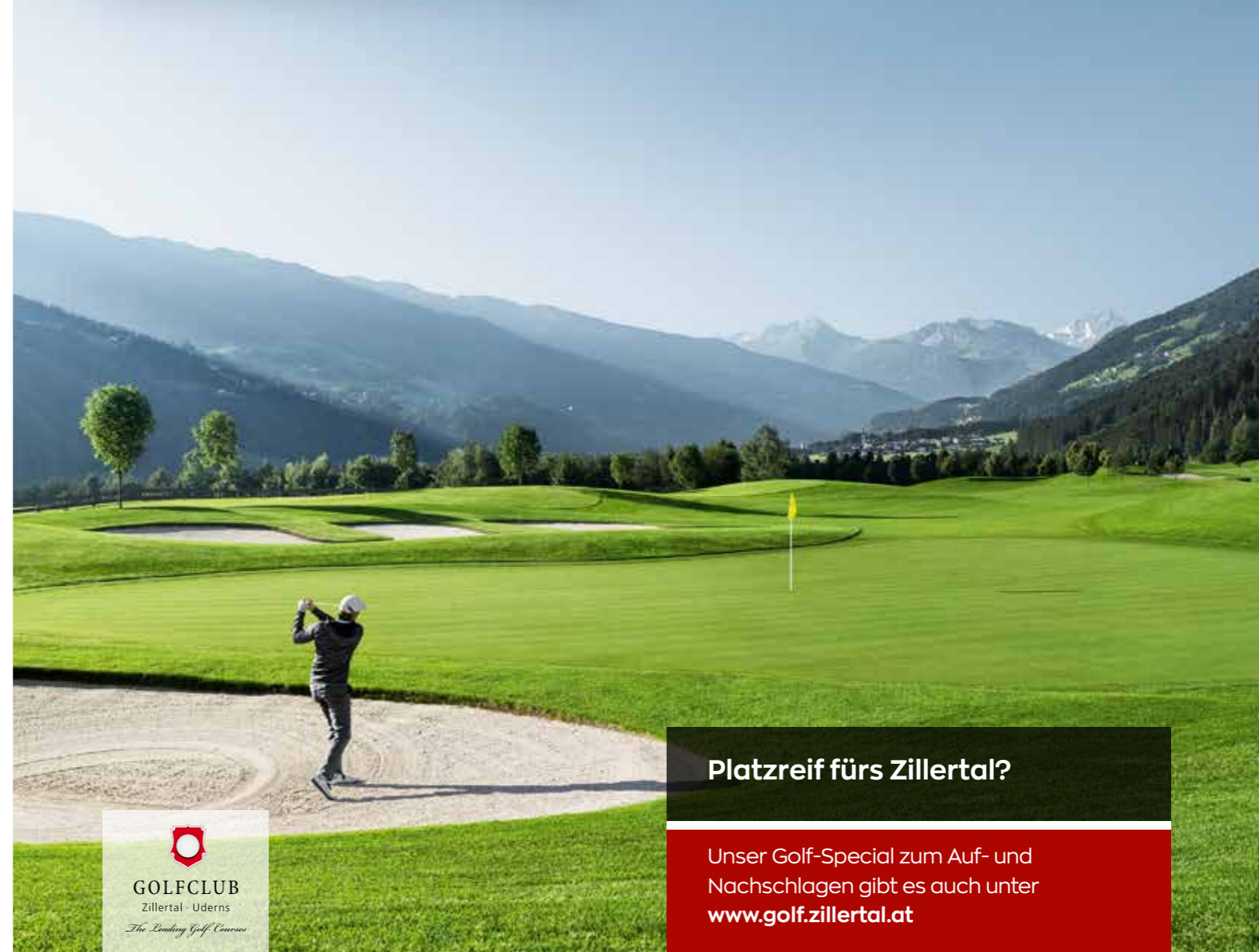
Ich will unbedingt einmal die Nordlichter sehen. Das ist ein grosses Off-Season Ziel von mir.

# Platzreif.



Das fühlst du nur hier.

Willkommen im  
**Zillertal**



**Platzreif fürs Zillertal?**  
Unser Golf-Special zum Auf- und Nachschlagen gibt es auch unter [www.golf.zillertal.at](http://www.golf.zillertal.at)



# REISEN, DIE BEGEISTERN

**Wir reisen nach Spanien, Portugal, Italien und Österreich. Neu im Programm ist die Destination Padua, wo mit einem Ausflug nach Venedig auch die Kultur-Fans auf ihre Kosten kommen. Die Touren werden begleitet von Migros GolfCard-Mitarbeitenden oder von Golfpark-Pros und sie eignen sich für alle – unabhängig von der Mitgliedschaft oder dem Handicap.**

1. BIS 8. JUNI 2024

## ITALIEN

### PADUA

**P**adua gilt als Geheimtipp in der norditalienischen Region Venetien und als kulturelles Juwel. Charmante Arkadengänge führen fast durch die gesamte Altstadt und Sehenswürdigkeiten gibt es jede Menge. Padua zählt aber auch zu den bekanntesten Wallfahrtsorten Italiens und zieht Pilger aus aller Welt an. Unsere Reise führt in das **Hotel Premiere in Abano**. Das 2021 komplett renovierte Fünf-Sterne-Haus befindet sich inmitten eines riesigen Parks mit den berühmten Euganeischen Hügeln als Kulisse. Im Tal unterhalb der Hügelkette liegt der Golf Club Padova mit seinen 27 Löchern. Zwei Greenfees auf diesem Platz sind ebenso im Preis inbegriffen wie zwei Runden im Golf Club Montecchia (27 Löcher) in unmittelbarer Nähe des Hotels. Auch im Golf Club Frassanelle werden wir spielen. Charakteristisch für diese Anlage sind ihr alter Baumbestand und zahlreiche Gewässer. In einer Region wie Venetien darf natürlich auch die Kultur nicht zu kurz kommen. Daher ist ein geführter Tagesausflug nach Venedig eingeplant. Begleitet wird diese Reise von **Madlaina Bänziger**.



29. SEPTEMBER BIS 5. OKTOBER 2024

## ÖSTERREICH

### ZILLERTAL

**E**s ist das Tal der Dreitausender, des ewigen Eises, der kulinarischen Höhepunkte und der Musik. Auch Golfen ist im Zillertal möglich. Der 18-Loch Meisterschaftsplatz in Uderns gehört zu den «Leading Golf Courses in Austria». Eingebettet in die Zillertaler Bergwelt gibt es hier Postkartenmotive zuhauf. Gespielt werden auch die 18 Löcher des Golfclubs Achensee in Pertisau, der ebenfalls zu den «Leading Golf Courses in Austria» gehört und schon 1934 gegründet wurde. Die Anlage punktet mit See-Panorama, der einzigartigen Szenerie des Naturparks Karwendel, ihrer Lage und der Kursgestaltung. Der Golfclub Kitzbüheler Alpen im



Tiroler Westendorf bildet hinsichtlich seiner Historie einen Kontrast dazu. 2014 eröffnet, ist er einer der neuesten Plätze der Region. Unser Zuhause ist sieben Tage lang die **Sportresidenz Zillertal**, ein Vier-Sterne-Superior-Hotel und eine kleine Luxuswelt für sich. Sie besticht durch klare Raumkonzepte, puristische Formen und natürliche Materialien. Ruhe bietet der Spa-Bereich auf über 1'000 Quadratmetern. Die Zillertal-Reise wird begleitet von **Susanne Marty**.

13. BIS 20. OKTOBER 2024

## SPANIEN

### CADIZ, ANDALUSIEN



Cádiz steht für maritimes Flair und eine bewegte Geschichte. Die Hafenstadt im Südwesten Andalusiens ist eine der ältesten Städte Westeuropas – aber noch lange nicht verstaubt. Im Gegenteil. Zu bewundern gibt es weisse Sandstrände, typisch andalusische Gebäude und die Altstadt. Unsere Reise führt uns in das Fünf-Sterne-Hotel **Iberostar Selection Andalucía Playa**. Es liegt direkt an der «Playa de la Barrosa», einem vielfach preisgekrönten Dünenstrand. Nur rund 700 Meter vom Hotel entfernt befindet sich der Real Novo Sancti Petri Golf Club, konzipiert von der spanischen Golflegende Severiano Ballesteros. Der Club verfügt über 36 Löcher, aufgeteilt in zwei 18-Loch Kurse. Der A-Kurs bietet unter anderem eine spektakuläre Spielbahn, deren Grün über den Strand angelegt ist. Tollen Blick auf den Atlantik hat man auf dem B-Kurs. Auch der 18-Loch Platz Sancti Petri Hills ist Teil der Reise. Er ist mit anspruchsvollen Fairways und herausfordernden Grüns ein sportliches Erlebnis. Nach Andalusien begleitet euch **Karin Koller**.

26. OKTOBER BIS 2. NOVEMBER

## PORTUGAL

### VILLA NOVA DE CACELA, ALGARVE



**A**n der sonnigen Algarve in Portugal liegt der **Robinson Club Quinta da Ria**. Das Vier-Sterne-Resort bietet zahlreiche Freizeitmöglichkeiten, darunter Tennisplätze, einen Wellnessbereich und zwei Golfplätze, die in direkter Nachbarschaft fussläufig erreichbar sind. Begleitet wird die Trainings-Golfwoche von **Andreas Krämer**, Head Pro im Golfpark Waldkirch. Neben fünf Trainingseinheiten sind im Reisepreis auch fünf Greenfees inbegriffen. Gespielt wird auf dem 18-Loch Platz Quinta de Cima, der berühmt ist für seine strategisch platzierten Hindernisse. Er bietet Anfänger:innen wie Profis die Möglichkeit, ihr Können unter Beweis zu stellen. Preisgekrönt ist die Anlage Quinta da Ria, ebenfalls mit 18 Spielbahnen. Hier heisst es: Bloss nicht ablenken lassen vom atemberaubenden Ausblick auf das Meer und die vielfältige Landschaft. Wer die Umgebung erkunden möchte, kann die nahegelegenen malerischen Städtchen besuchen oder die freie Zeit an Naturstränden geniessen.



**BE-  
KIND**

**VOLLER  
GESCHMACK.  
KEINE  
GEHEIMNISSE.**



Entdecke hier deine Lieblingsorte



Reisen und Sachpreise  
im Wert von  
**CHF 120'000**  
inkl. «Race to Andalusia»



## **DIE SCHWEIZ FEIERT ZUM 16. MAL EIN GROSSES GOLFFEST**

**Warum der 37. Platz bei der Migros Golf Challenge ein erstrebenswertes Ziel ist.**

Die Schweiz ist ein Land der Traditionen. Musik und Tanz, Bräuche und Feste, Märchen und Legenden oder auch handwerkliche Fertigkeiten zählen dazu. Ja sogar der Sport vermittelt hie und da ein Gefühl von Kontinuität. Das Bundesamt für Kultur hat dazu vor über zehn Jahren die «Liste der lebendigen Traditionen der Schweiz» erstellt und diese 2023 zum zweiten Mal aktualisiert. Allein 228 Einträge umfasst diese Zusammenstellung inzwischen. Es geht dabei vor allem um immaterielles Kulturerbe. Unsere Migros Golf Challenge ist zwar (noch) nicht dabei, aber das grösste Golfturnier der Schweiz ist trotzdem schon etwas ganz Traditionelles. Am Sonntag, den 7. Juli 2024 feiern Golferinnen und Golfer zum inzwischen 16. Mal dieses Fest gemeinsam auf zehn verschiedenen Golfanlagen in allen Sprachregionen des Landes.

Mit 1'261 Golferinnen und Golfern ging die Migros Golf Challenge im Juli des vergangenen Jahres über die Bühne. Bei bestem Wetter und heissen Temperaturen wurde auf neun Golfplätzen um tolle Preise gekämpft. Auch 2024 werden wieder über 1'000 Teilnehmende erwartet, wenn es in den sechs Migros Golfparks Holzhäusern, Moossee, Oberkirch, Otelfingen, Signal de Bougy und Waldkirch sowie auf den Plätzen in Losone, Sagogn, Sion und Lavaux auf die 18-Loch Runde geht. Ein wahres Golffest!



Es gibt grosszügige Startgeschenke, eine handicapwirksame Einzelwertung und die Chance, mit einem Partner der Wahl bei der Netto-Teamwertung zu glänzen. Abgerundet wird das sportliche Vergnügen durch verschiedene Spezialwertungen.

Hört man sich unter den teilnehmenden Golfenden um, wird schnell deutlich: Der einen oder dem anderen geht es bei der Migros Golf Challenge gar nicht um den Sieg. Den 37. Platz in der kumulierten Netto-Rangliste (Damen und Herren gemischt) haben viele von ihnen stattdessen im Visier. Denn wer jeweils diesen Rang an einem der zehn Turnierorte belegt, gewinnt die Teilnahme an einer Gruppenreise nach Andalusien – mit Begleitperson und all inclusive. Fünf Tage lang geht es auf Einladung des Migros Golf Partners Andalusien in den sonnigen Süden. Die spanische Region ist mit fast 120 Golfplätzen europaweit führend im Golftourismus. Einige davon werden die Gewinnenden im Rahmen des attraktiven Reiseprogramms kennenlernen.

Presenting Partner:

**SWICA**

**Andalusia**



# Das richtige Aufwärmprogramm macht den Unterschied

Aufwärmübungen vor der Golfrunde sind essenziell und können sogar dein Spiel verbessern. Eine Sportwissenschaftlerin erklärt, worauf du achten solltest.



**Kimberly Zwygart**  
Bewegungsspezialistin santé24

Text **Stephan Schöttl** und **Aglaya Peter**

Gehörst du auch zum Typ Golfer, der oder die oft direkt vom Parkplatz schnellen Schrittes und ohne Umwege zum Tee 1 spurtet? Ohne auf der Driving Range einen einzigen Ball abgeschlagen zu haben. Ohne dich vorher aufzuwärmen. Dabei ist gerade dies beim Golf so wichtig. Beim Abschlag zum Beispiel werden etwa 124 bis 130 Muskelgruppen im ganzen Körper beansprucht. Vor allem Arme, Rumpf und Schultern.

Sportwissenschaftlerin Kimberly Zwygart empfiehlt ein Aufwärmtraining von 10 bis 15 Minuten. Sie ist Bewegungsspezialistin bei santé24, dem Telemedizinanbieter von Migros Golf Premium Partner SWICA und sagt: «Beim Aufwärmen wird die Muskulatur auf Betriebstemperatur gebracht, aktiviert und für die nachfolgenden Bewegungen sensibilisiert.» Auch die Durchblutung wird angeregt. All das verringert das Verletzungsrisiko und kann zudem deine Performance verbessern.

Aber wie wärmt man sich richtig auf? Vor dem Sport rät die Expertin zu dynamischen Dehnungsübungen. Dabei wird die Dehnposition wieder verlassen, kurz nachdem sie eingenommen wurde. Es wird nicht so lange in einer Dehnposition verharrt wie beim statischen Dehnen, sondern man wechselt die Position kontinuierlich. Dadurch entsteht eine leicht federnde, «wippende» Bewegungsausführung, welche dich geschmeidiger macht und die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke fördert. Für einen sauberen Golfschwung ist das essenziell. Bei den Übungen sollten die Grenzen des eigenen Körpers berück-

## EMPFOHLENE AUFWÄRMÜBUNGEN VOR DER GOLFRUNDE:

### HÜFTROTATION

Du stehst hüftbreit mit den Füßen auseinander. Stelle dir vor, du hast einen Hula Hoop-Reifen um die Taille. Versuche, diesen imaginären Reifen kreisen zu lassen.

Rotiere dazu dein Becken im Uhrzeigersinn und halte den Oberkörper statisch. Wechsle die Richtung mehrmals.



### OBERSCHENKELDEHNUNG

Ergreife mit der rechten Hand den rechten Fuss und bringe das nun gebeugte Knie in eine parallele Haltung zum anderen Bein. Ziehe den Fuss sanft in Richtung Gesäss und dehne die Oberschenkelmuskulatur.

Löse die Dehnung nach einigen Augenblicken und gehe nach ein paar Sekunden Erholung wieder in die Dehnposition. Wechsle den Fuss und die Hand nach etwa 5 Wiederholungen.



### HÜFTBEUGER

Ein Klassiker: der Ausfallschritt. Achte darauf, dass das vordere Knie über dem Knöchel ausgerichtet ist (keinesfalls weiter vorne!).

Stütze deine Arme auf das vordere Knie und gehe vorsichtig in die Dehnung, indem du das hintere Bein leicht beugst und wieder streckst. Wiederhole dies 5 bis 7 Mal und wechsle dann das Bein.

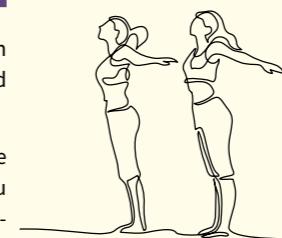


### SCHULTERKREISEN

Stehe hüftbreit, ziehe die Schultern langsam nach oben und rolle sie zunächst vorwärts und dann rückwärts.

Kreise anschliessend die Arme und versuche dabei, die Bewegung so gross wie möglich zu machen. So nutzt du den vollen Bewegungsspielraum aus, wodurch sich dein Schwung später auf der Runde freier anfühlt.

Kreisende Bewegungen eignen sich auch gut fürs Aktivieren von Hand- und Fussgelenken.



### SEITLICHER RUMPF

Nimm den Golfschläger zwischen die Hände und strecke ihn über den Kopf. Bewege ihn dann zur einen Seite.

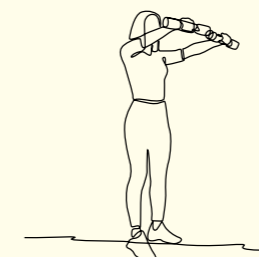
Achte darauf, dass du die Dehnung auf der anderen Seite spürst. Pendle zurück zur Mitte und danach wieder auf die gleiche Seite. Wiederhole diese Bewegung auf jeder Körperseite mehrfach.



### RUMPFKATIVIERUNG

Mit dem Golfschläger in der Hand lassen sich noch andere Dehnübungen machen. Fasse den Schläger und halte ihn mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe (bei wenig Platz, Arme ohne Schläger ausstrecken).

Stell dich hüftbreit hin, ziehe den Unterbauch ein und drehe dich, so weit wie du kannst, kontrolliert nach links und danach nach rechts. Halte dabei dein Becken stabil und atme ruhig ein und aus. 5 bis 7 Wiederholungen sind empfehlenswert.



sichtigt werden. Das Aufwärmprogramm soll einen Stretch-Effekt haben, aber nie schmerzhaft sein.

Auf das statische Dehnen sollte man vor dem Sport allgemein – also auch vor einer Golfrunde – übrigens verzichten. Mehrere Studien<sup>1,2</sup> weisen darauf hin, dass es sogar einen leistungsmindernden Effekt hat.

Eine kleine Turneinheit auf der Driving Range mag der einen oder dem anderen vielleicht fast etwas peinlich sein. «Aber das dynamische Dehnen bereitet die Muskelfasern und die Gelenke auf die Belastung vor, ohne sie zu weit auseinanderzustrecken und die Gelenkstabilität zu vermindern», erklärt Kimberly Zwygart. Das Aufwärmprogramm sollte auf jeden Fall Übungen für die Stabilität und Rotation des Rumpfs beinhalten. Und solche, die den Hüft- und Brustkorb öffnen.

Das korrekte Aufwärmen ist auf keinen Fall Zeitverschwendung. Im Gegenteil. Du wirst es bestimmt an deiner Performance auf der Golfrunde merken.

<sup>1</sup> Ehler A, Wilson PB. A Systematic Review of Golf Warm-ups: Behaviors, Injury, and Performance. J Strength Cond Res. 2019 Dec;33(12):3444-3462. doi: 10.1519/JSC.0000000000003329. PMID: 31469762.

<sup>2</sup> Gergley JC. Acute effects of passive static stretching during warm-up on driver clubhead speed, distance, accuracy, and consistent ball contact in young male competitive golfers. J Strength Cond Res. 2009 May;23(3):863-7. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a00c67. PMID: 19387392.



Murillo's House, Seville



Archaeological Site of Italica



Palace of Peñaflor, Ecija



Shrine of the Castle, Lebrija



REAL CLUB SEVILLA GOLF



More than 100 golf courses with a great climate all year round at [andalucia.org](http://andalucia.org)



Andalucía



# ACADEMY INSIGHTS



## Ein Lob der Vielfalt

Diese Ausgabe der Academy Insights bringt uns nach Oberkirch, wo wir mit dem dortigen Golfparkleiter Tim Miescher über das breite Kursangebot der Migros Golf Academy sprachen und einige Unerschrockene bei ihrem Wintertraining begleiten durften.

Text und Bild Mark Horyna

«Läuft heute bei mir nicht ganz so rund», lächelt Isabelle auf dem Weg zum siebten Abschlag des Pitch & Putt-Platzes im Migros Golfpark Oberkirch. Dabei hatte sie vor wenigen Augenblicken ihren leuchtend pinken Ball mit einem ordentlichen Schwung auf das Grün des vorherigen Loches gespielt und damit für ihr Team Birdie Putts vorbereitet. Gespielt wird ein Scramble. Es ist Montagmittag, Mitte Februar und aussergewöhnlich mild für die Jahreszeit. Ich darf Isabelle und die vier Trainingspartner in ihrem Saisonkurs beim Training begleiten.

Es klingt wie ein Gemeinplatz, doch es ist was dran: Gemeinsam lernt man besser. Was die meisten von uns intuitiv spüren, ist längst von der Wissenschaft in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. Wer zusammen mit anderen lernt, tut das oftmals schneller, konzentrierter und nicht selten mit grösserem Erfolg. Die Motivation steigt, die Frustration sinkt. Das Lernen wird zu einem Spass. Gerade bei Kindern und Jugendlichen. Aber auch bei älteren Menschen, die dazu neigen, neuen Impulsen eher skeptisch gegenüberzustehen, kann die Interaktion beim gemeinschaftlichen Lernen auch Hemmungen abbauen und soziale Kompetenzen stärken.

Das gilt für das akademische Lernen wie für das Erlernen und Trainieren athletischer Fähigkeiten. Man weiss inzwischen, dass Gruppentraining auch für Individualsportler:innen erhebliche Vorteile bereithält und zwar insbesondere für Leute, die bei einer Sportart erst am Anfang stehen (aber nicht nur für die).

Um irgendwann – im Sport oder allgemein – dem Ziel näherzukommen, möglichst wenig Fehler zu machen, müssen zuerst ganz viele gemacht werden. In der Gruppe haben Sportler:innen die Chance, nicht nur von den eigenen, sondern auch von den Fehlern anderer zu lernen. Die



individuelle Lernkurve steigt dabei rapide. Ausserdem übt man, gemeinsam zu scheitern und aus dem Scheitern zu lernen. Ein immens wichtiger Faktor.

Das Trainieren in einer Gruppe stärkt das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Etwas, das auch im Individualsport Golf insbesondere für Mannschaftspieler von grosser Be-



**Felix:** Ich habe erst im letzten Jahr angefangen. Der Kurs soll mir helfen, dass sich keine Fehler im Schwung festsetzen, die ich später nicht mehr loswerde.



**Isabelle:** Der Kurs ist absolut klasse. Oli sieht genau hin. Er erkennt sofort, was ich verbessern kann und gibt super Hinweise, wie ich das auch erreiche.



**Peter:** Ich will im Winter im Spiel bleiben. Und für mich ist der Platz hier einer der schönsten Orte überhaupt. Das Naturerlebnis ist zu jeder Jahreszeit grossartig.



**Werner:** Ich will meine Grundlagen festigen. Ausserdem macht mir das Training in der Gruppe richtig Spass.

deutung ist. Vieles, was sich in der Gruppe fast von alleine lernen lässt, ist in einer Eins-zu-eins-Situation nur schwer zu vermitteln.

In Gruppentrainings kann natürlich auch der Wettkampf geübt werden: entspannt und ohne die ständige Sorge um ein HCP-verschlechterndes Ergebnis. Die Vorteile liegen also auf der Hand.

Doch es kommt auch auf die Zusammensetzung der jeweiligen «Klasse» an. Es muss vielleicht nicht unbedingt erwähnt werden, dass sich eine Anfängerin in einer Gruppe Single Handicapper vermutlich unwohl fühlen wird – egal wie viel sie von den anderen lernen könnte. Ein Leistungssportler ist in einem Kurs mit Anfänger:innen ebenfalls fehl am Platz.

Auch gemischte Gruppen sind nicht immer eine gute Idee. Gerade Kurse mit Paaren können zuweilen für alle Teilnehmenden kompliziert werden. Es kommt nicht selten vor, dass der Partner sich berufen fühlt, den Trainer seiner Frau zu geben. Mit entsprechendem Ausgang ...

Tim Miescher lacht. Er hat solche Situationen schon miterlebt. Tim ist seit dem letzten Jahr Golfparkleiter in Oberkirch und bei der Migros Golf AG zudem zuständiger Projektleiter für die Neuausrichtung des Akademieangebots. «Golf ist eine ziemlich diverse Sportart. Motivation und Zielsetzungen sind so verschieden wie die Golfenden selbst. Es gibt leistungsorientierte Spitzenspieler:innen, die den Sport sehr ernst nehmen. Es gibt Junioren mit unterschiedlichsten Spielstärken. Freizeitgolfer mit wenig Zeit. Damen, die gerne unter sich bleiben wollen. Senioren, die beinahe täglich auf dem Platz sind, aber so gut wie nie üben. Wochenend-, Schönwetter-, und Alleinspielende. Dieser Vielfalt versuchen wir mit unserem Kursangebot optimal gerecht zu werden.»

Aufbau und Organisation der Akademien ermöglichen es, auf die unterschiedlichsten Anforderungen der Golfer und Golferinnen einzugehen. «Wir bieten inzwischen allerlei massgeschneiderte Kurse an. Für uns ist diese Differenzierung selbstverständlich. Mit unserem Kursangebot gehen wir auf die Diversität und vielfältigen Lerntypen und -wünsche ein.»

Im Angebot sind auch Lehrgänge, die speziell auf Senior:innen zugeschnitten sind oder auf Menschen unter 30. Andere richten sich an Leute, die neben der Arbeit nur wenig Zeit haben. Und mit dem Ladies Only-Saisontraining gibt es ein Angebot, das sich ausschliesslich an Frauen richtet.

Dass Männer und Frauen nicht unbedingt zusammen trainieren sollten, ist bekannt und im Leistungssport selbstverständlich. Die Idee, dass geschlechtergetrenntes Lernen auch im Amateurbereich eine Menge Vorteile hat, setzt sich bei Trainer:innen und Anbietern zunehmend durch.



Die Hauptgründe dafür liegen nicht nur an den physischen Unterschieden zwischen Männern und Frauen. Männer sind im Allgemeinen grösser, schwerer, stärker und schneller als Frauen. Auch kommunizieren Männer und Frauen in Gruppen anders.

Frauen pflegen zudem einen eher kooperativen Umgang miteinander, betonen häufiger das Gemeinsame, während Männer – auch Anfänger – meist das Kompetitive betonen und den Wettbewerb suchen. Konkurrenz existiert selbstverständlich auch bei den Damen, aber sie ist für viele Golferinnen nicht unbedingt die Hauptmotivation, ihr Spiel verbessern zu wollen.

Sie spielen auch anders. «Fehlende» Kraft und Länge machen viele Golferinnen mit Strategie und Präzision wett. Sie verfügen oft über bessere Ausdauer und über eine ausgeprägtere Konzentrationsfähigkeit. «Mit einer Gruppe, die nur aus Frauen besteht, kann man ganz anders arbeiten», betont Miescher. «Wir können anders über Strategie sprechen, über Taktik. Ausserdem sucht man nicht ständig Bälle im Rough. Männer streuen dann doch eher.»

«Je homogener die Gruppe ist, umso besser können wir mit dem individuellen Golfer arbeiten. Aber auch mit der Gesamtgruppe. Bei einem speziellen Kurs für Senior:innen rücken natürlich andere Bereiche des Spiels in den Vordergrund als – sagen wir mal – bei einem U30-Kurs.»

Doch beim Kursangebot von Migros Golf geht es natürlich nicht nur um das Geschlecht oder um das Alter. «Unsere Ladies Only-Trainingsgruppen sind äusserst beliebt und auch die Nachfrage bei den eher spezielleren Kursen ist extrem hoch», meint Tim Miescher mit einem Blick auf den fast ausgebuchten Kursplan seiner Anlage in Oberkirch. Doch niemand muss Sorge haben, keinen Platz zu bekom-



men. «Solange wir Kapazitäten bei den Pros haben, können wir stets aufstocken. Nachfragen lohnt sich immer. So haben wir zum Beispiel mehrere Wintertrainingsgruppen. In denen bis zu sechs Teilnehmer und Teilnehmerinnen jeweils für anderthalb Stunden unter fachkundiger Anleitung eines Pros ihr Spiel mit Freude «durch den Winter bringen» können.»

Das machen auch Isabelle und die Herren, die an diesem Montag gemeinsam mit Pro Oliver Unger trainieren. In einer Aufwärmphase bekommt jeder wertvolle, individuell auf seine Bedürfnisse angepasste Empfehlungen. Danach geht es gemeinsam auf den Pitch&Putt-Platz. Die Motivation zur Kursteilnahme ist so unterschiedlich wie die Schwünge selbst. Allen gemein ist die Lust, zusammen mit anderen am Spiel zu arbeiten. Gemeinsam lernen verbindet halt auch. Es wird viel gelacht, viel gelobt und lautstark ermutigt.

Pro Oli hat auf der siebten Bahn die Regeln des kleinen Wettbewerbs ein wenig abgewandelt. Der Sieg ist sowieso nur zweitrangig, der Spass steht hier im Vordergrund. Auf dem siebten Loch soll es um drei Punkte gehen. Das Team, welches das Loch gewinnt, wird als Sieger vom Platz gehen. Und von anerkennendem Applaus aller Gruppenteilnehmenden beflügelt, lässt Isabelle ihren Ball als Erste Richtung Grün fliegen.



Interessiert am Kursprogramm  
der Migros Golf Academy?  
Scanne den untenstehenden QR-Code.



# GROSSZÜGIGE BETEILIGUNG AN IHRER MIGROS GOLFCARD.

Wir bei SWICA tun alles dafür, um Ihre Gesundheit zur Hauptsache zu machen. Deshalb unterstützen wir Ihre Migros GolfCard-Mitgliedschaft und bieten darüber hinaus auch einen Prämienrabatt von bis zu 20%\* auf ausgewählte Zusatzversicherungen.

FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 oder \*mehr erfahren: [swica.ch/golfpark](https://swica.ch/golfpark)



WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST **SWICA**





**Golf und Curling mögen auf den ersten Blick nicht viel miteinander gemein haben, doch im Gespräch mit der Ausnahmeathletin Silvana Tirinzoni lernten wir schnell, dass die beiden Sportarten viele Berührungspunkte aufweisen.**

Text Mark Horyna Bild Silvana Tirinzoni

Die 44-jährige Silvana Tirinzoni gehört zu den erfolgreichsten Athletinnen des nationalen und internationalen Curlingsports. Schon als Jugendliche konnte sie mehrere Weltmeistertitel für sich verbuchen. Sie gewann den Europameistertitel ein Mal und wurde als Kapitän (Skip) ihrer eigenen Profimannschaft «Team Tirinzoni» in den Jahren 2019, 2020, 2021, 2022 und 2023 Weltmeisterin der Frauen. Die Spitzensportlerin ist passionierte Freizeitgolferin und spielt am häufigsten in Otelfingen und Holzhäusern. Für unser Gespräch fand sie an einem trainingsfreien Sonntagvormittag im Februar Zeit.

**Die Weltmeisterschaft naht. Wie müssen wir uns deine Vorbereitungszeit vorstellen?**

Nun, wir trainieren als Team an zwei Tagen in der Woche gemeinsam. Ansonsten arbeitet jede für sich täglich auf dem Eis. Es fällt natürlich auch eine Menge Organisatorisches an. Wir managen das Team selbst. Daneben kommt auch noch das sonstige tägliche Training dazu. Fitness, Ausdauer, Mental.

Aber die Tage sind nicht wirklich gleich oder durchgetaktet. Im Curling ist man ja angewiesen auf das Eis. Das Eis muss verfügbar sein und von einem Eismeister entsprechend vorbereitet werden. Diese Eiszeiten bestimmen unseren Tages- und Trainingsablauf. Insofern ist jeder Tag ein bisschen anders.

**Du bist schon mit zehn Jahren zum Curling gekommen. Hast einmal in einem Interview gesagt, du hättest sofort gewusst, dass es dein Spiel wird. Das ist aussergewöhnlich.**

Naja, dass mein Vater gespielt hat, hat sicher geholfen. Aber es ist schon sehr faszinierend, Kinder lieben es. Sie lieben es auf dem Eis zu sein, herumzurutschen, zu spielen, auch gegeneinander. Curling ist – trotz aller Komplexität der Regeln – ein Spiel. Ich hatte davor viele Sportarten probiert. Judo, Ballett, Leichtathletik. Aber nichts hat mich so sehr fasziniert, wie so einen Stein über das Eis zu schieben. Genau erklären kann ich das nicht, aber ich wusste wirklich ab dem ersten Tag, dass das etwas ist, was ich für eine sehr, sehr lange Zeit machen möchte.

Meine Eltern haben mich als Jugendliche ununterbrochen durch die Gegend gefahren. Wir waren viel unterwegs. Curling Turniere gehen oft über mehrere Tage. Freitag, Samstag, Sonntag. Ich hatte einen ziemlich verständnisvollen Schulrektor, der mir vieles ermöglichte. Und viel Glück mit einem Umfeld, das mich bei meiner «Randsportart» eigentlich permanent unterstützt hat. Sonst wäre das natürlich alles überhaupt nicht gegangen.

**In der Randsportart zur Profisportlerin. Wie ging das?**

Curling hat sich, seitdem ich eine Juniorin war, extrem verändert. Klar, ich hatte hohe Ziele. Habe auch immer gemerkt, dass ich schon ein bisschen besser war als viele andere. Aber damals war die Vorstellung, von dem Sport zu leben, beinahe surreal. Curling wurde dazumal zudem nicht als Leistungssportart wahrgenommen. Es war wirklich eine totale Randsportart, die viele einfach nur nebenbei gemacht haben. Ich war hierzulande eine der Ersten, die das Risiko auf sich nahm. Aber ich musste und muss auch auf niemanden Rücksicht nehmen, bin nur für mich selbst verantwortlich. So habe ich mir gesagt, wenn ich meine Ziele wirklich erreichen will, muss ich es probieren und ganz auf Curling setzen. 2019 bin ich daher ins Profilager gewechselt. (lacht) Es hat sich ja dann auch gelohnt. Bei den grossen Curling-Nationen sind in den besten Teams alle Mitglieder Profisportler. Es gibt zwar Länder, deren Amateure es gelegentlich auf die grossen internationalen Turniere schaffen, aber das sind die Ausnahmen. Um ganz vorne mitzuspielen, muss man sich total committen. Da kann man nebenher nichts anderes machen.

**Was macht eine gute Curlerin aus, was muss man mitbringen?**

Es braucht schon einige Talente in verschiedenen Bereichen. In erster Linie allerdings das, was man in allen Sportarten benötigt: Durchhaltevermögen, Demut, Trainingswillen. Beim Curling kommt allerdings eine grosse mentale Komponente dazu. Curling ist ein Teamsport, also fühlst du in jedem Moment Druck. Du musst zwar allein den Stein «abgeben», aber immer für das Team. Dieser Druck kann immens sein. Entscheidend ist natürlich in dem Zusammenhang auch die Teamdynamik. Wir sind zu viert. Jede Spielerin ist also wirklich wichtig. Man muss stets drauf achten, dass es allen vier gut geht. Ein Team ist nur so stark, wie sein schwächstes Glied.

**Und wie bist du zum Golfen gekommen.**

Ich habe es schon immer geliebt, Golf im Fernsehen zu schauen und wollte es immer mal probieren. Aber früher, als ich neben dem Curling noch gearbeitet habe, fehlte mir schlicht und einfach die Zeit. So ging es einfach nicht. Als ich ins Profilager gewechselt bin, habe ich mir gedacht, jetzt passt's. Jetzt kann ich mindestens im Sommer golfen. Ich habe mich schliesslich für einen Kurs angemeldet

## CURLING

Curling ist ein Teamsport, der in Vierer-Mannschaften auf einer extra für diesen Zweck präparierten Eisfläche gespielt wird. Die Spielenden schieben dabei in vorgegebener Reihenfolge knapp 20 Kilogramm schwere Granitsteine in Richtung eines Zielbereichs (Haus), der aus konzentrischen Kreisen besteht. Jedes Team spielt pro Durchgang acht Steine.

Ziel ist, möglichst viele eigene Curling-Steine möglichst nahe der Mitte des Hauses zu platzieren, beziehungsweise zu verhindern, dass dies der gegnerischen Mannschaft gelingt. Gezählt werden Steine, die im Haus liegen oder dessen äusseren Kreis berühren. Punkte erhält nur die Mannschaft desjenigen Steines, der dem Mittelpunkt des Hauses am nächsten kommt.

Die Spieler:innen beeinflussen mit Besen die Geschwindigkeit und die Bahn der Steine. Der Name Curling stammt von der Bewegung, die der Stein auf seinem Weg ins Haus macht.

Auch wenn Curling auf den ersten Blick grosse Ähnlichkeiten mit dem Eisstockschiessen und dem Boule-Spiel aufweist, sollte man sich von diesem Eindruck nicht täuschen lassen. Das Spiel verlangt ein Höchstmass an Feingefühl, mentale Stärke, Teamfähigkeit, Strategie und Kraft. Das Schrubben, um die Bahn des Steins zu manipulieren, ist extrem anstrengend, das Regelwerk komplex.

Seit 1998 ist Curling olympische Disziplin und erfreut sich bei Fernsehzuschauer:innen auf der ganzen Welt grosser Beliebtheit. Einschaltquoten von über 20% sind keine Seltenheit.

[www.curling.ch](http://www.curling.ch)

**«Ich würde mich wahnsinnig über eine erneute Olympia-Teilnahme 2026 in Mailand freuen. Das ist für Team Tirinzoni die Vision.»**



und dann... kam die Pandemie. Tja, ich stand also alleine zu Hause, habe mir YouTube Golf-Videos angeschaut und versucht, es mir selbst beizubringen. Mein Freund, der in Kanada lebt und selbst auch Golfer ist, hat mir Feedback gegeben und mich ermutigt. Die ersten drei Monate habe ich also alleine im Wohnzimmer gestanden und geübt. Als die Plätze wieder geöffnet wurden, habe ich dann in Otelfingen den Platzreifekurs gemacht und konnte danach endlich richtig anfangen.

#### Du hast Golf im TV geschaut? Ohne es selbst zu spielen?

Richtig, das hat mich einfach fasziniert. Und je mehr ich geguckt habe, desto besser fand ich es. Man lernt langsam die Regeln sowie die Spieler und deren Eigenarten kennen und auch einzuschätzen, was sie leisten.

#### Mir geht es so beim Curling: Ich liebe es, zuzuschauen und meine, dabei einen Eindruck zu bekommen, wie unglaublich schwierig es ist.

Ja, und mich hat Golf aus denselben Gründen reingezogen. Ich hatte ja überhaupt keine Ahnung, aber irgendwie wusste ich, dass ich das Spiel lieben würde. Und so war es schliesslich auch.

#### Was liebst du daran? Die frische Luft?

(Lacht) Auf jeden Fall. Die habe ich ja in der Curling-Halle nicht. Es gibt auch viele Gemeinsamkeiten. Golf ist extrem technisch. Man muss enorm auf die Details achten. Es ist einfach nicht egal, wo die Schulter ist, wie man den Griff hält. Das ist beim Curling ebenfalls so. Am Technischen zu arbeiten, dabei immer besser zu werden, das gefällt mir allgemeinen sehr. Und natürlich reizt mich auch die mentale Komponente. Man muss schlechte Schläge vergessen, Bunker nicht beachten, nicht resultat-, sondern prozessorientiert arbeiten. Eine Menge Ähnlichkeiten... Was mich am Curling fasziniert, interessiert mich auch beim Golfen.

## ÜBER EIS

Ich könnte stundenlang über Eis sprechen. Unser Eis muss von Eismeister:innen präpariert werden. Der Stein würde es sonst nicht einmal auf die andere Seite der Bahn schaffen. Eis hat immer unterschiedliche Qualitäten. Es kommt darauf an, wie gut der Eismeister ist, wie viel Zeit er hat, wie das Klima in der Halle ist. Deshalb gibt es mal schnelles, mal langsames Eis. Mal curlet es viel, mal weniger. Eine meiner Hauptaufgaben als Skip ist es, das Eis zu verstehen, es zu lesen. Ähnlich wie ein Golfer ein Grün liest. Es kann sein, dass das Eis auf der linken Seite der Bahn mehr bricht oder langsamer ist. Das Eis lebt ja auch, wird von der Luftfeuchtigkeit beeinflusst, vom Wischen. Eismeister:innen brauchen sehr viel Erfahrung und es gibt auf der Welt vielleicht nur eine Handvoll wirklich gute. Eine der ersten Fragen, die man sich vor einem grossen Wettkampf stellt, ist: Wer macht das Eis?

#### Nur dass man beim Golfen im Normalfall ausschliesslich für sein eigenes Spiel verantwortlich ist.

Genau. Deshalb entspannt es mich so unendlich. Man spielt trotzdem zusammen, trägt aber keine Verantwortung für den anderen. (lacht) Sehr entspannend!

#### Ist die Golferin Silvana eher leistungsorientiert oder ist sie eine entspannte Freizeitgolferin?

Also, mein Sportlerherz hört auf dem Golfplatz keinesfalls auf zu schlagen. Ich bin schon ziemlich ehrgeizig. Aber ich würde sagen auf eine gute Art. Ich will einfach mein Bestes geben. Weiss aber natürlich, was ich kann oder besser, was ich nicht kann und bin auf dem Golfplatz sicher sehr viel demütiger. Ich bin mir bewusst, wie schwierig der Sport ist und rege mich nicht wirklich auf. Trotzdem will ich stets besser werden, auch das Handicap verbessern. Dafür müsste ich natürlich gelegentlich Turniere spielen. Aber dazu komme ich kaum. Es ist halt ein Hobby.

#### Hast du «Golf-Träume»?

Natürlich, ich würde unglaublich gerne nach Augusta fahren, um das Masters-Turnier zu sehen. Ich freu mich auch riesig darauf, dieses Jahr nach Troon zur Open Championship zu fahren. Mal in Patagonien und Irland zu spielen, wäre super. Ich konnte übrigens schon einige echte Traumplätze spielen: Royal Montreal, wo sie dieses Jahr den Presidents Cup austragen werden, war wunderschön und auch Le Golf National, wo die olympischen Spiele stattfinden, war ein echtes Erlebnis.

#### Apropos Olympia?

Ja, ich würde mich wahnsinnig über eine erneute Teilnahme 2026 in Mailand freuen. Das ist für Team Tirinzoni die Vision.



**Die Bälle fliegen weiter auf 1700 Meter über dem Meer. Viel weiter. Als der Engadiner Golf Club vor über 130 Jahren als erster Golfclub der Schweiz gegründet wurde, war vermutlich den wenigsten bewusst, auf welche Weise die frische Bergluft dem Golfspiel einen besonderen Kick versetzen würde.**

Inzwischen hat die Wissenschaft längst eine Erklärung dazu geliefert, weshalb die weissen Bälle im Engadin weiter fliegen. Je nach Anfangsgeschwindigkeit des Schwungs sorgt die «dünnere» Luft für bis zu 15 Prozent weitere Flugbahnen als im Unterland. Doch nicht nur der geringere Luftdruck lässt die Golferherzen im Engadin schneller und höher schlagen. Ob Golfneuling oder ambitionierter Amateur, unter den insgesamt 49 Löchern, die variantenreicher nicht sein könnten, finden alle ihr künftiges Lieblingshole. Zwei exzellente 18-Loch-Championship-Plätze, ein unterhaltsamer 9-Loch-Pitch & Putt Platz sowie eine kleine 4-Loch-Anlage warten hier auf die Golferinnen und Golfer.



Während der historische Platz in Samedan von einem offenen, flachen Terrain mit hübschen Wasserhindernissen und über 700-jährigen Lärchen geprägt ist, findet man auf der zweiten Engadiner 18-Loch-Anlage von Zuoz-Madulain alpineres Gelände vor, das ein strategischeres Spiel und bessere Kondition verlangt. Der Par-3-Platz im Kulmpark hingegen eignet sich hervorragend, um seinem kurzen Spiel den letzten Schliff zu verleihen. Wer sich noch nie oder wenig mit Golf beschäftigt hat, hat auf den kurzen vier Bahnen im idyllischen Sils die Chance, sich fernab von Handicap, Platzreife und Kleidervorschriften an den Sport heranzuwagen. Nur etwas haben die vier Engadiner Golfanlagen gemeinsam:

**Das atemberaubende Bergpanorama in einem der schönsten Hochtäler der Welt.**

### Golf Unlimited - das Angebot für grenzenloses Golfvergnügen

Nach 18 Löchern erst gerade warm geschwungen? Dann ist unser Angebot Golf Unlimited genau das Richtige für Sie. **Ab zwei Übernachtungen in einem der teilnehmenden Engadiner Golfhotels geniessen sie unlimitierte Greenfees auf den beiden 18-Loch-Golfplätzen in Samedan und Zuoz-Madulain.** Greenfees für den 9-Loch-Platz «Kulm Golf St. Moritz» können optional dazu gebucht werden.



www.engadin-golf.ch

**BUN DIVERTIMAINIT MIT GOLF UNLIMITED!  
WIR FREUEN UNS AUF SIE.**





## ICH LASSE LOS

Text Rüdiger Böhm Bild Mark Horyna

**N**eue Saison, neues Glück! Auch wenn das Thermometer vielerorts noch nicht so wirklich dazu einlädt, vier bis fünf Stunden im Freien zu verbringen: Kaum sind die ersten Sonnenstrahlen am Himmel, zieht es uns schon wieder raus auf den Golfplatz. Und wie das immer so ist, wenn etwas Neues beginnt, die eine oder der andere wird sich auch in diesem Jahr wieder viel vorgenommen haben, um das Golfspiel zu verbessern.

Wie dir sicherlich schon aufgefallen ist, beschäftigt sich das vorliegende Magazin unter anderem mit unterschiedlichen Aspekten des Aufwärmens im Golf. Was mich zu der Frage geführt hat: Aufwärmen im Golf, gilt das eigentlich auch für den Kopf, die mentale Seite? Und wenn ja, wie macht das Sinn?

Dass es bei einer derart komplexen Bewegung wie dem Golfschwung sinnvoll ist, sich aufzuwärmen und den Körper auf die Belastungen während des Schwungs vorzubereiten, hat sich inzwischen herumgesprochen. Dabei klingt es schon komisch, sich für eine Sportart aufzuwärmen, bei deren Ausführung man noch nicht einmal ins Schwitzen kommt. Wenn du einen Sonntagsspaziergang machst, dann musst du dich ja auch nicht aufwärmen. Aber aus körperlicher Sicht ist es vor dem Golfen sehr wohl wichtig, alle beteiligten Muskeln (und das sind eine ganze Menge), auf die überaus feinmotorische Bewegung einzustimmen. Vor allem, wenn du mit dem ersten Abschlag dein «bestes» Golf spielen willst.

Aber wie sieht das auf der mentalen Seite aus? Die grösste mentale Herausforderung beim Golfspielen liegt sicherlich darin, dass sich der Ball nicht bewegt. Was? Das sollte es doch grundsätzlich einfacher machen, könnte man meinen. Aber genau darin liegt die grösste Schwierigkeit. Wir verbringen zwischen vier und fünf Stunden auf einer 18-Loch Golfrunde und spielen dabei um die fünf Minuten Golf. In der restlichen Zeit haben wir vor allem ganz viel Gelegenheit, uns über den letzten oder eben über den nächsten Schlag Gedanken zu machen.

Der aus mentaler Sicht schwierigste Schlag im Tennis ist der Aufschlag, denn das ist der einzige Schlag, den du selbst initialisieren musst. Golf spielen heisst mental also, über 18 Löcher einen Tennisaufschlag nach dem anderen zu machen. Das ist durchaus anspruchsvoll. Und jeder, der schon einmal in einer Drucksituation überm Ball stand, weiss, wie schwierig es ist, den Schläger zu bewegen und den Schwung zu beginnen. Wir sind uns also einig, dass Golf mental eine sehr fordernde Sportart ist.

Mit diesen Inputs im Hinterkopf lohnt es sich aus meiner Sicht, jetzt noch einmal darüber nachzudenken, wie sinnvoll ein mentales Aufwärmen für eine erfolgreiche Golfrunde sein kann.

Ich unterscheide dabei grundsätzlich zwei Bereiche. Zum einen gibt es ein «mentales» Aufwärmen in Bezug auf die innere Haltung, mit der du auf den Golfplatz gehst. Wenn du direkt von einem Termin, von der Arbeit oder von wo auch immer auf den Golfplatz hetzt und im Kopf noch bei allem bist, was der heutige Tag so an Herausforderungen

und Problemen für dich bereitgehalten hat, dann wird es sicherlich schwer, am ersten Abschlag «ready» zu sein.

Mein Vorschlag: Nutze die Fahrt zum Golfplatz und lass alle anderen Themen los, die dich im Moment gerade noch beschäftigen. Lenke deinen Fokus bewusst auf das, was jetzt kommt und mach dir Gedanken darüber, wie du heute Golf spielen willst. Atme ein paar Mal tief durch und verfolge deinen Atem auf dem Weg durch deinen Körper. Das hilft dir, aus dem Gedankenkarussell des Tages auszusteigen und wieder in die Gegenwart, in den Moment, zurückzukommen. Frage dich jetzt, mit welcher inneren Haltung du heute über den Platz gehen willst. Was für eine Golfrunde spielst du? Eine Runde mit Freunden? Eine gewertete Runde oder sogar ein Turnier? Überlege dir, worauf du besonders achten möchtest, und frage dich kurz, welche Gedanken dir dabei helfen. Gehe im Kopf nochmals zurück zu deinem besten Schlag auf deiner letzten Runde. Das lenkt den Fokus auf das, was jetzt kommt und gibt dir ein gutes Gefühl.

Wenn du aus dem Auto aussteigst und merkst, dass du immer noch störende Gedanken aus dem Alltag mit dir herumträgst, empfehle ich dir noch eine kleine Übung. Lass die Arme neben dem Körper hängen, atme tief ein, balle dabei beide Hände zu Fäusten und ziehe die Schultern ganz leicht nach oben. Atme jetzt bewusst aus, lass dabei deine Schultern fallen und öffne gleichzeitig die Hände. Verbinde das Ausatmen bewusst mit dem Gedanken: ICH LASSE LOS! Wiederhole das Ganze für drei bis fünf Atemzüge und du wirst merken, dass es plötzlich viel einfacher wird, dich auf das zu fokussieren, was nun auf dich wartet: eine wundervolle Golfrunde.

Neben der grundsätzlichen Überlegung zur inneren Haltung, mit der du auf die Golfrunde gehst, ist für mich eine zweite Komponente des mentalen Aufwärmens wichtig. Nämlich die Beantwortung der Frage, welche Gedanken unterstützen dich heute beim Schwingen. Ich habe bereits in einer der letzten Ausgaben darüber berichtet, wie hilfreich es für dein Spiel sein kann, wenn du es schaffst, mit nur einem Gedanken über dem Ball zu stehen und diesen Gedanken während des gesamten Schwungs beizubehalten. Dabei möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass es hier nicht um technische Überlegungen geht! Vielmehr benötigst du zum Beispiel einen Gedanken ans Ziel, den Landepunkt, die Flugbahn, ein Schwunggefühl, die innere Überzeugung oder ähnliches. Fleissig und seriös, wie du bist, hast du es im Training bereits ausprobiert und weisst grundsätzlich, welcher Gedanke für dich in den jeweiligen Situationen auf der Runde am besten funktioniert. Nutze deine Einspielzeit auf der Range und auf dem Putting Green, um die drei bis vier Gedanken zu finden, die für deine heutige Runde am besten zu dir passen. Jeder Tag ist ein wenig anders und auf jeder Golfrunde warten immer

wieder neue Herausforderungen auf dich. Deshalb reicht ein einziger Gedanke für eine ganze Runde oft nicht aus. Daher mein Tipp: Achte darauf, wie du dich gerade fühlst und teste beim Einspielen, welche Gedanken aktuell am besten zu dir passen. Wärme dich mental mit diesen Gedanken auf. Denn wenn du erst einmal auf dem Platz bist und dann merkst, dass dein Spiel nicht wie gewünscht funktioniert, wird es in der Regel extrem schwierig, unter Druck die richtigen «Gedanken» zu finden. Deshalb lohnt es sich immer, dir beim Aufwärmen eine Auswahl zurechtzulegen und diese dann mit auf den Platz zu nehmen.

Ich versichere dir, du wirst einen Unterschied bemerken, wenn du dich zukünftig nicht nur körperlich, sondern eben auch mental auf deine Golfrunden vorbereitest. Probiere es doch einfach einmal aus. Und noch ein kleiner Hinweis zum Schluss. Die «Loslass-Übung» eignet sich übrigens auch während der Runde wunderbar, um schlechte Schläge und andere negative Einflüsse loszuwerden und dich für den nächsten Schlag wieder auf das Positive zu fokussieren.

So, jetzt wünsche ich dir eine tolle Golfsaison, ganz viel Erfolg und viele wunderbare Momente. Wir sehen uns.



**Rüdiger Böhm**  
Experte für Motivation  
und Veränderung,  
Keynote-Speaker,  
Trainer, Coach  
[ruedigerboehm.ch](http://ruedigerboehm.ch)

# Natürlich zusammen.



Natürlich erfrischend.  The ORGANICS by Red Bull

# MIGROS GOLF NEWS

Text Stephan Schöttl und Aglaya Peter

## IN OBERKIRCH MÄHEN JETZT AUCH ROBOTER

In Industrieunternehmen sind Roboter bei automatisierten Arbeitsschritten längst Standard. In heimischen Gärten und auf so manchem Sportplatz haben sich Mähroboter auch schon etabliert. In Golfclubs macht man sich mittlerweile zumindest ernsthaft Gedanken über ihren Einsatz. Gepflegte Spielflächen sind zu einem entscheidenden Wettbewerbsfaktor geworden. Nachhaltigkeitsaspekte spielen dabei eine immer grössere Rolle. Auch auf den Migros-Golfanlagen. Letztlich liegen die Vorteile auf der Hand: Die Mähroboter funktionieren akkubetrieben und es werden Emissionen eingespart. Im Golfpark Oberkirch startete dieses Frühjahr ein Pilotprojekt, bei dem 8 der 18 Spielbahnen testweise von automatischen Rasenmähern gepflegt werden. Auf Abschlägen, dem Fairway und im Semi-Rough ziehen die Roboter unermüdlich ihre Bahnen. Voll autonom und rund um die Uhr. Währenddessen können sich die Mitarbeitenden aus dem Greenkeeping auf andere Pflegemassnahmen konzentrieren. Als weitere Vorteile verspricht der Hersteller weniger



ablenkende Geräusche, keine störenden Abgase und eine – unter allen Bedingungen – täglich gleichbleibende Rasenqualität. Das freut die Golferinnen und Golfer. Ein Sicherheitsrisiko für sie besteht übrigens nicht, die GPS-gesteuerten Mähroboter umfahren Hindernisse. Vom Pilotprojekt erhoffen sich die Verantwortlichen der Migros Golf AG auch Antworten auf generelle Fragen zum autonomen Mähen. Wie effizient sind die Roboter? Welche Auswirkungen hat der Einsatz der Geräte auf die Schnittqualität? Und wird durch das regelmässige Mähen vielleicht sogar der Krankheitsbefall verringert?



## MIGROS GOLF TOUR 2024 BY TRISA ELECTRONICS

Bei den Besten der Welt auf den Profitouren ist die «Order of Merit» längst zum Massstab geworden. Die Rangliste, in der die Golferinnen und Golfer nach der Höhe des gewonnenen Preisgelds geführt werden, zeigt auf den ersten Blick, wer in der laufenden Saison am erfolgreichsten war. Um Millionen geht es bei der **«Order of Merit»-Wertung der Migros Golf Tour** zwar nicht, aber das Prinzip ist ähnlich. Golfende, die an mindestens drei Turnieren der Tour teilgenommen haben, werden in die Jahreswertung aufgenommen. Die drei besten Netto-Resultate werden zusammengezählt – und wer auf diese Weise am meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt in vier verschiedenen Handicap-Klassen **tolle Preise**. So dürfen sich die Sieger:innen pro Kategorie auf die Teilnahme an einer begleiteten Gruppenreise ins HAUBERS Naturresort\*\*\*\*s im Allgäu freuen. Die Zweitplatzierten können sich dank des Trisa Electronics-Gutscheins im Wert von CHF 1'000.– etwas Besonderes leisten und auf die Dritten wartet ein dreitägiger Golf-Aufenthalt im Hotel Wiesenhof am Achensee. Ausserdem gibt es als Sonderpreis für die höchste Anzahl gespielter Turniere über alle Kategorien einen Putter von Golfyr.

Wie du dabei sein kannst? Nimm zum Beispiel teil an einem der **über zweihundert 9- oder 18-Loch Turniere in den sechs Migros Golfparks**. Als Startgeschenk erhält man beim ersten Wettspiel pro Saison und Golfpark ein Viererset Volvik-Golfbälle. Ein weiteres Highlight sind die Migros Geschenkkarten, die als Preise vergeben werden. Oder du spielst bei einem der **28 Turniere der GolfCard Trophy** mit, die von April bis September auf 28 verschiedenen Golfplätzen der Schweiz ausgetragen werden. Hier erwartet alle Teilnehmer:innen neben einem Startgeschenk auch ein offerierter Apéro riche. Dazu kann man an jedem Trophy-Turnier zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück und Greenfee in einem Partnerhotel des Engadine Golf Club gewinnen.

Auch die **Migros Golf Challenge** am 7. Juli zählt für die «Order of Merit». Beim grössten Golfturnier des Landes finden dabei am selben Tag zehn Turniere auf zehn verschiedenen Golfplätzen statt.

Details zur Migros Golf Tour sowie zur «Order of Merit»-Jahreswertung sind in der Migros Golf Tour-Broschüre und auf der Migros Golf-Website zu finden.



## MIGROS GOLF INVESTIERT IN DEN BRANDSCHUTZ

Es war der absolute Albtraum! In der Caddy-Halle des Golfparks Otelfingen hatte ein defekter Akku im März 2022 einen folgenschweren Brand ausgelöst. Teile des Obergeschosses, des Daches und des Tragwerks wurden damals zerstört. Auch ein Feuer im ehemaligen Golfpark Limpachtal führen die Sachverständigen auf einen Defekt an einem Ladekabel eines Golftröleys zurück. Und das sind nicht die einzigen Fälle, bei denen in den vergangenen Jahren auf Golfanlagen Brandschäden in Millionenhöhe entstanden. Die Problematik mit Lithium-Ionen-Akkus ist nicht neu und auch nicht beschränkt auf den Golfsport. «Es ist extrem gefährlich, Lithium-Batterien in Innenräumen zu deponieren und aufzuladen», sagt Marco Popp, Projektleiter bei der Migros Golf AG. Alle sechs Golfparks wurden daher zu Saisonbeginn mit speziellen Brandschutzcontainern für die Lagerung und Ladung der E-Trolley-Akkus ausgestattet. Aus Sicherheitsgründen wird zudem bei allen Caddy-Boxen nach Inbetriebnahme der Brandschutz-Container der Strom gänzlich abgeschaltet (ca. Ende April). Eine Aufladung der Akkus inhouse bzw. in den Caddy-Boxen ist dann nicht mehr möglich.

«Bei den Containern handelt es sich um herkömmliche Frachtcontainer in verschiedenen Grössen, die von der Firma Golf Comfort um- und ausgebaut werden. Mit Schliessfächern, Brandmelder und Löschanlage», berichtet Popp. Der Container wird im Brandfall durch eine Gel-Löschanlage so gekühlt, dass er dem Feuer standhält und ein Übergriff auf angrenzende Gebäude vermieden wird. Auch die örtlichen Feuerwehren wurden in die Projektplanung einbezogen. Für einen geringen Jahresbetrag können Golferinnen und Golfer in den Migros Golfparks ein Schliessfach in diesen Batterie-Containern mieten.

## MENTALTRAINING MIT PADDY KÄLIN: NEUES ANGEBOT IM GOLFPARK HOLZHÄUSERN

Eine Golfrunde wird zwischen den Ohren entschieden. Diese Aussage würden wohl alle Golfenden unterschreiben. Der Golfsport erfordert nicht nur technisches Können, sondern vor allem auch ausgeprägte mentale Stärke. Fokus, Konzentration und die Fähigkeit, mit Druck und Stress umzugehen, sind entscheidend für den Erfolg – und damit meistens auch den Spass – auf dem Platz. Unsere Gedanken prägen unbestritten unser Spiel. Durch Mentaltraining lassen sie sich gezielt positiv beeinflussen und mentale Blockaden können gelöst werden.

Der Golfpark Holzhäusern bietet darum neu Mentaltraining mit Paddy Kälin an. Paddy ist nicht nur TV-Moderator, sondern auch Sportwissenschaftler und Mentalcoach. In Kleingruppen à 4 Personen analysiert und demonstriert er die psychologischen Aspekte des Golfspiels und vermittelt den Teilnehmenden einfach anwendbare Techniken zur Regulation von emotionalem Stress auf dem Platz. Zum Angebot gehören neben Gruppenterminen auch individuelle Coachingsitzungen – entweder in Form einer Doppelstunde oder von zwei Einzelsitzungen. Die Kurse können wie üblich via PC Caddie gebucht werden.

Zudem besteht die Gelegenheit, sich anlässlich eines 1,5-stündigen Vortrags von Paddy Kälin über das Gehirn im Allgemeinen und das Golf-Hirn im Besonderen zu informieren. Im Rahmen dieses Referats präsentiert Paddy auch einfache Tools, die sich direkt im Alltag und auf dem Golfplatz anwenden lassen. Die Termine sowie weitere Infos zum Vortrag und den Kursen gibt's auf der Website des Golfpark Holzhäusern oder vor Ort im Sekretariat.



## GOLFYR IST NEUER MIGROS GOLF-PARTNER

Migros Golf freut sich, das Start-up Golfyr als neuen Partner zu begrüßen. Das junge St. Galler Unternehmen entwickelt, designt und produziert als einziger Hersteller seine Golfschläger vollständig in der Schweiz. Dabei wird eine spezielle Carbonics-Technologie verwendet, welche von einem eigenen interdisziplinären Team konzipiert wurde. Sie ist die Symbiose aus Carbon-Technik und innovativem Design. Die Golfyr-Schläger bestehen nicht nur aus einzelnen Carbon-Teilen, ihre gesamte Struktur ist zu 100% aus Carbon gefertigt. Im Inneren sind Gewichtseinsätze so positioniert, dass Stabilität und Genauigkeit verbessert und die Fehlertoleranz maximiert werden. Das Carbon-Golfset soll mit nur sieben Golfschlägern den Golfsport revolutionieren. «Wir wollen uns vom Status quo lösen und Golf radikal neu denken», sagt Roger Stadler, Gründer von Golfyr. Die Reduktion von 14 auf 7 Schläger vereinfacht es Golfenden, sich für den situativ optimalen Schläger zu entscheiden und ermöglicht ihnen dadurch, sich auf das Wesentliche – das Spiel – zu fokussieren. Zudem sind die Schläger mit Namen versehen, die ihre jeweilige Einsatzsituation verdeutlichen, was die Wahl noch simpler und intuitiver macht. Entwickelt wurde das Set für klassische Golfer:innen mit einem HCP von 15 aufwärts. Im September 2023 lancierte Golfyr «The Maker», einen innovativen Putter, der im Rahmen von Demo-Days in den Migros Golfparks getestet werden kann. Alle weiteren Schläger werden im Sommer 2024 auf den Markt gebracht.



## GOLFPARK SIGNAL DE BOUGY NEU GEO-ZERTIFIZIERT

Das Thema Klimawandel prägt seit einigen Jahren die Schlagzeilen, das Umweltbewusstsein wächst stetig. Swiss Golf, die Dachorganisation des Golfsports im Land, unterstützt seine Mitglieder dabei, Ressourcen nachhaltig einzusetzen, die Biodiversität zu fördern und das Umfeld verantwortungsvoll zu gestalten. Nachhaltigkeit ist das Zauberwort. Ein Weg dazu ist die sogenannte GEO-Zertifizierung der Golfanlagen. Für die Zertifizierung werden die Bereiche Natur, Ressourcen und Gemeinschaft erfasst. Anfang Februar 2024 wurde mit dem Golfpark Signal de Bougy schon die fünfte Migros Golfanlage GEO-zertifiziert. Mit Otelfingen befindet sich die sechste Anlage im Zertifizierungsprozess.

Besonders empfiehlt die Golf Environment Organization (GEO), bestimmte Bereiche auf dem Golfplatz seltener zu mähen, damit die Pflanzendecke gedeihen kann. Dadurch wird eine Umgebung geschaffen, die als lebenswichtige Nahrungsquelle und Schutz für die Tierwelt dient. Der Golfplatz ist in der Schweiz zudem Lebensraum mehrerer gefährdeter Amphibien- und Reptilienarten. Zum Beispiel für den Laubfrosch oder die Kreuzkröte.

Die GEO ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die sich in Zusammenarbeit mit den Golfverbänden, Umweltbehörden und Hochschulen für die Förderung der ökologischen Nachhaltigkeit von Golfplätzen einsetzt. Ausgezeichnet werden Anlagen, die hohe umweltfreundliche Standards in den Bereichen Naturschutz, Wasser, Energieversorgung, Lieferketten und Luftreinhaltung erfüllen. Ziel von Swiss Golf ist es, dass im Jahr 2027 alle rund 100 Schweizer Golfanlagen GEO-zertifiziert sind.

# GÖNNEN SIE SICH HEUTE MAL EIN HOLE-IN-ONE.

Den anschliessenden Apéro übernimmt die Versicherung Ihrer Diners Club Golf Karte.



Jetzt profitieren:  
[dinersclub.ch/mgp](https://dinersclub.ch/mgp)



powered by **cornercard**



SEAMASTER AQUA TERRA  
Co-Axial Master Chronometer

## PRÄZISION

OMEGA Botschafter Rory McIlroy ist seit mehr als einem Jahrzehnt an der Spitze seines Sports, hat zahlreiche Siege errungen und immer wieder neue Maßstäbe in Sachen Präzision gesetzt. Um diesen Standards stets gerecht zu werden, trägt Rory einen Seamaster Aqua Terra Co-Axial Master Chronometer. Dieser hochpräzise Zeitmesser ist eine perfekte Hommage an den Golfsport, bei dem Detailgenauigkeit und akkurate Höchstleistungen entscheidend für den Erfolg sind.

  
**OMEGA**