

Damkommittén 2015



Damkommittén

Ulrika Bjurner – Ordförande

Marianne Hesslow – Kassör

Kristina Wikander – Information, webb

Susan Breitholtz - Tävlingar

Anette Forsberg - Måndagsgolfen

Louise Ivstam - Tävlingar

Vår målsättning med årets golf

Enkelt

Roligt

Socialt



2015-04-20 Damkommitténs Kick Off

Agenda:

- Damkommittén
- Ida Bosson, klubbens nya pro
- ”må-bra-golf”
- Tema för måndagsgolfen
- Måndagsgolfen
- Hemliga resan
- Tävlingar
- Ordet är fritt
- Vår hemsida
- Avslutning



Vårt erbjudande till dig

- Golf under avslappnade former.
- Möjlighet att delta i utvecklande temadagar med Ida varannan vecka under våren.
- Damkommittén samarbetar med Ida och vi kommer att följa upp hennes tema på våra måndagsaktiviteter.
- Du får möjlighet att testa din golf i olika tränings- och tävlingsformer utan att känna krav på prestation eller hcregistrering.
- Hur många aktiviteter du vill delta i är ditt val och du ska alltid känna dig välkommen.



Ida Bosson

Ord som; glad, positiv, lyhörd, noggrann, kreativ, nyfiken och målmedveten passar in på mig.



”må-bra-golf” med Ida

Ledorden är enkelt, roligt och socialt och innehållet är följande:

Fysik: Motion med funktionella rörelser, smidighet, styrka och kondition.

Kost: Uppbyggande istället för nedbrytande.

Mental styrka: Fokus, självkänsla, förhållningssätt, hantera motgångar.

Teknik: Göra det så enkelt som möjligt.



Temadagar med Ida

4 temadagar under våren:

Varannan tisdag kl. 18.30-19.30

5/5, 19/5, 2/6 och 16/6

alt.

Varannan torsdag kl. 11.00-12.00

7/5, 21/5, 4/6 och 18/6

100 kr per person och tillfälle.

Anmälan sker till Ida Bosson.

Ida.bosson@qwinaida.se



Temadagar med Ida fortsättning....

Tema 1

Sving och driver: Praktisk träning med uppföljning vid nästa tävling då du för statistik på dina fairwayträffar. Du som vill kan också delta i rakast drives på ett hål.

Tema2

Chip och putt: Praktisk träning med uppföljning efterföljande måndag då du för statistik på dina chippar och puttar.

Tema 3

Spelstrategi: "Idas Poängbogey" – en liten tävling efterföljande måndag.

Tema 4

Mental styrka: Se möjligheter, utmana, kroppspråk, "må-bra-ord".



Måndagsgolfen

- Damgolfen är flyttad till måndagar! Med detta hoppas vi att fler damer kan delta och att vi får en bättre spridning av kommittéernas aktiviteter.
- Vi samarbetar med Ida som har många idéer och tankar om hur du kan utveckla din golf och vi kommer att lägga aktiviteter som följer upp Idas temadagar.
- Gemensam fika efteråt.
- Visste du att golfförbundet gör en storsatsning från och med i år. Målet är 50/50 dvs. lika många kvinnor som män ska spela golf.



Måndagsgolfen fortsättning....

Du kan nu välja att spela 9 hål alt. 18 hål och starttider kommer att bokas upp.

Du som går 18 hål har starttid kl. 15.20-16.00. (20 platser)

Du som går 9 hål har starttid kl. 17.30-18.10. (20 platser)

Var 3:e måndag har vi en liten tävling på hål 1-9 och du som önskar kan även spela återstående 9.



Att tänka på!

Anmälan

Du anmäler dig på golf.se/mingolf/Arninge/sök tävling /datum/Damer 18 hål eller Damer 9 hål. Anmäl tidig/sen starttid och om du önskar golfbil. Det finns också ett kommentarfält med möjlighet till ytterligare information från dig. Du kan anmäla dig fram till kl. 10 aktuell måndag och startlistan skrivs ut kl. 12.

Får du sent förhinder ringer du till kvällens tävlingsansvariga, vars telefonnummer finns på webbanmälan.

När du kommer till klubben anmäler du dig i klubbhuset.

Närvaro premieras

Din närvaro på måndagar premieras. De som deltagit flest antal gånger får ett flitpris vid avslutningstävlingen – Damsvingen.

Organisation

En person från DK (damkommittén) finns på plats 30 minuter innan första start för att ta betalt 50 kr (startavgift inklusive fika).

Nr	Namn	Påslag		Tid	Golfbil	Kommentar	Tävlingsresultat			
		18 Hål	9 Hål				18 Hål	9 Hål	18 Hål	
1	528	584	404	4:02	1	0				
2	390	371	360	3:51	4	1				
3	322	331	339	3:56	4	1				
4	193	323	312	3:48	1	0				
5	334	311	309	3:36	4	1				
6	507	481	467	4:19	1	1				
7	188	358	348	3:41	1	0				
8	378	356	338	3:59	4	1				
9	407	375	365	3:58	4	1				
10	520	321	319	3:22	3	0				

Önska hjälp avseende till tävlingsansvariga på klubbhuset

Nr	18 Hål	9 Hål	Tid	Golfbil	18 Hål	9 Hål	18 Hål	9 Hål	18 Hål
90	481	362	354	3:39	4	1			
91	381	311	318	2:51	4	1			
92	348	325	291	2:38	4	0			
93	193	375	364	3:28	3	1			
94	374	342	332	3:05	4	0			
95	508	418	412	4:04	3	0			
96	165	341	325	3:11	1	0			
97	476	312	319	3:11	4	2			
98	500	418	412	3:58	5	1			
99	330	291	281	2:40	3	0			
100	500	321	319	3:22	3	0			
101	457	390	381	3:48	3	0			
Värdare premiär		Söndagskvällen							
Medlemsavgift		Premiumfikat							



Aktivitetsplan våren 2015

Arrangör	DK	Ida	Ida	DK	DK	Ida	Ida	DK	DK	DK
	04-maj	05-maj	07-maj	11-maj	18-maj	19-maj	21-maj	22-maj	25-maj	29-maj
Tid		18.30-19.30	11.00-12.00			18.30-19.30	11.00-12.00	08.00-17.00		08.00-17.00
18 hål start	15.20-16.00			15.20-16.00	15.20-16.00				15.20-16.00	
9 hål start	17.30-18.10			17.30-18.10	17.30-18.10				17.30-18.10	
Aktiviteter	Socialgolf	Sving o driver 🌟	Sving o driver 🌟	Socialgolf	Tävling 🌟	Chip o putt 🌟	Chip o putt 🌟	Hjärtslaget	Socialgolf 🌟	Hemliga resan

Arrangör	DK	Ida	Ida	DK	DK	Ida	Ida	DK	DK
	01-jun	02-jun	04-jun	08-jun	15-jun	16-jun	18-jun	22-jun	29-jun
Tid		18.30-19.30	11.00-12.00			18.30-19.30	11.00-12.00		
18 hål start	15.20-16.00			15.20-16.00	15.20-16.00			15.20-16.00	15.20-16.00
9 hål start	17.30-18.10			17.30-18.10	17.30-18.10			17.30-18.10	17.30-18.10
Aktiviteter	Socialgolf	Strategi 🌟	Strategi 🌟	Idas Poängbogej 🌟	Socialgolf	Mental styrka 🌟	Mental styrka 🌟	Socialgolf 🌟	Tävling

Hösten 2015
startar 10 augusti



Hemliga resan 29 maj

Damkommittén arrangerar en resa per år.

Målet är en golfklubb med behaglig restid från Täby/Arninge GK.

Här väntar en härlig golfrunda i trevligt sällskap som avrundas med en välförtjänt god lunch och prisutdelning.

Separat inbjudan!

Anmälningslistor sätts även upp på Damkommitténs anslagstavla.



Damtävlingar 2015

Hjärtslaget 22 maj

En återkommande tävling som förra året lockade nästan 70 damer. Boka redan nu din kalender och bjud in dina väninnor till en trevlig golfdag på vår fina bana.

Susan Breitholtz är tävlingsansvarig.

Damsvingen 19 september

Damsvingen sätter punkt för årets måndagskvällar med utdelning av fina priser.

Louise Ivstam är tävlingsansvarig.

Mer information kommer på anslagstavla och hemsida.



FRÅGOR?

