

# FREUDE

*power*

## GOLFURLAUB



**Golfer-Gesundheit**

Gezieltes Training  
für mehr Fitness

**Hit-History**

Kleine Geschichte  
des Golfens

**Platz-Paradiese**

Golfurlaub in  
herrlichen Regionen



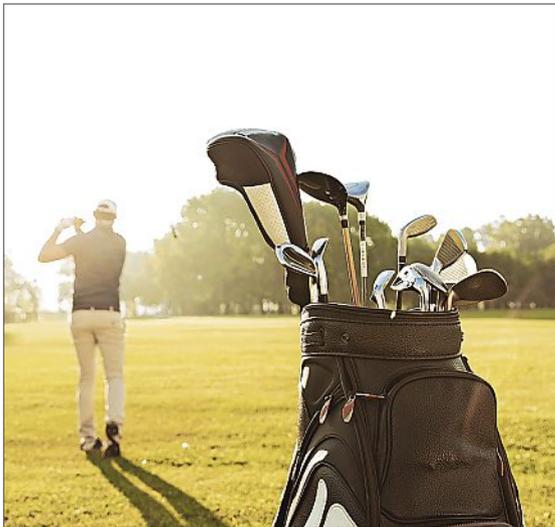
*Gemeinsames Erlebnis: Golf ist durchaus etwas für die ganze Familie! Wenn Kinder sehen, welchen Spaß die Eltern beim Spiel haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Funke überspringt. In diesem Fall bieten viele Clubs auch Kurse für Kinder an.*

Foto: Adobe Stock



# Top-Sport statt Snob-Sport

Liebe Leserinnen und Leser,



*14 Schläger dürfen Golferinnen und Golfer mit auf den Platz bringen. Ihre Namen und ihren jeweiligen Zweck zu kennen, ist Teil dieses herrlichen Sports.*

Foto: Adobe Stock

## Impressum

**Verlag** | Süddeutsche Zeitung GmbH  
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

**Anzeigen** | Benjamin Czesch (verantwortlich)  
und Christine Tolksdorf,  
(Anschrift wie Verlag)

**Texte** | Ben Dankaert (verantwortlich)

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

**Titelfoto** | Golf im Salzburgerland.  
Golf Alpin / Markus Berger

**Druck** | Süddeutscher Verlag  
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer  
Straße 40 · 81677 München

lange Zeit rief Golf beziehungsweise riefen seine Fans hierzulande negative Assoziationen hervor. Mittlerweile scheint sich dies immer mehr zu ändern: Zum einen verbessert sich das Image, das Golfer bei Nichtspielenden haben, zum anderen verzeichnete der Deutsche Golf Verband für das vergangene Jahr erneut ein beachtliches Wachstum – zum Glück und völlig zu Recht!

Gesundheitsbewusstsein bestimmt seit Jahren unser Leben. Doch viele Sportarten bescheren uns Gelenkprobleme und in der Folge schlechte Laune. Golfen hat dagegen auf die körperliche Fitness nur positive Auswirkungen, vorausgesetzt, man lernt es richtig. Man legt pro Runde viele Kilometer zurück, bei einem 18-Loch-Parcour bis zu zehn. Natürlich bestimmt jede Spielerin selbst, wie anstrengend ihr Einsatz sein soll, ob sie ein Golf-Cart benutzt oder lieber heroische Meilen zu Fuß zurücklegt, und jeder Spieler, ob er sein Handicap verbessern möchte und dafür hart trainiert oder mit dem aktuellen zufrieden ist. Aus diesem Grund ist Golfsport für Jung und Alt perfekt. Der Zwölfjährige, der gerade seine Platzreife gemacht hat, kann problemlos mit den beiden Senioren und der Mittdreißigerin auf die Runde gehen, und garantiert haben alle vier ihren Spaß. Die Psychologie bescheinigt dem Golfsport, dass er der

seelischen Entspannung und der besseren Konzentration dient, dass er zu einem Mehr an Selbstbeherrschung führt und dass Golfspielerinnen und -spieler viel über sich selbst lernen: Was für ein Spielertyp – und Mensch – bin ich? Kann ich einen verpatzten Ball mit einem Lacher quittieren oder fluche ich laut und vermiese mir die Runde – und damit auch meinen nächsten Ball?

Wer einmal mit dem Golfspielen angefangen hat, wird merken, dass dieser Sport schnell zur Sucht werden kann und viel mehr ist als eine Flucht aus dem Alltag. Und wer noch nicht begonnen hat, für den bietet sich vielleicht ein Golfurlaub an, in dem man sich auch als Anfänger gut betreut wissen kann. Wer schon die Platzreife erreicht hat, weiß die Abwechslung im Urlaub erst recht zu schätzen: Raus auf die Anlage und durchatmen!

In diesem Heft finden Sie jede Menge Inspiration für Ihren nächsten Golfurlaub. Wenn es Ihr erster ist, wird es garantiert nicht der letzte sein!

Viel Spaß beim Entdecken!  
Ihre Redaktion „Golfurlaub“

# In diesem Heft

## Inhalt

### 06 Kurzmeldungen

Das Neueste rund um den Golfurlaub

### 08 Im Gespräch

Interview mit Greenkeeper  
Marius Huber

### 10 Drive in die Vergangenheit

Deutschlands einziges Golfmuseum  
befindet sich in Regensburg

### 12 Fitness für Golfer

Schmerzfrei zum besseren Handicap

### 14 Abschlag ins Paradies

Die schönsten Golfplätze diesseits  
und jenseits der Alpen

### 16 Hit-History

Geschichte(n) des Golfsports

### 18 Mit Haltung scheitern

Der Golfplatz ist die Schule der Demut,  
wie unsere Autorin erfahren musste

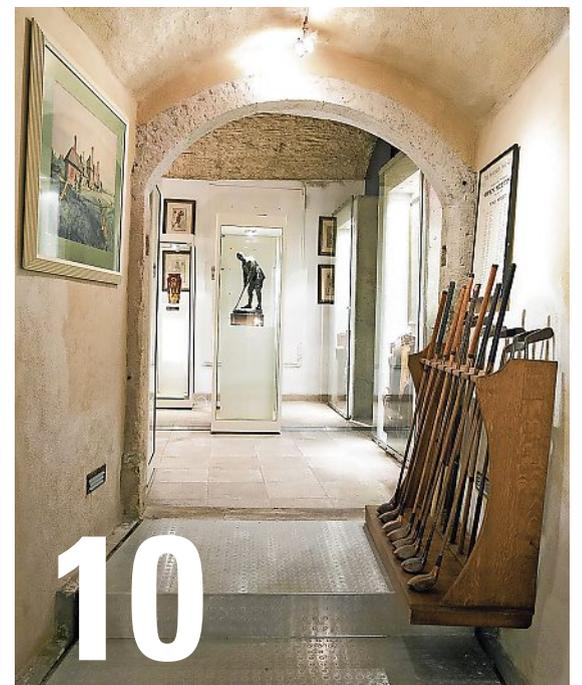


Marius Huber  
erzählt von seiner  
spannenden Arbeit  
als Greenkeeper.

Foto: Christopher Busch /  
Resort „Das Achenal“

Die Regensburger  
Tändlergasse ist eine  
Pflichtadresse für  
Golffans. Denn dort  
wartet das Golfmuseum  
mit über 1200 Schätzen.

Foto: Thomas Insam

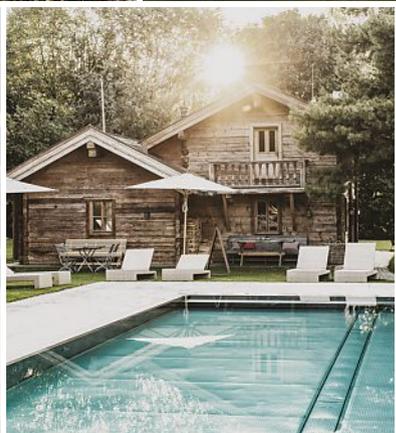


Die schönsten  
Golfplätze in Südtirol,  
Kärnten und Bayern

Foto: Kurverwaltung Bad Birnbach



# Golf Pur...



## ...MIT ENTSPANNTEM LUXUS UND CHIEMGAU PUR.

Im Herzen des Chiemgaus, zwischen Chiemsee und Kampenwand, liegt unser **Resort DAS ACHENTAL**. Pure Natur, viel Wohlfühl-ambiente und ein erstklassiger Service versprechen Ihnen Erholung und Genuss ab dem ersten Augenblick. Entdecken Sie die Zimmer und Suiten, lassen Sie sich in den **drei Restaurants und urigen Hütten** verwöhnen oder entspannen Sie in unserem **2000m<sup>2</sup> SPA-, Wellness- und Fitnessbereich**.

Im **2-Sterne Gourmetrestaurant ES:SENZ** begrüßen Sie gerne **Edip Sigl** und sein Team und nehmen Sie mit auf eine besondere kulinarische Reise.

Perfekt wird das luxuriöse und trotzdem entspannte Ambiente durch unsere aufmerksamen und herzlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

**Golfer** werden vom eigenen **18-Loch Leading Golfplatz** mit Indoor Golf Simulator und PGA Premium Golfschule in einmaliger Naturkulisse begeistert sein.

**Es erwarten Sie für Ihr Golfvergnügen pur:**

- ✗ Leading Golf Club of Germany
- ✗ Direkter Zugang zum 18-Loch Golfplatz
- ✗ Trainingsanlagen und ein Golfsimulator
- ✗ 5 Sterne Superior BVGA Anlage
- ✗ HIO-Fitting-Center
- ✗ Pro Shop und PGA Premium Golfschule im Haus
- ✗ Golf Lounge und das Halfway-Haus – "Seehütte10"
- ✗ Ermäßigtes Greenfee für Hotelgäste

**Wir freuen uns auf Sie.**



Mietenkammer Straße 65 · 83224 Grassau/Chiemgau  
Tel.: 08641/4010 · info@das-achental.com  
www.das-achental.com

 **DAS ACHENTAL**  
GOLF | SPA | RESORT

## Deutschlands beste Pros zu Gast im Chiemgau

Seit mehreren Jahren trifft sich das Who is Who der deutschen Golfszene im Luxusresort „Das Achental“



Es ist ein wahres Gipfeltreffen des Golfsports: Auch 2023 sind wieder die besten Golfpros Deutschlands zu Gast im Achental. So wird Martina Eberl vom 14. bis 16. Juli im „Das Achental“

den Spielern ihr persönliches Erfolgsrezept vorstellen und Tipps zur Technik, Fitness, mentalen Stärke und Ernährung geben. Patrick Emery, bekannt aus der Social-Media-Golfszene und

kulinarische Gaumenfreuden in den Restaurants und Hütten des Resorts genießen. **Weitere Infos unter [www.das-achental.com](http://www.das-achental.com)** F: Das Achental

Kopf des „Golf Blogs“, verrät den Teilnehmern von 22. bis 24. Juli so manche Tricks auf dem Platz. Des Weiteren bietet Golf Clinic Peter Wolfenstetter von 29. Juli bis 2. August ein Coach-Erlebnis der Extraklasse. Wer mit dem weltberühmten Frank Adamowicz, Europameister und Deutschen Meister, trainieren möchte, der hat von 24. bis 28. September auf dem Golfplatz „Das Achental“ Gelegenheit dazu. Und nach dem Training an der frischen Luft entspannen die Teilnehmer im wunderschönen Spa mit Infinity Pool, Saunen, Dampfbädern und Anwendungen, bevor sie abends

## Golf lernen im Paradies

Beginner-, Platzreife- und Aufbaukurse in den Südtiroler Andreus Resorts

Golfen von der Pike auf lernen – das gelingt am besten im Urlaub, wenn der Kopf frei ist. Eine perfekte Kombi zwischen Erholen und Erlernen bieten die beliebten Andreus Resorts mit den beiden 5-Sterne-Häusern Andreus Hotel und der Golf Lodge im traumhaften Südtiroler Passeiertal bei Meran. Hier sorgen Profis dafür, dass die kleinen weißen Kugeln möglichst schnell möglichst weit fliegen. Der Allgäuer Profi-Coach Daniel Erlebach, 33, seit 2013 zuständig für die Golfgäste, bringt gemeinsam mit weiteren qualifizierten Golflehrern Anfängern und Fortgeschrittenen auf dem unmittelbar an den Hotels gelegenen 18-Loch-Platz „Passeier.Meran“ den richtigen Schwung bei. Die Einzel-, Gruppen- oder Familienkurse finden hauptsächlich auf der überdachten Driving Range mit Putting und Chipping Green sowie auf dem 3-Loch-Übungsplatz statt, der sich mitten in der Golfanlage befindet. Für das Training mit Fortgeschritten geht es aber auch gerne mal auf den Golfplatz. Der idyllisch gelegene Platz bietet den Vorteil, dass man als Golfer beim Üben auch noch seinen Augen Urlaub gönnt, denn der permanente Traumblick Richtung Jaufenpass motiviert zusätzlich. Bei Bedarf oder bei Regen kann auch im neuen „Boom Boom Room“ in der Andreus Golf Lodge am Simulator trainiert werden, damit nie eine Übungsstunde ausfällt ...

Mehr Infos unter [www.andreus-resorts.it](http://www.andreus-resorts.it)

Foto: Andreus Resorts



## Abschlag mit Bergblick

Alpiner Golfgenuss im Salzburgerland



Ob man den Abschlag in gesunder Höhenluft auf über 1000 Meter Seehöhe im Salzburger Lungau macht, der Blick beim Spiel im GC Zell am See-Kaprun-Saalebach immer wieder am schneebedeckten Gletschergipfel des Kitzsteinhorns hängenbleibt, man sich bei der Fuschlsee-Golfroas bei der Fahrt mit der Zille über den See den Fahrtwind um die Nase wehen lässt oder sich im Country- und Golfclub Salzburg Klessheim vom geschichtsträchtigen Ambiente verzaubern lässt: Bei Golf Alpin im Salzburgerland findet jeder seinen Lieblingsplatz. Was Golf Alpin im Salzburgerland neben der Vielfalt und großen Anzahl an Golfplätzen so besonders macht, ist die Golf Alpin Card. Sie ist wahlweise mit drei, vier oder fünf Greenfees in allen Golf Alpin Partnerclubs und -hotels erhältlich. Für das volle Maß an Flexibilität und individueller Urlaubsgestaltung ist die Card an sieben Tagen der Woche gültig, auch an Sonn- und Feiertagen. Gespielt werden kann damit in allen Golf Alpin Partnerclubs im Salzburgerland und im steirischen Ennstal mit dem GC Schloss Pichlarn und dem GC Schladming Tauern sowie in den Partner-Abspielclubs der benachbarten Bundesländer Steiermark, Oberösterreich und Kärnten sowie im Berchtesgadener Land. Und sollte am Jahresende noch die eine oder andere Runde offen sein, kann die auch im darauffolgenden Jahr eingelöst werden.

Nähere Infos zu Golf Alpin im Salzburgerland sind zu finden unter [www.golf-alpin.at](http://www.golf-alpin.at)

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Markus Berger



Schenken Sie  
**GENUSS & WELLNESS**  
 mit unserem neuen  
 Gutschein-Shop auf  
[www.zumkoch.de](http://www.zumkoch.de)

Es sind eben die DETAILS, die ein  
 Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



### GOLF-WOCHENENDE

2 Übernachtungen inkl. Koch's Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 p. P. 3x GreenFee für die Plätze der  
 „Golf-Region Donau-Inn“  
 Abschiedsgeschenk für Zuhause  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 360 €**  
 Anreisetage: Donnerstag-Samstag



### GOLFWOCH

7 Übernachtungen inkl. Koch's Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 p. P. 3x GreenFee für die Plätze der  
 „Golf-Region Donau-Inn“  
 Gutschein für Wellnessbereich p.P. 50,00 EUR  
 Abschiedsgeschenk für Zuhause  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 875 €**



### KURZE AUSZEIT

3 Übernachtungen inkl. Koch's Finest 3/4 Pension  
 Begrüßungsgetränk  
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl  
 der Anwendungen  
 Abschiedsgeschenk für Zuhause  
 z.B. **p. P. im DZ Standard 402 €**  
 Anreisetage: Donnerstag & Freitag





# Expertise und Leidenschaft fürs Grün

Pflege, Gestaltung und Optimierung: Ohne Greenkeeping geht gar nichts auf dem Platz

**S**attes Grün, eine abwechslungsreiche Topographie und herausfordernde Spielbereiche: So sieht der ideale Golfplatz aus. Die Voraussetzungen dafür werden natürlich schon mit seiner Konzeption geschaffen. Ihn aber täglich in Schuss zu halten, die Qualität der Anlage stetig zu verbessern und somit für maximale Freude am Sport zu sorgen, das sind die Herausforderungen, denen sich die Frauen und Männer des Greenkeepings Tag für Tag stellen müssen. Im Idealfall mit so viel Enthusiasmus wie Marius Huber. Der 30-jährige ist Greenkeeper auf dem Golfplatz des Resorts „Das Achentäl“ im Chiemgau. Warum er seinen Job so liebt, erzählt er uns im Interview.

*Herr Huber, Greenkeeping ist in Deutschland kein klassischer Ausbildungsberuf: Wie sind Sie zu Ihrer Profession gekommen und was waren wichtige Stationen dabei?*

**Marius Huber:** Ich habe eine Ausbildung zum Garten- und Landschaftsbauer gemacht und war danach zwei Jahre als qualifizierter Platzarbeiter tätig. 2019 habe ich mich dann weitergebildet und meinen Abschluss zum Fachagrarwirt Greenkeeper bestanden. Inzwischen arbeite ich seit sieben Jahren als Greenkeeper. Von Beginn an auf dem Golfplatz „Das Achentäl“. Weil ich mich

hier immer schon gut aufgehoben gefühlt habe und weil es einer der schönsten Golfplätze Deutschlands ist.

*Was gehört denn zu Ihren Hauptaufgaben und wie unterscheiden sie sich in punkto Jahreszeiten?*

Auf dem Golfplatz gibt es eine Haupt- und eine Nebensaison mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben. Die Hauptsaison geht von Anfang April bis Ende Oktober. In dieser Zeit ist es mein täglicher Anspruch an mich selbst, den Platz für die Spielerinnen und Spieler immer wieder aufs Neue qualitativ in den bestmöglichen Zustand zu bringen. Grüns und Abschläge zu mähen, die Bunker – das sind mit Sand gefüllte Flächen – herzurichten und Löcher zu versetzen, zählt dabei zu den Hauptaufgaben. In der Nebensaison stehen dann vor allem Instandhaltungsarbeiten auf dem Plan. Das geht vom Aerifizieren und Vertikutieren über das Ausbessern von Drainagen bis hin zum Mähen der höher bewachsenen Bereiche, den „Hard Roughs“.

*Welche sind für Sie persönlich die schönsten Seiten an diesem Job?*

Ich liebe es, im Freien umgeben von der traumhaften Natur zu arbeiten. Für mich wäre es unvorstellbar, den ganzen Tag in einem geschlossenen Raum im Büro am

Schreibtisch zu sitzen. Meine Arbeit hält mich fit, ich bin ständig in Bewegung und das tut Körper, Geist und Seele gut. Außerdem bewirke ich mit meiner Arbeit etwas. Ich sehe den Fortschritt und die Entwicklung auf der Anlage, das löst eine unglaubliche Befriedigung in mir aus. Schön ist es auch, die über das Jahr gesammelten Erfahrungen punktuell weiter einzusetzen, um die Qualität der Anlage weiter zu verbessern.

*Ein Greenkeeper kann ja auch ganz generell für Rasensportflächen verantwortlich sein. Was ist nun aber das ganz besondere bei der Tätigkeit auf einer Golfanlage?*

Mein Aufgabenbereich auf dem Golfplatz ist viel abwechslungsreicher, weil ich mit vielen verschiedenen zu pflegenden Flächen zu tun habe. Auch die täglich wechselnden Wetter-Gegebenheiten stellen mich ständig vor neue Herausforderungen. Sowohl in Bezug auf Fauna und Flora als auch hinsichtlich der Schäden durch Wildtiere wie Biber, Rehe und Maulwürfe. Denn wie gesagt möchte ich ja täglich die bestmögliche Qualität auf dem Platz erreichen.

*Bekommen Sie von den Spielerinnen und Spielern auch Feedback auf Ihre Arbeit?*

Auf jeden Fall. Als schnelles und direktes Feedback auf dem Platz und auch mit positiven Bewertungen im In-



*Marius Huber ist Greenkeeper aus Leidenschaft. Im Resort „Das Achtental“ arbeitet er seit mittlerweile sieben Jahren. Auch das passgenaue Stechen neuer Löcher (oben Mitte) gehört zu den Aufgaben des 30-Jährigen. Wenn alles passt, wird, das Fähnchen gesetzt (oben rechts).*

ternet. Unser Golfplatz ist ein fester Bestandteil des Resorts. In „Das Achtental“ kommen internationale Gäste, die natürlich auch bei uns auf dem Platz spielen. Dieses Publikum hat meist schon viele Golfplätze auf der ganzen Welt gesehen und hat somit auch die entsprechenden Vergleichsmöglichkeiten. Von solchen Spielerinnen und Spielern Lob für die Qualität des Platzes zu erhalten, ist toll und zeigt dem ganzen Golf-Team, das wir vieles richtig machen und auf einem guten Weg sind.

*Der Klimawandel macht auch vor unseren Breiten nicht mehr Halt. Welche Auswirkungen hat er auf Ihre Arbeit?*

Tatsächlich steigt die Häufigkeit der Wetterextreme an, was uns vor große Herausforderungen stellt. So hatten wir in diesem Frühjahr mit großen Wassermengen auf dem Platz zu kämpfen. Umso wichtiger ist die Anpassung der Golfanlage an diese Extreme. Der Einbau weiterer Drainagen sowie die Optimierung des Be- und Entwässerungssystems gehören dabei auch zu unseren Aufgaben. So haben wir beispielsweise erst vor Kurzem die satellitenunterstützte Messung der Bodenfeuchte eingeführt, mit der wir jetzt bei der Bewässerung Wasser einsparen können.

*Sind Sie auch selber Golfspieler oder beschränkt sich Ihre Zeit auf dem Platz ausschließlich auf den Beruf?*

Mein Vater, der auch gerne Golf spielt, hat mich schon als Kind mit auf den Platz genommen. Der Spaß und die Freude am Golfsport begleiten mich schon seit meinem zehnten Lebensjahr. Ich war schon immer ein ambitionierter Spieler, war beispielsweise in der Jugendmannschaft, aber auch heute noch spiele ich in meiner Freizeit gerne Golf.

*Einen echten Fachmann muss man das zum Abschluss einfach fragen: Haben Sie Tipps für ganz normale Rasen-Besitzer – was muss ich beachten, um dauerhaft einen schönen Rasen zu bekommen?*

Wichtig ist regelmäßiges Mähen, einmal im Jahr zu vertikutieren und im Frühjahr und Herbst zu düngen. So wird das Wachstum angeregt und die Wurzelentwicklung des Rasens gefördert.

*Interview: Kai-Uwe Digel*



*Die Freude an der Arbeit sieht man Marius Huber an – natürlich auch beim Maschineneinsatz an den Bunkern, den mit Sand gefüllten Hindernissen.*

Fotos: Christopher Busch / Resort Das Achtental



Mehr als 1200 Raritäten aus sechs Jahrhunderten hat der Kunsthistoriker, Antiquitätenhändler und leidenschaftliche Hobbygolfer Peter Insam in seinem Museum versammelt.

# Drive in die Vergangenheit

In der Regensburger Tändlergasse befindet sich das einzige Golfmuseum Deutschlands, privat geführt und liebevoll kuratiert von Kunsthistoriker Peter Insam

**W**er hat das Golfspiel erfunden, Engländer, Schotten oder Holländer? Dass es darüber unterschiedliche Ansichten gibt, zeigt schon ein Blick ins WWW. Sehr alte Darstellungen zeigen unter anderem Winterlandschaften mit Wimmelbildern aus Holland, dick verummte Menschen auf

Schlittschuhen mit Schlägern auf Grachten und Kanälen. Sie spielen aber nicht Eishockey mit einem flachen Puck, sondern versuchen, einen kleinen Ball in ein Boot zu schlagen, umringt von Publikum.

Golf sei als Massensport in den Niederlanden entstanden, sagt deshalb der Kunsthistoriker Peter Insam. Er hat als Austauschschüler in Oxford zum Golfspiel gefunden und sich schließlich mit der Geschichte dieses Sports beschäftigt. Aus seiner Sammelleidenschaft entstand das von ihm geführte private Golfmuseum in Regensburg, in dem die Entwicklung dieser Sportart seit dem späten Mittelalter dargestellt ist.

Insam hat Anglistik, Amerikanistik, Geografie und Kunstgeschichte studiert, gute Voraussetzungen, um die Ursprungsfrage zu klären. „Golf ist ein Produkt der kleinen Eiszeit“, sagt er. Die Kälte hielt Europa ab dem 13. Jahrhundert im Griff, allerdings regional sehr unterschiedlich ausgeprägt und auch zeitlich ver-

schohen. Außerdem war der Boden in den Niederlanden viel zu knapp und kostbar, um landwirtschaftlich nutzbare Fläche dem Vergnügen vorzubehalten.

Deshalb sei Golf bis ins 18. Jahrhundert nur im Winter gespielt worden, der Ball wurde in Boote geicht oder an Pflöcke, die im Eis eingelassen waren. Um seine These zu untermauern, zitiert Insam die Fachterminologie: Viele Begriffe stammen aus dem Niederländischen wie Bunker, putten, sogar der Name selbst, Kolf, was Schläger bedeutet. Begünstigt durch Handelsverbindungen gelangte der Sport von den Niederlanden nach Schottland.

Die Schotten wiederum reagierten auf den Klimawandel und entwickelten das Massenvergnügen zu einer Betätigung, die auf dem Rasen stattfindet. In der Universitätsstadt St. Andrews wurde 1754 der Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews als einer der ersten Golfclubs überhaupt gegründet. Sein berühmtes Clubhaus steht direkt am Old Course, dem vermutlich bekanntesten Golfplatz der Welt.

Das heutige Golf mit seinen Regeln entstand im England des 19. Jahrhunderts, sagt Insam. Das Spielfeld, die Ausrüstung und die Regeln haben sich weiterentwickelt, aber Schwungtechnik und Haltung sind unverändert, betont der 75-Jährige.

Aus seiner Sammlung entstand das einzige Golfmuseum Deutschlands, das 1995 in einem denkmalgeschützten Patrizierhaus in der Tändlergasse unweit des Regensburger Doms eröffnet wurde. Im Erdgeschoss befindet sich



Golfspielerin, Bronzefigur des weltberühmten deutschen Künstlers Johann Philipp Ferdinand Preiss, signiert, circa 1920.  
Fotos: Thomas Insam

das Antikhaus Insam, mit antiken Möbeln aus der Biedermeierzeit sowie Schmuck und Silberobjekten aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert, antiken Skulpturen und Ölgemälden. Über eine moderne Wendeltreppe geht es in den Keller ins Museum, ein mittelalterliches Gewölbe aus dem 13. Jahrhundert. Dort werden auf 250 Quadratmetern mehr als 1200 Raritäten aus der Geschichte des Golfsports aus sieben Jahrhunderten gezeigt. Darunter befindet sich der älteste erhaltene und aufgefundene Golfball aus dem 15. Jahrhundert sowie der älteste Schläger aus dem 15. Jahrhundert, gefunden bei Ausschachtungen des Flusses Rotte bei Rotterdam, aus Blei und Zinn gefertigt mit einem herrlichen Loft und aufgrund der Punzen genau zu datieren. Der Loft eines Golfschlägers ist der Winkel der Schlagfläche. Und dieser Winkel gibt an, wie der Ball fliegt.

Zu sehen sind Delfter Kacheln mit Golfmotiven aus dem 17. und 18. Jahrhundert. In Ledertaschen stehen Morrishölzer und Eisenschläger sowie Messingputter aus der Zeit von 1780 bis 1930. An den Wänden hängen seltene Golfposter und Grafiken von St. Andrews und anderen noblen Plätzen und Clubs aus den „Goldenen Zwanziger Jahren“, gezeigt werden wertvolle Skulpturen aus Bronze und Elfenbein. Insam ist Mitglied der British Golf Collectors Society und konnte darüber viele historische Stücke für sein Museum sammeln, etwa im sogenannten „Home of Golf“ in St. Andrews.

Eine Multivision-Show zeichnet die Entwicklung in den vergangenen 150 Jahren nach. Zu sehen ist die vermutlich älteste Aufnahme eines Golfers aus den späten 1880er-Jahren von Harry Vardon (1870-1937), einem der berühmtesten britischen Profis. Er spielte als einer der ersten in Kniebundhosen und gewann 62 Turniere. Vardon entwickelte den Overlap- oder auch nach ihm benannten Vardon-Griff. Dabei überlappt beim Schlag der kleine



Originalbälle aus der Art Deco Zeit mit quadratischen und rechteckigen Dimpeln, circa 1920/30.

Finger der rechten Hand die linke Hand. Bei Linksgolfern ist es umgekehrt. Dieser Griff wird von den meisten Golfern angewendet.

Zu sehen ist außerdem der US-Amerikaner Bobby Jones (1902-1971), der bereits als Kind im elterlichen Garten das Chippen und Putten übte und als einer der größten Golfer aller Zeiten gilt. Jones wird obendrein als Gentleman-Golfer bezeichnet, er wechselte während seiner Karriere nie ins Profilager. Der signierte Handschuh von Tiger Woods repräsentiert den modernen Golfsport im Regensburger Museum.

Peter Bierl

### Golf-Museum Regensburg

Tändlergasse 3

täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet

Telefon 0941/51074

www.golfmuseum.com

info@golf-museum.com



Seltene Poster, Jugendstil, Original Lithographie von Forrestier, gefertigt zur Golfplatzöffnung in Genf, ca. 1890/1900 und Golfstühle, wohl aus einstigem Besitz des Golfclubs Falkenstein in Hamburg, ca. 1880, England.

# POSTWIRT

LANDHOTEL

★★★★S

*Natur, Genuss, Wellness, Familien, Golf...  
im Bayerischen Wald*

**BLÜTENTRAUM**

buchbar 25.05. - 03.10.2023

**3 Übernachtungen inkl. Halbpension**

„Rosen-Spritz“ zur Begrüßung

1x Eintritt für die **Bayerische Landesgartenschau**

1x Führung mit dem Ranger im Nationalpark

Nutzung des Vitalbereichs

Leihbademantel auf dem Zimmer

Kostenlose Nutzung von Waldbahn und Igelbussen

Gästekarte mit vielen Ermäßigungen

**p. P. im DZ ab 339 €**

**GOLF-ERLEBNIS-TAGE**

**4 Übernachtungen inkl. Frühstück und/oder HP**

1x Postwirt's „Zenzerl“ zur Begrüßung

1x Exklusive Golfbälle mit Postwirt Logo

3x Greenfee an unseren 3 Partner-Golfplätzen

1x 5-Gang-Genussmenü

1x Verwöhnmassage (20 Min.)

1x „Sundowner“ auf der Sonnenterrasse

Nutzung des Vitalbereichs

**p. P. im DZ ab 558,00 €**

**GOLFGENUSS AM NATIONALPARK**

**2 Übernachtungen inkl. Frühstück und/oder HP**

1x Postwirt's „Zenzerl“ zur Begrüßung

1x Exklusive Golfbälle mit Postwirt Logo

2 x „Golf unlimited“ am Golfclub Nationalpark Bayerischer Wald

Eine Flasche Wein am Zimmer bei Anreise

Nutzung des Vitalbereichs

**p. P. im DZ ab 285,00 €**

### Loslassen & Entspannen in der unberührten, wilden Natur des Bayerischen Waldes

In unserem Landhotel verbinden sich Tradition und Moderne zu einem Genuss für alle Sinne. Während Ihrer Auszeit verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Küche & Weinkeller und unserer bayerischen Gastfreundschaft. Finden Sie im Postwirt Ihr perfektes Platzerl für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayerwaldes.

# Fitness für Golfer

Mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit: Mit gezieltem Training zum Longhitter

**O**b Tiger Woods oder Lexi Thompson – alle Golf-Professionals legen den Grundstein ihres Erfolgs mit körperlicher Fitness. Denn ohne Kraft- und Flexibilitätstraining wird niemand zum Longhitter. Mit wenig Aufwand und gezieltem Fitnessstraining kann jeder Golfer Verletzungen vorbeugen und seinen Körper sowie den Ball unter Kontrolle bringen – und so den Spaß auf dem Green verdoppeln.

Eine 18-Loch-Runde hat es in sich: In etwa vier Stunden legt der Golfer zwischen acht und zehn Kilometern zurück und absolviert ein- bis zweihundert Schwünge. Eine gewisse Grundausdauer gehört also zum Golfen dazu. Denn sonst leidet die Konzentration und die Schläge werden gegen Ende der Runde technisch unsauberer und damit ungenauer. Auch ohne stundenlanges Workout – wie es Golfprofis betreiben – kann jeder Golfsportler mit gezieltem Training seine Kraft, Stabilität und Beweglichkeit steigern, Verletzungen vermeiden und sein Spiel verbessern. Ob zur Vorbereitung auf das nächste Turnier oder für eine private Runde: Mit wenigen Übungen dreimal pro Woche lassen sich innerhalb kurzer Zeit sichtbare Erfolge erzielen. Der Schwung wird flüssiger, der Ball lässt sich präziser und weiter schlagen.

## Optimal vorbereitet und technisch korrekt

Grundlage für erfolgreiches Golfen ist regelmäßiges Ausdauertraining in Form von Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen, das die nötige Kondition bringt. Im Vergleich zu Alpinski fahren oder Fußball weist Golf eine eher niedrige Verletzungsrate auf. Gute Vorbereitung durch Kraft-, Stabilitäts- und Flexibilitätstraining und eine technisch saubere Ausführung belasten den Körper nur gering. Denn eine stabile Rumpfmuskulatur sorgt für die nötige Ganzkörperspannung, die sich wesentlich auf Präzision und Länge des Schläges auswirkt. Mit klassischem Krafttraining schafft auch der ambitionierte Hobbysportler eine Grundlage, um Verletzungen zu vermeiden. Dreh- und Angelpunkt für gute Technik ist die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenken. Nur so kann ein technisch perfekter Schlag gelingen.

## Flexible Wirbelsäule ist gefragt

Durch stundenlanges Sitzen ist bei vielen Menschen die Beweglichkeit der Wirbelsäule stark eingeschränkt – was manchen erst beim Golfen auffällt. Denn hier dreht sich die Brustwirbelsäule gegen den Widerstand der ange-

spannten Beine. Zwischen Ober- und Unterkörper entsteht eine Spannung, die sich dann im Abschwung entlädt und durch Kraft und Schwung den Ball mehr oder weniger weit fliegen lässt. Wenn die Flexibilität der Wirbelsäule fehlt, lässt sich die Schwungtechnik auch durch viele Trainingsstunden nur geringfügig verbessern. Wer innerhalb weniger Wochen einen Fortschritt erreichen möchte, sollte den Fokus auch hierauf legen. Neben dem eigenen Fitnessstraining gehört aber auch eine regelmäßige Stunde beim Golf-Pro dazu.

## Bewegungsprogramm für Daheim

Wer jeden Tag eine Viertelstunde Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination trainiert, merkt den Effekt schnell – nicht nur auf dem Golfplatz. Gerade Flexibilität und Koordination lassen sich bis ins hohe Alter üben und sogar verbessern. Übungen, die auch viele Golfprofis machen, sprechen meist mehrere Aspekte gleichzeitig an. Zum Beispiel die Standwaage: Sie fördert Kraft, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit. Für die dynamische, seitliche Rumpfrotation ist vor allem die stabilisierende Muskulatur in Bauch und Rücken gefragt. Bankdrücken und Klimmzüge sorgen für einen starken Arm-, Brust- und Schulterbereich. Ausfallschritte und Kniebeu-



Mit gezieltem Krafttraining kann man beispielsweise Schmerzen beim Abschlag vorbeugen. Auch Aufwärmen ist bei der Vorbereitung wichtig.

Fotos Adobe Stock

gen trainieren vor allem Beine und Gleichgewicht. Für Bauchmuskeln und mehr Rumpfstabilität sorgen Bicycle Kicks. Das heißt: In Rückenlage kommen Ellbogen und Knie diagonal zusammen, ein Bein wird im Wechsel gestreckt. Dabei stützen die Hände den Nacken, der untere Rücken bleibt liegen.

Zum Abschluss noch eine Dehnübung in Rückenlage – sie bringt mehr Flexibilität und einen besseren Abschlag: Ein Bein ist gestreckt, eines aufgestellt, die Arme liegen auf Schulterhöhe ausgebreitet am Boden. Das aufgestellte Knie wird diagonal über den Körper geführt und mit der dort liegenden Hand Richtung Boden gezogen. Kopf und beide Schulterblätter bleiben entspannt liegen, der Blick geht zum gestreckten Arm.

### Warm-up und Stretching – fit in die Golfrunde

Auch wenn Hobbysportler es oft vernachlässigen – das Aufwärmen gehört zu jeder Sportart dazu. Denn wer unvorbereitet auf den Platz geht, riskiert Verletzungen. Mit nur wenigen Übungen im Vorfeld hingegen lassen sich muskuläre Verspannungen und Zerrungen vermeiden. Fürs Warm-up eignen sich Hampelmänner, auf der Stelle laufen oder Twist-Sprünge, bei denen sich Arme und Beine entgegengesetzt bewegen. So kommt der Kreislauf in Schwung, die Pulsfrequenz steigt und die Muskulatur wird besser durchblutet. Klassische Kniebeugen, Arm- und Schulterkreisen in allen Varianten sowie das weite, seitliche Öffnen und anschließende Kreuzen der gestreckten Arme vor dem Körper runden das Aufwärmen ab. Abschließend werden Arm-, Bein-, Brust- und Rückenmuskulatur dynamisch gedehnt, um dann gut mobilisiert zum Schläger zu greifen.

*Silvia Schwendtner*



*Bewegungsfehler werden oft mit Schmerzen quittiert. Ein Trainer kann sie eventuell erkennen und bei der Behebung helfen.*

# Golf- und Naturhighlights in Wallgau

Hier schlägt jedes Golferherz höher.



**PARKHOTEL**  
*Wallgau*  
★★★★  
SUPERIOR



## Golf Kurztrip inklusive Greenfees

Ab sofort bis 29.10.23 für 3 Nächte

Übernachtung inkl. Frühstück  
1x Tee-Geschenk für 2 Personen  
1x Greenfee 18 Loch für 2 Personen  
1x Greenfee 9 Loch für 2 Personen

Nutzung vom Bavaria Spa

Dorfblickzimmer pro Person	ab 405,00 EUR
Balkonzimmer pro Person	ab 430,00 EUR
Chalet Zimmer pro Person	ab 565,00 EUR



## Natur Aktiv Genuss Woche im Werdenfelser Land

Ab sofort bis 29.10.23 für 7 Nächte

Übernachtung inkl. Frühstück  
2 x Lunchpakete für 2 Personen  
2 x E-Bike Verleih für 2 Personen  
Nutzung vom Bavaria Spa

Dorfblickzimmer pro Person	ab 755,00 EUR
Balkonzimmer pro Person	ab 835,00 EUR
Chalet Zimmer pro Person	ab 1.130,00 EUR

Weitere Infos erhalten Sie über den QR Code



Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten das wahre Naturerlebnis:  
[www.parkhotel-wallgau.de/angebote](http://www.parkhotel-wallgau.de/angebote)

Parkhotel Wallgau GmbH  
Barmseestraße 1 | 82499 Wallgau  
+49 (0) 88 25 290 | [parkhotel-wallgau.de](http://parkhotel-wallgau.de)

# Zwischen Himmel, Bergen und Wasser

Südtirol und Kärnten bieten einmalige Golferlebnisse auf traumhaften Anlagen

**E**ines ist sicher: Jenseits des Alpen-Hauptkamms schmeckt die Luft herrlich weich und der Himmel ist strahlend blau. Manche Golf-Enthusiasten sind sogar der Meinung, dass dort die Greens grüner sind als irgendwo sonst auf der Welt. Einige schwören dabei auf Südtirol, andere auf Kärnten. Wer in Bayern lebt, weiß die dortigen Golfparadiese zu schätzen, blickt aber auch gerne mal über den Rand des heimischen Lieblingsplatzes hinaus: Nach wenigen Stunden Anreise kann man sich dann selbst ein Bild machen.

## Südtirol

Jenseits des Brenners warten ein Dutzend erstklassige Kurse auf Golffans, in den Tälern malerischer Gebirgsbäche und Flüsse wie der Passer, der Etsch, der Eisack, des Rienz oder auch des Grödner Bachs. Einer der schönsten ist der 18-Loch-Platz des Golfclubs Passeier nahe der hübschen Gemeinde St. Martin, nördlich von Meran. Der renommierte Golfplatzarchitekt Wilfried Moroder hat sich die Anlage mit ihren sieben Teichen, unzähligen Bunkern und einigen Doglegs ausgedacht. Der Golfclub verfügt zudem über einen Drei-Loch-Übungsplatz. Im benachbarten Dörfchen Quellenhof gibt es zudem eine Vier-Loch-Anlage. Wenige Kilometer südlich Merans hat der Golfklub Lana (320 Meter) mit seinem bestens gepflegten Neun-Loch-Platz seine idyllische Heimat, mitten zwischen den Weinhängen und den Obstbauplantagen des Gutshofs Brandis. Das Restaurant des Gutshofs verfügt über einen erstklassigen Ruf, wie übrigens viele der Südtiroler Anlagen. Ebenso nah wie das Passeiertal und das Etschtal ist das



In den Dolomiten gibt es mit die schönsten und abwechslungsreichsten Golfplätze Europas. Foto: Adobe Stock

Pustertal, östlich der Eisack und der Brenner-Autobahn. Der Parcours des Golfklub Pustertal im Brunecker Vorort Reischach bietet ebenfalls neun Löcher, liegt aber mit 930 Metern deutlich höher als der Golfklub Lana. Der Kurs ist abwechslungsreich und bietet manche Überraschung: So liegt der Abschlag für Bahn sieben inmitten eines Wäldchens! Wer üben will, sollte beim nahen Mirabell Golf Klub in Mitterolang (1080 Meter) vorbeischaun: Er verfügt über eine Drei-Loch-Übungsanlage, eine 200-Meter-Driving Range, Putting Greens, Chipping Greens und Pitching Greens sowie einige vertrackte Übungsbunker.

Im Südwesten des Grödnertals findet sich unterhalb des Schlern-Massivs eine Anlage mit einer atemberaubenden Aussicht: der 18-Loch-Kurs des Golfclubs St. Vigil bei Seis (990 Meter), unweit der Seiser-Alm-Talstation. Der Parcours ist anspruchsvoll, aber dadurch auch verzeihend – wem gelingt es schon, ein Hole-in-One überhaupt nur anzustreben, wenn ein kleines Wäldchen im Wege steht? Auf den Westhängen des benachbarten Rosengarten-Gebirgsstocks ist der Golfclub Carezza (1680 Meter) zu Hause. Die Neun-Loch-Anlage ist unter dem Namen „The Mountain Beast“ bekannt – auf der Runde gilt es, immerhin 400 Höhenmeter zu überwinden! Hier wird schon seit rund 100 Jahren Golf gespielt. Der jetzige Parcours wurde vor wenigen Jahren ebenfalls von Wilfried Moroder gestaltet, mit besonders breiten Bahnen, sodass auch Golffans unterschiedlicher Geschwindigkeiten problemlos die Aussicht genießen können.

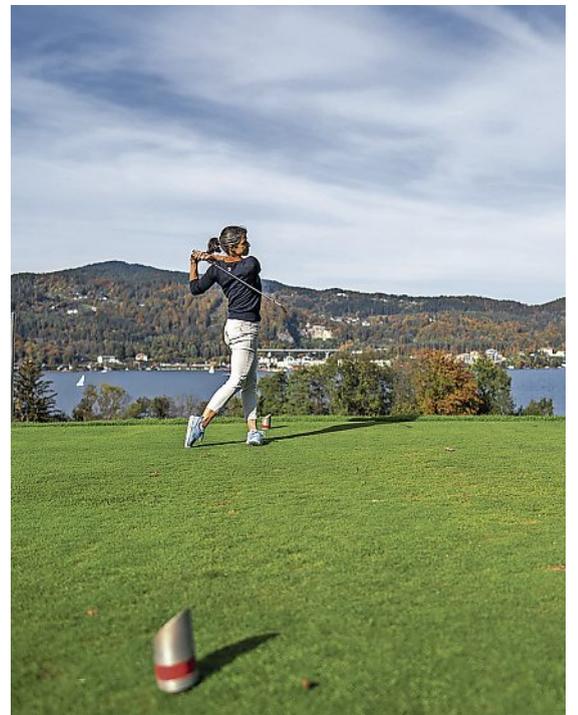
Ganz im Süden Südtirols wartet eine weitere, wunderbar situierte 18-Loch-Anlage: der Golfklub Petersberg (1350 Meter), der vor drei Jahrzehnten eröffnet wurde. Er verfügt auch über ein tolles Übungsgelände – unter anderem mit einer 210 Meter langen Driving Range!

Einige Kilometer östlich geht es noch höher hinaus: zur Neun-Loch-Anlage des Golf Clubs Alta Badia (1600 Meter). Der Kurs ist relativ flach, die Luft umso klarer, der Blick auf die Marmolata (3240 Meter), die Königin der Dolomiten, ist einmalig.

## Kärnten

Das Bundesland südöstlich des Großglockners verfügt ebenfalls über rund ein Dutzend Golf-Spielstätten, viele davon in Sichtweite einer der zahlreichen Kärntner Seen. Wie etwa die Golfanlage Millstätter See (750 Meter), eingebettet zwischen den Nockbergen und den Gailtaler Alpen unweit des Tauerntunnels. Der Golfklub verfügt neben dem 18-Loch-Kurs über eine Driving Range samt Chipping-, Pitching- und Putting-Greens sowie über einen Kompaktplatz mit drei Par-3-Löchern. Das Restaurant ist vorzüglich, die Weinkarte ebenfalls. Nur 20 Kilometer entfernt erstreckt sich die Golfarena des Heilbads Bad Kleinkirchheim auf einer Höhe von 1100 Metern. Sie ist damit die am höchsten gelegene 18-Loch-Anlage in ganz Kärnten. Ihr Name „Kaiserburg“, benannt nach dem legendären „Skikaiser“ Franz Klammer, der aus einem Nachbardorf stammt.

Wer über Süd- und Osttirol anreist, trifft im Oberen Gailtal gleich auf den großzügig geschnittenen Golfplatz



Vor der herrlichen Wörthersee-Kulisse in Dellach fliegen die Bälle umso leichter. F.: Kärnten Tourismus / Gert Perauer

Nassfeld bei Waidegg (625 Meter) mit seinem 18-Loch-Meisterschaftskurs, einem 6-Loch-Practice-Parcours sowie einem Übungsgelände mit einer bemerkenswerten Driving Range mit 270 Metern Länge, mit Bunkerabschlägen und Schräglagenabschlägen. Das Gelände war einst ein Moor – die acht Teiche und Weiher auf dem Areal erinnern daran. Im Laufe einer Saison finden hier zahlreiche Golfbälle eine unfreiwillige Ruhestätte.

Jeder Golfan, der einige Tage in Kärnten urlaubt, muss zumindest einmal die Golfanlage Velden am Wörthersee (790 Meter) mit ihrer Golf Academy besucht haben. Die Anlage ist ein echtes Naturkunstwerk, erdacht und realisiert von den bekannten Golfplatzarchitekten Kurt Rossknecht und Hans-Georg Erhardt. Die Pflege des Geländes liegt zudem in den Händen eines Greenkeeper-Teams, das es wohl mit den besten der Welt aufnehmen kann. Dass die Driving Range und das großzügige Übungsgelände der Academy im nahen Köstenberg keine Wünsche und Anforderungen offenlässt, versteht sich fast von selbst. Ein weiterer Partner des Veldener Klubs ist übrigens die nahe Apos Golf Academy mit ihren großartigen Trainingsangeboten.

Am Wörthersee haben drei weitere Golfklubs ihre Heimat: Der Golfklub Dellach am Südufer, dessen 18-Loch-Anlage in unserem Nachbarland als eine der schönsten in Kärnten, wenn nicht in Österreich gilt. Auf der gegenüberliegenden Seeseite ist Golfanlage Moosburg-Pörschach zu finden, mit einem 18-Loch-Parcours und einem 9-Loch-Kurs. Direkt vor den Toren Klagenfurts hat der Golfklub Klagenfurt-Seltenheim seine Heimat. Er verfügt über eine 18-Loch-Anlage des „Championship Course“ und einen neun-Loch-Parcours, den Gestalter als „Romantic Course“ angelegt haben. Die Mitführung angeleierter Hunde ist ebenfalls erlaubt. *Horst Kramer*

# Weißblaue Leidenschaft fürs Grün

Bayerns Vielfalt und Schönheit ist legendär – das gilt auch für seine mehr als 180 Golfanlagen

In vielem ist Bayern bundesweit vorn, so auch beim Thema Golf: Da liegt der Freistaat Schätzungen zufolge mit gut 180 Golfanlagen vor Nordrhein-Westfalen. Kein Wunder: Die unzähligen herrlichen, unterschiedlichen Landschaften bieten immer eine perfekte Kulisse für den beliebten Outdoor-Sport. Beispiel Oberbayern: Allein in und um Garmisch-Partenkirchen können Golffans auf mehr als 20 Plätzen ihre Spielleidenschaft quasi täglich auf anderen Plätzen ausleben, immer die Berge im Blick. Auch der Chiemgau zählt zu den schönsten Golfregionen des Freistaats: Elf Golfplätze gibt es rund um den Chiemsee, darunter auch Hotels mit eigenen Anlagen.

Die größte Golfplatzdichte weist das Bayerische Golf- und Thermenland auf: Zumindest, wenn man die Zahl ins Verhältnis zur Einwohnerdichte setzt. Mehr als 40 Plätze haben die Regensburger gezählt. Allein 16 Anlagen sind in der Golfregion Donau-Inn zu finden, mit dem berühmten „Bäder-Dreieck“ rund um Bad Griesbach, Bad Birnbach und Bad Füssing.

Geradezu legendär ist das Quellness Golf Resort in Bad Griesbach, Europas größte Golfanlage, die die sportliche Herausforderung mit einer äußerst attraktiven Landschaft verbindet: Sechs 18-Loch-Meisterschaftsplätze, drei 9-Loch- und zwei 6-Loch-Plätze sowie das Trainingszentrum „Golfodrom“ mit 210 Driving Ranges, die zum Teil

überdacht und beheizt sind. Nur einen langen Abschlag entfernt, am Nordufer der Rott, hat der Golfklub Sägmühle seine Heimat. Im kommenden Jahr feiert der Klub sein vierzigjähriges Bestehen, er ist somit der älteste im Bäder-Dreieck. Das erklärt auch den schönen Baumbestand, der dem Platz zusammen mit den künstlichen Gewässern, gespeist von der nahen Rott, einen besonderen Charme verleiht. Der 18-Loch-Meisterschaftsplatz (Par 72) ist seit 1987 in Betrieb. Er zeichnet sich durch kurze Wege, aber auch durch einige knifflige Anforderungen aus, die sich nicht zuletzt aus der Flora und Topologie ergeben. Im nahen Bad Birnbach lockt der Bella Vista Golfpark mit einer 18-Loch-Anlage (Par 72) und einem 9-Loch-Kurs. Der Golfpark ist direkt am Ortsrand situiert, gleich ums Eck der Rottal-Therme. Der Name ist Programm: Von nahezu jedem Punkt des Golfplatzes kann man das weite Rottal überblicken.

Bad Füssing verfügt über einen 18-Loch Meisterschaftsplatz (Par 72), sogar schon seit 2002. Die abwechslungsreich gestalteten Bahnen erstrecken sich auf rund 90 Hektar. Der Thermen-Golfclub nennt zudem ein großzügig angelegtes Übungsareal sein Eigen, mit Chipping und Pitching Green, Putting Green und einer Driving Range, die neben Rasenabschlagplätzen auch über bedachte Abschlagsplätze verfügt. Einige Kilometer die Rott aufwärts

hat der Rottaler Golf- und Countryclub seine Heimat, in der Nähe von Pfarrkirchen. Der ganze Stolz des RGCC ist sein 18-Loch-Meisterschaftsplatz (Par 72). Die Anlage ist im Stile eines Parkland-Kurses gestaltet; ein wesentliches Element ist Wasser, unter anderem führen die Bahnen direkt an der Rott und ihren Armen vorbei.

Einzigartig in ganz Deutschland ist der Panorama Golfplatz in Fürstzell bei Passau, denn er wurde nach Feng-Shui-Prinzipien erbaut, wie übrigens auch das Klubhaus. Auf der 18-Loch-Panorama-Anlage (Par 73), dem 6-Loch-Kurzplatz oder dem Driving Range kommt jeder auf seine Kosten: Denn vom Fürstzeller Gelände kann man bis in die Alpen blicken. Der Golfklub Deutenhofen bei Bad Abbach verfügt über einen 18-Loch-Meisterschaftsplatz (Par 72) sowie einen öffentlichen 9-Loch-Kurs, der ganzjährig geöffnet ist. Im Bad Gögginger Marc Aurel Spa & Golf Resorts ist der Abschlag der 9-Loch-Anlage (Par 60) praktisch nur wenige Meter vom Hotel entfernt, angeschlossen ist eine große Driving Range sowie zahlreiche Chipping-, Pitching- und Puttinggreens. Ein Geheimtipp (zumindest für manche Golffans aus der Metropolregion): Der Golfklub Gäuboden östlich von Straubing verfügt ebenfalls über ein wunderbares Areal mit einem 18-Loch-Kurs (Par 72) und einer 9-Loch-Anlage mit viel Wasser, alten Bäumen und vertrackten Roughs. *Horst Kramer*

★ ★ ★ ★ ★  
**ANDREUS  
RESORTS**



4=3  
**SPECIAL  
im Herbst**

## ANDREUS RESORTS

1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Häuser  
DIE TOP URLAUBS RESORTS  
BEI MERAN IN SÜDTIROL

- Lage am 18 Loch Golfplatz
- 13.000qm Wellness & Spa davon 4.500qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- NEUE Event Dome Sauna
- 33 Meter Sportbecken (29°C)
- Ganzjährig beheizte Pools (34°C)
- Adults only Area & Fitness-Tower
- FINKI ISLAND mit Piratenschiff
- Miniclub, abgetrenntes Kinderbecken
- Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- 5 Tennis Sandplätze
- Reitstall mit Koppel und Reitschule





*Golfspielerinnen um 1900. Das erste internationale Frauen-Golfturnier fand bereits 1893 im Royal Lytham & St. Annes Golf Club in der Grafschaft Lancashire statt. Aber schon viele Jahrhunderte vorher soll Frauen die Spielleidenschaft gepackt haben: Angeblich griff sogar die schottische Königin Maria Stuart im 16. Jahrhundert zu Schläger und Ball.*

*Bevor die Amateurmeisterschaften im legendären Royal Liverpool Golf Club begannen, fand dort 1902 die Open Championship statt, wo englische auf schottische Amateure trafen. Das Spiel bestand aus zehn einzelnen Partien über 36 Löcher. Es gewann der Schotte Alexander „Sandy“ Herd.*



# Historisch eingelocht

Eine kurze Geschichte über einen Sport, der schon seit vielen Jahrhunderten an unterschiedlichsten Orten auf der Welt beliebt ist

**S**ucht man im Internet danach, wer das Golfen erfunden hat, scheint zunächst alles klar zu sein: „ein Ballspiel schottischer Herkunft, bei dem ein kleiner Hartgummiball mit unterschiedlich geformten Schlägern auf verschieden langen Bahnen in ein kleines Loch im Boden zu bringen ist“, heißt es qua Definition unter anderem bei [golfsportmagazin.de](http://golfsportmagazin.de). Demnach waren es gelangweilte schottische Schafhirten, die nebenbei als Zeitvertreib im 13. Jahrhundert das Golfspielen erfanden. Mit Stöcken hätten sie Kiesel in natürliche Ziele gestoßen, schreiben schottische Historiker. Daraus hätte sich das Golfen – wie wir es kennen – entwickelt. Das altschottische Wort „to gowff“, das soviel wie „schlagen“ bedeutet, sei die Urform des „Golf“. Doch bei genaueren Recherchen erkennt man, dass die Meinungen von Historikern auseinandergehen, was den Ursprung des Spiels angeht. So sieht Dr. Heiner Gillmeister, Sporthistoriker und Dozent für englische Linguistik und Literatur des Mittelalters an der Universität Bonn, die Ursprünge des Golfens in den Niederlanden. Denn da wurde 1297 ein Spiel namens „Kolven“ oder „Ket Kolven“ erwähnt. „Kolf“ war dabei der Schläger. Allerdings wurde auch hier der Ball nicht eingelocht, sondern möglichst auf vereistem Untergrund gegen einen Holzstab geschlagen. Kritiker meinen daher, das Spiel sehe eher nach Eishockey ohne Torwart aus. Blickt man weiter in die Geschichte, scheinen noch ganz andere Ursprünge des Golfens plausibel. Dank ägyptischer Papyruszeichnungen etwa: Demnach hatte schon Pharao Thutmosis III. um 1400 vor unserer Zeitrechnung Bälle mit einem Holzschläger geschlagen. Allerdings lief auch hier nicht der Pharao den Bällen hinterher, um sie einzulochen. Sklaven brachten die geschlagenen Bälle dem Pharao wieder zurück, wie auf den Papyrusrollen verbürgt ist. Andere Historiker verorten die Ursprünge des Golfens bei den Römern, bei denen es Darstellungen gibt, die Männer zeigen, wie sie mit Stöcken Bälle vorantreiben. Auch aus Japan und China gibt es Überlieferungen aus dem 8. und 9. Jahrhundert, bei denen mit Holzschlägern Bälle geschlagen wurden. Bleibt wiederum die Frage, ob tatsächlich eingelocht wurde. Die frühen Darstellungen seien wohl eher Vorläufer des Hockeys, meinen Historiker. Im Neapel des 16. Jahrhunderts und später in Frankreich

## GESCHICHTE DES GOLFS



*Schottische Legende im Doppelpack: Tom Morris senior (rechts), als Spieler, Schlägerbauer, Platzarchitekt und Greenkeeper einer der bedeutendsten Pioniere des Golfspiels, beim Turnier der Golf Professionals 1867 mit seinem Sohn Tom Morris junior, der als bester Golfspieler des 19. Jahrhunderts galt. Ihm gelang das erste „Hole-in-One“ bei der Open Championship 1869.*

Fotos: Adobe Stock

spielte man zwischen Sandhügeln und Wiesen das „Jeu de Mail“, aus dem das heutige Cricket-Spiel hervorging. Auch da wird bekanntlich nicht eingelocht. Dennoch wird es manchmal als Vorläufer des Golfspiels erwähnt.

Der wahrscheinlichste Geburtsort des Golfens lässt sich jedenfalls eingrenzen: das kleine Königreich „Fife“, in der Nähe des heutigen St. Andrews beim schottischen Edinburgh soll es gewesen sein. Dort steht nicht nur ein berühmtes Internat, an dem zahlreiche gekrönte, britische Häupter büffelten, sondern dort wurde auch einer der berühmtesten Golfplätze der Welt gebaut. Die „Leith Links“ in der Dünenlandschaft am Meer war einer der ersten Golfplätze der Welt. Er bestand nach einer Erwähnung aus dem Jahr 1552 aus fünf Löchern. 1560 wurde der Golfplatz allerdings zum Kriegssplatz, als Engländer in der sogenannten „Siege of Leith“ die schottische Küste belagerten.

Den berühmten Golfplatz gibt es auf 18 Löcher erweitert noch heute. Betrieben wird er von der Honourable Company of Edinburgh Golfers, die aus den Gentlemen Golfers of Leith hervorgingen und zu den ältesten Golfclubs der Welt zählt. Die Namen deuten darauf hin, dass das Golfen schon damals etwas Elitäres hatte. Die Gentlemen of Golfers waren es auch, die auf Druck des Rates der Stadt Edinburgh hin die ersten Golfregeln verfassten. Im Gegenzug spendete der Rat einen silbernen Löffel für ein jährlich stattfindendes Wettspiel. Lange Zeit galten die Ur-Regeln des Golfsports als verschollen. Erst 1937 wurden sie in einer Sammlung alter Protokolle wiederentdeckt.

Der Streit um das Ursprungsland des Golfens wurde mehr als 100 Jahre nach den kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Briten und Schotten in Leith im Jahr 1681 bei einer Partie Golf schon einmal ausgetragen. Zwei englische Adlige aus dem Gefolge des Herzogs von York (der spätere englische König Jakob II. und gleichzeitig schottische König Jakob VII.) hatten es gewagt, Golf als englischen Sport zu bezeichnen, woraufhin sie der Herzog höchstpersönlich zu der Partie herausforderte. Der Herzog gewann schließlich die Partie mit Hilfe seines Spielpartners, dem bürgerlichen John Paterson, dem er zum Dank ein Haus schenkte, das bis 1960 unter dem Namen Golfers Land existierte. Nebenbei blieb Schottland übereinstimmend das Urland des Golfens. Die Partie erschien so bedeutungsvoll, dass sogar der Caddie, der die Schläger des Herzogs trug, erstmals urkundlich erwähnt wurde.

Englische Adlige waren es allerdings, die den Golfsport in die Kolonien des weltumspannenden Commonwealth brachten und das Golfen in der Oberschicht populär machten. So wurde in Indien das Golfen im 19. Jahrhundert eingeführt. Heute gibt es Hunderte von Golfplätzen im ganzen Land. In Japan waren es britische Geschäftsleute, die Anfang des 19. Jahrhunderts rund um Kobe und Yokohama die ersten Golfplätze bauen ließen. Auch in den USA waren es britische Immigranten, die an der Ostküste den Golfsport einführten. Zunächst war Golfen einer wohlhabenden Elite vorbehalten. Die Größe des Landes ermöglichte es aber in vielen Bundesstaaten, Golfplätze zu bauen, was den Golfsport auch für den Mittelstand mit der Zeit erschwinglicher machte. Bis in die 1970er-Jahre galten in vielen Clubs Zugangssperren für Menschen anderer Hautfarbe, Juden wurden ebenfalls von vielen Clubs lange ausgeschlossen. Heute zählt Golfen zu einer der populärsten Sportarten des Landes. Mit rund 17.000 Golfplätzen befinden sich die Hälfte aller Golfplätze weltweit in den USA.

Auch hierzulande gibt es mittlerweile für Golfer zahlreiche Möglichkeiten, ihren Sport auszuüben, ohne die oft teuren Mitgliedsbeiträge eines Golfclubs tragen zu müssen. Golfen ist also einen Schritt weiter in Richtung Mitte der Gesellschaft angekommen, wie es Politiker formulieren würden.

Wolfram Seipp



**ALMGUT**

SCHENK DIR DIESE ZEIT

BUCHUNGS  
HOTLINE:

+43 6476 4290



**WWW.ALMGUT.AT**

*Golf ist mehr als Golfspielen!*

**Ihr Golf-Hideaway im Salzburger Lungau:  
Das ALMGUT Mountain Wellness Hotel.**

*Almgolftage:*

- inkl. 4 Übernachtungen
- inkl. Verwöhn-Pluspension
- inkl. Wellnessgutschein
- inkl. zwei Greenfees
- Ermäßigungen auf 12 umliegende Golfplätze
- Wanderung lt. Wochenprogramm

**ab € 664,- pro Person**

## MIT HUMOR ZUM HANDICAP-HELDEN



*Ausrasten zwecklos, Nehmerqualitäten hilfreich: Der Weg zur Selbsterkenntnis führt viele Menschen über den Golfplatz. Denn vor dem Loch sind alle gleich. Foto: Adobe Stock*

# Stilvoll scheitern beim Golf

Golf ist eine Übung in Demut und Respekt. Unsere Autorin kann ein Lied davon singen

“Ich kann gar nicht sagen, was ich an Golf mag. Immer, wenn du denkst, du hast es im Griff, überzeugt es dich vom Gegenteil. Ich bin nur bekloppt genug, es weiterzuspielen.“ *(Clint Eastwood)*

**E**s gibt viele Vorurteile übers Golfen. Eines davon lautet, dass Golf ein entspannter Sport ist, wobei Sport gern in Anführungszeichen gesetzt wird. Man schlendert übers Green, schlägt mit Schwung kleine Bälle ins Nirwana, trifft unscheinbare Löcher, trägt Poloshirts und weiße Shorts und schwitzt nie. Ist da was dran? Auf keinen Fall. Jede und jeder, die oder der Golf spielt, weiß, dass beim Golf so gut wie nichts rund läuft, der kleine Ball hat seine Tücken, die weniger mit der Schwerkraft als mit einem Dämon zu tun haben müssen. Er saust

rechts (Slice) oder auch mal links (Hook) ums Eck, wenn man ihn in perfekter Haltung kerzengerade anschlägt. Danach verschwindet er im Bunker oder noch schlimmer im Rough, wo man ihn dann im Gestrüpp suchen muss, oder, am allerpeinlichsten, er bleibt stur liegen und tut so, als hätte man ihn gar nicht getroffen. „Oops, I Did It Again“, kann man da nur Britney Spears zitieren, deren Schläger einmal mitsamt Ball weggeflogen ist, garantiert in zwei Richtungen.

Ok, solche grandiose Fehlschläge gelingen vor allem Anfängern. Sie stehen trotz bestandener Platzreife besonders unter Druck, auch weil sie ständig das Gefühl haben, verfolgt zu werden. Ist der Flight hinter ihnen noch auf Abstand? Oder beginnt sich das nachrückende Team zu langweilen? „Wenn die da am Anschlag stehen und du brauchst noch einen Schlag und noch einen“, sagt Sabine, Golferin aus Hamburg, „dann steht dir schon der Schweiß auf der Stirn, obwohl du dich kaum bewegt hast.“ Das Großhirn arbeitet auf Hochtouren – schlechteste Voraussetzung für entspanntes Golfen.

Wie geht man mit dem Leistungsdruck im Golf am besten um? Entschuldigt man sich, bevor man überhaupt was gemacht, geschweige denn etwas falsch gemacht hat? Beginnt man laut zu fluchen und schmeißt sein Besteck mit Schwung in den nächsten Tümpel? Denn irgendetwas oder -jemand muss ja schließlich die Schuld am eigenen Versagen tragen, und sei es der neue teure Schläger, der

arrogante Golf-Pro oder die Bälle, die einfach tun, was sie wollen.

Da liegt die Erkenntnis nah, dass sämtliche Fehler beim Golfen nur bei einem selbst liegen können. Man scheitert, weil man zu viel gedacht und zu wenig vertraut hat, oder auch, weil Scheitern beim Golf in der Natur der Sache liegt. Warum dann nicht dazu stehen? Bekanntlich sind die besten Clubabende diejenigen, in deren Verlauf man sich genüsslich erzählt, warum man seinen Score versaut hat, aus dem besseren Handicap NIE was wird und man dennoch weitermacht. Einfach, weil man so bekloppt ist und das Spiel draußen, seine komplexen Regeln und die exakte Arbeit auf dem Rasen so sehr liebt. Mit dem eingangs zitierten Clint Eastwood befindet man sich da in keiner schlechten Gesellschaft, nicht wahr?

Außerdem sollte einen das schöne Scheitern erst recht darin bestärken, tapfer dranzubleiben. Golfübun ist Golfübun plus Scheiternübun. Ein Golf-Pro hat einmal gesagt, dass Golf nicht das Resultat gelungener Schläge, sondern die Summe der genauesten Fehlschläge sei. Der mit den geringeren Fehlern gewinnt. Das ist doch mal eine entspannte Haltung.

Lektüretipp: David Niven, Coma. Heyne Hardcore, 2009. Der Held dieses Golfromans fällt nach einem Kopfball ins Koma und wacht radikal verwandelt wieder auf. Golf beherrscht er nun perfekt, aber andere Dinge irritieren doch arg.

*Anna Sinnwell*

Golfen  
im  
Naturparadies



EBNER'S  
WALDHOF  
☆☆☆☆S  
AMSEE

# GOLFURLAUB AM FUSCHLSEE

Im \*\*\*\*S Hotel Ebner's Waldhof am See schlagen die Herzen für den Sport am grünen Rasen.

Der Golfclub Waldhof, als hauseigener 9-Loch-Golfplatz vom Ebner's Waldhof, mit Golfakademie und PGA-Pro vor atemberaubendem Panorama, eignet sich perfekt für Spieler aller Klassen und Könner-Stufen. Nur zehn Gehminuten vom Hotel entfernt steigen Sie direkt ins Golfvergnügen ein. Mit elf Golf & Seen-Plätzen in der direkten Umgebung ist der Ebner's Waldhof auch der perfekte Ausgangspunkt für Ihren Golfurlaub.

Neben dem schönen Spiel warten der 4.000m<sup>2</sup> Waldhof Spa mit Massage- und Kosmetikangebot, diversen Saunen, Innen- und Außenpools und dem privaten Strandbad, das Genießer-Arrangement sowie eine Vielzahl von Aktivmöglichkeiten auf Sie.



## DIE PERFEKTE MISCHUNG

Im familiengeführten Urlaubsparadies am Fuschlsee trifft ein vielfältiges Aktivprogramm auf traumhafte Spa-Erlebnisse und kulinarische Köstlichkeiten.



## ENTSPANNUNG MIT WEITBLICK

Die weitläufige Wellnessoase sorgt mit ihrem abwechslungsreichem Angebot für pure Entspannung bei allen Erholung suchenden Gästen.



Wir freuen uns auf Sie!

Ebner's Waldhof am See  
5330 Fuschl am See, Österreich  
T +43 6226 8264  
info@ebners-waldhof.at

# M I R A V A L

## THE ART OF ROSÉ

Versteckt in einem Tal, nahe dem Dorf Correns, erstreckt sich auf 500 Hektar das Weingut Miraval. Dort im Herzen der Provence, umgeben von alten Wäldern, Olivenbäumen und Weinbergen, liegt das prächtige Château in einem Talkessel. Die üppige Natur, das provenzalische Klima und die mediterranen Lebensqualität verschmelzen in dieser bezaubernden Oase.

Im Jahr 1970 erwarb der Jazzpianist Jacques Loussier Miraval und verwandelte es in ein Tonstudio, "Le Studio de Miraval". Zahlreiche berühmte Musiker wie Pink Floyd, Sting und The Gipsy Kings kamen und nahmen hier ihre Platten auf. Seit 2012 ist Miraval im Besitz von Brad Pitt und der Familie Perrin.

Als eine der führenden französischen Winzerfamilien hat die Familie Perrin viel Erfahrung in der Herstellung hochkarätiger Weine. Durch stetige Investitionen in neueste Technologien ist Miraval bestrebt auch in Zukunft Weine von höchster Qualität zu liefern.



### **MIRAVAL ROSÉ entdecken!**

Jetzt exklusiv bis 31. Juli 2023 im Fachhandel bestellen: [www.sentivini.de/miraval](http://www.sentivini.de/miraval)

**19,90€**

inkl. MwSt. zzgl. Versand 8,90€ (D)  
Inhalt: 0,75 Liter (26,53€/L)



Senti Vini Weinhandels GmbH, Am Werbering 4, 85551 Kirchheim bei München, Telefon 089 78 06 46 60, Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 10-15 Uhr

[www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) Weine online shoppen



# SENTI VINI