



Innehåll

- Ordförande har ordet
- Välkommen till nytt golfår
- Hans Lienzén
- Valberedningens uppmaning
- Handicaprevision
- Hemsidor – nyheter
- Fysisk träning/GYM



Ordförande har ordet

En mild höst och en snöfri decembermånad gav oss två positiva händelser. Våra greenfeeintäkter slutade 130 kkr över budget och möjligheten att spela 18 hål på julafton. Det finns fler positiva händelser från 2013 som vi kommer informera om vid kommande informationstillfällen.

Vi har nu snö och tjäle i jorden. Det är bra så att vår personal kan genomföra planerade arbeten på banan med tunga maskiner. Årets förändringsprojekt bearbetas också för fullt. Fokus ligger på organisation, säkerhet på range och utveckling av range- och övningsområde.

Vi arbetar givetvis med årsbokslut och verksamhetsberättelse för 2013 som pekar på ett positivt ekonomiskt resultat jämfört med 2012 års förlust på 494 kkr.

I november förra året besökte jag vår hedersmedlem Hans Lienzén på Norrgårdens sjukhem. Hans ville som vanligt vetgirigt fråga ut mig om vad som händer på klubben och ge mig stöd och uppmuntrande ord på vägen. Vi hade ett långt och givande samtal.

Det var med sorg som jag tog emot beskedet att Hans gick bort på nyårsdagen 2014 efter att länge ha kämpat med sin sjukdom. Vi var många medlemmar på begravningen den 22 januari och alla medlemmar lämnade ett bidrag till Cancerfonden enligt en önskan från Hans .

Inga Lill Norlin som arbetade mycket med Hans var också på begravningen och jag bad henne med några korta rader beskriva den stora ideella insats Hans har gjort för Sollentuna GK och även för Golf-Sverige.

Bo Cederberg
Ordförande SoGK

Välkommen till ett nytt golfår med oss på Sollentuna GK!

För att ta del av information och diverse utskick som görs är det viktigt att vi har uppdaterad kontaktinformation till alla medlemmar. Har du ny adress kan du antingen maila den till oss, alternativt själv logga in på min golf och uppdatera dina uppgifter. Detsamma gäller för e-postadress.

Har du frågor eller funderingar är du alltid välkommen att ringa, maila eller komma förbi oss på kansliet!

sollentunagk@sollentunagk.se eller 08-594 709 95

Caroline Holmblad
Kanslichef



Hans Lienzén

Hedersledamoten i Sollentuna GK Hans Lienzén har gått bort vid 85 års ålder. Hans tillhörde den nu snabbt sinande gruppen "stenplockare" som var med redan när beslut och inledande arbeten påbörjades för klubben. Att beskriva hans insatser för vår klubb är svårt, då det finns många synliga men också icke synliga inslag.

För Hans var golfen verkligen en idrott och därför engagerade han sig ordentligt i klubbens begynnande och snabbt växande tävlingsverksamhet. Från 1976 till 1985 styrde han med fast hand Tävlingskommittén och lyckades etablera klubbens namn på svenska golfkartan genom att 1979 arrangera Junior-SM och 1984 kvattävlingen inför det som numera heter Nordea Masters, då SEO.



Hans avtackas som ordförande i TK, 1986

Detta ledde till att Hans mer och mer engagerades för tävlingsverksamhet inom såväl Stockholms Golf förbund som Svenska Golf förbundet och från 1988 års Amatör-VM var det SGF:s stora tävling som gällde.

Som tur var svek verkligen Hans inte sin egen klubb. Han blev kvar som ledamot i TK och stöttade Lars Hernell och sedan mig under många år. Han var inte bara en god mentor och stöttepelare utan även vår bästa ambassadör i Golf-Sverige.

Han hjälpte oss fortsätta att vara en välkänd och uppskattad klubb genom att vi fick möjlighet att genomföra Riksmästerskapet för H55 1992 och Junior-VM 1996. Till detta kom naturligtvis många distriktstävlingar och inbjudningstävlingar.

När Hans efter 18 år lämnade uppdragen som general för SEO/Scandinavian Masters/Nordea Masters och ordförandeskapet i SGF:s Tävlingskommitté kunde han fortsätta sin roll som stöttepelare och supporter för klubben.

Ett exempel är att han och hans familj vid klubbens 40-årsjubileum som gåva lämnade en komplett samling av Skillingetrycket, vackert inbunden. Han fanns alltid tillgänglig om vi hade frågor och/eller behövde hjälp med kuvertstoppning och adressetiketter.

Sollentuna GK var verkligen klubben i Hans hjärta och vi som haft förmånen att samarbeta med honom både i klubben, inom distriktet och på riksplanet kan inte nog betona den betydelse han haft för oss i vårt golfengagemang!

Tack Hans!

Inga Lill Norlin

TK-ordförande/ledamot 1990-98, Styrelseledamot 1998-2006



Har du förslag på någon som du tycker skulle passa som styrelsemedlem i Sollentuna GK?

Valberedningens uppgift är att analysera hur den sittande styrelsen arbetar och att lämna förslag till val av ny styrelse. Därefter är det upp till medlemmarna att på vårmötet välja enligt valberedningens förslag eller att komma med egna förslag. Valberedningen tillsätts och arbetar på uppdrag av medlemmarna. Styrelsen har inte mandat att lägga sig i valberedningens arbete.

En förening blir inte bättre än sina ledare. Att hitta rätt personer till styrelsen är därför ett viktigt arbete. Detta är valberedningens uppgift. Vi ser gärna att du hjälper oss med denna uppgift om du har förslag på person/personer som du tror skulle kunna vara lämpliga att ingå i styrelsen. Att vi behöver din hjälp har blivit tydligare under de senaste åren eftersom det har tillkommit många nya medlemmar i klubben som vi i valberedningen inte känner. Det finns säkert flera personer bland dessa medlemmar som skulle kunna göra en bra insats för klubben i styrelsen.

Skicka ditt förslag till min e-postadress: ike.fredriksson@hotmail.se.

Ange namn på den person som du föreslår och gärna med en kort motivering.

Åke Fredriksson

Valberedningens ordförande

Handicaprevision inför 2014 genomförd

Handicaprevision inför 2014 har genomförts under december 2013. Det förslag till sänkning och höjning som numera kan tas fram från golfens IT-system (GIT) har använts vid revisionen.

GIT föreslog höjning av 91 spelare och sänkning av lika många. Jag har inte genomfört de föreslagna sänkningarna. Det beror på att den som i stort sett bara har sänkningar under året alltid också föreslås erhålla en extra sänkning. Min rekommendation är därför att även de som är på väg neråt i hcp registrerar några sämre ronder. De finns ju alltid, eller hur?

Av de 91 föreslagna höjningarna har jag gjort en egen bedömning utgående från de resultat som finns i GIT. De som efter denna "screening" fortfarande bör höjas har fått mail och själva kunnat ta ställning till detta. I slutänden justerades 34 medlemmars handicap.

Bertil Sköld

Hcp-ansvarig



Uppdatering av våra hemsidor inför 2014

Inför 2014 har vi uppdaterat våra hemsidor. Detta trots att "Golfbladet nr 5" 2013 rankade vår hemsida som nummer 2 i GOLF Sverige bland 450 klubbar. Golfbladets tio-i-topp för 2013 såg ut så här

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1. Kallfors GK | 6. Visby GK |
| 2. Sollentuna GK | 7. Söderby GK |
| 3. Woodlands Country Club | 8. Landeryds GK |
| 4. Bråvikens GK | 9. Wermdö G&CC |
| 5. Grönhögen Golf Links | 10. Ringenäs GK |

Året innan hamnade vår hemsida på 4:e plats i samma bedömning. Men inget är så bra att det inte kan förbättras. De åtta "fyrkanterna" på vår hemsida ser nu ut så här



Innehållet jämfört med 2013 är ungefär detsamma, men strukturen ser helt annorlunda ut och vissa delar har minskats i omfattning medan andra utökats. Nyheter från olika delar av klubben finns nu på ett ställe i stället för under respektive område.

Utöver "Nyheter" finns information nu samlad under "Banorna", "Gäster & Företag", "Medlemmar", "Pro & Shop", "Tävlingar & Seriespel", "Juniorer" och "Klubben".

Information om vår golfrestaurang finns under "Gäster & Företag" och "Medlemmar" och dessutom i en egen blogg med bl.a. veckans meny.



Första sidan under "Nyheter" ser ut så här

The screenshot shows the website's navigation menu with options: Nyheter, Banorna, Gäster & Företag, Medlemmar, Pro & Shop, Tävlingar & Seriespel, Juniorer, and Klubben. The main content area is titled "Bloggar och nyheter" and features a post by Caroline Holmblad, kanslichef. A sidebar on the left lists various blog categories like "Ban-blogg", "Dam-blogg", etc. On the right, there is a login section for "MIN GOLF" and a weather widget for "Sollemtuna GK" showing a temperature of -7°C.

Här hittar ni senaste nytt från kansli, shop, tränare, restaurang, idrottskommitté, banpersonal m.fl.

Du når information om vår golfshop från både "Medlemmar" och "Pro & Shop". Genom koppling till Golfstore får du nu även tillgång till vårt sortiment under rubriken "Produkter" nedan till vänster.

The screenshot shows an advertisement for Golfstore's "Club Professional" service. It features the Golfstore logo, the names of Niclas Björnsson and Jonas Lekman, and their contact information. The ad describes the service as a partnership with Golfstore, offering a wide range of products and custom fitting. It also includes a list of services such as lesson packages, repair services, and a seasonal range of balls. On the right side, there are images of golfers and a Ping advertisement.

Jag rekommenderar er att surfa igenom våra hemsidor för att få mest ut av klubbens information.

Bertil Sköld



Mer är 100 medlemmar "gymmar" på klubben! Gör du?

I ditt medlemskap i SoGK ingår möjligheten att utnyttja det GYM som inrymts i den mindre av våra fastigheter. Kontakta kansliet för lån av nyckel mm.

Vi erbjuder dessutom ett antal aktiviteter i vårt GYM. Läs nedan för inspiration.

Personlig Screening inklusive 6 veckors eller 6 månaders träningsprogram

Vi kontrollerar rörlighet och stabilitet utifrån ett antal kontrollpunkter. Detta ger oss möjlighet att bedöma dina fysiska förutsättningar för att göra en golfsving. Du svingar på ett visst sätt på grund av dina fysiska förutsättningar. Genom att förbättra rörlighet och styrka så ges du helt andra förutsättningar att förbättra din sving och ditt golfspel. Du kommer att förstå hur din rörlighet påverkar svingen.

Personlig Träning

Träningen sker utifrån dina förutsättningar. Vilken typ av träning som är bäst är helt beroende på dig som individ. Vi tar med både kunskapsnivå och syftet med träningen när vi avgör val av träningsform.

Vi föredrar att använda oss av funktionell styrketräning vilket innebär att styrka, rörlighet, balans, koordination och kontroll tränas upp med fria vikter och den egna kroppen som belastning. Det är det mest moderna sättet att träna på idag och man kan säga att man går tillbaka till grunden av vad all träning går ut på, att stärka upp bälten, kroppens kraftcentrum. Med "bålstabilitet" menas "bålens förmåga att vara ett stöd för armar och ben när de utsätts för belastning och kraft som gör att muskler och leder kan prestera i säkra, kraftfulla och effektiva lägen" (Elphinston och Pook, 2003).

Personlig Gruppträning

Vi tränar tillsammans i en liten grupp där vi som instruktörer kan guida, korrigera och motivera. Instruktören tränar inte själv utan finns där för att se och hjälpa alla deltagare, vilket ger en hög säkerhets- och effektivitetsnivå.

Träningspassen är varierande och roliga och vi anpassar träningen till varje individ. Du kommer att bli både rörligare och starkare av denna träningsform.

Öppet hus 16/3!

Vi har öppet hus för herrar 14:00-15:00 och damer 15:00-16:00 söndag 16/3. Alla är välkomna!

Priser 2014

Personlig Screening Inklusive 6 veckors träningsprogram	995 kr
Personlig Screening Inklusive 6 månaders träningsprogram med extra screening - uppföljning	1 995 kr
Personlig Träning - 1 timme	700 kr
Personlig träning - 5 timmar	3 250 kr

Jonas Lekman & Niclas Björnsson
Club Professionals