



Vrouw-en-Golf



ZakenGolfster 2012: Topprestatie!

Op maandag 21 mei 2012 wordt voor de derde keer het netwerk golfevent voor ondernemende zakenvrouwen gespeeld. De keuze is gevallen op Golfbaan het Rijk van Nijmegen. "We veranderen van locatie, om de golfsters die al vaker meededen weer een nieuwe uitdaging te bieden", vertelt initiatiefnemer Ariane Struyvenberg van Match & Mentor. Ook het thema is inmiddels bekend: Topprestatie! Omdat zakenvrouwen iedere dag weer zakelijk en privé een topprestatie leveren. Omdat we op dat

gebied ook veel van (ex) topsporters kunnen leren, worden diverse bekende namen bij het programma betrokken. Meer informatie staat vanaf medio november op de website www.zakengolfster.nl.



HET RIJK VAN NIJMEGEN



Op de NGF borrel tijdens KLM Open troffen diverse vrouwelijke ex golfinternationals elkaar. Onder hen "de nestor" van het gezelschap, Alice Janmaat.

Winter... dus 't wordt ook weer zomer!

door Suzanne van Wezel

De dagen worden korter, de winter staat in het voorportaal. De herfstkleuren zijn magnifiek, maar de dagen worden wel snel korter. Dat betekent minder daglicht, minder tijd en gelegenheid om te golfen en alles wordt in de eerste helft van de winter alleen maar minder. Ja ik ben zeker geen fan van de winterperiode, maar bedenk dan altijd voor mezelf: als we die winter niet zouden hebben, dan zou de zomer niet zo'n groot feest zijn. Ik kan me nu al verheugen op het voorjaar straks. Want ja de echte wedstrijden houden nu allemaal op. De slotwedstrijd Senioren was zo'n voorbeeld, om helaas onhandige redenen afgelast; ja dat gaat volgende jaren hopelijk veranderen! En er resten nu nog een paar gezelligheidswedstrijden, zoals de wildwedstrijden en kerstboutsen. Op sommige golfclubs is er zelfs een traditie van een serie wedstrijden met heus klassement in de winter. Een goed voorbeeld daarvan is de Presidentscup, op de Noordwijkse is dat een 6-delige wedstrijd een (winterse) fourball-betterball tegen par van de pro of de president met $\frac{3}{4}$ handicapverrekening. Dit is echt een beproefd concept om de

sfeer erin te houden en het focus scherp. Het is voor de leden elk jaar weer vechten om een plaatsje in deze serie. Hierdoor is er zelfs een tweede categorie voor deze wedstrijd in het leven geroepen. Dat geeft het toch al rijke clubleven een enorme boost, zij het op een iets lager pitje dan in de zomer. Ja en zo'n serie wedstrijden is ook een reden om te blijven oefenen, ook als je geen competitie gaat spelen. Al is het wel een beetje afzien met mutsen op en handschoenen aan. Rust roest dus die golfswing moet je toch onderhouden om er in het voorjaar weer tegenaan te kunnen. Eenmaal uit het ritme, is het lastig om er weer in te komen; blijven is dus het adagium. Een keer in de week na het werk even langs een van die vele mooie driving ranges rijden en je houdt in elk geval je swing up2date. Er zijn divers gelegenheden waar je ook in de avond heel goed terecht kunt om even wat aan je golf te doen. En er is meer. De golfbladen staan vol met advertenties voor korte en langere golfreizen om de winter even te breken. Misschien is het dus een idee om je zelf eens te trakteren op een vrachtje vitamine zon en een reisje met een stel goede golfmaatjes!

Voeding en Golf

door Jeanine van Greunsven



Vanaf nu zal ik elke keer een onderwerp over Golf en voeding behandelen. Want goede voeding is van groot belang en draagt bij aan het met plezier beoefenen van de golfsport. Voordat we het over voeding gaan hebben en ik af en toe ook wat deskundigen en (top)sporters aan het woord laat over voeding bij golf, gaan we het eerst hebben over de vochtbehoefte. Met gezond de baan rond bedoelen we aandacht voor voeding én drinken. Je kunt het allemaal heel ingewikkeld maken, uiteindelijk is het erg eenvoudig. De mens bestaat voor het grootste gedeelte uit water en cellen. Door het sporten verliezen we vocht en dat moet aangevuld worden tijdens het sporten met vocht. Bij warme dagen weten we dat we veel moeten drinken, dus nemen de meeste mensen wel een waterflesje mee. Is dat voldoende? Nee, een waterflesje van circa 50 cl is zeker niet voldoende voor ruim 4,5 uur lopen. Beter is om minimaal twee flesjes mee te nemen of 1 flesje water en 1 thermosflesje thee. Ongeacht of het warm of koud is. Bij warm weer, houd je je temperatuur beter in balans met warme dranken dan met ijskoude dranken. Nog afgezien van het feit dat ijskoude dranken letterlijk als een blok op je maag kunnen vallen waardoor je last krijgt tijdens het golfspel. Water op kamertemperatuur is normaal gesproken aan te bevelen. Ook als het koud is verlies je vocht en heb je aanvulling nodig. Erg koud water is dan niet zo verstandig, dat drinkt bij kou ook minder makkelijk. Ook dan is het beter om lauwarme dranken te drinken, (kruiden)thee bijvoorbeeld. Koffie is weliswaar opwekkend en stimulerend, maar onttrekt vocht uit het lichaam. Dus de verstokte koffiedrinker neemt het beste een extra waterflesje mee in de baan. Tegenwoordig zie je in de drankenautomaten ook steeds meer energiedrankjes, hypertone drankjes en isotone drankjes. Nog afgezien van de vele frisdranken, cola's etc. Wat te kiezen, wat levert je energie en wat kost je energie? Zijn die sportdrankjes van belang voor de individuele amateur van gemiddelde leeftijd die 18 holes loopt? Nee in

de meeste gevallen niet. Wanneer je competitie wedstrijden speelt en 36 holes loopt is het een ander verhaal, dan wanneer je voor je plezier een rondje van 18 loopt. Op een dergelijk niveau is er sprake van een individuele behoefte en kun je het beste wanneer je echt op hoger niveau wilt/moet presteren te rade gaan bij een sportdiëtist om deskundig op maat gesneden advies te krijgen over eet en drinkbehoefte. In het algemeen kosten energiedrankjes, cola's en andere frisdranken het lichaam juist extra energie omdat door het hoge gehalte aan snelle suikers, het lichaam in korte tijd even een boost krijgt. Daarna zakt je energiepeil als een plumpudding in elkaar en voel je je minder sterk en alert. Je insulineniveau stijgt enorm, je alvleesklier beledt in een "salto mortale" en dat heeft effect op je functioneren. Om je energiepeil vast te houden dien je langzame suikers tot je te nemen en je vochtbehoefte op peil te houden. Dat betekent voldoende water en eventueel ander vocht (niet suikerrijk) mee te nemen en regelmatig na elke paar holes te drinken. Wanneer je dorst krijgt is het al te laat. Er is al een concentratieverlies en spierzwakte zelfs opgetreden door dat alarm signaal; DORST. Dus beter is het om zo vaak mogelijk enkele slokjes te drinken. Daardoor houd je ook je concentratie beter vast. Ook als het koud is! Juist dan heb je minder in de gaten dat je vocht nodig hebt en komt de dorst prikkel vaak wat later. Dus gewoon regelmatig drinken, ook al sta je met winterhandschoenen bij de wintergreen te putten bij een koude wind en Hollandse regen! Dat geldt overigens ook als je aan het trainen bent! Neem water mee op de drivingrange, ook dan heeft het lichaam vocht aanvulling nodig! Veel plezier de komende wintermaanden.

Hickory vrouwen

door Ariane Struyvenberg

Van de 22 deelnemers aan het Internationaal Dutch Hickory Open medio september 2011 waren er acht een vrouw. Mede dankzij Iain Forrester die op golfclub Hoenshuis in Voerendaal diverse Nederlandse dames interesseerde voor het golfen met oude clubs in jaren twintig kleding. De Duitse Sabine Oelmann (handicap 11) werd winnares bij de dames met 90 slagen (par 72). Zij deed voor het eerst mee aan een hickory wedstrijd, nadat zij The Dutch Open vorig jaar als reporter bezocht. Toen interviewde ze de winnares van 2010, de Zweedse Britta Nord (handicap 7) en

raakte zo geboeid dat ze zich voornam ook deze sport te proberen. Met succes dus!



De Nederlandse Wilma van Rijn was met 67 jaar de oudste deelnemer. Zij kreeg de "best dress" prijs.