

GOLF

Hostivař



Sport je můj život

Martin Sládek nežije jen golfem. (str. 8)

Pěšky nemusíte!

10 nových golfových buggy
(str. 4)

Změna je život

Hrajete podle nových pravidel?
(str. 12)

První jídlo dne

Snídáte?
(str. 18)

Jediný FULL-SERVIS operativní leasing

OJETÉ VOZY VOLVO

až 150 ojetých vozů ihned k odběru

- servis
- havarijní pojištění
- povinné ručení
- letní i zimní pneu
- silniční daň
- dálniční známka

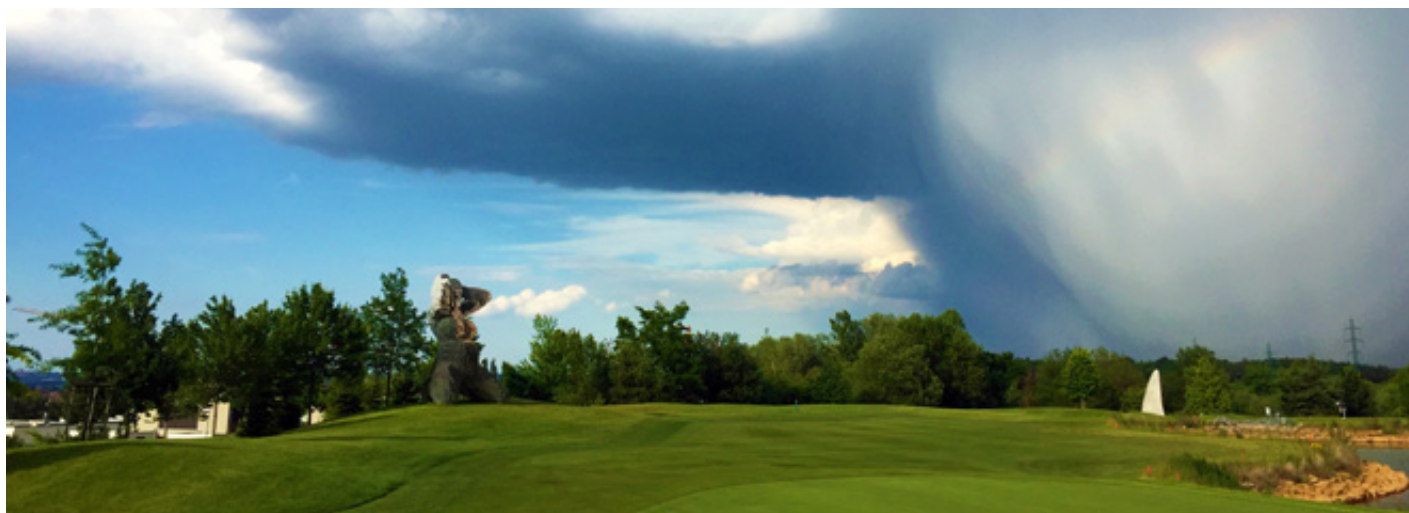


Tato nabídka platí pouze pro IČ, OSVČ, právnické osoby a pro vozy do 2 let stáří a nájezdu 50 000 km.

volvista  operák

Ojeté Volvo na operativní leasing

volvista.cz



Editorial

Milí členové a přátelé klubu,

na letošní sezonu se opravdu těším. Rok 2019 je podle čínského horoskopu ve znamení Vepře a na rozdíl od předchozích komplikovanějších let nás s ním prý čeká hojnost, klid, štěstí a bohatství. Znamení je to navíc pohodové, nekonfliktní, zábavné, komunikativní a přátelské. Co víc si na golfu přát? Již nyní na začátku sezony se zdá, že máme nakročeno ke zdárnému naplnění všech těchto optimistických prognóz. První vlašťovkou jsou nová golfová pravidla, která nám v mnoha ohledech zpřijemní hru. No řekněte sami, nenaštvalo vás, když jste si museli zapsat ránu navíc za nešťastný dvoják nebo trefení vlastního bagu? Velkým štěstím bude pro řadu hráčů možnost vydropovat se legálně ven z bunkeru nebo stanovení maximálního skóre na jamce soutěžním výborem. Větší pohodu přináší možnost nechat fangli v jamce při puttování nebo zkrácení časového limitu hledání míče spoluhráče na přijatelné tři minuty. Naše hřiště je po zimě, kdy proběhla náročná výměna plynového potrubí, také ve skvělé kondici a optimisticky se zelená. Budeme věřit, že se Hostivaři letos nějak vyhnou suchu a tráva bude zelená i po zbytek roku. Zatím se notně práší jen v severní části areálu, kde se dokončuje dílo, které udělá radost brzy všem našim věrným členům a hráčům. Golfová autíčka, která letos nasazujeme do zkušebního provozu, budou pro někoho představovat jen větší pohodu a relax. Pro jiné třeba zábavu, úsporu času nebo také možnost, jak se zdravotním hendikepem ujít celé hřiště.

Krásnou a zábavnou sezonu vám přeje



JIŘÍ MARTINKA,
prezident klubu

Obsah

Pěšky nemusíte!	4
Martin Sládek: Sport je můj život!	8
Změna je život: Nová pravidla	12
Pořádná snídaně	18

DOPORUČUJEME: Klidná síla Mirky Pleškové 22

Automobilové klenoty 2019	26
Ve zkratce	30
Úleva	34
Green Relax	36
Business na golfu	38
Pečujte o své tělo	42



Pěšky jako za vozem

V Hostivaři máme flotilu zbrusu nových moderních golfových buggy. GPS navigace, score karta, plán každé jamky, speciální lithiová baterie s prodlouženou výdrží a hlavně pohodlné sedačky a střecha proti slunci a dešti – tohle vše nabízí nové buggy, které jsou od letošní sezony k zapůjčení u nás na hřišti.

Nejsme dlouhá a kopcovitá osmnáctka, ani hřiště blízko rovníku, kde se přes den nedá kvůli vedru prakticky pohybovat. Ale protože je i u nás o buggy zájem, objednali jsme je.

JEZDIT, NEBO CHODIT?

Chůze je integrální součástí golfu, říkává Jack Nicklaus. Jízda na buggy zase ušetří část fyzické námahy, ale na to, zda opravdu pomůže vylepšit skóre, seriózní vědecká studie neexistuje. Během hry na osmnácti jamkách ujede golfista průměrně devět kilometrů. Výzkumy se různí, ale zjednodušeně a zaokrouhleně: pokud si hráč bag nese, spálí 1 400 kalorií, pokud má bag na vozíku, spálí 1 200 kalorií, a když se veze, spálí přibližně 800 kalorií. Tato čísla je třeba brát s rezervou. Jisté ale je, že chůze má příznivé účinky na naše zdraví, zejména na náš kardiovaskulární systém,

podporuje koncentraci a udržuje přirozený rytmus. Jestli na buggy, nebo po svých, to vždy záleží na rozhodnutí samotného hráče. Kdo rád hraje golf, ale z jakýchkoli zdravotních důvodů, dočasných nebo trvalých, nedokáže ujít celé hřiště, ocení buggy jako skvělý vynález. Nebo prostě nemám moc času? Něco mě bolí? Má pršet, ale přesto chci na hřiště? Jdu hrát s dětmi? Hraju pátou rundu v řadě a bojím se, že už ráno nevstanu z postele? Jsem po nemoci? Musím se šetřit?

▶ **Jestli na buggy, nebo po svých, to vždy záleží na rozhodnutí samotného hráče.**

PROČ ANO?

▶ Petr Brabec, 36 let

Můj vztah k buggynám je pozitivní, když je horší počasí nebo když hrozí déšť, jinak preferuji chození po svých. Pokud bude hrozit déšť nebo se bude blížit sunset, tak se půjčení buggy nebráním.

▶ Jana Dvořáková, 45 let

Nikdy mě nenapadlo, že bych mohla na hostivařské devítce využít buggy, ale myslím, že až zase udeří vysoké teploty, tak za ni budu s mladší dcerou vděčná. Zvládneme tak hřiště odehrát bez většího remcání i po sportovních kroužcích mých dětí.



Tomáš Dymeš má celou flotilu na starosti.



Deset nablýskaných mazlíků, které si můžete i předem zarezervovat.

Nebo se mi prostě dnes nechce chodit? Pak je buggy správná a často oprávněná volba. Na půjčování buggy se řada z vás na naší recepci už roky ptá. Stále jsme odolávali, ale letošní sezonu – několik měsíců před otevřením dalších jamek, jsme podlehli. A pořídili jsme hned deset krásných nových mazlíků. Umožní nám otestovat provoz, než nabídku golfových jamek rozšíříme. Budete mít v podstatě volné ruce na volantu a můžete jezdit po fervejích klidně až k míčku, nemusíte se tak

limitovat jízdou jen po cestičkách. A abyste případně nesjeli někam, kam nemáte, bude vás hlídat GPS, která je nainstalovaná v každém vozíku. Pokud vás jízda na buggy neláká, slibujeme, že se pro vás na vašem hostivařském hřišti nic nezmění. Snažíme se pravidla používání buggy nastavit tak, aby co nejméně omezovala hráče, kteří rádi a za všech okolností chodí.

BUGGY A TURNAJE: CO ŘÍKAJÍ PRAVIDLA?

Pravidla golfu používání motorizované dopravy nijak nezakazují, ale existuje vzorové místní pravidlo, které je zavedené např. pro všechny soutěže České golfové federace. To zní: Hráč ani jeho nosič nesmí během kola využít žádný způsob motorizované dopravy kromě případů schválených Soutěžním výborem. Trest za porušení místního pravidla: Hráč obdrží všeobecný trest za každou jamku, na které porušil toto místní pravidlo.

V případě porušení místního pravidla mezi jamkami se trest vztahuje na následující jamku. Toto místní pravidlo tedy dopravu zakazuje. Obecně se toto zavést doporučuje pro všechny sportovní turnaje. My jsme v Hostivaři rozhodli, že při běžných turnajích nebudeme buggy povolovat.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Vybrali jsme pro vás absolutní TOP, který na trhu právě je. Jaký vlastně je podle slov výrobce nový E-Z-GO RXV Elite?

- Nový osobní golfový vozík s unikátním pohonem na 48V stejnosměrný proud.
- Vozík přinášející zcela nový požitek z jízdy pro hráče, vyšší bezpečnost a delší životnost i delší dojezd.
- Vynikající výdrž – až dvakrát delší dojezd i v kopcovitém terénu díky regenerativnímu brzdění.
- Citlivý rozjezd a brzdění, velmi šetrné k trávníku.
- Díky automatické parkovací brzdě integrované do pojezdu nehrozí samovolný pohyb vozíku.
- Velký prostor pro bagy, ergonomická sedadla, integrované držáky na nápoje, míčky a tyčka, sklápěcí přední sklo.
- GPS a barevný displej včetně srozumitelné grafiky s textovou podporou.
- Systém informuje o vzdálenosti k jamce, indikuje překážky.
- Digitální score karta.

► Neláká vás jízda na buggy? Slibujeme, že se pro vás na hřišti nic nezmění.

POPŘVÉ V AMERICE

Golf se hraje přibližně od poloviny 15. století, první doložená sepsaná golfová pravidla jsou z roku 1744. To znamená, že na golfu se zásadně chodí 200, spíše víc než 500 let. První golfové buggy se začaly objevovat ve 30. letech 19. století, a to ve Spojených státech. Jednalo se ale spíše o stroje nadšenců, případně vozítka domácí výroby, která nebyla primárně určena pro pohyb na golfovém hřišti.

K rozmachu elektrických vozítek na golfových hřištích, tak jak je známe dnes, došlo až po druhé světové válce, v 50. a 60. letech. Dnes jsou běžnou výbavou většiny golfových hřišť a vyrábějí se v mnoha různých typech a modelech.



Jindra Jedlička denně dohlíží na stav buggyn.



Honza Šonka má v buggynách najeto více než 6000 hodin.

► Buggy, které jsme pro vás vybrali, jsou absolutní špičkou na dnešním trhu.

PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ BUGGY

- ① Minimální věk řidiče je 16 let.
- ② Počet osob v buggy – max. dva hráči.
- ③ Pohyb s buggy na hřišti je povolen po cestách, fervejích a semirafech. Zákaz jízdy ve vysokých rafech a na odpalištích a greenech. Prosíme hráče, aby v okolí greenů projížděli s nejvyšší opatrností.
- ④ Hráči jsou povinni respektovat pokyny maršála a další údržby hřiště.
- ⑤ Hráči jsou povinni dodržovat bezpečnou rychlost.
- ⑥ Hráč/řidič odpovídá provozovateli za škody na buggy způsobené nesprávnou manipulací. Hráč oznamuje závadu na buggy v recepci.
- ⑦ Hráč/řidič je odpovědný za škody na majetku či zdraví způsobené třetím osobám nesprávnou manipulací s buggy.
- ⑧ Hráč/řidič je povinen po ukončení hry odstavit buggy na určeném místě a odevzdat klíček na hlavní recepci.

V buggyně častěji než v autě

Jan Šonka

Na buggy jsem v roce 2009 usedl jako maršál a od roku 2011 také jako rozhodčí. Od roku 2013 se práci sudího turnajů věnuji velice aktivně. Za tu dobu jsem měl možnost jet ve všelijakých golfových buggynách. Na jednom turnaji (komerční záležitost, žádný velký sportovní turnaj) jsem jako rozhodčí jezdil na zahradním traktúru, protože jedinou buggynu zrovna den předem někdo utopil v místním rybníce – prý špatně brzdila. Vyzkoušel jsem čtyři typy značek, různé stáří, různé vymoženosti.

Mezi mé velké oblíbence patří už asi dva roky právě E-Z-GO. U starších typů u mě vždy vítězil Club Car, ale v posledních letech jsem na E-Z-GO vozících najezdil dost hodin a baví mě větší prostor pro pasažéry a pohodlnější brzdění. Nové typy, jako ty zde na Hostivaři, mají automatickou parkovací brzdu a ta je, alespoň pro mě, k nezaplacení.

Buggy E-Z-GO mají automatickou parkovací brzdu a ta je, alespoň pro mě, k nezaplacení. A ani ve špatných podmínkách mě buggy E-Z-GO nenechala ve štychu.

Také musím říct, že i ve špatných podmínkách (mokro, bahno atd.) mě nikdy E-Z-GO nenechal ve štychu. Jsou to podmínky, které běžný hráč nepozná, protože na podmačené hřiště nemůže, rozhodčí ale často nemá jinou možnost.

Za volantem golfových buggyn jsem strávil něco málo přes 6000 hodin a už se těším na další hodiny odkroucené za volantem našich nových E-Z-GO RXV Elite. ■



Martin Sládek: Miluje
sport a sport miluje jeho



Golfovou hůl držel poprvé až ve čtrnácti letech, kdy jako rodina dostali pozvánku na golfový turnaj, jehož součástí byla i akademie. Bavilo ho to, hrát golf ale začal až za rok. A to opravdové golfové nadšení přišlo ještě o něco později. Od samého začátku nosí v bagu pro štěstí speciální cover – ponožku, kterou mu upletla jeho babička. „Je to vlastně takový můj talisman,“ dodává Martin.

Golf, lyže, tenis, malý míček, velký fotbalový míč, běhání, kolo, jachting, fitko... snad jen plavání a běžky Martinovi neučarovaly. Nač sáhne, to mu jde. A když náhodou nejde, nevadí, Martina úsměv na tváři neopouští. Je takové hostivařské slunce, které nabíjí energií všechny okolo. Ještě u něj netrénujete? Chyba!



„Do sedmnácti let jsem naplno hrál tenis. Golf mě ale začal tak bavit, že jsem si říkal, že trávit celé dny na hřišti by mohla být hezká práce. Trenérem jsem už osm let a strašně mě to baví.“

PROČ SES STAL PROFESIONÁLNÍM TRENÉREM?

Golf mě začal pořádně bavit až tak v sedmnácti letech, do té doby jsem pořád říkal, že to mám jako doplněk, a naplno jsem hrál tenis. A pak přišel nějaký obrat a najednou tenis vystřídal golf, který mě začal tak bavit, že jsem si říkal, že trávit celé dny na hřišti by mohla být hezká práce. Trenérem jsem už osm let a strašně mě to baví.

PODLE TVÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍ JE SPORT TVŮJ ŽIVOT. JAKÉ SPORTY TĚ NEJVÍC BAVÍ PROVOZOVAT NEBO SLEDOVAT?

Nejoblíbenější je golf, tenis a lyže. Těm věnuju nejvíc času, jsou to srdcovky. Musím je doplňovat posilovnou a běháním, bez toho bych je nezvládal. Nejradši se dívám na Tigera a Federera, sleduju všechny turnaje, které hrají. A pak mě dost baví fotbalová Barcelona a poslední dobou formule 1.

A JE NĚJAKÝ SPORT, KTERÝ TĚ FAKT NEBAVÍ?

Plavání a běžky... neutopím se, ale jako topení to vypadá, a když mám jít na běžky, tak si radši vezmu fatbike a jedu vedle stopy na kole.

CO TĚ DOKÁŽE POTĚŠIT?

Skvělý pocit je, když trénuju děti třeba od šesti let, najednou jim je místo šesti dvanáct a já koukám, že prostě – umí hrát golf! To je super pocit, když vidím ten pokrok a uvědomuju si, že ta práce a úsilí, které se tomu snažíme dávat, jsou vidět. Těch několik let tréninku je náročných, ale potom, jakmile se to přehoupne a oni najednou hrají, tak to je prostě super. Najednou jsou z nich partáci a můžete si jít kdykoliv zahrát. A vždycky si to užijete.

CO JSI DÍKY GOLFU ZÍSKAL? JE NĚCO, CO TI GOLF ZA TA LÉTA DAL?

Nejvíc mě naučil trpělivosti, bez toho golf hrát nejde a trénovat už vůbec ne. A ještě, že



výkon a výsledek je úměrný tomu, co do toho dáte. Takže když poctivě a správně trénujete, výsledek přijde.

ZAHRÁL JSI NĚKDY HIO?

Hole in one, to je kapitola sama pro sebe. Na akademii jsem jich dal třeba dvacet, na simulátoru jednu a na hřišti jsem čekal dvanáct

let, než to přišlo. Tu první si budu pamatovat napořád. Turnaj PGA v Berouně před dvěma lety. Vzal jsem s sebou mého nejlepšího kamaráda, aby mi šel dělat caddíka. Nikdy předtím na golfu nebyl, bylo to jeho první setkání s golfem v životě. Atmosféra na golfu bývá většinou dost upjatá a soustředěná na každou ránu a hodně lidí si to moc neužívá, protože se

rozčilují kvůli zkaženým ranám, které stejně už nikdy nevrátí. Tady na tomhle turnaji to ale bylo naopak, vytvořili jsme neskutečnou atmosféru a užívali si každou ránu. Pak přišla sedmnáctá jamka a kamarád na odpališti říká: „Co třeba touhle devítkou?“ Kouknul jsem na vzdálenost a říkám: „Jo, to by šlo.“ Zahrál jsem docela slušnou ránu, ale slunce bylo strašně nízké, takže nikdo nic neviděl. No a potom jsme přišli a míč byl opřený o vlajku. Měl jsem fakt radost! A taky jsem zahrál hole in one tady v Hostíku na trojce.

KOLIK DĚTÍ JSI UŽ NA GOLFU TRÉNOVAL?

Děti už jsem trénoval docela dost a většina z nich u golfu zůstala nebo si dala chvíli pauzu a zase se vrací. Pak je hezký pocit, když přijdou po dvou třech letech a za hodinu se chytí a hrají, jako by nikdy žádnou pauzu neměly.

CO Z TVÉHO POHLEDU DÁVÁ GOLF DĚTEM?

Já se je snažím naučit takovou golfovou kulturu. Aby to všichni brali sportovně a aby se u toho uměli chovat. Pro dospělé je to potom hezké překvapení, když potkají na hřišti dítě, které se umí chovat a ještě hraje vyrovnaně, nebo třeba i lépe.

VEDEŠ I CVIČENÍ A POSILOVÁNÍ V RÁMCÍ DĚTSKÝ TRÉNINKŮ – PROČ BY DĚTI MĚLY NA TYTO KONDIČNÍ TRÉNINKY CHODIT? CO VŠECHNO TAM DĚLÁTE?

Je to pohybová aktivita navíc, protože golf sám o sobě je dost jednostranný. Proto by se děti měly naučit dělat ještě něco jiného. My je v tom kurzu vedeme k všeobecné sportovní přípravě, aby věděly, že než začnou něco dělat, měly by se rozhybat, potom si dát trénink a po tréninku se zase protáhnout. Všechno je to vedené velmi zábavnou formou, takže oni zesílí a naučí se líp koordinovat pohyb při hrách.

MÁŠ NĚJAKÝ SVŮJ GOLFOVÝ SEN/PŘÁNÍ?

Můj golfový sen je zahrát si s Tigerem. Viděl jsem ho několikrát hrát naživo a je to skutečně neuvěřitelná atmosféra. Zahrát si vedle něj by asi byl nejlepší zážitek z golfu. Tak bych si rád zahrál v Augusta National, to se třeba někdy podaří. S tím Tigerem si už nejsem moc jistý.

S KÝM CHODÍŠ NEJRADĚJI HRÁT?

Nejradši chodím hrát s kamarádem Honzou Kiňákalem. Když jsem chodil víc na turnaje, tak mi dělal caddíka a vždycky jsme se u toho hodně nasmáli.

CO BYS VZKÁZAL RODIČŮM, KTEŘÍ VÁHAJÍ, JESTLI DÁT DĚTI NA GOLFOVÉ KURZY?

Neváhejte, je to parádní sport! ■





Změna je život

Tradice golfu, princip hry a podstata většiny pravidel se nijak nezměnily. I přesto je v nové edici golfových pravidel, která vešla v platnost letos v lednu, změn opravdu hodně.

Zorientujte se v nich a hrajte fair play.

Hráč stále může mít v bagu nejvýše čtrnáct holí, musí se včas dostavit na start a míč zahraný z odpaliště musí dohrát do jamky. Jen to od letošní sezony má o něco jednodušší. Tedy většinou.

PROČ KE ZMĚNĚ DOŠLO

Jedním z cílů modernizace bylo přepracovat pravidla tak, aby byla celkově srozumitelnější. Jejich počet klesl na 24, změnily se formulace a používané pojmy. Jsou v nich návodné ilustrace a do textu pravidel byly rovnou zahrnuty i nejčastější situace, které dosud řešila až Rozhodnutí. Došlo k celkovému zjednodušení pravidel. Pomohlo tomu

maximální sjednocení používaných postupů (ideálním příkladem je postup při spouštění míče) i odstranění některých menších trestů za neúmyslné prohřešky (třeba trefení vlastního bagu).

V nových pravidlech jsou zohledněny aktuální trendy, a tedy i problémy hry. Patří sem třeba možnost označit červenými kolíky prakticky libovolné území, zkrácení časového limitu na hledání míče nebo doporučení hrát takzvaný Ready Golf.

Aby pro vás byla orientace v nových pravidlech ještě jednodušší, nafotili jsme pro vás pár pravidlových situací, abychom si je přehledně vysvětlili. Tak ať v sezoně hrajete fair play!

► **Situace č. 1:** Úleva pro zabořený míč platí kdekoli v poli (tedy třeba i v rafu), s výjimkou písčiny (třeba waste). V minulosti byla úleva možná jen na nízko sekaných plochách. Míč musí být zabořen ve svém vlastním důlku po dopadu. Hráč ho může zvednout, očistit a spustit do oblasti úlevy v poli, tedy do vzdálenosti jedné délky hole od místa těsně za důlkem.

DOPORUČUJEME

Změn v pravidlech je více. Je dobré si zakoupit **hráčskou edici pravidel golfu**. Také doporučujeme přihlásit se na náš kurz pravidel.

Termíny 90minutových školení:

- neděle 26. 5. 2019 od 10.00
- úterý 11. 6. 2019 od 18.00
- středa 26. 6. 2019 od 18.00
- čtvrtek 5. 9. 2019 od 17.00
- neděle 15. 9. 2019 od 10.00

► Došlo k celkovému zjednodušení pravidel. Sjednotily se používané postupy a odstranily se menší tresty za neúmyslné prohřešky.



↑ Situace č. 2: Míč se spouští z výšky kolen.



↑ Situace č. 3: Pomoc s nasměrováním je zakázána.



↑ Situace č. 4: Takto si také nemůžete pomoci.

► **Situace č. 2:** Míč se spouští z výšky kolen. Výška kolen je měřena při přímém postoji, hráč však během spouštění může stát libovolně. Vždy je určena oblast úlevy, a to o velikosti jedné nebo dvou délek hole. Délka hole = délka nejdelší hole, kterou máte v bagu, s výjimkou putteru. Takže nejčastěji to bude driver. Míč se musí spustit do oblasti úlevy,

ovšem také se tam musí zastavit. Není trestné, když se po dopadu na zem náhodou dotkne vás, například vaši nohy nebo výstroje, třeba tyčka, kterým jste si oblast úlevy vyznačili.

► **Situace č. 3:** Nikdo, tedy ani partner nebo nosič, nesmí stát za vámi a pomáhat vám s nasměrováním při zaujímání postoje nebo při

zahrání rány. Jestliže hráč ze svého postoje odstoupí, než odehraje ránu, trestu se vyhne. Má se za to, že hráč začne zaujímat postoj pro ránu, kterou následně odehraje, když má alespoň jednu nohu na místě finálního postoje. Pozor, zde došlo ke změně pravidel v již nové platné edici. Formulace v pravidle 10.2b „Jestliže hráč zaujme postoj v rozporu s tímto Pravidlem, nemůže se vyhnout trestu tím, že odstoupí od míče.“, která je uvedena v pravidlech, již tedy neplatí. Trestu se lze vyhnout odstoupením od míče.

► **Situace č. 4:** Nesmíte si na zem položit nic, co by vám pomáhalo s nasměrováním, tedy ani hůl.

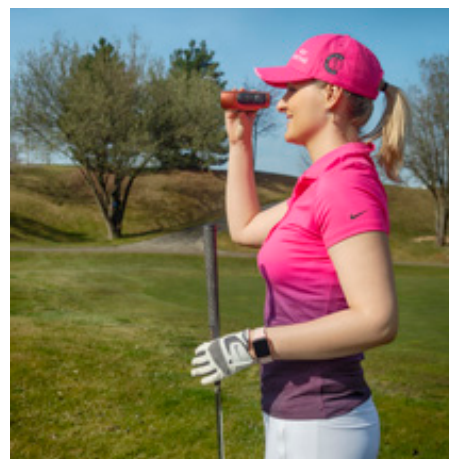
► Míč se spouští z výšky kolen. Výška kolen je měřena při přímém postoji, hráč však během spouštění může stát libovolně.



↑ Situace č. 5: Při puttování lze nechat praporkovou tyč v jamce.



↑ Situace č. 6: Z bunkeru lze leccos vyndat.



↑ Situace č. 7: Měřáky jsou již povoleny.

Nesmíte si na zem
položit nic, co pomůže
s nasměrováním, ani hůl.

► **Situace č. 5:** Můžete nechat tyč v jamce. Samozřejmě ji ale můžete vyndat nebo ji nechat obsloužit jako doposud. Jenom se k uvedenému musíte rozhodnout ještě před zahráním rány. Náhodné pohnutí míčem nebo markovátkem je beztrestné, vše se vrací.

► **Situace č. 6:** Můžete vyndat všechny volné přírodní předměty, jako jsou šišky, kameny

nebo listy – jenom pozor na pohnutí míčem. Nesmíte se dotknout písku v okolí svého míče, a to ani během náprahu k ráně, stejně tak se písku (kdekoli) nesmíte dotknout při cvičném švih. Ale jinak není dotknutí se písku trestné, třeba když jdete k míči, něco si v bunkeru pokládáte, uhrabujete za sebou. Pokud prohlásíte míč v bunkeru za nehratelný, máte novou možnost spuštění mimo bunker, a to po spojnici vlnky – poloha míče dozadu, ale je to za dvě trestné rány. V rámci bunkeru je nehratelný míč možné vyřešit pouze s trestem jedné rány.

► **Situace č. 7:** Paušálně je povoleno použití měřících zařízení. Dříve musely být tyto vymoženosti povoleny v propozicích daného turnaje.

Stále ovšem platí, že měřicí zařízení může měřit jen vzdálenost. Sklon/převýšení měřit nelze. Pokud váš přístroj měří i sklon a převýšení, můžete ho používat, ale tyto funkce musí být vypnuty. Pokud si laser budete teprve pořizovat, je lepší, když tyto funkce mít nebude. ■

ONLINE PORADNA

Potřebujete poradit a nemáte čas se zúčastnit našich kurzů? Nevadí! I tuto sezonu pro vás máme online poradnu na www.golfhostivar.cz/poradna. Na vaše dotazy odpovídá Honza Šonka, rozhodčí 1. třídy.



Stručný přehled změn platných v sezoně 2019

DALIBOR PROCHÁZKA, PŘEDSEDA KOMISE ROZHODČÍCH ČESKÉ GOLFOVÉ FEDERACE

OBECNÉ ZMĚNY

► Poškozenou hůl, bez ohledu na to, jakým způsobem byla poškozena, si nemůžete vyměnit, ale můžete ji po zbytek kola používat. ► Oficiálně je podporován tzv. Ready Golf, tedy bezpečná a odpovědná hra mimo pořadí, pokud jste připraveni dříve než hráč, který je právě na řadě. ► Obecně by zahrání rány včetně přípravy k ní nemělo trvat déle než 40 vteřin. ► Je povinností hráče nahlásit jakoukoli spornou či nedořešenou pravidlovou situaci, ať už se týká kohokoli, protože tím chrání ostatní hráče v soutěži.

PŘÍPRAVA A ZAHRÁNÍ RÁNY

► Nikdo (tedy partner nebo nosič) nesmí stát za vámi a pomáhat vám s nasměrováním při zaujímání postoje nebo při zahrání rány. ► Nesmíte si na zem položit nic, co by vám pomáhalo s nasměrováním, třeba hůl. ► Nesmíte stát obkročmo ke směru hry. ► Vícenásobný dotek při úderu (dvoják) už není trestný. Počítá se jenom ta jedna zahrnaná rána. ► Když míčem trefíte sebe, svého nosiče nebo svou výstroj, není to trestné.

HLEDÁNÍ MÍČE

► Čas na hledání byl zkrácen na tři minuty! ► Když při hledání míčem náhodou pohnete, například omylem do něj kopnete nebo na něj šlápnete, není to trestné, míč se vrací.

► Čas na hledání je zkrácen na tři minuty.

SPUŠTĚNÍ MÍČE (DROPOVÁNÍ) A JINÉ OPERACE

► Míč se spouští z výšky kolen! ► Délka hole = délka nejdelší hole, kterou máte v bagu, s výjimkou putteru. Nejčastěji to bude driver. ► Vždy je určena oblast úlevy, a to o velikosti jedné nebo dvou délek hole. ► Míč se musí spustit do oblasti úlevy, ovšem také se tam musí zastavit. ► Není trestné, když se po dopadu na zem míč náhodou dotkne vás (například nohy) nebo výstroje (třeba tyčka, kterým jste si oblast úlevy vyznačili). ► Když míč vracíte na původní místo, které neznáte, místo odhadněte (stejně jako předtím) a míč na toto místo umístěte (doposud se v tomto případě spouštělo).

ODPALIŠTĚ

► Kdykoli hrajete z odpaliště, můžete míč přemístit či přetýčkovat kdekoli na odpališti, a to i když jde o míč ve hře.

POLE

► Úleva pro zabořený míč platí kdekoli v poli (tedy i v rafu), s výjimkou písečných oblastí (třeba waste).

BUNKER

► Můžete vyndat volné přírodní předměty (šišky, listy) – jenom pozor na pohnutí míčem. ► Nesmíte se dotknout písku v okolí svého míče, a to ani během náprahu k ráně, stejně tak se písku v bunkeru nesmíte dotknout při cvičném švih. Ale jinak není dotknutí se písku trestné, když jdete k míči, něco si v bunkeru pokládáte, uhrabujete za sebou atd. ► Pokud prohlásíte míč v bunkeru za nehratelný, máte za dvě trestné rány novou

možnost spuštění mimo bunker, a to dozadu po spojnicí.

TRESTNÁ OBLAST (DŘÍVE VODNÍ PŘEKÁŽKA)

► Neexistují žádná omezení při zahrání rány. Můžete založit, udělat si cvičný švih nebo odstranit volné přírodní předměty, stejně jako na ferveji nebo v rafu. Jen pozor na pohnutí míče. ► U červené trestné oblasti nemáte standardně možnost spuštění na opačný břeh, ledaže to pro danou trestnou oblast povolují místní pravidla.

► Náhodné pohnutí míčem na jamkovišti je nově beztrestné, vše se vrací.

JAMKOVIŠTĚ

► Náhodné pohnutí míčem nebo markovátkem je beztrestné, vše se vrací. ► Pokud byl míč označen, zvednut a vrácen, vrací se zpátky, i když s ním následně pohne vítr, voda nebo gravitace. ► Můžete opravit libovolné poškození jamkoviště (včetně stop po botách apod.). ► Při ukázání směru hry se můžete dotknout povrchu jamkoviště (rukou, holí, praporkovou tyčí), jenom nikam nesmíte umístit žádnou značku. ► Můžete nechat tyč v jamce. Samozřejmě ji ale můžete vyndat nebo ji nechat obsloužit jako doposud. Jenom se k uvedenému musíte rozhodnout ještě před zahráním rány. ■



NOVÉ BYTY HOSTIVAŘ

1+kk – 4+kk

IHNEDE
K NASTĚHOVÁNÍ



MODERNÍ BYDLENÍ V KRÁSNÉ A TICHÉ LOKALITĚ V HOSTIVAŘI NA PRAZE 10

Architektonicky neobvykle zpracovaný projekt pro příjemné bydlení v klidné a dobře občansky vybavené lokalitě.

PŘI VÝBĚRU VYBAVENÍ JSME VSADILI NA KVALITU A DESIGN

Naše projekty jsou již realizované ve vyšším standardu a poskytnou Vám širokou paletu možností, mezi kterými si můžete libovolně vybírat.

www.akroreal.cz
606 723 723







Pořádná snídane

V Greenu říkáme, že každý den má začít pořádnou snídaní. A to bez ohledu na to, jestli máte tee time v sedm ráno nebo v deset dopoledne. Proto si také na snídaních dáváme opravdu záležet.

Základem většiny našich snídaní jsou vejce. Kupujeme je z podestýlkového chovu rodiny Králových z Břežan. Tato vejce nesnášejí neopeřené chudinky v klecích, ale obilím krmené nosnice žijící na přírodní podestýlce. Proto jsou jejich vejce chutnější, zdravější a mají sytější barvu žloutku.

Milovníkům vydatnějších snídaní doporučujeme obohatit skladbu ranního talíře o naše párky z mladotických přeštíků. Párky obsahují pouze maso a koření, žádný separát ani vodu. Kdo má radši lehčí snídani, může si u nás dát jogurt z Farmy rodiny Němcovy z Radostína. Jogurt podáváme nejčastěji s námi připravovanou granolou a lesním ovocem.

Pro opravdové jedlíky a také pro ty, kteří snídani odkládají až na pozdější dopoledne, vaříme brunchové snídaně.

Vybrat si můžete z varianty kontinentální, anglické i sladké. A tak si u nás můžete pochutnat na tradiční anglické snídani nebo na fantastických sýrových toustech se sázenými vejci. Kdo ráno potřebuje zvýšenou hladinu cukru, může si objednat Sladkou střelu,

► Kdo má radši lehčí snídani, může si u nás dát farmářský jogurt.





tedy palačinky s ovocem marmeládou, čokoládou, ořechy a ricottou. Zkrátka pokud chcete začít den pořádně, jste u nás na správné adrese.

NEZAPOMÍNEJTE PÍT

Kromě čerstvé vody s citrusy a mátou, podáváme třeba fresh z krvavých pomerančů. Dle odborníků se jedná o nejlepší dezertní pomeranče na světě. A co způsobuje je-

Etiopie i Jamajky. V Goppion Caffé pak praží každou odrůdu zvlášť, aby je následně smíchali dohromady. Zjednodušeně řečeno, mísí se zde nejlepší druhy káv, aby vznikly ještě dokonalejší chuťové směsi. Takové, které nerostou nikde na světě. Blend Goppion Caffé.

I snídani ale musí člověk upravit svému životnímu stylu. Jinak bude snídat ten, kdo si dalších čtyři pět

► Kromě čerstvé vody s mátou a citrusy, podáváme třeba fresh z krvavých pomerančů.

jich rudou barvu? Střídání chladných nocí a žhavých slunečných dní, ale také půda na svazích známé sicilské sopky. Plantáž, ze které dovážíme tyto rudochy, leží přímo pod Etnou.

KÁVA

Milujeme kávu a nedáme dopustit na Goppion Caffé z malé rodinné italské pražírny. Zrnka této kávy rostou na nejlepších kávových plantážích světa. Káva Goppion tak pochází ze Střední i Jižní Ameriky,

hodin v práci neodpočine a čeká ho spíše manuální vypětí, jinak ten, kdo stráví dalších pět hodin u počítače, kde se může za chvíli najíst zas, a zabrat dá spíše závitům mozkovým. Věřili byste tomu, že velká většina lidí snídá po celý život totéž? A že zhruba 40 až 50 % Čechů nesnídá vůbec? Kdo ví, proč si někdo dobrovolně tenhle malý ranní rituál, který vám opravdu může zpříjemnit a dobře nastartovat den, odříká. Možná proto, že ještě nevyzkoušel snídani v Greenu? ■



Energie ve snídani

KATKA CHLUBNOVÁ, NAŠE RECEPČNÍ, GOLFIŠKA, STUDENTKA NUTRIČNÍ TERAPIE 1. LF UK

Vyvážená snídaneč dodá tělu potřebnou energii na zvládnutí pracovních a hlavně sportovních výkonů. V případě golfu to platí dvojnásob. Pro hráče je důležité přijmout dostatečné množství energie pro jejich sportovní výkon, který je časově delší než u jiných sportů.

Zdravá a chutná snídaneč příjemně nastartuje den. Měla by obsahovat 20–25 % denního energetického příjmu se zaměřením na potraviny s nízkým glykemickým indexem k udržení pocitu nasycení. K snídani vybírejte potraviny bohaté na bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, vlákninu a vitamíny.

A jaká další pozitiva přináší pravidelná snídaneč? Lidé, kteří pravidelně snídají, jsou štíhlejší, mají více energie, jsou produktivnější a mají nižší cholesterol. Snídaneč navíc působí preventivně proti vzniku kardiovaskulárních chorob. ■



Klidná síla Mirky Pleškové



Pokud platí, že golf je elixírem mládí a vitality, je toho Mirka Plešková jasným příkladem. Golf objevila ze dne na den před třinácti lety. Zavolala jí kamarádka Markéta Lipšanská, že je na drivingu v Hostivaři a ať za ní přijede. Přijela, vyzkoušela a hned si domluvila trénink s Pavlem Fulínem. Do týdne s golfem začala.

← Make-up a vlasy: Markéta Lipšanská,
foto: Lenka Bernovská

Na první pohled to nejde moc dohromady: trpělivost a adrenalin. Mirka Plešková, která je hostivařskou členkou od roku 2006, přistupuje ke golfu přesně takhle. Trpělivě trénuje, stejně klidně čeká na dobrou ránu a miluje turnajové napětí.



VĚNOVALA SES PŘEDTÍM, NEŽ JSI ZAČALA HRÁT GOLF, I JINÝM SPORTŮM? TVOJE POSTAVA TOMU NAPOVÍDÁ...

Nikdy jsem žádná velká sportovkyně nebyla. A co se postavy týče, spíše jsem dbala na stravování a jako asi každá žena jsem si hlídala váhu. Taky jsem vsadila na jógu. Cvičím doma pravidelně, takže opravdu ani teď v mém věku nemám problém s pohybovým rozsahem. A to se při golfu samozřejmě hodí...

POKUD MOHU POSODIT, DOPRACOVALA SES K TECHNICKY DOBRÉMU GOLFU. HODNĚ TRÉNUJEŠ?

Vlastně ano, trénuju pravidelně. Navíc jsem puntičkářka, takže si dokonce poznámky trenéra, kterým je už hezkých pár let Karel Skopový mladší, zapisuju a snažím se poctivě provádět cvičení, na kterých jsme se spolu domluvili.

POTKÁVÁME SE NA ŘADĚ TURNAJŮ, REPRESENTUJEŠ HOSTIVAŘ V SENIORSKÝCH SOUTĚŽÍCH. MOTIVUJE TĚ TURNAJOVÝ ADRENALIN?

Adrenalin potřebuju! Uspěť na turnaji je pro mne velká motivace. A úplně nejraději hraju na rány. Samozřejmě výsledky jsou různé, což беру sportovně. Neodrazuje mě to ani od hry, ani od reprezentace klubu. Přiznávám, že mám vždycky radost, když mi zavolá Hanka Pšeničková, ať se nějaké seniorské soutěže za náš domácí klub zúčastním.

CO POVAŽUJEŠ ZA SVOU NEJLEPŠÍ GOLFOVOU VLASTNOST? NEJLEPŠÍ ÚDER?

Jednoznačně to je trpělivost. A nejjistější jsem asi na týčku při drajvu, pak taky na greenu při puttování.

CO SAMA PRO SEBE POVAŽUJEŠ ZA NEJVĚTŠÍ GOLFOVÝ ÚSPĚCH?

Začínala jsem s golfem v relativně pozdním věku, takže tím úspěchem je dosažení mého handicapu. Je mi šedesát tři a aktuálně mám HCP 20,9.

JAK TVOU NOVOU VÁŠEŇ PŘIJALA RODINA? HRAJE S TEBOU NĚKDO?

Manžel golfu propadl stejně jako já, začínali jsme spolu. I obě naše děti si udělaly zelenou kartu, ale klasicky zatím nemají dost času. Snažím se, aby se s tímhle sportem seznámila i vnoučata. Mám čtyři, zatím jsem roční dětský kurz absolvovala se dvěma. Sama jsem zvědavá, jak to s nimi bude pokračovat...

Adrenalin potřebuju!
Uspěť na turnaji je pro mne velká motivace.

KDYBYS NEHRÁLA GOLF, CO BYS DĚLALA?

To by mne tedy taky zajímalo! Sice stále ještě pracuju jako asistentka ve firmě u svého kamaráda, ale jsem nekonečně ráda, že jsem golf poznala a začala hrát. Přinesl mi mnoho perfektních zážitků s mými přáteli, a navíc jsem poznala hodně nových skvělých lidí. A to ani nemluvím o tom, do kolika krásných golfových destinací jsme se vypravili. ■

Děkuju za rozhovor a hezkou hru!

Blanka Rokosová


Schwarzkopf
PROFESSIONAL



Užívejte si léto!

BC SUN PROTECT
ochrání vaše vlasy

Together. A passion for hair.



22. 6. 2019
Golf Hostivař
Praha

www.automobiloveklenoty.cz

Automobilové klenoty se vracují

Automobily a motocykly s příběhy opět zamíří k nám do areálu. Letošní ročník Automobilových klenotů proběhne v sobotu 22. června a k vidění budou mimo jiné i slavná vozidla z československých a českých filmů.

Kombinace krásného přírodního výstaviště tvořeného prostředím golfového areálu s nablýskanou nádherou historických vozidel se setkává s úspěchem po celém světě. Návštěvníci všech generací neustále propadají nadšení nad technickými skvosty z dob, kdy automobily a motocykly byly více než jen dopravními prostředky. Jedinečné ukázky remeslné zručnosti jejich tvůrců, kteří je vytvářeli jako skutečné klenoty na dvou či čtyřech kolech, obdivují lidé stále dokola. Nejinak tomu bylo před rokem u nás v Hostivaři. První ročník, zaměřený na vozidla první republiky, se setkal s velkým úspěchem jak mezi vystavovateli, tak návštěvníky.

Při prvním ročníku hostivařské výstavy obdivovalo 2 027 návštěvníků celkem 61 exponátů

(53 automobilů a osm motocyklů), z toho 43 československých a 18 zahraničních. Nyní už ale usilovně pracujeme na tom, aby výběr exponátů pro druhý ročník návštěvníky opět nadchnul a z Golf Clubu Hostivař si tak odnesli nezapomenutelné zážitky a samozřejmě také krásné fotografie.

Stejně jako vloni, nabídnou automobilové klenoty víc než jen motorizovanou nádheru. Součástí výstavy bude i specializovaná přehlídka vozidel, která jsou neodmyslitelně spojena se slavnými díly naší kinematografie. Automobily a motocykly jsou běžnou součástí našeho života, a proto se s nimi setkáváme takřka ve všech filmech. Právě motorová vozidla navíc dodávají historickým filmům nádech autenticity. Jistě bude zajímavé si připomenout příběhy



mnoha z těchto vozidel i příběhy spojené s natáčením těchto filmů. Možná se v českých filmech neobjevily takové legendy jako Volkswagen Brouk „Herbie“, Ford Mustang poručíka Franka Bullitta nebo některý z Aston Martinů agenta 007 Jamese Bonda. Ale i v historii naší kinematografie nacházíme pozoruhodná spojení filmových hvězd s automobily. Přesvědčíte se o tom na přehlídce historických vozidel vyrobených do roku 1989.

Návštěvníci výstavy Automobilové klenoty 2019 budou navíc obdivovat i vítězné automobily ze závodu historických vozidel 1 000 mil československých, který se hlásí k jedné z legend našeho motoristického sportu. Tak jako vloni se v rámci výstavy

uskuteční i Soutěž elegance (Concours d'Elegance), v níž vyjádří svůj názor na vystavené exponáty jak odborníci a novináři, tak široká veřejnost.

Druhý ročník přehlídky Automobilové klenoty se v Golf Clubu Hostivař uskuteční v sobotu 22. června 2019 a máte se opravdu na co těšit! ■

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK

Program si můžete prohlédnout a vstupenky zakoupit na www.automobiloveklenoty.cz. Nezapomeňte, že v předprodeji jsou vstupenky levnější než na místě.



foto: Jakub Vít



Ve zkratce

Vše, co byste neměli přehlédnout



↑ 1. 6., 28. 6. a 31. 8. hrají děti v našem areálu zdarma.



↑ Přijďte si zahrát.



↑ Hanka Pšeničková



↑ Pro všechny nové členy green fee zdarma.

Děti hrají zdarma

Mezinárodní den dětí, vysvědčení a konec prázdnin. Tyto tři dny věnujeme dětem, a tak mohou 1. června, 28. června a 31. srpna hrát v našem areálu zdarma. Platí pro hřiště, driving, akademii, prostě cokoli. Nezapomeňte na to! ■

Jako kdyby se nic nedělo

Hřiště je po zimních rozkopaných týdnech kvůli výměně plynovodu v perfektním stavu. Díky práci našeho greenkeeperského týmu můžete hrát na jaře v ideálních podmínkách. ■

Vyhrála Hanka

Od prosince do března jste každou svou návštěvou Indooru zvyšovali šanci na výhru tříměsíčního členství ve Wellness & SPA v hotelu Carlo IV v hodnotě 13 000 Kč. Do slosovacího osudí bylo zařazeno téměř šest tisíc návštěv. Štěstí se při losování nakonec usmálo na Hanku Pšeničkovou, naši dlouholetou členku a reprezentantku senior repre týmu. ■

Hvězda jménem Lukáš

Lukáš Broda, člen našeho extraligového týmu, vyhrál Volvo World Golf Challenge 2018. Lukáši, jaké to bylo?

„Turnaj Volvo World Golf Challenge 2018 se letos hrál na jednom z nejkrásnějších hřišť Jihoafrické republiky, a to na hřišti Fancourt. Proběhl ve dnech 24. až 29. března. Finále se účastnilo 42 hráčů z osmnácti zemí světa. Hrál se tři finálová kola na rány s vyrovnáním HCP.

Do finálového kola jsem startoval z druhého místa se ztrátou jedné rány. Hrál jsem dobrý golf na krásném hřišti. Celý turnaj se rozhodl na osmnácté jamce posledního kola, kdy jsem zahrál birdie na pětiparu a vyrovnal leadera. Díky lepšímu skóre jsem se tak stal vítězem celého turnaje a prvním Čechem, který vítězný titul získal,“ říká spokojený Lukáš. ■

Seriál pravidel na FB

Doporučujeme zhlédnout seriál pravidel, která na svém Facebooku před časem zveřejnila Česká golfová federace. Dobře natočená, snadno pochopitelná a časově nenáročná videa jsou vhodná pro začátečníky i pro pokročilé hráče. ■



↑ Lukáš Broda, vítěz Volvo World Golf Challenge 2018.

Pravidelné turnaje

Úterý, středa, čtvrtek. I letos v tyto dny pořádáme naše hostivařské tour – pravidelné turnaje pro seniory, dámy a pro všechny.

► ÚTERÝ: MASTERS 50+

Každé úterý postupným startem od 10 hodin. V rámci green fee získáte celodenní vstup na driving range + 50 míčků zdarma a celodenní vstup na hřiště akademie v den turnaje. Vyhodnocujeme první tři hráče ve společné kategorii 0–30 a 30,1–54.

► STŘEDA: HCP STŘEDA

Startuje se postupným startem od 8 hodin. Každý čtvrtý turnaj budeme navíc losovat výherce horského kola. Hráči v rámci startovního získávají i celodenní vstup na driving range + 50 míčků zdarma.

► ČTVRTEK: SCHWARZKOPF PROFESIONÁLNÍ DÁMSKÁ GOLFOVÁ TOUR

I v letošním roce jsme pro vás připravili dámský turnaj a spoustu skvělých cen od partnera turnaje. Vezměte s sebou kamarádky a přijďte si zahrát! Každá hráčka získává v rámci startovního celodenní vstup na driving range + 50 míčků zdarma a malé občerstvení. Hlídkání dětí v době turnaje zajišťuje profesionální agentura. ■

Hrajte s námi Eklektik!

Eklektik je aplikace, která za vás vybere to „nejlepší“. Zvolte jednu z tour, kterou u nás pravidelně hrajete, a nechte si v rámci svých výsledků počítat ideální skóre. Po každém odehraném turnaji je do výsledkové listiny Eklektiku zapsan u jamky nejlepší výsledek (počet ran) na dané jamce. Postupně budou sčítány vaše nejlépe zahrané jamky v průběhu celé sezony. Po skončení tour vám Eklektik ve výsledkové listině ukáže vaše ideálně zahrané kolo v Hostivaři. Nemusíte se ani zúčastnit všech turnajů. Aplikace tak pro vás připraví novou výzvu – protože víte, že vy

na to máte. A je jen na vás, zda budete chtít překonat sami sebe a zlepšovat svoji „skóre kartu Eklektiku“. Zapojte se. Vyhrává ten, kdo získá nejmenší výsledek. Pro Eklektik vítěze každé tour máme připravené dvě green fee na naše hřiště! ■

Prázdninové kurzy pro děti

I na letošní prázdniny jsme pro vaše děti připravili letní prázdninové golfové kurzy. Každý kurz je vlastně takovým letním golfovým soustředěním. Začínáme vždy v 9.30 a končíme v 16.00. V závislosti na věku a výkonnosti hráče nabízíme dva typy – pro děti od 5 do 10 let a pro děti od 10 do 15 let. Vyberte si z našich termínů a přihlaste své děti včas. Děti, které jsou členy hostivařského klubu, mají 10% slevu, platí tak 4 131 Kč (do 10 let), 5 841 Kč (od 10 let).

► KURZY PRO DĚTI OD 5 DO 10 LET

15. 7. – 19. 7.
22. 7. – 26. 7.
5. 8. – 9. 8.
19. 8. – 23. 8.
26. 8. – 30. 8.

► KURZY PRO DĚTI OD 10 DO 15 LET

David Šipla

8. 7. – 12. 7.
22. 7. – 26. 7.
19. 8. – 23. 8.
26. 8. – 30. 8.

Martin Sládek

1. 7. – 4. 7.
26. 8. – 29. 8.

Roman Chudoba

15. 7. – 19. 7.
19. 8. – 23. 8.



Zapište si do kalendáře

TURNAJE, KTERÉ DO KONCE PRÁZDNIN NESMÍTE PROŠVIHNOUT:

KVĚTEN

Samui SPA – váš úžasný relax nejen po golfu

19. 5. ne; 18 jamek od 9.00, výhra: poukazy na masáže

Páteční golfová grilovačka

31. 5. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení

ČERVEN

Speed golf

7. 6. pá; rychlá a zábavná varianta golfu

Velký klubový turnaj

8. 6. so; 18 jamek, společenský večer s tombolou

Golf Hostivař Hickory Match

14. 6. pá; 9 jamek v dobových kostýmech

Mistrovství GCHOS

16. 6. ne; Mistrovství klubu na stablefordové body

Mattel dětský turnaj

21. 6. pá; 9 jamek pro děti do 15 let

Páteční golfová grilovačka

21. 6. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení

Dětský texas dvojic

24. 6. po; 9 jamek pro rodiče a děti, opékání špekáčků

Prázdninový noční turnaj

28. 6. pá; 9 jamek, svíčky, louče, blikáčky

ČERVENEC

Páteční golfová grilovačka

12. 7. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení

Grilované selátko

14. 7. ne; 18 jamek, grilované selátko po hře

Páteční golfová grilovačka

26. 7. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení

SRPEN

Páteční golfová grilovačka

9. 8. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení

Letní texas dvojic

10. 8. so; 18 jamek, texas scramble

Páteční golfová grilovačka

23. 8. pá; 9 jamek, po hře grilované občerstvení





↑ Cestovní taška z dílny společnosti SENSE.



↑ Série ranního golfu se snídaní a networkingem.

Novinka: Business Golf & Breakfast

Hledáte nové příležitosti pro vaši firmu, nebo naopak sháníte vhodného dodavatele? Připravili jsme pro vás novou sérii ranního golfu se snídaní a networkingem. Při pohodové ranní devítce zakončené snídaní tak máte příležitost najít nové obchodní i golfové parťáky. Hrát budeme 9 jamek, startujeme brzy ráno. Po hře je připravena společná snídaně s možností se vzájemně lépe poznat, vyměnit si kontakty, navázat spojení. Za snídani, welcome drink včetně startovního a green fee zaplatíte jako člen 590 Kč, pro nečleny je cena 790 Kč. Máte-li green fee v ceně členství, platíte pouze startovné 250 Kč. Registrujte se na emailu barbora.soukupova@golfhostivar.cz. ■

TERMÍNY BUSINESS GOLF & BREAKFAST

- ▶ **čtvrtek 30. 5.** od 7.00
- ▶ **pátek 28. 6.** od 7.00
- ▶ **čtvrtek 25. 7.** od 7.00
- ▶ **pátek 23. 8.** od 7.30
- ▶ **pátek 27. 9.** od 7.30

Naučte se golf a získejte HCP

Celou sezonu budeme spouštět kurzy pro úplné začátečníky, kteří s golfem nemají buď vůbec žádné zkušenosti, nebo jen minimální a kteří si chtějí osvojit základy a správné trénovat nebo hrát na akademii.

Kurz Nauč se golf trvá čtyři týdny, kdy se vám jednou týdně ve vámi zvoleném termínu věnuje 85 minut profesionální trenér. Kurz stojí 2 400 Kč na osobu a spouštíme jej při minimálním počtu tří osob. Rádi pro vás připravíme i kurz pouze pro dvě osoby, kurzovné je pak 2 800 Kč za osobu.

Máte-li už za sebou nějaké zkušenosti, přihlaste se do kurzu Získej HCP – v tomto kurzu byste měli získat veškeré dovednosti a znalosti potřebné ke složení zkoušky golfové způsobilosti. Nic už vám pak nebude bránit v tom, abyste začali poznávat krásu golfových hřišť i z pohledu hráče. Kurz trvá čtyři týdny, pátý týden skládáte zkoušku golfové způsobilosti. Za kurz zaplatíte 3 200 Kč, při počtu dvou osob 3 900 Kč za jednoho.

Kurzy začínají dle zájmu v pondělí od 18.30 nebo v úterý od 10.00, případně ve středu od 18.30. Pokud chcete začít se svými přáteli a máte již vytvořenou vlastní tréninkovou

skupinku, vyjdeme vstříc vašim časovým přáním. V rámci kurzu máte během tréninku zdarma vstup na tréninkové prostory, míčky a půjčení golfových holí. ■

Luxus s naším logem

Dílna společnosti SENSE design pro náš golfový klub připravila kolekci luxusních doplňků módy. Cestovní taška a peněženka ve třech barevných variantách jsou ručně vyrobeny z jemné jehněčí kůže a naši členové mají nyní možnost si výrobky nechat označit nejen decentním logem našeho klubu, ale i svými iniciálami.

Vzorky zboží jsou k vidění v obchůdku v recepci hostivařského areálu. ■

WebGolf

Od letošní sezony je v našem areálu otevřena nová kamenná prodejna golfového vybavení WebGolf. Všem hráčům nabízí i další služby, například servis golfových holí, nebo si můžete na počkání nechat potisknout golfový míček, a to dokonce zdarma. E-shop webgolf.cz se může pochlubit největší nabídkou zboží v České republice. ■



Prostě jednoduše

Radek Smékal, redaktor ČTK

Big Easy v Česku. Paráda! Víc netřeba dodávat. Přezdívkou patřící slavnému Jihoafričanovi Erniemu Elsovi je lákadlem golfového léta.

Dovolenou proto neplánujte ve dnech 15. až 18. srpna, kdy se někdejší první hráč světa objeví na Albatrossu. Milionem dolarů dotovaný turnaj D+D Real Czech Masters série European Tour je již pošesté vrcholem tuzemské sezony.

Devětačtyřicetiletý Els, čtyřnásobný vítěz majorů – US Open 1994, 1997 a British Open 2002, 2012 – udivuje ladným švihem. Navíc je i designérem hřišť, pěstuje a vyrábí víno a založil nadaci, která pomáhá dětem s autismem.

„Už jsem profikem fakt dlouho, ale pořád chci šlapat na pedál a vyhrávat. V říjnu mi bude padesát, teprve padesát a pořád se golfem bavím,“ řekl Els.

Turnaj na Albatrossu slibuje boj Else s dalšími hvězdami. Znovu přijedou Angličan Lee Westwood a loni druhý Pádraig Harrington z Irska, vítěz tří majorů, který je novým kapitánem Evropy pro Ryder Cup. A hrát má také Dán Thomas Björn, který loni jako kapitán dovedl Evropu v Paříži k výhře v Ryder Cupu.

Profesionální sezona byla zahájena v květnu v Praze a další turnaj Challenge Tour se uskuteční 23. do 26. května v Brně na Kaskádě, kam se osmý ročník D+D REAL Czech Challenge přesunul z Kunětické hory, a má dotaci 200 tisíc eur.

Kláru Spilkovou hrající prvním rokem LPGA v Česku nejspíš neuvidíme, NAŠE Šideri Váňová zkouší štěstí v USA na Symetra Tour, ale další tuzemské profesionálky budou mít dvě šance zviditelnit se doma. Po třech letech se vrací turnaj zařazený do Ladies European Tour, i když ve spolupráci s nižší sérií LETAS. Tipsport Czech Ladies Open hostí na Karlštejně 23. až 25. srpna s dotací 120 tisíc eur.

V nabitém srpnu pořádá Česká golfová federace třetí ročník Czech Ladies Challenge série LETAS (dotace 35 tisíc eur) na Konopišti, a to od 1. do 3. srpna. Z menších turnajů mužů jsou v plánu i akce okruhu Pro Golf Tour – na libe-

▶ **NAŠE Šideri Váňová zkouší štěstí v USA na Symetra Tour.**

recké Ypsilonce se XTEC Trophy 2019 by Atomic Drinks už hrálo a na Kaskádě Czech bude Classic 2019 s dotací 30 tisíc eur od 18. do 20. června.

Sledovat profiky v akci je inspirující. Jen si pak vždycky nezapomeňte na prvním týčku v Hostivaři opakovat: „Nejsem Tiger Woods...“ ■

Věříme, že v životě by měly být chvíle, které jsou plné štěstí a potěšení. V TMG myslíme na to, jaký zážitek z golfu můžete mít. TMG, stylové golfové funkční oblečení z merino vlny.



S kódem **GCH10** - 10 % z ceny v e-shopu



SHOWROOM

Londýnská 38, Praha 2

tmgolf.cz | tmgolf.store

+420 608 472 332

tmgolf@livesweaters.com





Název fotky: Úleva
Autor názvu: Martin Šnajdr

Facebook Golf Hostivař



Green Relax

Na jaře jsme se v masážním studiu Green Relax rozhodli nabídnout něco nového a výjimečného. Na co se můžete v této sezoně těšit? Na nové služby a akce, nové členy našeho týmu i třeba vzhled webových stránek.

Na spokojenosti našich klientů nám opravdu záleží, a proto jsme se letos zaměřili na nejvyšší kvalitu produktů, se kterými pracujeme. Od března v našem studiu používáme speciální esenciální oleje nejvyšší terapeutické třídy americké firmy doTERRA. Jejich účinky jsou opravdu blahodárné – dokážou posílit imunitu, uvolnit nervový systém, zlepšit spánek, přidat energii, pozitivně naladit, zmírnit bolesti a záněty ve vašem těle, nastartovat metabolismus, rozproudí lymfu.

► Ve studiu používáme speciální esenciální oleje nejvyšší kvality firmy doTERRA.

OSOBNĚ VYZKOUŠENO

Esenciální oleje používáme samozřejmě i při našich masáží. Chceme vám vždy nabídnout jen to nejlepší, a proto vždy vše osobně vyzkoušíme, abychom věděli, co doporučujeme. Do nové sezony vstupujeme s voňavou novinkou s názvem AromaTouch. Jde o masážní techniku, při které se aplikují vybrané esenciální oleje (Balance, Levandule, TeaTree, OnGuard, AromaTouch, DeepBlue, Planý pomeranč, Máta peprná) v čistém, nerředěném stavu přímo na záda a chodidla klienta. Masážní postup sestavil Dr. Hill, zkušený a uznávaný odborník v oboru aromaterapie. Spojil v něm své znalosti západní a východní medicíny s působením éterických olejů. AromaTouch spojuje účinky aromaterapie a masážních technik, ale je víc než jen aromaterapeutická masáž. Díky speciálnímu postupu, který spočívá ve stimulaci drah meridiánů aplikací jednotlivých esenciálních olejů, dochází v těle k rovnováze autonomního

HLAVNÍ OBLASTI PŮSOBNÍ MASÁŽE AROMATOUGH:

- Uvolnění stresu
- Posílení imunity
- Snížení toxické zátěže
- Redukce zánětlivých procesů v těle
- Obnovení rovnováhy autonomního nervového systému

nervového systému. Pro udržení pevného zdraví je nejlepší si tuto relaxační masáž dopřát alespoň dvakrát do měsíce.

Pokud něco z toho trápí i vás, neváhejte a spojte se s terapeutkami našeho studia, které vám rády poradí. Studio Green Relax je umístěno v suterénu hlavní budovy našeho areálu. Těšíme se brzy na viděnou! ■

OBJEDNAT MASÁŽ MŮŽETE NA WWW.GREENRELAX.CZ.
NEZAPOMEŇTE, ŽE JAKO ČLEN HOSTIVAŘE MÁTE NA NAŠE SLUŽBY 10% SLEVOU.

Zcela nové Turbo Levo

Díváte se na jeden z nejlehčích a nejzdatnějších celoodpružených e-biků, které kdy viděly trail. Turbo Levo je plnokrevný a progresivní bike, který Vám dává sílu zdolat více trailů. Když se spokojíte jen s tím nejlepším...



[specialized.com](https://www.specialized.com)





Businessová setkání na golfu

Golf, dostihy a fotbal. Víte, co mají společného? Jsou ideálním prostředím pro uzavírání obchodů. Obecně se to ví, ale jak na to? V Hostivaři se o své členy i firemní zákazníky staráme, a proto se společně s nimi věnujeme i businessu.

V Hostivaři pořádáme pravidelná setkání, při nichž diskutujeme aktuální trendy, inspirativní témata i novinky ze světa businessu. Vždy se zajímavými hosty – a jak jinak, vždy s možností zajít si společně na hřiště nebo na driving.

„Klienti, kteří využívají nových produktů firemního členství Golf Clubu Hostivař, se velmi zajímají i o možnost setkávání s dalšími businessu nakloněnými golfisty. Hledali jsme způsob, jak takovým setkáním dát nějakou přidanou hodnotu. Připravili jsme proto ucelený program, který začíná přednáškou

či seminářem na zajímavé téma, a to v podání zkušených lektorů či koučů. V následné diskusi, pauze či při golfu mají potom účastníci dostatek prostoru neformálně navázat obchodní kontakt s ostatními golfisty. Navíc s sebou klidně mohou přivést parťáka – ne-golfistu. Vždy máme připravené trenéry, kteří se hostům mohou věnovat,“ říká Barbora Soukupová, obchodní ředitelka areálu Golf Hostivař.

TŘI VÝHODY BUSINESSOVÝCH SETKÁNÍ V HOSTIVAŘI

► Setkávání golfistů z businessu

Hrajete na jednom hřišti, jste členové nebo přátelé Golf Clubu Hostivař, a přitom o sobě nevíte. Na těchto setkáních se můžete snáze seznámit a probrat možnosti případné spolupráce.

► Objevování zajímavých témat

Témata vám přineseme vždy prostřednictvím pečlivě vybraných hostů, kteří jsou odborníky

v daném oboru. Všechna témata se týkají businessu, pokaždé ale z jiné oblasti. Všichni si tak můžeme rozšířit obzory.

► Golf

Lámete si hlavu, jak svého společníka přesvědčit ke golfu? Chcete pro něj získat přátele? Po každé přednášce a diskusi si s našimi trenéry mohou všichni hosté vyzkoušet základní odpaly i puttování. Pro zpestření můžeme připravit i malou soutěž. Vybavení vám půjčíme, potřebujete jen pohodlné oblečení. ■

► Připravili jsme ucelený program přednášek v podání zkušených lektorů či koučů.

BÁRA SOUKUPOVÁ DOPORUČUJE:

- Přijďte **11. června od 18.00** k nám do Hostivaře.
- Tématem setkání bude tentokrát **PROKRASTINACE.**



Sympatická lektorka Denisa Dědičová, senior konzultantka společnosti GrowJOB Institute, nám přiblíží různé podoby prokrastinace. Věděli jste, že můžete prokrastinovat i prací?

Denisa Dědičová

Prokrastinace, chorobné odkládání úkolů a povinností, je téma, které se týká nás všech. Mých školení se účastní lidé, kteří chtějí s prokrastinací zatočit. Stále ale potkávám spoustu těch, kteří tvrdí: „Já na prokrastinaci nemám čas. Od rána do večera pracuju.“ Prokrastinace ale není o tom, že odsouváte na později jen pracovní úkoly a povinnosti, říká Denisa Dědičová.

 ZAPIŠTE SI DO KALENDÁŘE

11. června na téma prokrastinace

PŘEDNÁŠEJÍCÍ DENISA DĚDIČOVÁ, SENIOR KONZULTANTKA
SPOLEČNOSTI GROWJOB INSTITUTE

Prokrastinace se může týkat i chození k doktorovi, placení složenek, řešení konfliktů, rozvoje firmy, rodiny nebo vlastní spokojenosti. A to už je, z mé zkušenosti, závažnější problém než pár nevyřízených e-mailů.

Prokrastinace se projevuje různě. Není to jen o tom, že trávíme hodiny na sociálních sítích nebo koukáním na Netflix. Studenti o zkouškovém prokrastinují úklidem, někdo prokrastinuje sprchováním, někdo nahrazuje složitější pracovní úkoly těmi jednoduššími. Například pořád aktualizuje e-mailovou schránku a odpovídá na jednoduché, právě doručené e-maily, místo toho, aby šel dělat něco, co už odsouvá měsíc. Vlastně prokrastinuje v práci prací. V koutku duše si to ale vyčítá, protože přesně ví, co by měl dělat. Ale nedělá to. Nejhorší situace je, když se člověk v práci dostane do rozhodovací paralýzy, kdy má tolik úkolů a povinností, že vlastně ani neví, kde má začít, tak jde radši zalévat kytky nebo dávat špinavé hrnečky do myčky.

Klasičtí prokrastinátoři jsou přesvědčeni, že prokrastinace vychází jen ze slabé vůle. Nemusí tomu tak být. Velmi často prokrastinace vychází z nedostatku motivace nebo z obyčejné únavy. Člověk se dokáže soustředit maximálně padesát minut v kuse, potom by si měl na chvíli odpočinout a až poté se vrátit k práci. My se ale tolik snažíme být produktivní, že úplně zapomínáme na to, že náš zdroj energie není

nevyčerpatelný. Důležité je vědět, že existují jen dva druhy odpočinku. Spánek a meditace. Všechno ostatní je spíš odreagování než odpočinek. Když hrajete golf, tak sice vypnete hlavu a zapomenete na práci, ale tělo i hlava vám pracuje dál. Není to stav, ve kterém byste reálně regenerovali. Proto pokud se chcete zbavit prokrastinace, začněte u práce s tzv. kognitivním zdrojem, zdrojem vaší energie. To znamená, začněte pravidelně a kvalitně spát, jíst, hýbat se, meditovat a ideálně zkuste přestat multitaskovat. To je aktivita, která nás při práci vyčerpává ze všeho nejvíce. Přeskakování z aktivity na aktivitu, mentální přepínání v rámci vymyšlení řešení.

Mojí hlavní náplní práce je naučit své klienty používat jednoduché, vědecky ověřené, praktické nástroje tak, aby se z dlouhodobého hlediska naučili s prokrastinací bojovat sami. Ona má totiž jednoduché řešení, které ale sestává z vícero kroků. Bohužel říct si jen „zvedni zadek a jdi makat“ úplně nestačí. To je jako říct alkoholikovi „Nepij!“. Existuje na to celá řada praktických nástrojů, postupů, dílčích kroků a pravidel a právě o nich bude moje přednáška. Čím déle pomáhám svým klientům zatočit s prokrastinací, tím víc vidím, že celá práce není o prokrastinaci jako takové, ale o celkové spokojenosti. Ne nadarmo existuje japonské přísloví, které říká: „Vize bez akce je sněním, akce bez vize je noční můrou.“ ■



Setkání pro mě mají velký přínos

TOMÁŠ POSPÍŠIL, ČLEN KLUBU

Semináře беру jako skvělý nápad businessových setkání právě proto, že se vlastně nejedná o business. Spíše naopak, člověk si rozšiřuje obzory o témata, na která při práci či podnikání buď nemá čas, anebo je nucen platit si vzdělávací agenturu a odborníky. Všechny doposud absolvované semináře byly rozvojově zaměřené, což je skvělá příležitost, jak o sobě zapřemýšlet z různých úhlů pohledu.

Člověk si rozšiřuje obzory o témata, na která při práci či podnikání buď nemá čas, anebo je nucen platit si vzdělávací agenturu a odborníky.

První seminář byl o osobní značce – jak působíme my sami na okolí. Jelikož jsem marketingový manažer, tímto tématem jsem byl doslova pohlcen – a zvláště od profíka, paní Stošič, která na mě velmi zapůsobila. Vzpomínám i na téma Ingrid Šůrové o stylech jednání, povahových rysech a komunikaci. A téma talent v podání Tomáše Nutila. Náměty probírané na seminářích jsou nesmírně zajímavé, rozhodně nejde o nudné setkání. Po skončení si jdu pokaždé na chvíli zatrénovat na driving. Upřímně mohu říci, že se těším na další setkání a seminář. Je to formát na úrovni a vždy s příjemnou společností. ■



Martin Vojtovič diagnostikuje aktivaci břišních svalů.

Pečujte o své tělo

O golfovém hřišti, na kterém hrajete, víte možná všechno. A co o práci vašich břišních nebo zádočných svalů? Bez jejich správného zapojení na vás číhají dvě rizika. Vysoký handicap a chronická bolest.

Martin Vojtovič, golfista a fyzioterapeut z Centra fyzioterapie Kinisi doporučuje: Diagnostikujte aktivaci břišních svalů během golfového švihů pomocí Ohmbelt. Ohmbelt je speciální opasek s tlakovým senzorem, který umožňuje sledovat aktivitu trupového stabilizačního systému na monitoru počítače.

► Ohmbelt je opasek s tlakovým senzorem sledující aktivitu trupu.

Hrudník, páteř a pánev tvoří společný základ pro všechny pohybové činnosti končetin. Spolu se svaly zad, hrudníku, břišní stěny, krku, pánevního dna a bránice představují funkční jednotku, která umožňuje vytvořit nitrobřišní tlak a regulovat tak zpevnění, a tedy i stabilizaci trupu. Protože díky pístové funkci bránice a pánevního dna se nitrobřišní tlak reguluje, stává se trup kvalitním rámem pro pohyb horních a dolních

končetin. Chceme-li se při golfu srovnat před úderem, napřáhnout se, cvičně prošvihnout nebo provést samotný úder, vždy musí k takovému ukotvení trupu dojít. Porucha této funkce je častou příčinou sportovních zranění z přetížení a bolesti, a to včetně poranění končetin.

V Kinisi centru velmi často řešíme oslabení této stabilizační funkce trupu. Důvody jsou různé – vadné držení těla, bolesti zad nebo kyčlí, orgánové poruchy, poporodní diastázy, neadekvátní či jednostranné sportovní zatížení. Nově jsme začali k diagnostice i terapii využívat opasek s tlakovým senzorem Ohmbelt. Díky propojení s počítačovým programem dokážeme digitálně monitorovat aktivitu trupových svalů a schopnost jejich správného zapojení do pohybových a dechových stereotypů v postoji při založení hole i během celého golfového švihů. Aktivitu vidí i klient, který pomocí biofeedback kontroly sleduje, jak se mu aktivace trupu spolu s dýcháním daří. To mu pomáhá v lepší vizualizaci a snazší spolupráci při nápravě.

Nadechněte se. A pečujte o své tělo. Ať funguje ještě dlouho tak, jak má. ■

Osobní zkušenost

JAN DŘEVÍKOVSKÝ, GOLFISTA, KLIENT KINISI

Během své hry jsem se dlouho trápil s nepřesností a nestabilitou při úderech, ale také s častým přetížením a bolestí v oblasti bederní páteře až do té míry, že jsem byl nucen si čas od času od golfu odpočinout. Když si toho všiml můj trenér, poradil mi, abych posílil střed těla a zaměřil se na dynamické posílení hlubokých břišních svalů. V centru Kinisi jsem podstoupil vyšetření s opaskem Ohmbelt, kde jsem se hned dozvěděl, jak moje břišní svaly fungují v průběhu celého golfového švihů. Přesně mi zjistili, ve kterých fázích úderu mám největší oslabení, která způsobují mé obtíže v zádech. Díky tomu mi nastavili cvičení tak, aby co nejefektivněji odstranilo nejen chyby z mého švihů, ale hlavně bolesti zad. ■

KONTAKT: KINISI CENTRUM FYZIOTERAPIE, WWW.KINISI.CZ

📍 PLKOVSKÁ 2934/1, PRAHA 9, 193 00, ☎ +420 725 300 254

Dřív jsem kupoval auta, dnes akcie automobilek

Nebojte se o svých investicích rozhodovat sami.
S Patria Finance můžete kupovat **akcie svých oblíbených automobilek** po celém světě.

Vyzkoušejte si simulovaný nákup
akcií také Vy.

www.patria.cz/obchod

25. PATRIA
VÝROČÍ FINANCE

K investování je třeba **dospět** |

Upozornění: Výše uvedené sdělení není investičním poradenstvím ani investičním doporučením, nezohledňuje znalosti, zkušenosti v oblasti investování do investičních nástrojů ani finanční situaci investora, jeho cíle či postoj k riziku.



TREFTÉ

VŽDY TEN SPRÁVNÝ CÍL S NAŠÍM
CESTOVNÍM POJIŠTĚNÍM NEJVYŠŠÍ ÚROVNĚ



Prémiové rodinné cestovní pojištění ke kartě pro celý svět

U nás máte svou rodinu nyní pojištěnou, i když na cesty vyrazí bez vás. A nemusí to být jen za golfem. Pojištění totiž zahrnuje například rekreační i rizikové sporty, storno zájezdu nebo letenek, vaše zavazadla a dokonce i zmeškaný odlet. Staňte se klientem ČSOB Premium a získejte s naším pojištěním nejvyšší úroveň skutečně prémiové výhody.

Poskytovatelem pojištění je ČSOB Pojišťovna, a. s.

800 370 370 | www.csobpremium.cz