

# Freizeitsport

## Schnelles Golfspiel macht zufriedener und besser

Golferinnen und Golfer sollten darauf achten, dass sich ihre Runden nicht unnötig in die Länge ziehen. Wer mag, kann sogar Speedgolf ausprobieren.

Von Nicola Brusa

Es soll Leute geben, die so gut und so konstant Golf spielen, dass sie sich irgendwann langweilen. Auch dann, wenn sie die Runde mit nur drei Schlägern spielen – und dabei nicht ein einziges Mal warten müssen. Ronnie Zimmermann ist so eine Person. Er hatte sich fünf Jahre auf der Tour versucht, bevor er den Traum des Golfprofis aufgab. Was ihm danach fehlte: die Herausforderung, nach der er als Sportler stets suchte, die ihn antrieb.

Eines der besten Mittel gegen Langeweile ist Youtube. Dort entdeckte Zimmermann, inzwischen Manager des Golfclubs Gstaad, seine nächste Herausforderung: Speedgolf. So kam es, dass im Frühjahr 2019 ein Golfer in Laufschuhen und mit nur einem Schläger in der Hand (Eisen 7) an Abschlag 1 seinen Ball aufteeete, die Stoppuhr startete und sich daran machte, den Golfplatz Gstaad-Saamenland so schnell wie noch nie zu spielen. Zimmermann brauchte etwas mehr als eine Stunde dafür und einige Schläge mehr als gewohnt. Dafür hatte er seine neue Herausforderung gefunden und rief im selben Jahr die erste (und bisher einzige) Schweizer Meisterschaft im Speedgolf ins Leben.

### Ehrgeiz zügeln

Aus dem Speedgolf lasse sich auch für das schnelle Spiel eine zentrale und für jedes Spielniveau gültige Erkenntnis ableiten, sagt Zimmermann: «Zügig spielen, meint nicht schlechter spielen.» Seine Tipps: den Ehrgeiz zügeln, Golf spielerisch, kreativ und intuitiv angehen – «Golf wirklich spielen». Also weniger nach Bällen suchen und keine Distanzen messen, «ausser zusätzlicher Verunsicherung bringt das keinem Amateur etwas». Dass eine übertriebene Ernsthaftigkeit beim Golfen hinderlich sein kann, zeigt eine Beobachtung, die Zimmermann an Turnieren macht, bei denen nur drei Schläger erlaubt sind: Die Resultate sind nicht schlechter. Ein guter Spielfluss führe zu mehr Spass und mache damit auch das Score besser, sagt er. Vor allem machen ein schlechter Spielfluss und lange Wartezeiten den Rhythmus und oftmals auch das Resultat kaputt; und damit geht auch die Freude am Golfen verloren.

Das zeigen auch Umfragen unter Golferinnen und Golfern. Bei der Migros gilt der Grundsatz: Je zügiger gespielt wird, desto zufriedener sind die Kunden. Entsprechend viel Beachtung schenke man diesem Thema, sagt Andreas Cadisch. Er leitet beim Migros-Genossenschafts-Bund die Sparte Golf. Als Zielgrösse für eine Runde gibt die Migros vier Stunden an. Um sie zu erreichen, setzen die



Mehr Tempo, mehr Spass: Übertriebene Ernsthaftigkeit kann beim Golfen hinderlich sein.

Golfparks auf verschiedene Massnahmen. Zum Beispiel gibt es an stark frequentierten Tagen einen Starter. Er erinnert Golferinnen und Golfer daran, dass zügiges Spiel für eine gute Runde zentral ist. Dazu gehört, dass alle Flights auch wirklich ihre Startzeit einhalten. Denn: Nicht nur zu spät startende Gruppen beeinträchtigen den Spielfluss, sondern auch die, welche zu früh starten.

### Anfänger sollen spielen dürfen

Daneben versucht die Migros in ihren Kursen, in den Golfstunden und in ihrer Kommunikation einen spielerischen Ansatz für das Golfen zu vermitteln. Cadisch sagt: «Golf ist in der Schweiz noch immer zu viel Wettkampf und Score und zu wenig Erlebnis und Natur.» Wenn es mehr ums Spielen gehe, dann würde auf den Plauschreden auch nicht jeder Ball im hohen Gras gesucht, nicht jede Putt-Linie auf dem Green von allen Seiten begutachtet, nicht jeder Schlag mit unzähligen Probeschwüngen vorbereitet. Um das Spielerische zu fördern, hat die Migros über die Jahre ihr Konzept angepasst. Zentraler Punkt: Anfänger dürfen viel schneller auf den Platz und müssen nicht mehr allzu lange und mühsam Golf auf der

Driving Range üben, bevor sie Golf wirklich spielen dürfen.

2019 erfuhren die internationalen Golfregeln grosse Änderungen, viele davon waren auf den Spielfluss ausgerichtet. Readygolf etwa ist nun offiziell im Regelwerk verankert: Wer bereit ist, der spielt, und nicht, wer gemäss den Regeln an der Reihe wäre. Und beim Putten auf dem Green muss die Fahne nicht mehr aus dem Loch genommen werden. Das sei vielleicht die Änderung mit dem grössten Einfluss auf die Rundenzeiten, sagt Ian Gibbons, Manager des Golfplatzes Lipperswil. Weil die Fahne nicht mehr bedient werden muss, weil die ersten Spielerinnen eines Flights schon putten können, wenn noch nicht alle Spieler auf dem Grün sind. Die Zahlen, die Gibbons erhoben hat, sind eindrücklich: Die Runden in Lipperswil sind im Schnitt eine halbe Stunde kürzer. Zudem setzt Gibbons an den Löchern 4, 7, 13 und 16 auf zeitversetzte Uhren. Er ist überzeugt, dass es eine Frage der Aufmerksamkeit und nicht des Zwanges sei, dass die Runden zügig gespielt werden. Die Uhren seien dafür das beste Beispiel: «Sie zeigen ganz klar an, wenn man zu langsam spielt. Da möchte sich niemand blamieren.»

### Massnahmen, die das Spiel verkürzen

#### Fahne drinnen oder draussen?

Mit mehr Spieltempo hatten die Regelhüter 2019 begründet, weshalb es fortan keinen Strafschlag mehr gibt, wenn die Fahne beim Putten auf dem Green berührt wird. Seither ist es den Spielern überlassen, ob sie die Fahne rausnehmen. Ist es besser mit oder ohne Fahne zu putten? Fallen die Bälle dank der Stange oder werden sie abgelenkt?

Diese Fragen haben auch Yves Cédric Ton-That umgetrieben. Der Zürcher hat sich einen Namen mit seinen kompakten Regelbüchern gemacht. Der «Regelpapst» machte sich auf die Suche nach Antworten. Das Ergebnis seiner Analyse ist eindeutig und auf Youtube nachzuschauen. Die Fahne im Loch bringt eine Reihe von Vorteilen – sofern sie gerade steht:

- Der Putt, bei dem Richtung und Geschwindigkeit stimmen, fällt mit und ohne Fahne.
- Yves Ton-That hat 1000 zu schnelle Putts simuliert. Von den 500 Putts ohne Fahne fielen 55 Prozent, mit Fahne 78 Prozent.
- Die 22 Prozent der zu schnellen Putts mit der Fahne, die nicht ins Loch fielen, blieben deutlich näher am Loch liegen.



Spart Zeit: Bereit sein, wenn man dran ist.

#### Aus Sekunden werden Minuten

Der Golfclub Ybrig hat auf seiner Website eine Liste mit Tipps für deutlich kürzere Runden. Einige Punkte daraus:

- Vorbereitet zum Abschlag: Handschuh, Tee, Ball und den richtigen Schläger bereithalten, damit man spielen kann, wenn man an der Reihe ist. Zeitersparnis pro Spieler und Abschlag: 30 Sekunden.
- Eigene Bälle und die der Mitspieler, die nicht auf dem Fairway landen, fixieren. Zeitersparnis: 5 bis 15 Minuten pro Runde und Spieler.
- Provisorischer Ball, wenn der Ball an einem Ort gelandet ist, an dem er eventuell nur schwierig auffindbar ist. Ein verlorener Ball raubt rund 6 Minuten.
- Rechnen mit in den Bunker nehmen. Zeitersparnis: 40 Sekunden.
- Wenn im Turnier keine Stablefordpunkte mehr zu gewinnen sind, den Ball aufnehmen. Zeitersparnis mindestens 1 Minute pro aufgenommenem Ball.
- Probeschwüngen: Mehr als zwei bringen nichts, das ist statistisch erwiesen, und sie kosten Zeit. Nicola Brusa



**Sportberatung**  
Natina Schreggenberger

### Hilfe bei Allergien gegen Pollen

Sportlerinnen und Sportler mit Pollenallergien können die Aktivität im Freien nicht ungetrübt geniessen. Manche trifft es schon ab Ende Januar hart, die meisten Pollenallergiker aber reagieren auf Gräser. Diese provozieren zirka ab Mitte April Symptome, dafür bis weit in den Sommer hinein. Das Vermeiden der Allergenexposition würde für Gräserallergiker somit bedeuten, über die Sommermonate auf Sporttreiben im Freien zu verzichten. Eine wenig wünschenswerte Lösung.

Eine Pollenallergie kann jede und jeden treffen und in jedem Alter erstmals symptomatisch werden. Die Ausprägung und Intensität variiert von Jahr zu Jahr. Gemäss dem aha! Allergiezentrum Schweiz leiden hierzulande schätzungsweise gegen 20 Prozent der Bevölkerung an einer Pollenallergie, Tendenz steigend. Viele Menschen stellen eine Selbstdiagnose aufgrund der saisonal wiederkehrenden Symptome: Jucken in den Augen in der Nähe einer Wiese oder immer wiederkehrendes Niesen beim Velofahren. Das Niesen ist übrigens gar nicht so ungefährlich, denn wir müssen dabei reflektorisch die Augen schliessen, was beim Velofahren in voller Fahrt riskant sein kann.

Die Möglichkeiten zur Selbstbehandlung mit rezeptfrei erhältlichen Produkten ist gross. Auch alternative Therapiemethoden werden angeboten. Wer dennoch weiterhin Symptome hat und sich einge-schränkt fühlt, sollte nicht auf Sport verzichten, sondern sich ärztlich allergologisch abklären lassen. Dies geschieht meist mit einem Pricktest auf der Haut, wo eine kleine Menge des Allergens in die Haut geführt wird und eventuell zusätzlich mit einer Blutentnahme, wobei spezifische Pollenantikörper gesucht werden. Ist die Diagnose bestätigt, wird über Behandlungsmethoden gesprochen.

Neben Medikamenten, die oft im Sport unerwünschte Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Schläppheitsgefühl haben, gibt es auch für Erwachsene die Möglichkeit einer Desensibilisierung. Dabei wird über einen längeren Zeitraum in regelmässigen Abständen eine kleine Dosis verdünnter Pollenbestandteile in den Oberarm gespritzt. Dabei ist das Ziel, dass sich das Immunsystem an die Pollen gewöhnt. Schlägt die Therapie an, hat man das Allergierisiko deutlich entschärft. Da die Desensibilisierung einige Wochen vor der Pollensaison begonnen werden muss, sollte man sich frühzeitig darüber informieren.

Natina Schreggenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.