



SPILLERGUIDE

ETIKETTE, REGLER & FASILITETER

Stjørdal Golfklubb

Alt du trenger å vite før, under og etter runden

Innholdsfortegnelse

Denne guiden samler alt du trenger for en trivelig og smidig golfrunde på Stjørdal Golfklubb — fra appen du booker starttid i, til hvordan du takler ulike regelsituasjoner. Bla gjennom, lær deg reglene, og møt banen godt forberedt.

Gimmie-appen	03
Før runden	04
Spilletempo	05
Sikkerhet & banepleie	06
Oppførsel & god etikette	07
Golfreglene — hva gjør jeg nå?	08
Skal du leie golfbil?	10
Proshop	11
6-hulls banen	12
TrackMan Range	13
Baneoversikt	14
Hull 1 – 18 (hovedbanen)	15



DIGITALT VERKTØY

Gimmie-appen

Den offisielle norske golf-appen som samler alt du trenger for å spille golf på ett sted.



Bestill og bekreft starttid

Følg med og les alle nyheter og varsler fra klubben. Det er obligatorisk å være oppdatert på nyheter før man spiller en runde.



Digitalt scorekort

Før score underveis, se tildelte slag og send scoren rett til GolfBox fra appen.



Interaktiv baneguide (GPS)

Få nøyaktige avstander og finn avstanden til spesifikke punkter på banen.



Sosiale funksjoner

Legg til venner, følg med på runden deres og administrer handicapet ditt.



SJEKKLISTE

Før runden

Litt forberedelse gir en mye bedre golfopplevelse – for deg og alle andre på banen.

- ✓ Møt opp minimum 20–30 min før din starttid. Da rekker du også litt oppvarming.
- ✓ Bekreft din starttid senest 10 min før utgang.
- ✓ Ta kontakt i proshop om du har problemer med Gimmie-appen.
- ✓ Sjekk at du har greengaffel og markør i bagen – alle som spiller er pålagt å ha egen.
- ✓ Sjekk at du har nok baller, pegger og andre nødvendigheter.
- ✓ Sjekk at du ikke har mer enn 14 køller i bagen.
- ✓ Det er ikke lov med jeans eller fotballtrøyer.
- ✓ Banen er ikke et treningsområde. Følg alle golfreglene – all trening foregår på korthullsbanen, rangen og nærspillsområdet.



HOLD FLYTEN

Spilletempo

4

timer er normen
på 18 hull



Spill «ready golf»

Den som er klar til å slå, slår — uavhengig av hvem som ligger lengst fra hullet.



Planlegg neste slag

Tenk og forbered deg mens andre spiller, så går rundene raskere for alle.



Slipp gjennom

La raskere spillere eller grupper spille forbi hvis du leter etter ball eller blir liggende etter.



Ved leting av ball

Etter reglene kan du lete i maksimum 3 minutter før ballen er mistet.



TA VARE PÅ BANEN OG HVERANDRE

Sikkerhet & banepleie

Gode vaner varierer med hvor du er på banen — her er huskereglene for hvert sted.

Utslagssted

- Sett aldri bag eller tralle på teestedet.
- Vent til gruppen foran er på trygg avstand før du slår.
- Ta ikke prøvesving på tee, og plukk opp pegg etter deg.

Fairway og rough

- Pass på at ingen spillere er foran deg før du slår.
- Plukk opp divoten og legg den tilbake der du slo — trå den godt ned.
- Ligger ballen i et område med overvann, tar du fri dropp til nærmeste tørre område.

Fringe og rundt green

- Unngå fullsvinger nær green — det gir unødvendige divoter.
- Unngå de våteste områdene rundt green.
- Sett heller ikke bag eller tralle på våte områder.

På green

- Ikke slep beina over green — løft dem godt fra bakken for hvert steg.
- Kun putter skal brukes på green.
- Reparer alltid ditt eget nedslagsmerke.



RESPEKT PÅ BANEN

Oppførsel & god etikette

Man er nesten aldri alene på banen, så hensyn til andre spillere er nødvendig.

- Stillhet når andre slår — ikke snakk, beveg deg eller stå i synsfeltet til den som skal slå.
- Mobil på lydløs.
- Behold fatningen — unngå sinneutbrudd som går utover banen eller golfutstyret ditt.
- Stå rolig og vær stille når noen skal slå. Vær oppmerksom på skyggen din.
- Ved utslag: stå på ballsiden av spilleren, og litt bak ballen.
- Ta hensyn til spillere på utslagsområder og greener i nærheten.

Hensyn på greenen

- Stå flere meter fra den som putter, og aldri i puttelinjen eller dens forlengelse.
- Unngå at skyggen din faller over en annen spillers ball eller puttelinje.
- Pass på at du ikke trækker i andres puttelinje.
- Alle bør være på eller nær greenen til alle har puttet ferdig.

Golfreglene — hva gjør jeg nå?

Golfreglene inneholder over 70 definerte ord og uttrykk som danner grunnlaget for hvordan reglene er skrevet. Forsøk å lære de vanligste etter hvert som du spiller og havner i ulike regelsituasjoner:

Utslagsområde

Generelt område

Bunker

Straffeområde

Puttinggreen

Utenfor banen

Hindring

Flyttbar / uflyttbar

Løs naturgjenstand

Unormale baneforhold

For hvert slag skal spilleren

Spill banen slik du finner den, og spill ballen som den ligger — med unntak av definerte markeringer på banen.

Tror du ballen er din?

Hvis du tror en ball er din, men ikke kan se identifikasjonsmerket, kan du markere og løfte ballen for å identifisere den.

Spill ballen som den ligger

Ikke forbedre ballens leie, planlagte slagstilling, sving eller spillelinje ved å flytte, bøye eller brette noe som vokser eller sitter fast, eller ved å presse noe ned.

Ball i bunker

Du kan fjerne løse naturgjenstander, men ikke berøre sanden med kølle eller hender før du starter nedsvingen.

Ball i straffeområde

Du kan berøre grunnen med hånd eller kølle og fjerne løse naturgjenstander. Du må svinge køllen og slå et slag — ikke skyv, dra eller vipp ballen.

Spiller du feil ball?

I matchspill taper du hullet. I slagspill pådrar du deg to straffeslag, og du må rette feilen ved å spille korrekt ball.

Markeringer & situasjoner



Hvite staker — angir utenfor banen



Røde staker (og en sjelden gang gule) — angir straffeområde



Blå staker — angir «grunn under reparasjon» (GUR)



Blå staker med hvit topp — angir spilleforbud

Utslaget

Utslagsområdet er et rektangulært område, to køllelengder i dybde. En ball er utenfor når hele ballen ligger utenfor merkene. Slå utslaget fra mellom eller bak merkene — aldri foran.

På puttinggreen

Du kan markere, løfte og rengjøre ballen din, og alltid plassere den tilbake på nøyaktig samme sted. Du kan reparere nedslagsmerker, gamle hullplugger og andre ujevnheter.

Flagget i hullet?

Før du slår et slag på puttinggreenen må du bestemme om du vil ha flagget stående i hullet, tatt ut, eller passet av noen.

Ball i bevegelse forandret retning

Hvis en ball i bevegelse ved et uhell treffer en person eller et fremmedelement, er det ingen straff — ballen spilles som den ligger.



UTLEIE

Skal du leie golfbil?

Book på tlf **735 06 040** — proshop reserverer for deg

- Maks 2 personer per bil.
- Du må være minimum 18 år for å leie golfbil.
- Det er ikke lov å kjøre i påvirket tilstand.
- Hold minst 10 meter avstand til tee og green, og god avstand til bunkere.
- Unngå kjøring på våte områder.
- Rydd opp i bilen etter runden — forlat den slik du fikk den utlevert.
- Plugg ladekabelen i bilen og sikre at det står «on charge» på displayet.
- Lever nøkkelen i shopen, eller i postkassen dersom shopen er stengt.



UTSTYR

Proshop

I proshopen vår har vi et bredt sortiment med mange kjente merkevarer. Enten du er fersk eller erfaren, har vi golfutstyret du trenger – både stort og smått.

Vi tilbyr også tilpasning av golfutstyr: her får du muligheten til å tilpasse utstyret til din sving, hastighet og høyde. Ved hjelp av reelle data fra TrackMan finner vi det riktige alternativet for deg.

Bredt sortiment

Individuell tilpasning

TrackMan-analyse

Åpningstider: **08–20**, med forbehold om endringer ut fra sesong.

Ønsker du veiledning om utstyr? Ta kontakt med jarle@trondheim-golfsenter.no



KOM I GANG

6-hulls banen

Er du fersk innen golf og ønsker å utfordre deg selv på en bane? Hos Stjørdal Golfklubb har vi en flott 6-hullsbane med kun par 3-hull, som varierer fra 50 til 150 meter — perfekt for deg som vil begynne med golf, enten du er ung eller voksen. Det er gratis for gjestespillere som spiller sammen med et medlem, og du booker tid i GolfBox.

Adgang & medlemskap

- Banen er åpen mellom kl. 08.00 og 20.00 hver dag — ingen skal oppholde seg på banen utenfor disse tidene.
- Du må være medlem av Stjørdal Golfklubb for å spille på banen.
- Bruk vanlig medlemskap, eller et eget korthullsbane-medlemskap kjøpt i proshopen (kr 500,- per sesong).
- Barn under 12 år kan spille med følge av en foresatt, uten selv å være medlem.
- Hovedbanen er kun for medlemmer, eller gjestespillere som har betalt greenfee og bestilt i GolfBox.

På banen

- Maks én gruppe, med inntil 4 spillere, per hull om gangen.
- Det er ikke lov å slå baller ut på hovedbanen.
- Kast søppel i søppeldunken ved utslag hull 1.
- Reparer nedslagsmerker og legg tilbake oppslått torv.

Samme informasjon finner du på skiltet ved utslag hull 1.



TRENING

TrackMan Range

TrackMan Range er et system som bruker sensorer og kamerateknologi til å måle golfslagene dine i sanntid. TrackMan registrerer ballens bane, hastighet, spinn og annen viktig data for hvert slag, og viser resultatet direkte i en app på telefonen din eller på oppstilte skjermer. I tillegg tilbyr TrackMan Range ulike spill- og treningsmoduser.

Åpningstider: **06–22**, med forbehold om endringer ut fra sesong.

Du betaler med kort, eller gjennom appen GolfNext — der kan du også kjøpe kreditt til rabatterte priser på rangeballer.

Baneoversikt

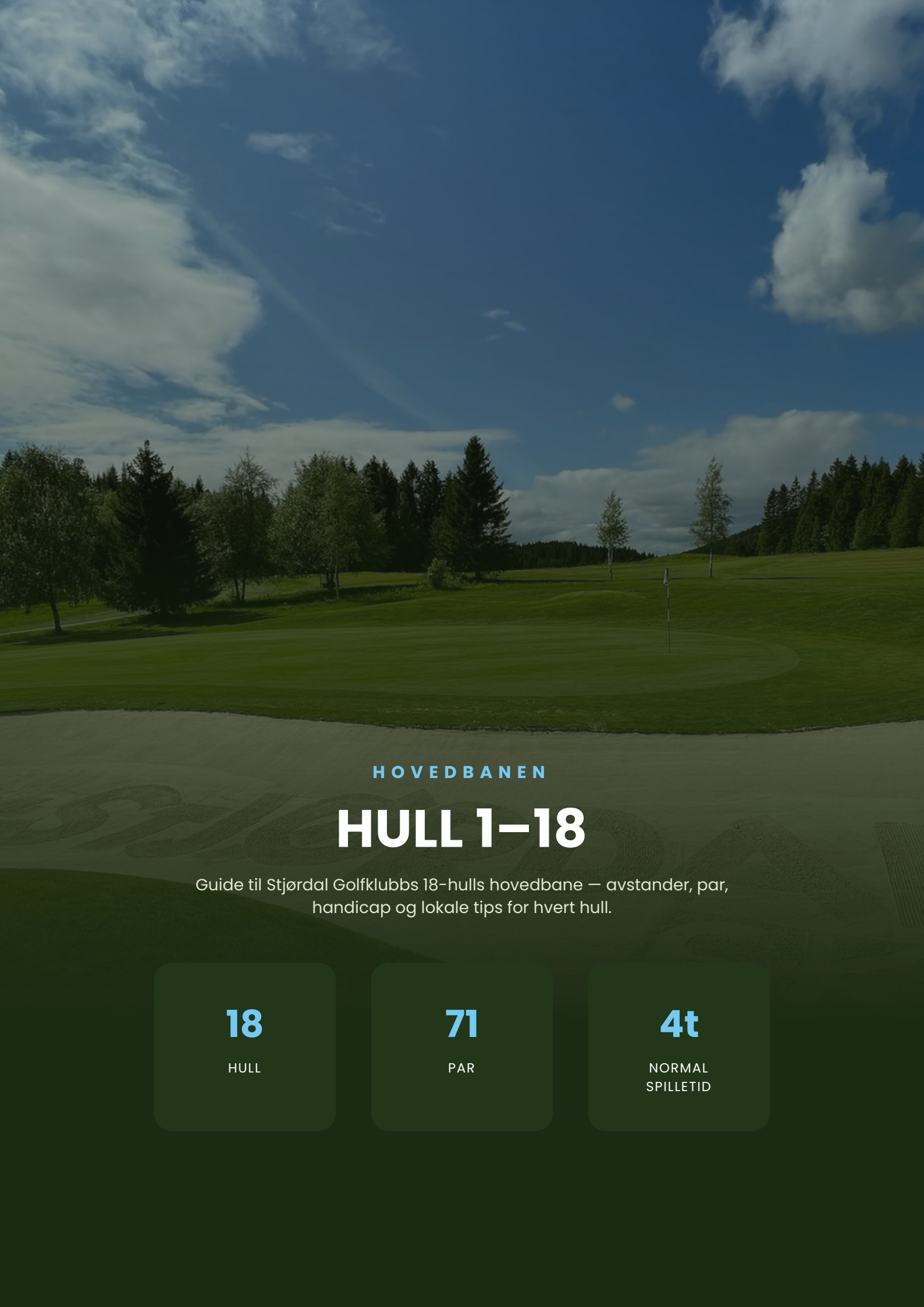


18 hull, driving range og korthullsbane – alt samlet rundt klubbhuset.

Scorekort – oversikt

Hull	1	2	3	4	5	6	7	8	9	UT
Par	5	3	4	3	4	3	4	4	5	35
Hcp	7	17	1	3	15	9	13	11	5	

Hull	10	11	12	13	14	15	16	17	18	INN	TOTAL
Par	3	5	4	5	4	3	5	3	4	36	71
Hcp	8	6	2	10	14	18	4	12	16		



HOVEDBANEN

HULL 1–18

Guide til Stjørdal Golfklubbs 18-hulls hovedbane — avstander, par, handicap og lokale tips for hvert hull.

18

HULL

71

PAR

4t

NORMAL
SPILLETID

1

PAR

5

HCP

7

386
m422
m422
m

HULL

1

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på nabolaget på høyre side. Slå aldri driver med mindre du er trygg på lengden.



1

Par 5
Hcp 7386
422
422

HULL 1 AV 18



2

PAR
3HCP
17106
m129
m129
m

HULL

2

PÅ DETTE HULLET

Husk OB på høyre side. Påse at det ikke er biler som kjører på veien, for å minimere risiko.

HULL 2 AV 18

2
Par 3
Hcp 17106
129
129

3

PAR
4HCP
1277
m277
m335
m

HULL

3

PÅ DETTE HULLET

Pass på bilveien på høyre side. Slå en kulle du føler deg trygg med – skogen regnes som straffeområde, og du kan droppe ny ball der ballen krysset de røde stakene.

HULL 3 AV 18



153
153
212

3
Par 4
Hcp 1

277
277
335

4

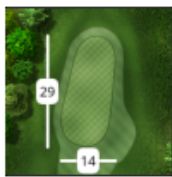
PAR
3HCP
3113
m113
m155
m

HULL

4

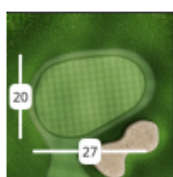
PÅ DETTE HULLET

Vær obs på nabolaget på høyre side. Husk OB-pinnene — ballen er ikke lenger i spill dersom den ligger til høyre for stakene.

● 97
● 97
● 138● 127
● 127
● 1674
Par 3
Hcp 3● 113
● 113
● 155

HULL 4 AV 18

5

PAR
4HCP
15263
m263
m309
m

5
Par 4
Hcp 15

263
263
309

HULL

5

PÅ DETTE HULLET

Hull 6 ligger på høyre side.
Rop «Fore!» om ballen går i
den retningen.

HULL 5 AV 18



6

PAR

3

HCP

9

118

m

155

m

155

m

HULL

6

PÅ DETTE HULLET

Det kan komme spillere på stien på venstre side av hullet. Ikke slå så lenge noen går på stien.

HULL 6 AV 18



7

PAR

4

HCP

13

208

m

262

m

262

m

HULL

7

PÅ DETTE HULLET

OB på høyre side — følg med på biler langs veien på samme side, og spillere som går langs stien fra hull 4.

HULL 7 AV 18



▲ 66
● 129
● 230
● 230

7
Par 4
Hcp 13

● 208
● 262
● 262

8

PAR
4HCP
11269
m320
m320
m

HULL

8

PÅ DETTE HULLET

Pass på huset på venstre side — slå en kølle du er komfortabel med. Det kan være spillere på tee hull 13, så rop «Fore!» hvis de er i fare for å bli truffet.

HULL 8 AV 18

178
200
200269
320
320

8

Par 4
Hcp 11

9

PAR
5HCP
5393
m449
m449
m

HULL

9

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 1
og hull 12.

HULL 9 AV 18



71

142
199
199132
189
189

9

Par 5
Hcp 5393
449
449

10

PAR
3HCP
8117
m142
m142
m

HULL

10

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 18
og på 6-hullsbanen.

HULL 10 AV 18



11

PAR
5HCP
6397
m397
m454
m

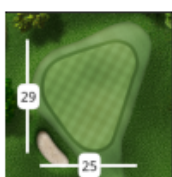
HULL

11

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 14
og på 6-hullsbanen.

HULL 11 AV 18



▲ 176
● 219
● 219
● 280

▲ 216
● 179
● 179
● 240

11
Par 5
Hcp 6

● 397
● 397
● 454

12

PAR
4HCP
2325
m325
m385
m

12

Par 4
Hcp 2325
325
385

HULL

12

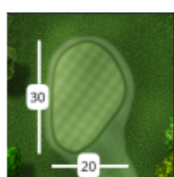
PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 13
og hull 9.

HULL 12 AV 18



13

PAR
5HCP
10404
m404
m475
m

13

Par 5
Hcp 10

HULL

13

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 12.
OB langs høyre side.

HULL 13 AV 18



14

PAR
4HCP
14270
m270
m315
m

HULL

14

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull 11.
OB på høyre side – vær obs
for turgåere langs stien i
skogen.

HULL 14 AV 18



● 126
● 126
● 182

14

Par 4
Hcp 14

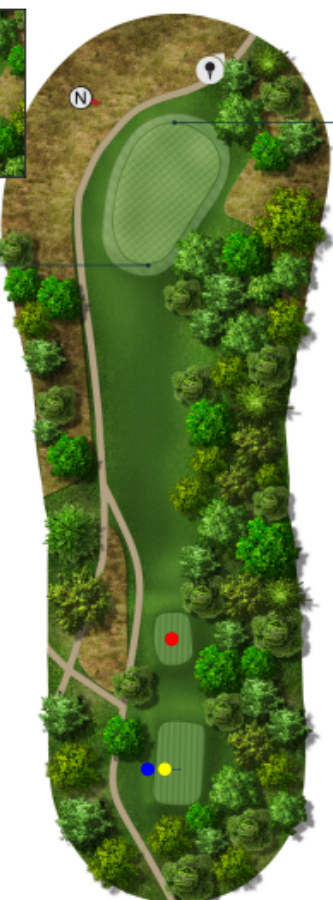


● 270
● 270
● 315

15

PAR
3HCP
1888
m118
m118
m74
100
100102
128
128

15

Par 3
Hcp 1888
118
118

HULL

15

NYT HULLET

Ingen spesielle merknader
her — bare fokuser på spillet.

HULL 15 AV 18



16

PAR

5

HCP

4

357
m421
m421
m

HULL

16

PÅ DETTE HULLET

Husk å slå en provisorisk ball om du havner i skogen eller roughen.

HULL 16 AV 18



17

PAR
3HCP
12137
m137
m169
m

HULL

17

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på tee på hull 18. OB på eller venstre for grusveien.



HULL 17 AV 18



18

PAR
4HCP
16228
m251
m251
m

18

Par 4
Hcp 16228
251
251

HULL

18

PÅ DETTE HULLET

Vær obs på spillere på hull
10. OB på høyre side.

HULL 18 AV 18





God tur ut — og husk: ready golf, reparer merkene dine,
og rop «Fore!» når det trengs.

STJØRDAL GOLFKLUBB