



SENIORITOIMIKUNNAN KOKOONPANO

Inger Eriksson-Blom

Hanno Strang

Leo Maja

Markku Leinonen

Roope Hietikko

Hannu Saintula

Hasse Rekola (pja)



SENIORITOIMINNAN TOIMINTA-AJATUS

- **Aktivoidaan** seniorijäseniä järjestämällä sekä seuran sisäisiä senioritapahtumia ja -kilpailuja että seuraotteluita muiden seurojen kanssa.
- Järjestetään **valmennusta** yhdessä pron kanssa.
- **Kannustetaan** seniorijäseniä **osallistumaan** seuran yleisiin kilpailuihin ja muihin eri tapahtumiin.
- Tavoitteena on **edistää hyvää golfkulttuuria ja positiivista klubihenkeä**, sillä ”hyvä kello kauas kuuluu”!



SENIORITOIMIKUNNAN TOIMINTASUUNNITELMA

- **TALVIHARJOITTELU:** sisäharjoitteluna talvella
- **KEVÄTHARJOITTELU:** ke klo13-14 3.5.-12.6.
- **KOULUTUSTA:** sääntökoulutus to 4.5
- **GOLFKUMMI:** kutsu ystäväsi kummikierrokselle Rinkkuun ti 2.5.
- **SENIOREIDEN KEVÄTMATKA:** Peuramaa ke 17.5.
- **KAUDEN ERI KILPAILUT** (seuraava dia)
- **SENIOREIDEN SYYSMATKA:** kenttä ja ajankohta avoin, viimeksi ”Talin taistelu”
- **SEURAN MATKAT:** jäsenten mukana (Tapahtumista tarkemmat ohjeet nettisivuilla)



SENIORITOIMIKUNNAN OMAT KILPAILUT

- **KUUKAUSIKILPAILUT:** touko-kesä-heinä-elo, ma-su, M50 LPHCP sekä M65 ja N50 LPPB, kaikki SCR
- **RAUTAMAILAKILPAILU:** PB, ti 30.5.
- **KEHÄ III SENIOR TOUR:** kolmen kentän pariscramble; GG to 15.6. ERG to 6.7. EGS ke 12.7.
- **REIKÄPELIMESTARUUSKILPAILUT:** ilm 15.6.
- **SENIOREIDEN MESTARUUSKILPAILUT:** 27.- 28.7.
- **GOLF BALANCE SENIOR OPEN:** Rinkussa, la 2.9.
(Tapahtumista tarkemmat ohjeet nettisivuilla.)



SENIORITOIMIKUNNAN MUUT TAPAHTUMAT

- **SEURAOTTELU: ERG – NEVAS – KEIMOLA Rinkussa**
- **SEURAOTTELU: ERG – PEURIS ke 17.5.**
- **SEURAOTTELU: TALMA – ERG Talmassa**
- **ERG-KEIMOLA- VAIHTOPÄIVÄ: heinäkuussa**
- **SENIOREIDEN UUDENMAANPIIRIN REIKÄPELI CUP: GT, SGC ja TGK, ERG (sija 4./32 v 2016)**
- **MUUT PIIRIN- JA VALTAKUNNALLISET KILPAILUT: sovitaan tapauskohtaisesti kilpailutmk kanssa**



GOLF55+ PROJEKTI

(Liiton projekti jatkuu)

- **Golf on osoittautunut terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi ja turvalliseksi liikuntamuodoksi.**
- **Pelaaja kävelee kierroksen aikana keskimäärin 8,2 km ja kuluttaa energiaa 1200–2000 kcal.**
- **2-3 kierrosta viikossa pelaavien kestävyyskunto paranee ja syke laskee 5 lyöntiä minuutissa.**
- **Hyvä kestävyyskunto vähentää riskiä sairastua mm. sepelvaltimotautiin, diabetekseen ja aivohalvaukseen.**
- **Hyvänä esimerkkinä meillä **Rinkussa on useita hyväkuntoisia yli kahdeksankymppisiä – rispektiä !!!****



Golf on mukavaa – vaikka ei ihan aina voittaisikaan!