



Spela med och sänka sitt golfhandicap

Den här instruktionen bygger på att man har lathundar till hjälp. Det finns en annan instruktion ”Att räkna poäng” där man lär sig hur man räknar på egen hand.

1. Se hur många slag du har på varje hål

Ditt handicap berättar hur många slag du har på dig för att gå runt banan. Högre handicap ger fler slag. Antalet slag beror också på vilket tee du väljer att spela. Längre bana ger fler slag. Se slopetabellen för rekommendation kring val av tee. Slagen delas ut på olika hål beroende på hur långt och hur svårt hålet är. Innan spelet tittar man i lathunden på sitt handicap och skriver ned (t ex på scorekortet) hur många slag du ska på varje hål. Detta kallas för ditt handicap-par på varje hål.

2. Räkna poäng på banan

När man sedan spelar så får man poäng på varje hål. Om man har ”rätt” antal slag får man 2 poäng. Om man spelar bättre och har färre slag så får man fler poäng. Spelar man sämre och har fler slag så får man färre poäng. Man kan inte få mindre än 0 poäng. Se tabellen:

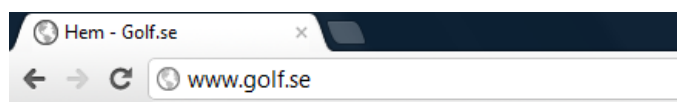
Hcp-par + 3 slag	0 poäng
Hcp-par + 2 slag	0 poäng
Hcp-par + 1 slag	1 poäng
Hcp-par +-0 slag	2 poäng
Hcp-par -1 slag	3 poäng
Hcp-par -2 slag	4 poäng
osv...	osv...

Att sänka sitt handicap

När du får mer än 18p på 9 hål så sänker du ditt handicap. Du sänker handicapet med 1,0 för varje poäng över 18 (vid 9 hål).

Du sänker ditt hcp på nätet, i terminalen i klubbhuset, eller får hjälp av kansliet. Här visas hur man gör på nätet.

Gå till www.golf.se



Logga in med ditt Golf-ID och de 4 sista siffrorna på ditt medlemskort som lösenord. Om du inte fått ditt medlemskort ännu så kan shopen eller kansliet maila den informationen du behöver.

Efter inloggning så används ”Min hcp”. Fyll där i den information som efterfrågas. Det är bra att kunna fylla i markörens Golf-ID.

När du sänkt dig till 36,0 är det dags att registrera sitt officiella handicap. Kom till kansliet med ett scorekort som din medspelare signerat som visar ett resultat som motsvarar 36 eller bättre så registrerar vi det. Du får då så kallat officiellt hcp och får spela på de allra flesta banor i Sverige.

LYCKA TILL!

LOGGA IN PÅ MIN GOLF

Golf-ID

Lösenord

Logga in

Håll mig inloggad

[Glömt lösenord?](#)

[Hjälp](#)

Lathund för hcp 36-54 till hcp-par Herrar Norra banan

Hcp	Tee	Erh. slag	Hål 1	Hål 2	Hål 3	Hål 4	Hål 5	Hål 6	Hål 7	Hål 8	Hål 9
			Index 9	Ind 13	Ind 17	Ind 3	Ind 15	Ind 7	Ind 5	Ind 11	Ind 1
36	21	22	6	5	4	6	6	6	5	5	6
	33	26	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	46	30	6	6	5	6	7	6	5	6	6
37	21	23	6	5	4	6	6	6	5	6	6
	33	27	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	46	31	6	6	5	6	7	6	5	6	7
38	21	24	6	5	4	6	6	6	5	6	6
	33	28	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	46	32	6	6	5	6	7	6	5	6	7
39	21	25	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	33	29	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	46	33	6	6	5	7	7	6	5	6	7
40	21	26	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	33	30	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	46	34	6	6	5	7	7	6	5	6	7
41	21	27	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	33	31	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	46	35	6	6	5	7	7	7	6	6	7
42	21	28	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	33	32	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	46	36	6	6	5	7	7	7	6	6	7
43	21	29	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	33	33	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	46	37	6	6	5	7	7	7	6	6	7
44	21	30	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	33	34	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	46	38	6	6	5	7	7	7	6	6	7
45	21	31	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	33	35	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	39	7	6	5	7	7	7	6	6	7
46	21	32	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	33	36	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	40	7	6	5	7	7	7	6	6	7
47	21	33	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	33	37	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	41	7	6	5	7	7	7	6	7	7
48	21	34	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	33	38	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	42	7	6	5	7	7	7	6	7	7
49	21	35	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	39	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	43	7	7	5	7	7	7	6	7	7
50	21	36	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	40	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	44	7	7	5	7	7	7	6	7	7
51	21	37	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	41	7	6	5	7	7	7	6	7	7
	46	45	7	7	5	7	8	7	6	7	7
52	21	38	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	42	7	6	5	7	7	7	6	7	7
	46	46	7	7	5	7	8	7	6	7	7
53	21	39	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	43	7	7	5	7	7	7	6	7	7
	46	47	7	7	6	7	8	7	6	7	7
54	21	40	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	44	7	7	5	7	7	7	6	7	7
	46	48	7	7	6	7	8	7	6	7	7

Lathund för hcp 36-54 till hcp-par Damer Norra banan											
			Hål 1	Hål 2	Hål 3	Hål 4	Hål 5	Hål 6	Hål 7	Hål 8	Hål 9
Hcp	Tee	Erh. slag	Index 9	Ind 13	Ind 17	Ind 3	Ind 15	Ind 7	Ind 5	Ind 11	Ind 1
36	21	28	6	5	4	6	6	6	5	5	6
	33	32	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	46	36	6	6	5	6	7	6	5	6	6
37	21	29	6	5	4	6	6	6	5	6	6
	33	33	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	46	37	6	6	5	6	7	6	5	6	7
38	21	30	6	5	4	6	6	6	5	6	6
	33	34	6	6	4	6	7	6	5	6	6
	46	38	6	6	5	6	7	6	5	6	7
39	21	31	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	33	35	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	46	39	6	6	5	7	7	6	5	6	7
40	21	32	6	6	4	6	6	6	5	6	6
	33	36	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	46	40	6	6	5	7	7	6	5	6	7
41	21	33	6	6	5	6	6	6	5	6	6
	33	37	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	46	41	6	6	5	7	7	7	6	6	7
42	21	34	6	6	5	6	6	6	5	6	6
	33	38	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	46	42	6	6	5	7	7	7	6	6	7
43	21	35	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	33	39	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	46	43	6	6	5	7	7	7	6	6	7
44	21	36	6	6	5	6	7	6	5	6	6
	33	40	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	46	44	6	6	5	7	7	7	6	6	7
45	21	37	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	33	41	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	45	7	6	5	7	7	7	6	6	7
46	21	38	6	6	5	6	7	6	5	6	7
	33	42	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	46	7	6	5	7	7	7	6	6	7
47	21	39	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	33	43	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	47	7	6	5	7	7	7	6	7	7
48	21	40	6	6	5	7	7	6	5	6	7
	33	44	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	48	7	6	5	7	7	7	6	7	7
49	21	41	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	45	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	49	7	7	5	7	7	7	6	7	7
50	21	42	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	46	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	46	50	7	7	5	7	7	7	6	7	7
51	21	43	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	47	7	6	5	7	7	7	6	7	7
	46	51	7	7	5	7	8	7	6	7	7
52	21	44	6	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	48	7	6	5	7	7	7	6	7	7
	46	52	7	7	5	7	8	7	6	7	7
53	21	45	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	49	7	7	5	7	7	7	6	7	7
	46	53	7	7	6	7	8	7	6	7	7
54	21	46	7	6	5	7	7	7	6	6	7
	33	50	7	7	5	7	7	7	6	7	7
	46	54	7	7	6	7	8	7	6	7	7