

Storicamente considerato uno sport "statico", il golf sta vivendo anche in Italia (all'estero lo è da molto tempo), un periodo di grande sviluppo, grazie anche agli studi che hanno evidenziato i grandi benefici di questo sport.

In effetti, con i suoi 70 milioni di giocatori, il golf è una delle discipline sportive olimpiche più affascinanti e praticate al mondo.



Nel nostro Paese hanno certamente giocato a favore della sua diffusione da un lato la presenza di giocatori italiani importanti a livello internazionale e dall'altro una maggiore accessibilità in termini di costi che, rispetto al passato, sono oggi molto ridimensionati, grazie alla presenza di campi dove si può praticare il golf al costo di una palestra (e spesso anche meno).

L'IMPEGNO FISICO E AEROBICO

Giocare a golf fa bene! Si pratica all'aria aperta, impegna il corpo e la mente, ti fa camminare, riattiva la circolazione e il metabolismo, contrasta il diabete e tutti i problemi di salute legati alla sedentarietà.

Mediamente una partita di golf richiede di camminare sui prati per oltre 5 ore di tempo, trasferendosi da buca a buca e percorrendo 8-10 chilometri di distanza. Non male, se si pensa che tutte queste atti-

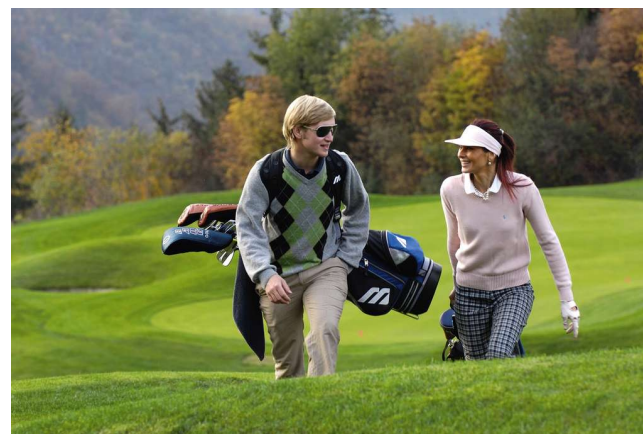
vità sono solo quelle collaterali al vero e proprio sport del golf.

Chi inizia a giocare a golf sa che ogni attimo passato "sul verde" è così importante per il corpo e per la mente, che in America le compagnie di assicurazione sanitaria offrono degli sconti a coloro che praticano questo sport. Provare per credere!

Anche se non si è in perfetta forma fisica, basterà mettersi in moto tra le 18 buche per sperimentare in prima persona tutti i benefici del golf.

ATTIVITÀ FISICA E RELAX

Stare all'aria aperta è già di per sé fonte di relax e serenità per il nostro stato d'animo. Dunque praticare uno sport che porta serenità e attività fisica rende il golf ancora più interessante, un vero e proprio regno di pace e tranquillità, uno spettacolo naturale che aiuta a "staccare" completamente dalla routine della quotidianità.



DIMAGRIRE E RESTARE IN FORMA AD OGNI ETÀ

Il medico direbbe che il golf è un perfetto mix di coordinazione, allenamento aerobico (camminare) e anaerobico (effettuazione del colpo) che stimola e tonifica tutti i muscoli. È stato dimostrato che giocare a golf comporta un consumo energetico di 5 chilocalorie al minuto, che diventano 300 in un'ora e ben 1.500 in una classica sessione di gioco da 5 ore. Senza dimenticare che il limitato sforzo

dell'apparato cardiocircolatorio rende il golf ideale anche per chi in vita sua non ha mai praticato un esercizio fisico intenso e per chi, anche avanti con l'età, non vuole rinunciare a rimanere ancora in forma.



Tanto per fare un esempio, si può calcolare il dispendio calorico di un golfista di 75 kg (da www.my-personaltrainer.it/calorie-sportconsumo.htm) che faccia un "giro" da 18 buche (5 ore): se trasporterà la "sacca" dei ferri a spalle, consumerà 2180 kcal, se invece spingerà il carrello con la sacca ne consumerà 1385 kcal. Per confronto, una partita di calcio di 90 minuti comporta un dispendio di 1070 kcal, un'orta di Cyclette 830 kcal, 2 ore di mountain bike 1345 kcal, un'ora di corsa a 10 km/ora 840 kcal, un'ora di Jogging 475 kcal.

Quindi il consumo calorico di un giro di golf da 18 buche, con sacca a spalle, equivale a :

- 2,5 ore di cyclette
 - 3 ore di mountain bike
 - 3 ore di corsa a 10 km/ora
- Oppure, se si preferisce usare il carrello porta-sacca, il consumo calorico sarà equivale a :
- 1,5 ore di cyclette
 - 2 ore di mountain bike
 - 2 ore di corsa a 10 km/ora

UNO SPORT PER TUTTI... E PER TUTTE LE ETÀ!

Il golf, per le sue caratteristiche, può essere giocato ad ogni età e ad ogni livello, da soli o in compagnia, è quindi uno sport perfetto per la famiglia, per le relazioni sociali e può far divertire per tutta la vita.



GOLF: SPORT PER RICCHI?

Un giocatore "agonista" (ossia che ama anche partecipare alle gare organizzate da altri circoli) iscritto al Golf Pinerolo spende all'anno 400-650 euro per la quota associativa, 500 per le lezioni e le iscrizioni alle gare, 200 per l'acquisto delle palline di allenamento: totale, 1100-1350 euro all'anno, in linea se non meno del costo annuale o stagionale di molti altri sport (ad esempio lo sci) e molto meno di chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno e "se ne fa" per 1800 euro all'anno.

IL GOLF PINEROLO

Il Golf Pinerolo è uno tra i campi pratica per il gioco del Golf più all'avanguardia in Italia. Finalizzato all'apprendimento e all'allenamento del gioco del golf, è stato progettato e concepito secondo i moderni parametri internazionali ed offre una varietà di possibilità di gioco e di allenamento che lo rendono unico nel suo genere.

Il Golf Pinerolo è aperto tutti i giorni 24 ore su 24 (solo il martedì mattina è chiuso dalle 6 alle 12 per manutenzione).

INIZIARE A GIOCARE A GOLF

Per iniziare a giocare a golf è necessario imparare la tecnica dei colpi principali. I Maestri del Golf Pinerolo vi potranno insegnare la tecnica base del movimento che consente al giocatore di colpire la palla (il cosiddetto *swing*).

Al Golf Pinerolo è possibile usufruire di lezioni singole o di "pacchetti" di lezioni.

Il pacchetto promozionale di avvio costa di 120 € e dà diritto a:

- 5 lezioni di 30 minuti nell'orario scelto dall'allievo
- 10 gettoni palline per la pratica
- 2 mesi di ingresso gratuito alle strutture del Golf Pinerolo per poter praticare il gioco ed allenarsi.

Del resto, come a scuola non è sufficiente andare a lezione per imparare, ma "bisogna studiare", così per imparare il gioco del golf non è sufficiente andare a lezione, ma bisogna anche "praticare".



PROVARE A GIOCARE GOLF

Il Golf Pinerolo organizza giornate di prova gratuita (*Open Day*) per coloro che non hanno mai praticato questo gioco (calendario su www.golfpinerolo.it).

Per informazioni

Segreteria Golf Pinerolo: Cell 339.7849949
Str. Pascaretto, 7 – Riva di Pinerolo (TO)
info@golfpinerolo.it www.golfpinerolo.it

Golf Pinerolo



IL GOLF: sport e salute

