



Christian Gröger (l.) hat Redaktionsleiter Andreas Reitmajer (r.) herausgefordert. Trainer Martin Campell konnte sich das Grinsen nicht verkneifen.

FOTOS: KARL DITTRICH

## Golfen geht nur mit dem richtigen Swing

Ehrgeiz alleine reicht lange nicht aus – 450 Muskeln wollen koordiniert werden

Von Andreas Reitmajer

SERIE

### Herausgefordert

Heute: Golfen

Unna. Als die Herausforderung ausgesprochen wurde, hatte sich das Vorurteil schon seit Jahren in meinem Kopf festgesetzt: „Golf, das kann ich auch noch mit 80 spielen. Im Elektrowagen über die Wiese rattern und ab und an ein Bällchen spielen. Warum, wenn ich mich mit 51 doch noch bewegen kann.“ Physiotherapeut und Golf-Performance-Coach Christian Gröger (35), mein Herausforderer und seit vier Jahren auf den Plätzen in der Region zu Hause, grinst trotz dieser Arroganz eines Unwissenden. Golflehrer (Pro) Martin Campell, der gemeinsam mit der Golfschule Eisenmenger das nicht ganz ernst gemeinte Duell ermöglicht, hält sich vornehm zurück. Die beiden wissen, was auf mich zukommen wird. Und Christian Gröger hält, bevor es ernst und mir warm wird, mit seinem Wissen nicht hinter der nächsten Fahne zurück. „Von den rund 600 Muskeln im Körper werden

rund 450 beim Golfen aktiviert. Ich glaube, das gibt morgen Muskelkater“, ist seine süffisante Retourkutsche auf mein Vorurteil. Und bevor ich den ersten Schlag probieren darf, bekomme ich gleich noch einen in den Nacken.

### Komplex wie Stabhochsprung

„Die körperlichen Bewegungsabläufe beim Golfen sind fast so schwierig zu koordinieren wie beim Stabhochsprung“, doziert der Pro und marschiert auf dem wunderschönen Gelände des Golfclubs Unna-Fröndenberg am Clubhaus vorbei in Richtung eines Übungs-Green. Aber nicht, ohne am Abschlag von Bahn 1 zu stoppen. In 400 Meter Entfernung ist die Fahne, die im Loch steckt, mit bloßem Au-

ge kaum auszumachen. „Handicap 3“ steht auf der Tafel. „Mit nur drei Schlägen bis dort hinten hin?“, frage ich ungläubig und versuche gleichzeitig, die Golfersprache zu analysieren.

Auf der ganz kurz geschnittenen Rasenfläche, dem Green, sind die Abstände überschaubarer. Putten, das Spielen des Balles ins Loch aus nächster Nähe, ist zunächst einmal angesagt. Ein bisschen wie Mini-golf, wenn da nicht die Unebenheiten wären. „Man sollte sich das Gelände schon genau anschauen, denn beim Putten wird das Spiel entschieden“, rät Martin Campell, der nach seiner Ausbildung als Trainer ins Profifgeschäft wechseln will. Entweder ist es Anfängerglück, oder ich bin ein Naturtalent. 9 von 10 Bällen sind drin. Christian Gröger kann es nicht besser. Auch beim Chippen, dem leichten Anheben des Balles, der dann auf dem Green auslaufen soll, stelle ich mich nicht allzu ungeschickt an. Natürlich liege ich mittlerweile weit hinter meinem Herausforderer zurück.

### Wie auf dem Schießstand

Das dürfte sich auf der sich nebenan erstreckenden Driving Range nicht ändern. Hier soll ich jetzt ganz locker werden, um den richtigen Schwung zu bekommen. Schilder weisen in 50, 100 und 150 Metern auf die Länge der Bahnen hin. Das Gelände erinnert mich mehr an einen Schieß- als an einen Golfplatz. So ist es auch, denn jetzt soll ich zeigen, was in mir steckt. „50 Meter wären schon ganz gut für den Anfang“, lässt mich mein Kontrahent wissen und schlägt ab. Der kleine Ball, der aufgrund der vielen Dellen einen geringeren Luftwiderstand hat, steigt in den Himmel und beschreibt über gut 100 Meter einen Bogen. „Schön“, kommentiert Trainer Campell und doziert. „Die Bälle lassen sich auch um die Kurve spielen.“ Den Beweis tritt er sofort an. „Einmal links herum, einmal rechts herum.“ So wie angekündigt beschreiben die kleinen weißen Bälle, die nicht mehr als 45,93 Gramm wiegen, die Kurven in der Luft und landen dort in der Entfernung, die ebenfalls angekündigt war.

### Kreuz und quer

„Von wegen mal einen Schlag führen und dann gemütlich weiterwandern“, geht es mir durch den Kopf, als ich mich bücke und meinen Ball



Golf-Performance-Trainer Christian Gröger erläutert, wie wichtig Dehnübungen vor und nach dem Spiel sind.

auf das „Tee“ lege. Die Erhöhung soll mir den Abschlag erleichtern. „Die Beine leicht gespreizt, in der Schulter durchschwingen und die Handgelenke spielen mit“, weist mich der Trainer an. „Getroffen“, freue ich mich und verdränge dabei, dass die weiße Kugel nur ein paar Meter weit gerollt ist. Nach 20 Versuchen steht mir der Schweiß auf der Stirn, die Knie zittern, der Rücken zwickt – doch 50 Meter sind geschafft. Zwar nicht auf meiner Bahn, dafür kreuz und quer.

Mit dem Schläger zwischen beiden Armen muss ich jetzt auf Anweisung von Herausforderer und Bewegungslehrer Christian Gröger ein paar Dehnübungen machen und sehne auch als Verlierer die Siegerehrung herbei. Zu früh gefreut, denn jetzt geht's erst richtig auf den Platz. Zwar nicht auf den gepflegten und landschaftlich wunderschön gelegenen 18 Loch Meisterschaftsplatz, sondern auf den Kurzplatz

mit neun Löchern. Wie viele Schläge ich für Bahn 7 mit einer Länge von 132 Metern benötige, gehört nicht in diese Zeitung. Trotzdem, der Ehrgeiz hat mich gepackt.

### Nichts für Warmduscher

Nur soviel: Die Sonne hat an diesem schönen Morgen gelacht, und ich hatte das Gefühl, sie hat mich ausgelacht. „Besser als Regen“, tröstet Christian Gröger. Denn gespielt wird auf den Höhen über Fröndenberg bei jedem Wetter. „Nur wenn Schnee liegt, dann ist es schlecht“, wirft der Trainer ein. Ich verstehe jetzt: Golfen ist ein Naturerlebnis und nichts für Warmduscher. Der Sport stellt höchste sportliche Ansprüche und setzt ein gutes Konzentrations- und Bewegungsvermögen voraus.

Fazit: Mein Vorurteil landet mit der bitteren Niederlage im Bunker (Sandhindernis), und bis ich 80 bin, hab' ich auch den richtigen Swing.

### Golf als Naturerlebnis

■ Die Schotten gelten als die **Erfinder** des Golfs. Ab 2016 soll Golf auch wieder olympische Sportart sein.

■ Der 1985 gegründete Golf-Club Unna-Fröndenberg ist herrlich gelegen auf der Höhe des Haarstrangs. An allen **18 Spielbahnen** stehen jeweils vier Abschläge zur Verfügung. Auch die Gesamtlänge der Spielbahnen – für die Herren immerhin 6 234 Meter von den weißen Abschlägen – kann sich sehen lassen.

■ Zwei **Teiche** und eine Vielzahl von Bunkern erfordern präzise Schläge und Annäherungen.

■ Neben dem 18-Loch-Meisterschaftsplatz verfügt der Golf-Club noch über einen 9-Loch-**Kurzplatz** mit einer Gesamtlänge von 854 Metern.

■ Durch die offene Gestaltung des Platzes genießt der Besucher einen **herrlichen Blick** über den Haarstrang und das angrenzende Sauerland.



Trainer Martin Campell (l.) „liest“ das Gelände. Denn beim Putten werden die Spiele gewonnen.

### KOMPAKT

Service im Kreis Unna

### SPD hat „Zuversicht für die anstehende Wahlen“

Kreis Unna. Der SPD-Landesparteitag in Münster brachte für Unterbezirksvorsitzenden **Oliver Kaczmarek** „Zuversicht für die anstehenden Wahlen“. Kaczmarek wurde erneut in den Landesvorstand gewählt. In die Kontrollkommission wurde der Lüner **Rainer Schmeltzer** gewählt. **Svenja Haarmann**, Mitglied der Jusos aus Schwerte, gehört dem neuen Landesvorstand der SPD-Jugendorganisation an. Sie löst die Holzwickerin **Nicolin Schmiedgen** ab.

### NAMEN

### Hohe Auszeichnung für Heli-Net-Azubi



Die „Juniors of the Year“ werden jährlich vom Dortmund-Project in einem bundesweiten Wettbewerb für Auszubildende der IT-Branche gesucht. Platz drei sicherte sich in diesem Jahr an **Rikun Neuhaus**, der mittlerweile seine Ausbildung zum Fachinformatiker bei der Heli-Net abgeschlossen hat. Der 30-jährige punktete mit einer „Realisierung einer Leihgeräteverwaltung für das Intranetportal der Heli-Net“. Neben Pokal und Urkunde gab's zudem ein Preisgeld von 500 Euro.

### APOTHEKEN

Folgende Apotheken bieten heute in der Region einen Notdienst an:

**Kamen:** Max & Moritz Apotheke, Germaniastraße 49, ☎ 02307 933093

**Lünen:** Glückauf-Apotheke, Alsenstr. 5, ☎ 02306 942410

**Wickede:** Ruhr-Apotheke, Hauptstr. 73, ☎ 02377 3700

**Dortmund:** Phönix-Apotheke, Wellinghofer Str. 97, ☎ 0231 418797 – Preussen-Apotheke, Borstgr. 67, ☎ 0231 830474

**Werl:** Walburga-Apotheke, Soester Str. 26, ☎ 02922 9109110

**Selm:** Hubertus-Apotheke, Hauptstr. 6, ☎ 02592 97575

**Hagen:** Schloss-Apotheke, Freiheitstr. 32-34, ☎ 02334 2772 – Cuno-Apotheke, Cunostr. 46a, ☎ 02331 56442

**Iserlohn:** Marien-Apotheke, Untergrüner Str. 208, ☎ 02374 973903

Ermittlung: ☎ 0800 0022833

(kostenlos aus dem Festnetz). Per Handy: ☎ 22833 (69 Cent/Min).

### BLITZER-SERVICE

Es wird an folgenden Standorten das Tempo gemessen:

### Dienstag, 2. Oktober

● **Kamen:** Südkamener Straße, Lindenallee, Einsteinstraße, Germaniastraße

● **Selm:** Waltroper, Straße Budenbergstraße

● **Werne:** Selmer Straße, Kamener Straße

● **Lünen:** Preußenstraße, Alsenstraße, Gahmener Straße

● **Schwerte:** Ruhrtalstraße

● **Bönen:** Bahnhofstraße

● **Dortmund:** Wittekindstraße, Hansemannstraße, Kometenstraße, Karl-Marx-Straße, B236n

● **A1:** Bereich Hamm

Darüber hinaus muss mit weiteren, kurzfristigen Kontrollen gerechnet werden.