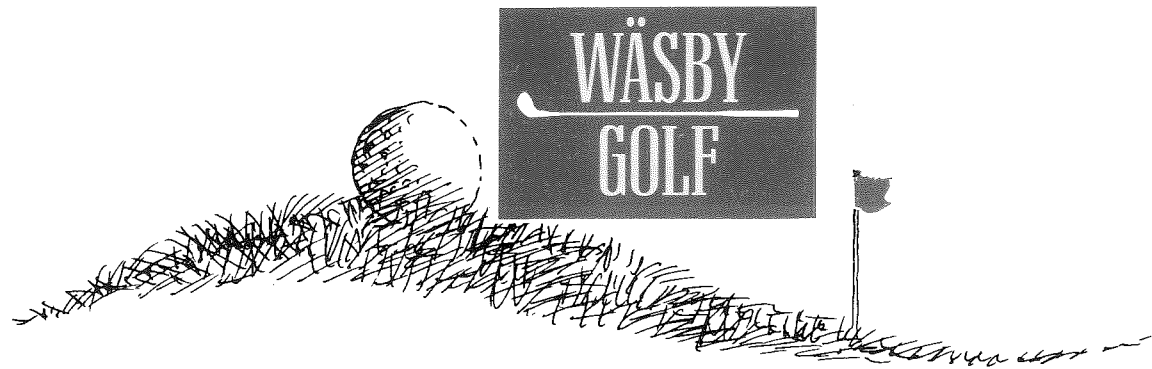
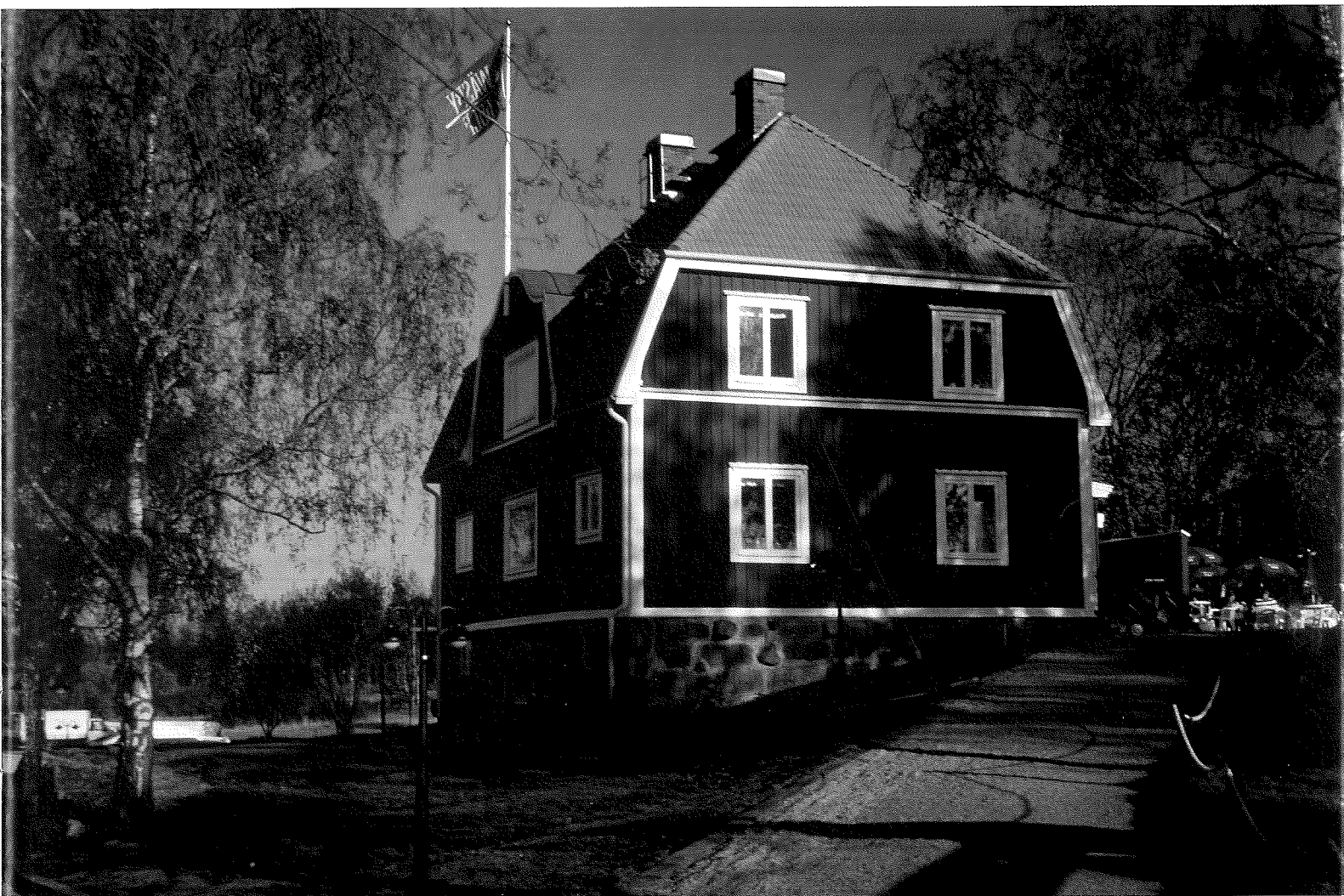


# *Nibblicken*



*Tidning för Wäsby Golfklubb Nr 1, 1998*



**Årsdekal, hcp-kort och tävlingsprogram  
bifogas detta klubblad!**

# WÄSBY GOLFS SPONSORER

*Kraft Freia Marabou AB*

*Westman & Co.*

*Johnson & Johnson AB*

*Norell Invest AB*

*Svensk Pantbelåning AB*

*Treotham AB*

*Ericsson Radio Systems AB,  
golfsektionen*

*Amrop International*

*EIZO Sweden AB*

*Handelsbanken*

*ITT Flygt AB*

*SIGMA Design & Development AB*

*Peterson KenRos AB*

*3M Svenska AB*

*MCOM Stockholm AB*

*Optiscan Auto ID AB*

*Ferax Contract Managment AB*

*Norden Invest LTD*

*Breddens Träningscenter*

*Ericsson Radio Access AB,  
golfsektionen*

*Fund Raising Gruppen AB*

*IBM Svenska AB, golfsektionen*

*Information Highway AB*

*made in sweg ab*

*Pagina Förlags AB*

*Programmera AB*

*Promoco AB*

*RTC Båtkontakten AB*

*SiteCom AB*

*Solna Pressgjuteri AB*

*TEMAB Datatillbehör AB*

*Väsby Järnhandel AB*

*Montoil AB*

*Seiko Sweden AB*

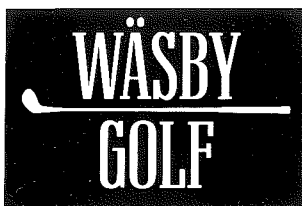
*For Lady*

*Best Transport AB*

*JodCe Sverige AB*

*Aconta Card*

*Sollentuna Grafiska AB*

**Wäsby Golf**

Nibble gård  
Box 2017  
194 02 Upplands Väsby  
Postgiro 455 58 74-9  
Bankgiro 5755-3240

**Ordförande**

Lars Ryttegård  
Tel: 08-590 30305

**Kansli:**

Thomas Nilsson  
Tel: 08-510 23357

Marianne Wallin

Tel: 08-510 23345  
Fax: 08-510 23364

**Bokning av starttider**

Tel: 08-510 23177

**Restaurang:**

José Rasola, tel: 08-510 23482

**Pro**

Michael Lundbäck  
Tel: shop: 08-510 23481  
Tel: bost: 08-590 73654

**Banchef**

Anders Lundquist  
Tel: Nibble: 08-510 23327

**Bankommittén**

Stellan Svensson, ordförande  
Tel: 08-590 82978

**Damkommittén**

Gunilla Hansson, ordförande  
Tel: 08-590 84631

**Seniorkommittén**

Leif O. Martini, ordförande  
Tel: 08- 820 570

**Tävlingskommittén**

Sven Ahlzén, ordförande  
Tel: 08- 754 9932

**Marknadskommittén**

Lennart Nilsson, ordförande  
Tel: 08-590 82789

**Junior-och elitkommittén**

Vakant, ordförande

**Fastighetskommittén**

Göran Eklund, ordförande  
Tel: 08-590 85568

**Disciplinnämnden**

Klas Gedda, ordförande  
tel 08-590 92525

**Nibblicken****Redaktionskommitté**

Erik Englund, Hans Hed  
Birgitta Thelander

**Tryckeri:**

Sollentuna Grafiska

## Ordföranden har ordet

*Så här i efterhand och så här nära säsongstart kan man ju säga att vintern inte varit så lång. Om några veckor kan vi förhoppningsvis börja njuta av livet på Nibble igen.*

*På hålen 10-17 kommer vi nog alla att få ändra vårt spelsätt då vi i samband med greenombyggnaden gjort en hel del förändringar. Vissa hål, 11, 14 och 16 är nästan "som nya", men tyvärr får vi inte spela dem förrän fram emot midsommar. Förhoppningsvis ska detta vara den sista säsongen där vi har begränsad tillgänglighet av våra 27-hål p.g.a. större banarbeten.*

*Som Ni kan se i separat artikel har Styrelsen kunnat lämna över ett mycket starkt bokslut för 1997. Visserligen har vi gjort en förlust, men betänk då att vi finansierat även sista greenombyggnaden med eget kapital. Budgeten för 1998 ser bra ut. Får vi bara fint väder och en bra bana så greenfeeintäkterna kommer in, kommer vi att få svarta siffror i bokslutet.*

*Genom anställningen av Thomas Nilsson som Klubbchef, har vi tillfört klubben nya kompetenser vad gäller golfkunnande, sponsorkontakter och "medlemsvård". Detta kommer vi alla att få nytta av i framtiden.*

*Till säsongstart kommer vi att ha färdigställt större omklädningsrum i nya ladan. Om dessa inledningsvis kommer att användas dagligen eller endast vid stor belastning (stora tävlingar, företagsgolf etc.) har vi ännu inte bestämt, men vi har tagit bort en flaskhals som har begränsat våra möjligheter till att få större företagstävlingar till Wäsby.*

*Då markköpet med all säkerhet kommer att avslutas inom kort, har styrelsen gett en arbetsgrupp i uppdrag att utreda möjligheten till att bygga ytterligare 9 "fullvärdiga" golfhål på denna mark. Förslaget ska förhoppningsvis presenteras för oss alla på höstmötet 1998.*

*För att denna tidning ska vara en levande informationskälla ber vi er alla om att bli flitiga medarbetare med artiklar, bilder, insändare m.m. Erik, Birgitta och Hans tar tacksamt emot era inslag till nästa nummer av Nibblicken.*

*Så alla medlemmar, sponsorer och gäster välkomna till Wäsby Golf och ett spännande 1998.*

Lars Ryttegård

# Klubbchefen

Hej alla golfvänner och välkomna till en ny spännande golfsäsong. Hoppas Ni har haft en fin vinter, om man nu kan ha det när man är golfare. Jag ser med stor glädje fram emot min första säsong på Wäsby Golf. Jag hoppas att jag skall få lite tid över så att jag hinner lära känna Er.

Medlemskontakten anser jag vara väldigt viktig då jag hoppas få information och synpunkter från Er på vad vi bör arbeta med för att utveckla klubben. Under den kommande säsongen nås jag under kontorstid på telefon 08-510 23357.

Ett nummer som även kommer att användas för information om helgens starttider som tidigare. Att vi måste tillämpa denna lösning under kommande säsong beror på att vår telefonväxel redan är fullt utnyttjad. Arbete pågår med att kartlägga framtida behov av telefonväxel, IT-lösningar mm, något som jag även återkommer till senare i denna spalt. Men först skall vi bestämma oss för hur Nibble By skall se ut i framtiden.

Jag tänkte i detta nummer beröra problematiken med hur och när vi golfare skall använda vårt hcp-kort (i papper) och det nya Medlemskortet (i plast). Då vi lider brist på utrymme i kanslibyggnaden under 1998, har vi beslutat att skjuta upp lanseringen av den nya golfterminalen till nästa år. Då har vi förhoppningsvis påbörjat ombyggnationen av Nibble By.

Detta medför att under säsongen 1998 kommer vi inte att kunna använda det nya Medlemskortet på Wäsby Golf. Men ni bör ändå alltid ha med Er båda korten, för om ni besöker någon annan golfklubb som redan har installerat sin golfterminal, så kan Ni som greenfeegäst legitimera Er med det nya Medlemskortet.

Idag har endast ett fåtal golfklubbar (pilotklubbar) installerat sina golfterminaler, men jag tror att under den kommande säsong kommer vi att se en kraftigt ökning av klubbar som installerar dessa. Golfens IT-satsning (CHIP) syftar till att underlätta administrationen samt skapa en mängd nya funktioner och möjligheter för oss golfare. Det nya Medlemskortet är nyckeln till det IT-system som håller på att byggas upp i golfsverige.

Vid golfterminalen kommer man bl.a att kunna registrera sin score, anmäla sig till singeltävlingar och kontrollera/justera sitt handicap mm. Ni som inte fick Era Medlemskort redan förra säsongen, får dessa i år. Om Ni redan fått Medlemskortet men på något sätt förlorat detta, skall Ni beställa nytt från hemma-klubben. Ni som har Medlemskort med betal-funktion (MasterCard) har ett komplett kort, som både fungerar som Medlemskort och som betalningsmedel. Om Ni får ett separat Medlemskort, ska Ni klippa itu och kasta detta.

På sikt kommer Medlemskortet att vara det enda kort golfaren behöver. Men under en övergångsperiod när golfterminalerna installeras över hela landet behöver vi dock använda såväl Medlemskortet som hcp-kortet. Ta därför som vana att alltid ha med Er båda korten. Vid spel utomlands, gäller tills vidare enbart hcp-kortet.

Vår ambition är att ge en god och korrekt service när Ni medlemmar önskar förboka Era starttider under säsongen. Därför ber jag Er att försöka komma ihåg vilket medlemsnummer Ni har och även vilket nummer övriga spelkamrater i bollen har. Detta skulle avsevärt underlätta arbetet för våra tidsbokare då dessa skall boka in samtliga spelare i bollen.

Välkomna allesammans till en ny spännande golfsäsong, när den nu kan börja!

Thomas Nilsson  
Klubbchef

## PRONS RUTA.

Äntligen får vi snart komma igång på riktigt igen. Många av oss har hållit igång svingen i inomhushallarna eller söderöver på varmare breddgrader i vinter. Men det är ju säsongen ute på Nibble som vi alla längtar efter. Nu håller vi alla tummarna att vädret blir bra så vi kan dra igång tidigt.

Oavsett vädret har vi vår Grand Opening under städhelgen den 25-26 april. Då kan du se och känna på årets nyheter och vi har självklart många fina erbjudanden.

Precis som tidigare har vi utförsäljning av förra årets grejor helgen före, mao den 18-19 april. Öppettider båda helgerna 09.00-16.00. Tillåter vädret öppnar vi också rangen för säsongen den helgen.

Mikael Fredriksson som varit min assistent under tre år har tyvärr för vår del fått ett headprojobb och byter därför klubb. Vi önskar honom lycka till och hälsar nya assistenten Javier Nigård välkommen. Ni kommer att känna igen "Javi", från shopen där han jobbade förra säsongen. Under vintern har han gått tränarutbildning och ser nu fram mot nya arbetsuppgifter. "Javi" är uppvuxen i Spanien och Skåne, har spelat golf i 20 år och har ett mycket stort golfkunnande. Han har tidigare arbetat med golfresor och har hcp 1.

Ett nytt ansikte blir det också i shopen där Jenny Jansson kommer att arbeta. Jenny är en duktig golfare med bla landslagsuppdrag som merit. Hon har hcp 2 och kommer att varva jobbet i shopen med sin golfsatsning. Har tidigare arbetat som resande godisförsäljare.

Golfskolan har samma utbud som tidigare med privatlektioner och grupplektioner mm. Vi har heldagsträningar varannan onsdag och en del lördagar. Varannan vecka blir det tematimmar. Nybörjarkurser startar som vanligt var tredje vecka på vardagarna och varannan helg. Damtimmen på tisdagar är tillbaka där ni kan komma och värma upp och få lite instruktion innan spelet.

Precis som förra året kör vi en "sänkarkurs" för Dig som har grönt kort och vill ner till 36.

### Shopen

Grand Opening den 25 april  
men vi är där från den 18 april.

Säsongens öppettider.

Måndag-torsdag	09.00-19.00
Fredag	09.00-18.00
Lördag-söndag samt helgd.	08.00-17.00

Tävlingsdagar öppnar vi 30 min före första start.

### Rangen

Öppnar 18 april (om vädret tillåter).

Därefter öppet dagligen 05.00 - 21.00.

Stängt pga klippning mån 19.00 - tis 08.00.

### Polletter

1 pollett	20:-
Kort med 12 polletter	200:-
Säsongskort	1.200:-

### Lektioner

Priser inkl. rangebollar & låneklubbor.

	Micke	Javier
Singellektion 25 min	180:-	160:-
2 personer	200:-	180:-
5 lektioner (gäller säsong -98)	800:-	700:-
Grupplektion 3 eller fler 60 min.	500:-	400:-
Spellektioner nio hål min 2 pers.	600:-	500:-
Damtimmen tisd. 17.30-18.30	50:-	50:-

### Nybörjarkurs

Pris	1.500:-
Uppspel	200:-

### Kursalt. 1

Tisdag och torsdag 18.00-20.00.  
Kursstart var tredje vecka.  
Första kurs 5 maj

### Kursalt. 2

Söndagar, 09.00- ca 16.00.  
med start varannan vecka.  
Första kurs 10 maj.

Anmälan o information i shopen  
eller tfn 08-510 234 81. Vi ses ute på klubben  
hälsar Micke, Javi och Jenny.

# Information från kansliet

## Tidsbokning 1998

Tidsbokningen är öppen från 28 april tom 30 september.

### Öppettider:

Vardagar	maj-juni	09.00 - 18.00
	juli-aug.	09.00 - 17.00
	sept.	09.00 - 16.00
Lör-,sön-,helgdag	maj-sept	08.00 - 16.00

### Kansliet är öppet under säsong

Mån-,ons-,fredag	09.00 - 17.00
Tisdag	09.00 - 12.00
Torsdag	09.00 - 19.00
Lunch	12.00 - 13.00

## Greenfee 1998

Kategori	Vardagar	Lör-,sön-,helgdag
Senior	250	350
Junior	160	180
Endast 9-hålsbanan		
Senior	175	200
Junior	100	125
<b>Julikort</b> , greenfee, en hink bollar och dagens lunch	250	350

Gästhäfte utgår, i stället reduceras greenfeeavgift med 50 kr vid gästspel med medlem (1 gäst/medlem). För att erhålla reduktionen krävs att medlem signerar med namn och medlemsnummer i greenfeeboken.

Ej förbrukade gästhäften gäller 1998.

### HCP-krav 18-hålsbanan

	Vardagar	Lör-,sön-,helgdag
Medlem	Klubbkort	Max 2 klubbkort/boll
Gäst till medlem	Klubbkort	H32 D34
Greenfeegäst	Klubbkort före 16.00	H32 D34

### HCP-krav 9 hålsbanan

	Klubbkort	Klubbkort
--	-----------	-----------

### Under den period då endast 18 hål är öppna:

Gäst till medlem och greenfeegäst är välkomna att spela vardagar före kl 16.00, lör-,sön-,helgdag efter kl 13.00.

**Städdagar 25 - 26 april och 25 oktober.**

**Registrering och fördelning av arbetsuppgifter sker mellan kl. 09.00 och 10.00.**

## Förord

När det gäller att spela bra golf är det inte bara klubbor, bollar och sving som måste fungera utan hela kroppen måste vara i bra trim. Därför bad jag **Ingemar Gladh**, Överläkare i Ortopedi vid Norrtälje sjukhus, men också en hängiven golfare, att ge oss lite råd om hur vi kan förbereda kroppen inför en golfrend. Lars Ryttegård

## Från liktornar till huvudvärk

När jag först blev tillfrågad om att skriva en artikel om skador i samband med golfspel då tänkte jag att detta borde vara snart avklarat, kan väl bara röra sig om lite fotskador, ryggbesvär, golfarmbåge och kanske lite nackbesvär. Ju mer jag funderade på det desto mer insåg jag att detta kanske inte är helt så enkelt.

Grundläggande för att undvika alla former av skador är nog de flesta golfare medvetna om, men ack så få ger sig tid till en ordentlig uppvärmning inför sin golfrunda. Hur många gånger har vi inte upplevt att vi kommer sent till vår golfrunda och kommer uppspringande till första tee för att pegga upp och den enda uppvärmning vi får inför en runda är två provsvingar innan första drive.

**Försök därför ta god tid på Dig inför en runda och värm gärna upp med en halv eller en hink på driving ranchen för att få igång cirkulationen i muskulatur och mjuka upp dessa.**

### Fotbesvär

Ytterst få av oss har begåvats med en normalfot, de flesta av oss har en tendens till plattfotthet eller höga fotvalv. Även de som föds med normala fötter får så småningom skavanker och utvecklar förändringar i fötter som ger besvär i relation till skor. Det viktiga för att undvika besvär från fötterna är med andra ord att skaffa sig ett par ordentliga skor göra smärre förändringar av skon.

Som ortoped brukar jag framhålla vikten av att **anpassa skon till fötterna innan man försöker ändra fötterna i relation till skorna.**

Det finns också diverse skador som kan uppkomma på foten. Man kan utveckla en s k rigid fot som gör att man har en minskad svikt i foten och detta i sin tur gör att fotsulan blir ytterligare belastad och belastad felaktigt. I dessa fall är det mycket viktigt att man har en mjuk och

Andra besvär från fötterna är s k hälömhet, som kan ha diverse orsaker. Dels kan man få en ömhet och s k *tendinit*, alltså inflammation i senfästet av hälsenan mot hälbenet. Där finns också s k slemsäckar, som kan bli inflammerade och mekaniskt retade av en alltför styv hälkappa som trycker lokalt.

En annan känslig punkt ligger strax nedom den yttre fotknölen där det också finns ett seninfäste, som kan irriteras av felaktiga skor. Dessa besvär åtgärdas naturligtvis genom att undvika det mekaniska trycket mot de ömmande delarna av foten. Skulle man ha en utvecklad hälseneinflammation kan man försöka med en kilklack, mjuk sådan, som man lägger inuti skon vid hälen för att höja den senare och på detta sätt avlasta hälsenan.

En annan vanlig åkomma är s k hälsporre. Denna sitter framtill mot fotsulan, lite på insidan av foten. Behandling av dessa besvär är ett specialgjort inlägg i skon som dels avlastar fotvalvet och den ömma punkten på hälbenet.

Man kan också ha en ömhet och inflammation i själva *fascian* som hjälper till att hålla upp fotvalvet. Orsaken är ofta för mjuka skor och inlägg som avlastar sena och infästning. Andra orsaker till ömhet i fotsulan kan vara inflammation i senorna och då kanske framför allt den sena som böjer själva stortån. Man kan också ha förändringar i *fascian* där det bildas små knutor i själva fasciabädden. Även detta avlastas med fotbäddar.

Andra vanliga förändringar på foten är s k *hallux valgus*. Detta är när stortån börjar vinklas in mot övriga tår och lägger sig över eller under den s k pektån. I samband med s k *hallux valgus* utvecklas också en ömmande knöl alldeles vid stortåns rot på insidan av foten.

Som ett brev på posten utvecklar man vid en *hallux valgus* ofta låga främre fotvalv och smärtor vid roten av tredje och fjärde tån då

# Information från kansliet

## Tidsbokning 1998

Tidsbokningen är öppen från 28 april tom 30 september.

### Öppettider:

Vardagar	maj-juni	09.00 - 18.00
	juli-aug.	09.00 - 17.00
	sept.	09.00 - 16.00
Lör-,sön-,helgdag	maj-sept	08.00 - 16.00

### Kansliet är öppet under säsong

Mån-,ons-,fredag	09.00 - 17.00
Tisdag	09.00 - 12.00
Torsdag	09.00 - 19.00
Lunch	12.00 - 13.00

## Greenfee 1998

Kategori	Vardagar	Lör-,sön-,helgdag
Senior	250	350
Junior	160	180
Endast 9-hålsbanan		
Senior	175	200
Junior	100	125
Julikort, greenfee, en hink bollar och dagens lunch	250	350

Gästhäfte utgår, i stället reduceras greenfeeavgift med 50 kr vid gästspel med medlem (1 gäst/medlem). För att erhålla reduktionen krävs att medlem signerar med namn och medlemsnummer i greenfeeboken.

Ej förbrukade gästhäften gäller 1998.

### HCP-krav 18-hålsbanan

	Vardagar	Lör-,sön-,helgdag
Medlem	Klubbkort	Max 2 klubbkort/boll
Gäst till medlem	Klubbkort	H32 D34
Greenfeegäst	Klubbkort före 16.00	H32 D34
HCP-krav 9 hålsbanan	Klubbkort	Klubbkort

### Under den period då endast 18 hål är öppna:

Gäst till medlem och greenfeegäst är välkomna att spela vardagar före kl 16.00, lör-,sön-,helgdag efter kl 13.00.

**Städdagar 25 - 26 april och 25 oktober.**

Registrering och fördelning av arbetsuppgifter sker mellan kl. 09.00 och 10.00.



Man kan då också utveckla s k hammartår, vilket innebär att tån böjs uppåt vid grundleden och ner i mellanleden och även här får man då ömmande ytor mot skorna. Dessa besvär kan oftast bromsas om man på ett tidigt stadium skaffar sig ett par inlägg med en s k pelott, främre sådan, vilket gör att man bibehåller det främre fotvalvet och får normala belastningspunkter på foten.

Rent generellt kan man väl säga att i de flesta av de tillstånd som jag beskrivit finns operativa åtgärder att vidta, men dessa utförs oftast inte innan man provat förbättrade skor, inlägg, pelotter m m.

#### **Skador och besvär i fotleden.**

Den absolut vanligaste skadan i fotleden är s k stukning av fotleden och sitter oftast på utsidan vid den yttre fotknölen. Skadan innebär dels en töjning utav ledbanden och eventuellt en blödning i området, vilket ger upphov till en ordentlig svullnad.

Akut behandlas detta med högläge och elastisk binda för att förhindra svullnaden att uppstå. Det är viktigt att Du försöker att bibehålla foten i högläge så mycket som möjligt för att få svullnaden att gå tillbaka. Denna förhindrar i sin tur genomblödningen och läkningsmöjligheterna.

Nattetid kan det vara en fördel att ha en kudde under madrassen så att hela fotändan kommer upp. Belastning och rörelse är tillåtet och rekommendabelt. Alltså belastnings- och rörelseträning till smärtgränsen och kanske lite över denna. I efterförloppet av ligamentskador har man en viss tendens att få en instabilitet och risken för förnyade s k stukningar är ökad. För att undvika dessa är det av vikt att ägna sig åt både balans- och styrketräning. Det bästa redskapet för detta är en s k balansbräda.

#### **Knäbesvär**

Knäskador i golfen är inte alltför vanliga. De vanligaste skadorna i dessa fall är stukningar av knät där ledbanden som stabiliserar knät får en uttöjning, ev blödning. Andra skador är s k meniskskador, som kan vara både den yttre och den inre menisken, vanligast den inre. Dessa skador ger symptom som innebär belastningssmärta och är det frågan om den inre menisken kommer det på insidan.

Man kan också ha en instabilitetskänsla i knät, svullnad. Samtliga dessa skador bör ses och bedömas av läkare

Däremot kan besvär från knäleden uppstå dels kan man ha s k förslitningsskador i knät och detta rör sig dock om personer som oftast är över 45 år och besvären från knät kommer och går. Rörelseinskränkning av knät tilltar också successivt, man får problem att både sträcka ut och böja knät maximalt. Dessa besvär ska man naturligtvis söka sin läkare för.

För att undvika besvär från sina knän gäller samma regel som runt övriga leder. Det är av stor vikt att balans-, rörelse- och styrketräna. Det kanske kan te sig lite tjatigt men även i dessa fall är det viktigt att man värmer upp inför en golfrounda och ägnar sig åt töjning av muskulaturen efteråt.

#### **Höft- och ryggbesvär.**

Dessa besvär är kanske de vanligaste besvär man har i samband med golfspel. Många av besvären i höft och rygg beror på dålig fysisk och kanske ensidig aktivitet. Även här är det av stor vikt att man töjer ut sin muskulatur och detta gäller inte enbart ryggmuskulaturen utan även lårmuskulaturen. För korta muskler ger upphov till inflammationer i senfästen och muskelfästen.

Övriga höftbesvär förutom muskel- och seninflammationer är de vanliga förslitningsskadorna. Av vikt är också att komma ihåg att problem från höftleden kan ibland te sig som smärtor i knät och det är inte helt ovanligt att man söker läkare p g a knäsmärtor när det i praktiken rör sig om förslitningar i höftleden.

De vanligaste besvären är s k akut ryggskott, som uppkommer genom att man får en smärtimpuls i ryggområdet och rent reflexmässigt svarar muskulaturen genom att krampaktigt spänna sig för att undvika förnyad smärtimpuls.

Detta i sin tur ger upphov till den akuta smärtan i ryggen då muskulaturen spänner sig och cirkulationen i muskulaturen förhindras genom detta och s k mjölksyra uppstår i muskulaturen och ger smärtor. Dessa besvär behandlas i huvudsak genom vila under det akuta skedet.

Till skillnad mot akut ryggskott är ischiasbesvär en åkomma där tidig behandling kan vara av stort vikt. Ischiasbesvär är inte alltid förenliga med smärtor i ryggen utan yttrar sig framför allt genom smärtutstråling i oftast ena benet, men kan röra sig om båda, känselbortfall och oförmåga att röra viss muskulatur i benet.

### **Höft- och ryggbesvär forts.**

Beroende på vilken nivå ischiasnerven är påverkad får man olika symptom på olika nivåer i framför allt benet. Den absolut vanligaste orsaken till s k ischiassmärta är diskbråck och smärtorna kan underlättas genom s k traktionsbehandling hos exempelvis sjukgymnast.. Det är också stor vikt att poängtera att det stora flertalet, upp till 85%, av alla diskbråck spontanläker och behöver inte någon operativ behandling.

Sammanfattningsvis, ryggbesvär är mycket vanliga. Ytterst sällan är det farligt att ägna sig åt aktivitet, dock inte i det akuta skedet. Glöm inte uppvärmning, glöm inte att töja muskulaturen och swinga lugnt.

### **Nack- och axelbesvär.**

De allt dominerande besvären från nacke-axelregionen är s k muskelinflammationer. Muskulaturen i nackregionen kan vid inflammation ge upphov till molande värk, rörelseinskränkning i nacke, spännings-huvudvärk, obalanskänsla.

Liksom andra inflammationer i muskulaturen kan dessa gå över genom enbart vila. Risken är dock att man underhåller själva inflammationen genom att exempelvis inte ligga rakt med nacken på nätterna.

Besvären har också en tendens att sprida sig till övriga muskler i axel-halsregionen. Det är därför av vikt att komma till behandling och då framför allt sjukgymnast-behandling på tidigt stadium. Behandling i form av antiinflammatorisk och smärtstillande medicin kan också vara av värde. Skulle besvären vara ihållande kan också en cortisoninjektion i det s k senfästet vara en god terapi.

I övrigt är det alltså vikt att ägna sig åt s k aktiv vila, vilket innebär att man undviker rörelser som ger upphov till smärta, men att man är noggrann med att röra i framför allt axelleden då denna har en tendens att bli stel om man inte rörelsetränar.

Andra besvär från axelleden är förslitningar i leder och då framför allt leden mellan nyckelbenet och skulderbladet. Man kan också få besvär i form av s k *inpinchment*, vilket innebär en trängsel mellan själva ledkulan i axeln och den överliggande skulderbladsdelen. I detta område finns som runt alla leder en s k

Även här gäller vila. Skulle detta inte hjälpa finns det möjligheter att cortisonbehandla i form av injektioner och i mycket svåra fall kan en operation förbättra utrymmet i detta område. Sjukgymnastik, antiinflammatorisk medicin och ev cortisonbehandling är förstahandsvalet.

### **Armbågs- och underarmsbesvär.**

Under denna rubrik kommer kanske den vanligaste skadan och besvären för golfspelare, s k tennisarmbåge och golfarmbåge. Båda dessa besvär innebär en inflammation i muskelfästena. Tennisarmbågen vid den yttre armbågsknölen och golfarmbågen vid den inre. Båda uppstår genom mekanisk belastning och upprepad belastning i handledsnivå.

Besvären yttrar sig i form av smärta vid de båda knölna som uppstår framför allt när man försöker stabilisera i handleden. Detta sker automatiskt så fort man tar ett stadigt grepp om någonting, exempelvis golfklubba, hammare, tom en penna kan ge smärtor. Även i dessa fall är förstahandsbehandling vila. Försök hitta orsaken till varför besvären uppkommit. I golfsammanhang rör det sig ofta om att man greppar klubban alltför hårt och slappnar inte av ordentligt i handlederna.

Fortsatt behandling är som tidigare sagts så många gånger uppvärmning och töjning av muskulaturen. Det kan också vara av vikt att skaffa sig ett s k epicondylitbandage (besvären kallas epicondylitigt.) Ensidiga rörelser kan också ge upphov till muskelseneinflammationer och då framför allt mer i handledsnivå. Symptomen är smärta vid antingen böjning eller sträckning av fingrar, lokal ömhet vid det inflammatoriska området. Även här är behandlingen vila.

Sammanfattningsvis kan sägas att de flesta utav skador som uppkommer i samband med golfspel är s k inflammationer i muskelsenfästen. Som framgår av artikeln kan dessa förebyggas genom uppvärmning och framför allt genom töjning efter en golffrunda. Instruktions-böcker om hur man töjer olika muskler finns det gott om.

# Medlemsenkäten

Inför höstmötet gjordes en enkät där medlemmarna ombads att besvara ett antal frågor. Styrelsen har ingående diskuterat svaren och vi har redan vidtagit vissa åtgärder och vissa är under utredning.

I de flesta fall är resultaten i 1997 års enkät bättre än året innan, men självklart kan vi inte nöja oss med detta. 150 st hade svarat på enkäten.

Redaktionen för Nibblicken har bett mig ge styrelsens syn på några av de frågor som de flesta hade besvarat.

## **Hur blir du bemött på Wäsby Golf?**

Flertalet har svarat bra, men vår målsättning är att det ska vara mycket bra.

Vad vi försöker göra här är att utöka personalen i tidsbokningen under "rusningstid" och fortsätta med golfvärdar under helgdagar för att få tidsbokning och spelet att flyta så smidigt som möjligt.

## **När ska gäst till medlem få spela och hur ska han få boka?**

Gäst till medlem (en gäst per medlem) får spela Helgdagar efter kl.10.00 och boka som medlem d.v.s. 5 dagar före spel.

Detta gäller när vi har 27 hål öppna. I övrigt se anslag.

## **Hur tycker du bokningssystemet fungerar i övrigt?**

Ni svarar godtagbart/bra.

Vi kan f.n. inte utöka antalet telelinjer till tidbokningen, men någon form av het linje för avbokning av tider kommer att införas. Detta bör rimligtvis avlasta tidsbokningen och göra den effektivare.

## **Hur är tillgängligheten på banan? Godtagbar/bra.**

Vi drog ner på antalet möjligheter till feespel 1997 och har kvar samma 1998. Vi införde möjligheten till start på hål på helgerna för att öka tillgängligheten även detta fortsätter i år.

Ännu bättre tillgänglighet innebär ännu möjligheter till greenfeespel vilket tvekar leder till högre årsavgifter, vilket jag tror flertalet är emot. Det innebär att vi får oss i att tillgängligheten 1998 komma vara liknande den 1997 om Wäsby Golf behålla sin popularitet som golfbana.

## **Wäsby Golf klädregler.**

Detta var den fråga där vi fick mest och/eller kommentarer.

147 st vill ha vårdad klädsel.

106 st föredrar shorts av Bermudatyp

75 st tycker att skjorta ska ha krage

99 st säger nej till träningsoverall

89 st säger nej till att man ska få bär jeans.

Styrelsen fick av höstmötet klara direktiv klubbens klädregler ska vara

## **VÅRDAD KLÄDSEL.**

Styrelsen har dock beslutat att med skyltar exemplifiera vad vi menar med vårdad klädsel och därigenom komma till en "självsanering"

Styrelsen tackar alla för sitt engagemang vad gäller enkäten och hoppas på ännu fler svar nästa gång.

Lars Ryttegård

## Speciellt för damerna

Damkommittén hälsar alla kvinnliga Wäsby-golfare varmt välkomna till en ny golfsommar!

Vi i DK har under senvintern arbetat med planering av säsongens damgolf. Ett litet häfte med kortfattad information om varje aktivitet har sänts ut till samtliga damer. Dags alltså att putsa klubborna och pricka in aktuella datum i kalendern, så att Du inte missar någonting!

De som har varit med några år känner sig nog hemmastadda med årets tävlingsutbud. Det blir tisdagsgolf på samma sätt som förra året med start 19 maj och vi kör även eclectic och matchcup över hela säsongen.

I slutet av maj spelar vi *Tjejsvingen* och ca en månad senare, när vi förhoppningsvis riktigt har kommit igång med svingen, spelar vi klubbkval till *Triss Lady*. Den sista damtävlingen för säsongen blir *Par i Dam*, som traditionsenligt spelas i mitten av september.

En nyhet för året är att Wäsby Golfs "Senior Ladies" - dvs de som fyllt 50 år - kommer att delta med ett lag i matchspel mot andra klubbar i distriktet. Om Du har uppnått denna ålder och har hcp 22,4 eller lägre och känner att Du gärna skulle kunna ställa upp i någon match - kontakta då Damkommittén för närmare information.

I detta sammanhang kan även nämnas, att ett KM för "Senior Ladies", nämligen D50, spelas för första gången på Wäsby Golf den 30 juni i år (samma dag som H45/H55). Du som har åldern inne - ställ upp och få en trevlig golf-upplevelse med jämnåriga medtävlare!

Även detta år kan vi glädja oss åt att dambutiken For Lady i Väsby Centrum sponsrar vår tisdagstävling *Damslaget* och vi vill här passa på att rikta ett

**VARMT TACK** till For Lady för detta!

Som Ni minns, var prisbordet vid höst avslutningen förra året mycket generöst, så nu har vi verkligen något som sporrar oss att kämpa under hela säsongen. Det blir spännande att se vilka tre damer som lyckas kvalificera sig till finalen den 15 september. Kom dessutom ihåg, att damerna från Wäsby Golf har 10% rabatt vid inköp hos For Lady!

En golfutflykt planeras även för denna säsong - vart vi skall resa är i skrivande stund inte bestämt. Hör gärna av Er till DK med önskemål/tips.

De senaste två åren har vi haft en mycket uppskattad utbytesdag med Sollentunas damer. Detta blir fallet även i år, då Sollentuna GK står för värdskapet och bjuder in oss till partävling den 10 juni.

Detaljerad information om samtliga aktiviteter kommer att finnas samlat i en pärm i dambutiken och i tidsbokningen. Tag för vana att regelbundet titta i någon av dessa pärmar och glöm inte heller att bevaka anslagstavlan i tidsbokningen - där hittar Du alltid aktuell information, anmälningslistor, startlistor etc.

Förra säsongen kunde vi glädjande nog notera rekordstort deltagande i de flesta av dam-aktiviteterna. Vi hoppas att denna trend håller i sig! Du, som av någon anledning ännu inte har varit med och kanske har frågor eller funderingar, kontakta någon av oss i DK, så berättar vi gärna mer om våra aktiviteter.

Damkommittén vill med dessa rader hälsa alla damer, unga och gamla, nybörjare eller erfarna golfare, varmt välkomna till en ny golfsäsong!

*Damkommittén / Gunilla Hanson, ordf.*

# Wäsby golfkalender

## APRIL

25 Lö Städdag

26 Sö Städdag

## MAJ

4 M

5 Ti

6 O

7 To

8 F

9 Lö

**10 Sö**

11 M H 45 SERIEN

12 Ti

13 O

14 To Seniorgolf Premiär

15 F

16 Lö Scandic Crown slaget

**17 Sö**

18 M Styrelsemöte

19 Ti Damgolf Premiär

20 O Seikotävling - Premiär

21 To Seniorgolf

22 F

23 Lö Tjejsvingen

**24 Sö**

25 M

26 Ti Damgolf

27 O Seikotävling

28 To Seniorgolf

29 F

30 Lö Volvo Cup

**31 Sö**

## JUNI

**1 M**

2 Ti Damgolf, försommarscramble

3 O Seikotävling

4 To Seniorgolf

5 F

6 Lö BTC- Classic

**7 Sö**

8 M

9 Ti Damgolf

10 O Seikotävling

11 To Seniorscramble

12 F Electrolux Cup Juniortävling

13 Lö Skandia Golfen

**14 Sö**

15 M

16 Ti Damgolf

17 O Seikotävling

18 To Seniorgolf

19 F Gökotta

20 Lö

**21 Sö**

22 M Styrelsemöte

23 Ti Damgolf

24 O Seikotävling

25 To Seniorgolf

26 F Nibble Trophy

27 Lö Triss Lady

**28 Sö**

29 M

30 Ti Klubbmästerskap, Juniorer,  
H 45, H 55, D 50. Damgolf

## JULI

1 O Seikotävling

2 To Seniorgolf

3 F

4 Lö Treothams 27:A

**5 Sö**

6 M

7 Ti Norrorts-slaget, Lindö  
Damgolf

8 O Norrorts-slaget, Wäsby

9 To Norrorts-slaget, Vallentuna  
Seniorgolf

10 F

11 Lö

**12 Sö**

13 M

14 Ti Damgolf

15 O

16 To Seniorgolf

17 F Seriespel

18 Lö Seriespel

**19 Sö**

20 M Styrelsemöte

21 Ti

22 O Wäsby Matt Classic

23 To Seniorgolf

24 F

25 Lö Telia Trophy

**26 Sö**

27 M

28 Ti Damgolf

29 O Seikotävling

30 To Seniorgolf

31 F 2 Generationer

AUG		SEPT		OKT	
1 Lö	Scandic Golfers Trotpy	1 Ti	Damgolf	1 To	Seniorgolf
<b>2 Sö</b>		2 O	Seikotävling	2 F	
3 M		3 To	Seniorgolf	3 Lö	Höstscramble
4 Ti	Damgolf	4 F		<b>4 Sö</b>	
5 O	Seikotävling	5 Lö	Mickes	5 M	
6 To	Seniorramble	<b>6 Sö</b>		6 Ti	
7 F		7 M		7 O	
8 Lö	Klubbmästerskap Herrar	8 Ti	Damgolf	8 To	
<b>9 Sö</b>	Klubbmästerskap Herrar & Damer	9 O	Seikotävling	9 F	
10 M	Värdsjästerskapet	10 To	Seniorgolf	10 Lö	Slutslaget
11 Ti	H 55 SERIEN Damgolf	11 F		<b>11 Sö</b>	
12 O	Seikotävling	12 Lö	Fornminnet	12 M	
13 To	Skandiamäklarnas 27:A Nationell Damdag	<b>13 Sö</b>		13 Ti	
14 F		14 M		14 O	
15 Lö	Marabou-Flaggen Nyslaget	15 Ti	Damgolf	15 To	
<b>16 Sö</b>		16 O	Seikotävling	16 F	
17 M		17 To	Seniorgolf	17 Lö	
18 Ti	Damgolf	18 F	TK Invitation	<b>18 Sö</b>	
19 O	Seikotävling	19 Lö		19 M	Styrelsemöte
20 To	Seniorgolf	<b>20 Sö</b>	Final Seikotävling Par i Dam	20 Ti	
21 F		21 M	Styrelsemöte	21 O	
22 Lö	Reservdag KM	22 Ti		22 To	
<b>23 Sö</b>	Reservdag KM/Triangeln	23 O		23 F	
24 M	Styrelsemöte	24 To	Seniorgolf	24 Lö	
25 Ti	Damgolf	25 F	Hålslaget	<b>25 Sö</b>	Städdag
26 O	Seikotävling	26 Lö		26 M	
27 To	Seniorgolf	<b>27 Sö</b>	Rerservdag Final Seikotävling	27 Ti	
28 F		28 M		28 O	
29 Lö	Klubbmästerskap Marabou 08.00-10.00 Kräftsaget	29 Ti		29 To	
<b>30 Sö</b>		30 O		30 F	
31 M				31 Lö	

## Tävlingskommittén

Tävlingskommittén hälsar alla medlemmar i Wäsby Golfklubb välkomna till årets tävlings-säsong. Tävlingskommittén har en något annorlunda sammansättning än tidigare år och består av fyra personer som tillsammans med ett antal tävlingsledare planerar tävlings-säsongen. Det är en grannliga uppgift att planera tävlingsprogrammet, dels för de tävlingsaktiva i klubben och dels för de medlemmar som hellre går runt vår vackra bana i en vanlig "familjerond".

Från och med i år samarbetar vi med klubbchefen och kansliet med bokning och lottnings av tävlingarna, för att förbättra servicen vid tävlingarna.

Tävlingsverksamheten kommer även i år att till största delen ske på lördagar alternativt på fredagar. Detta för att lämna söndagarna fria för övriga icke tävlingssugna medlemmar. Någon söndag tar vi dock anspråk för tävling t ex klubbmästerskapet den 9 augusti och Seikofinalen den 20 september.

Ny tävling för året är en gemensam tävling med Sollentuna GK, Täby GK och Wäsby GK, som spelas med en klass på respektive klubb, tävlingsdag den 23 augusti. Vi kommer i år att arrangera seriespel i division 1 östra herrar den 17 – 18 juli.

Vi i tävlingskommittén hoppas att tävlingsutbudet är tillfyllt och att så många som möjligt, gamla som nya tävlande, skall kunna delta.

Sven Ahlzén

Ordf. tävlingskommittén

## Information från Handicap-gruppen

Inför den nya säsongen har Handicap-gruppen några påminnelser:

- ◆ Kolla att rätt handicap är angivet på etiketten på framsidan av kortet
  - ◆ Skriv in samma handicap i första rutan på insidan
  - ◆ När notering i off. hcp-kort görs, fyll i alla uppgifter (datum, bana, resultat, handicap och signering)
  - ◆ Räkna alltid om resultatet till 18 hål (om t ex bara 9 hål är spelade)
  - ◆ Inför byte mellan nybörjarkort – klubbkort - off. hcp-kort, kolla att alla fält (fadderronder, teoripro, etc) är rätt ifyllda, annars fördröjs bytet p g a komplettering.
  - ◆ Vid byte mellan klubbkort och off. hcp-kort måste rätt ifyllt scorekort bifogas
  - ◆ För de som har off. hcp: om komplettering gjorts genom att fylla i baksidan av kortet för höjning, måste kortet lämnas in för godkännande / signering vid revisionsperiodens slut; alltså den 14/6, 14/8 eller 31/12 (eller efter säsongens slut). Det går inte att fylla i alla perioder under säsongen och tro att man får höjt i efterhand, eftersom man då har spelat på fel handicap under säsongen
  - ◆ Ta ur kortet ur kläderna innan tvätt!
- Sam Bertz och Leif Johansson

---

## Damelitlaget

Damerna har som vanligt tränat i Kallhälls inomhushall under vintern tillsammans med herrelit och Wäsby duktiga juniorer, och är snart i storform. Tyvärr har vi tappat några duktiga damer sedan förra säsongen, men ger i stället några duktiga juniortjejer chansen att kliva in i laget.

Om det skulle finnas någon duktig yngre dam i Wäsby som vi inte känner till och som vill satsa en del, så kontakta gärna undertecknad. Under 1998 kommer damerna att spela seriespel i div 2 Damerna kom på 11 plats 1997 (av 18 lag).

I damernas matchspel vann damerna div. 3 och spelar under 1998 i div. 2. Där möter damerna lag från Täby, Bro Bålsta, Pga bl.a.

Ulla Gistgård Lagkapten

## Information från den nya seniorekommittén.

Vi har under den gångna golfsäsongen kunnat glädja oss åt ett starkt ökat intresse för seniorernas torsdagsgolf. Många synpunkter har framkommit som kommittén tagit till sig, bl.a. att tiden mellan den första och sista bollens avslutning varit alltför lång. Vi har på så sätt missat mycket av gemenskapen eftersom många redan hunnit åka hem innan den sista bollen avslutat sitt spel.

Det har varit många diskussioner hur man bäst kan lösa den här frågan med att förkorta tiden mellan den boll som är först färdig och den sista. Bernt Elverskog har utarbetat ett förslag som vi tror är lösningen på det här problemet och som innebär att starten sker samtidigt från hål 1 och 16 till 18.

Vid t.ex. 40 deltagare blir utslagsordningen den här:

Boll nr 1-2	slår ut från hål nr 16
" " 3-4	" " " " 17
" " 5-6	" " " " 18
" " 7-10	" " " " 1

Samling för lottning av bollar och starthål kl 08.30. Det är viktigt att hålla tiden för att komma med i lottningen. Start kl 09.00.

Vi spelar som tidigare på torsdagar. Under säsongen kan torsdagstiden någon gång ändras på grund av eventuell företagsgolf eller tävling. Titta därför alltid på seniorekommitténs anslagstavla eller på den vita tavlan på kornladan för att få information om eventuella ändringar.

Seniorer som räknar med att vara med varje torsdag, eller näst intill. Anmäl Er till seniorekommittén med namn och hcp det underlättar för oss att bestämma hur mycket starttid vi behöver. Sänd Er svar till:

Wäsby Golfklubb, Seniorekommittén, Box 2017, 184 02 Upplands-Väsby

För att göra spelet mer omväxlande kommer vi att varannan vecka spela alternativ golf enligt följande:

- 18 juni 4 klubbors golf, inkl. Putter.
- 2 juli Röd avgång.  
Samtliga spelar från röd tee.
- 16 juli Ramble.
- 30 juli 6 hål av vardera poängbogeey, slaggolf och slag.
- 13 aug Snörgolf.
- 27 aug Poängbogeey -individuellt och lag.  
De två bästa resultaten i varje boll räknas.

Vi kommer också att genomföra två officiella tävlingar med startavgift:

- 11 juni Scramble.
- 6 sept Ramble.

Årets seniorresa kommer i år att förläggas till Gripsholm den 18-19 aug. En vacker golfbana med ett anrikt värdshus med erkänt god mat. Boka redan nu in tiden i din almanacka. Vi återkommer med vad det kommer att kosta för logi med frukost och supé samt två greenfee-avgifter så snart vi erhållit offert. Säsongens priser är inte satta när den här informationen skrivs.

Har du förslag på hur vi kan förbättra vårt golfspel eller den sociala gemenskapen kontakta någon i den nya seniorekommittén som består av;

Leif O. Martini, ordf, Siv Carlsson, v.ordf,  
Hans Hed, sekr, Berit Lundblad,  
Bernt Elverskog samt Erik Englund.

Leif O. Martini,  
Ordförande seniorekommittén



## Juniorer

Vill Du vara med på årets juniorträning som startar i vår?

Varje grupp kommer att ha 12 träningstimmar med 6 på våren och 6 på hösten samt en gemensam avslutningstävling i höst. Ni blir max 12 st i varje grupp och vi har som tidigare speciella tjejgrupper.

Michael Lundbäck eller Javier Nigård håller i träningarna.

Kostnad 400:- per junior för hela säsongen. Anmälan sker på separat utskickad anmälningsblankett.

**Föräldrar, vi behöver "lagkaptener" till grupperna.**

Er uppgift blir att hålla igång juniorerna lite vid sidan av träningarna, t.ex spelträffar, tävlingar mot andra grupper föra närvarokontroll.

Vill du ha mer info.

Ring Michael Lundbäck 08-510 23481 eller 0708-227 202

---

## Vad händer med gräset på vintern?

Under sen höst när temperaturen faller ner till ca +5 – 0 grader, slutar gräset sin bladtillväxt och påbörjar en "Härdningsprocess". Enkelt förklarat minskar plantorna mängden fritt vatten och ökar mängden kolhydrater.

Reservnäringen som gräsplantorna lagrar i bladmassan, utlöparna och rötterna är av stor betydelse för övervintringen. Gräsplantan tär på kolhydratförrådet under vintervilan genom andning m m. Stora delar av kolhydratförrådet behövs på våren när gräset skall gå från vila till tillväxt.

**Hur vill vi som arbetar med grässkötsel att vintern skall vara?**

En sen höst med jämn och gynnsam temperatur och mycket solljus för bästa möjliga härdningsprocess. Att kylan kommer före snön, och att snötäcket ligger till det blir vår. När hände det senast?

**Vad mer kan drabba våra gräsplantor på vintern.**

- **Svampangrepp.** Mestadels snömögel.
- **Uppfrysning.** Omväxlande upptining och frysning av markens ytlager kan medföra att plantorna lyfts från marken och blir liggande ovanpå med uttorkning som följd.

- **Isbränna.** Tjocka täta islager medför försämrat gasutbyte mellan plantan och luften. Syreförråd förbrukas ganska snabbt, samtidigt som koldioxidkoncentrationen från plantornas andning stiger, plantorna kvävs.
- **Milda perioder under vintern.** Plantorna ökar förbrukningen av reservnäring. Risk för minskad köldtollerans samt cellsprängning vid snabbt temperaturfall.

Den här vintern har det varit mycket stor risk för svampangrepp, fuktiga och disiga dagar och ingen direkt kyla. Snön har kommit på otjälad mark för att snabbt smälta bort. De milda perioderna i februari kan liknas med vädret som skall vara i april.

I skrivande stund börjar krokusar och påskliljorna synas i våra rabatter. Vi får hoppas att den här värmeperioden inte blir för långvarig och att kylan som kommer inte blir för sträng.

På banan förbereder vi oss på alla möjliga situationer som kan uppstå för att minska alla eventuella skadeangrepp. Men vi golfare brukar ha tur. Jag tror vi kommer att starta lika fint den här säsongen, några dagar före alternativt efter 1 maj.

Med långa och raka drivar.

Anders Lundqvist

# Välkommen

## hälsar vi våra nya medlemmar i Wäsby Golf

<i>Britt Ahlander</i>	<i>Caroline Curman</i>	<i>Britt Henriksson</i>	<i>Rosaleen Nilsson</i>
<i>Åke Ahlander</i>	<i>Ann Dahlquist</i>	<i>Johan Härmark</i>	<i>Lena Nordin</i>
<i>Ann Ajnefelt</i>	<i>Gösta Dahlquist</i>	<i>Ulf Ivarsson</i>	<i>Mikael Nordström</i>
<i>Ulrika Andersson</i>	<i>Sophie de Geer</i>	<i>Bengt Johansson</i>	<i>Eva Poppelstam</i>
<i>Peter Arrhenius</i>	<i>Roland Ferngren</i>	<i>Lill-Britt Karlsson</i>	<i>Erik Qvist</i>
<i>Bo-Göran</i>	<i>Christina Florén</i>	<i>Jouni Koskela</i>	<i>Marina Sjöström</i>
<i>Bengtsson</i>	<i>Lars Gustavsson</i>	<i>Barbro Kvist</i>	<i>Lennart Stenvall</i>
<i>Mats Bodin</i>	<i>Anders Hammarsjö</i>	<i>Birgitta Larson</i>	<i>Magnus Strand</i>
<i>Kit Brodin</i>	<i>Mikael Hargbäck</i>	<i>Peter Mustel</i>	<i>Barbro Ståhlbrand</i>
<i>Per-Olov Brodin</i>	<i>Patrik Hedeklint</i>	<i>Billy Nilsson</i>	<i>Niklas Wiik</i>
<i>Marianne Byström</i>	<i>Bengt Henriksson</i>	<i>Richard Nilsson</i>	<i>Gillis Vinberg</i>

### Stockholmsserien är Wäsby Golf med i följande serier.

<b>Tävlingsklass</b>	<b>Lagledare</b>
Herr-Elit, div 5	Håkan Persson
Dam-Elit, div 2	Ulla Gistgård
D50, div 4	Gunilla Hanson
Tjejligan, juniorserie	Klas Dans
Lilla Stockholmsligan, juniorserie	Håkan Sandsund
H35, ej klart	Thomas Nilsson
H45, div 3	Olle Jansson
H55, div 2	Leif O. Martini
H65, div 4	Ingvar Ahlsberg

### Historia eller historier

Som de flesta av oss vet vandrar vi på historisk mark när vi spelar på Nibble. Jättekast, runstenar, stensträngar och gravhögar nästan vart vi vänder oss. Man riktigt känner historiens vingslag. Det mesta från grå forntid till nutid finns dokumenterat på ett eller annat sätt.

Vad som inte finns med i dokumentationen är hur det gick till när vår golfklubb etablerades och alla turer både före och efter vi fick en bana. Det finns alldeles säkert många som har hågkomster från denna tiden. En del är historia och annat är historier, men allt är lika intressant.

Det finns en ambition i klubben att försöka samla ihop dessa minnen för att så småningom kunna presentera en historik över klubbens tillblivelse och fortlevnad.

Har Du några hågkomster, några bilder eller dylikt tag kontakt med redaktionskommittén, eller skicka det till kansliet, attention. Erik Englund.

## Wäsby herrelitlag i div 1.

Efter en väl genomförd säsong med inomhusträning, läger och bra spel, lyckades elitlaget komma 2:a i sin grupp, vilket innebar avancemang till div 1. Nu ser vi fram mot säsongen -98.

Elitgruppen har under vintern haft inomhusträning en gång i veckan i Kallhälls inomhus hall. Denna har vår Pro Micke Lundbäck ansvarat för. Vi har också haft styrketräning och diverse andra aktiviteter på träningsprogrammet

I år den 17-18 juli kommer Wäsby Golfklubb att arrangera seriespel i division 1 östra herrar (16 lag). Alla är välkomna till klubben för att förhoppningsvis se bra golf och heja på vårt lag. Omg. 2 spelas på Wermdö 15-16 augusti.

Håkan Persson  
Lagkapten

# ÅRSREDOVISNING FÖR RÄKENSKAPSÅRET 1997

## FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Styrelsen för Wäsby Golfklubb får härmed avge sin redovisning för räkenskapsåret 1997. Vi kan med glädje konstatera att klubbens samtliga spelrätter nu är sålda och att marknadsvärdet är ca 25 000.

Detta innebär att vi har 1300 seniorspelrätter samt 200 juniorspelrätter.

Ombyggnationen av klubbens 27 hål är nu färdigställt. Den totala ombyggnationen under 1995-1997 har uppgått till 3,6 miljoner kronor som finansierats helt med egna medel. Kostnaderna för ombyggnationen har belastat resultatet under dessa 3 år. Under 1997 har resultatet belastats med 1 126 tkr ( 1 290 tkr).

Lagom till säsongstart togs nya personalutrymmen och varmverkstad i bruk i ladan. Under 1998 kommer nya omklädningsrum att färdigställas.

Under hösten omförhandlades avtalet med vår pro vilket bland annat innebär att rangen utarrenderas de närmaste åren.

Denna säsongen har greenfeeintäkterna gått ner jämfört med föregående år. Dock har detta varit en medveten strategi från styrelsen för att öka tillgängligheten på banan för medlemmar och sponsorer.

Markköpen som låg i planerna för 1997 har icke verkställts då kommunen och styrelsen ej kommit överens om köpekontraktets lydelse. Den springande kontraktspunkten är ansvarsfrågan om markens beskaffenhet. Styrelsen och kommunen är överens om fortsatt handläggning av affären vilket innebär att köp av marken blir avklarat innan sommaren 1998 om alla markprover utfaller till klubbens fördel.

Medelantalet anställda har uppgått till 9,5 ( 8,5), varav 1,5 ( 1,5 ) kvinna och 8,0 ( 7,0 ) män. Löner och ersättningar har uppgått till kronor 1 660 484 ( 1 335 tkr).

Under året har hållits 12 ordinarie styrelsemöten samt ordinarie medlemsmöten vår och höst.

Styrelsen föreslår att balanserad förlust kronor 1 136 057 jämte årets förlust kronor 521 203, tillsammans en förlust om kronor 1 657 260 balanseras i ny räkning.

---

RESULTATRÄKNING	Not	1997	1996	Budget 1997 1997
Intäkter	1	7 754 887	7 611 636	7 445
Kostnader		-5 910 729	-5 827 884	-5 746
Resultat före avskrivningar		1 844 158	1 783 752	1 699
Avskrivningar enligt plan				
Golfbaneanläggning	4	-720 700	-717 700	-750
Maskiner och inventarier	5	-918 855	-802 451	-995
Byggnader	6	-356 718	-314 010	-350
Resultat efter avskrivningar		-152 115	-50 409	-396
Finansiella intäkter och kostnader				
Ränteintäkter		62 972	52 110	
Räntekostnader		-432 060	-525 676	-550
<b>ÅRETS RESULTAT</b>		<b>-521 203</b>	<b>-523 975</b>	<b>-946</b>

<b>BALANSRÄKNING</b>	<b>Not</b>	<b>1997-12-31</b>	<b>1996-12-31</b>
<b>TILLGÅNGAR</b>	<b>2</b>		
<b>Omsättningstillgångar</b>			
Likvida medel	3	546 598	553 262
Kundfordringar		9 500	0
Förutbetalda kostnader/uppklupna intäkter		84 190	0
Övriga fordringar		155 516	
<b>Summa</b>		<b>795 804</b>	<b>553 262</b>
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<b>Anläggningstillgångar</b>			
Golfbaneanläggning	4	18 039 783	18 660 483
Maskiner och inventarier	5	1 507 205	1 570 728
Byggnader och mark	6	10 891 392	9 593 171
Nyanläggning av fastighet			187 500
<b>Summa</b>		<b>30 438 380</b>	<b>30 011 882</b>
<b>Anläggningstillgångar</b>			
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		<b>31 234 184</b>	<b>30 565 144</b>
<b>SKULDER OCH EGET KAPITAL</b>	<b>2</b>		
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder		239 086	558 650
Uppklupna kostnader/förutbetalda intäkter		389 544	338 420
Övriga kortfristiga skulder		108 311	100 627
<b>Summa kortfristiga skulder</b>		<b>736 941</b>	<b>997 697</b>
<b>Långfristiga skulder</b>			
Banklån		5 000 000	5 000 000
<b>Summa långfristiga skulder</b>		<b>5 000 000</b>	<b>5 000 000</b>
<b>Eget Kapital</b>	<b>7</b>		
Medlemmars kapitalinsatser/spelrättskapital		27 154 503	25 703 503
Balanserat resultat		-1 136 057	-612 081
Årets resultat		-521 203	-523 975
<b>Summa Eget Kapital</b>		<b>25 497 243</b>	<b>24 567 447</b>
<b>SUMMA SKULDER OCH EGET KAPITAL</b>		<b>31 234 184</b>	<b>30 565 144</b>
<b>STÄLLDA PANTER</b>			
Fastighetsinteckningar		7 550 000	7 550 000
<b>ANSVARSFÖRBINDELSER</b>		<b>Inga</b>	<b>Inga</b>

## BOKSLUTSKOMMENTARER

Belopp i kronor om ej annat anges

### Not 1 Årets intäkter i klubben fördelas enligt nedan

Tkr	1997-12-31	1996-12-31
Årsavgifter	4 420	4 329
Greenfees	1 499	1 704
Sponsoravtal	726	664
Övriga intäkter	1 110	915
Summa	7 755	7 612

### Not 2 Tillgångar och skulder har värderats till anskaffningsvärde respektive nominellt.

### Not 3 Checkkredit: kronor 2 550 000 beviljad, ej utnyttjad 1997-12-31.

### Not 4 Golfbaneanläggning

Golfbaneanläggningen har upptagits till anskaffningsvärde. I detta har inkluderats räntor och andra finansieringskostnader under anläggningstiden.

	1997-12-31	1996-12-31
Anskaffningsvärde	21 631 283	21 531 283
Ackumulerad avskrivning	<u>-3 591 500</u>	<u>-2 870 800</u>
Summa nettovärde	18 039 783	18 660 483

Avskrivning enligt plan sker över 30 år fr o m 1993.

### Not 5 Maskiner och inventarier

	1997-12-31	1996-12-31
Anskaffningsvärde	4 865 349	4 010 017
Ackumulerad avskrivning	<u>-3 358 144</u>	<u>-2 439 289</u>
Summa nettovärde	1 507 205	1 570 728

Avskrivning har skett med 20 % per år.

## Not 6 Byggnader och mark

Byggnader och mark avser delar av fastigheterna Vik 1:68, Nibble 1:1 och 2:1, Upplands Väsby med därpå befintliga byggnader. Taxeringsvärdet är fastställt till 377 000 kronor, varav fastigheter 197 000 kronor.

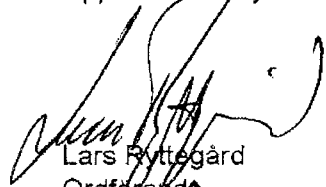


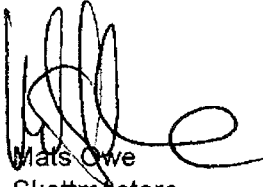
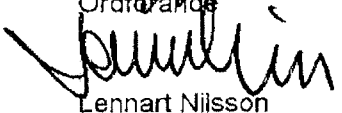
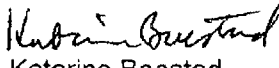
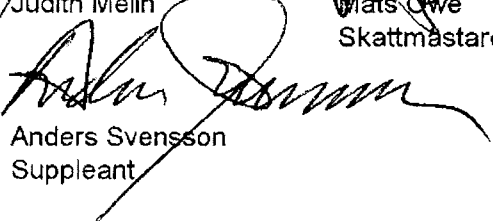
Avskrivning på byggnader har gjorts med 2,5 %. Byggnadsinventarier skrivs av på 10 år.

	1997-12-31	1996-12-31
Anskaffningsvärde	12 005 768	10 350 829
Akkumulerad avskrivning	<u>-1 114 376</u>	<u>-757 658</u>
Summa nettovärde	10 891 392	9 593 171

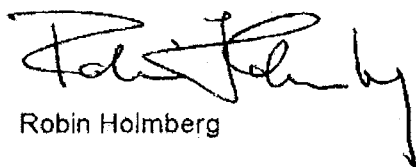
## Not 7 Eget Kapital

Tkr	IB	Förändring	UB
Spelrättskapital/Medlemmars insatser	25 703 503	1 451 000	27 154 503
Balanserad förlust	-612 082	-523 975	-1 136 057
Årets resultat	-523 975	2 772	-521 203
Summa	24 567 446	929 797	25 497 243

Upplands Väsby den 24 februari 1998

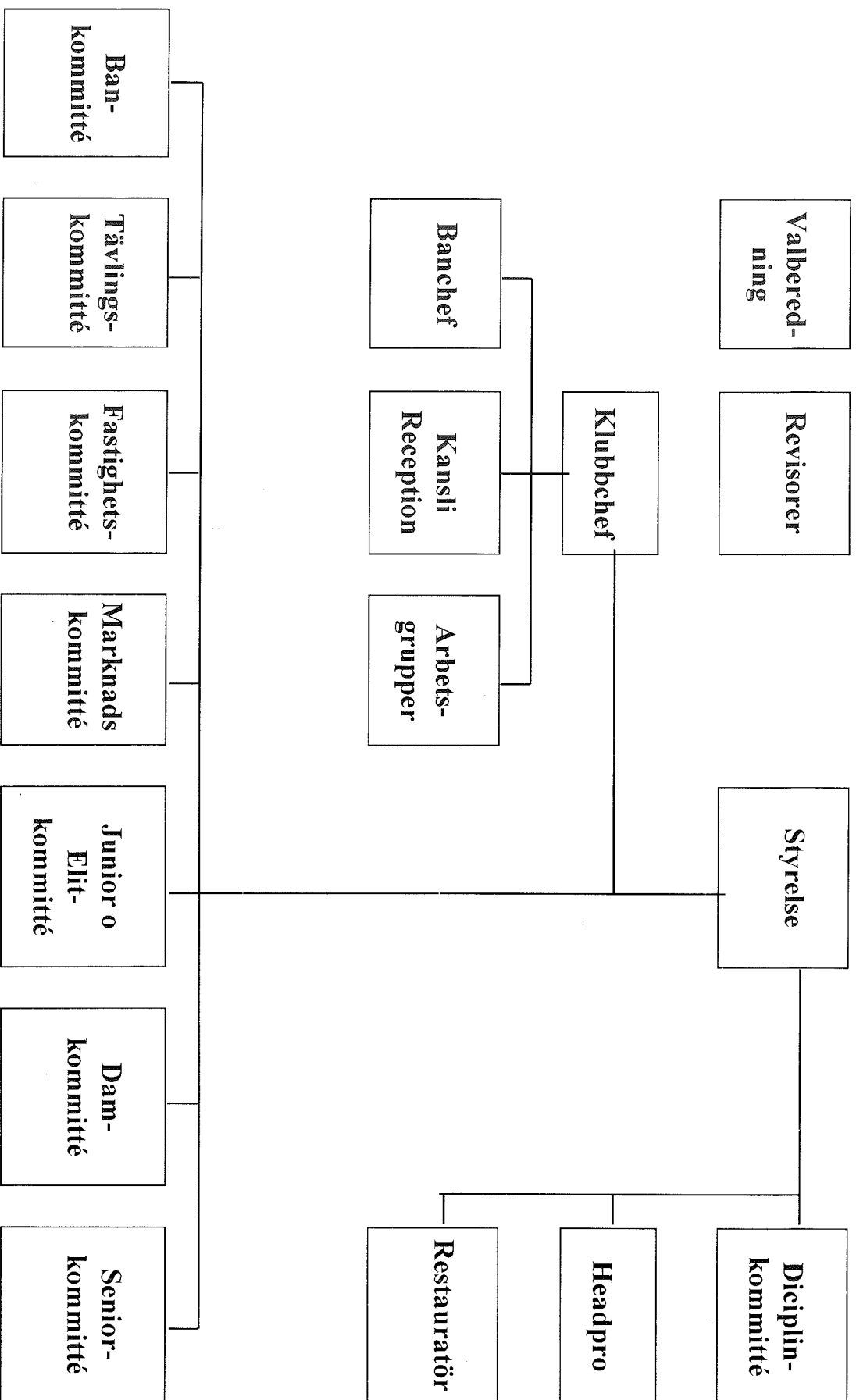
 Lars Ryttégård Ordförande	 Erik Englund Sekreterare	 Judith Melin	 Mats Owe Skattmästare
 Lennart Nilsson	 Katarina Boestad Suppleant	 Anders Svensson Suppleant	

Min revisionsberättelse har avgivits den 28 februari 1998

  
Robin Holmberg

Auktoriserad revisor

# Wäsby Golfklubbs organisation 1998



Trycksaker?

Trycksaker!



**SOLLENTUNA GRAFISKA AB**

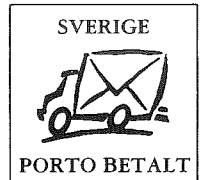
---

Kanalvägen 5 A • InfraCity • 194 61 Upplands Väsby

Telefon: 08-590 839 47, 590 919 50

Telefax: 08-590 707 08



**B**

Avs. Wäsby Golf, Box 2017, 194 02 Upplands Väsby

## Välj MäklarLänken som Er partner När Ni skall sälja o köpa

Som *medlem* i Wäsby Golf är Du *VIP-KUND* hos MäklarLänken.

Som Säljare av fastighet eller bostadsrätt erbjuder vi Dig ett fantastiskt  
*VIP-Kundserbudande:*

Förutom vår välkända höga kundservice får Ni kvalificerad rådgivning.  
Vi marknadsför Ert hus i Rikspress (DN, SvD och Aftonbladet/Avisen)  
Genom [www.bovision.se](http://www.bovision.se) finns vi på Internet med uppemot 5000 besök/månad.  
Allt detta förutom våra lokala aktiviteter med eget skyltfönster,  
skyltning hos Posten, Sparbanken och Nordbanken.  
Stor annonsör i Lokaltidningen.

### *Lägre arvode för VIP-Kunder*

Som extra bonus spelar Din mäklare Golf i Wäsby Golfklubb.

Alla *säljare* kommer att inbjudas till en inbjudningstävling;  
*"MäklarLänken Open"* under hösten 1998.

Om Du som golfare säljer genom oss blir det en fin tävling med digert prisbord.  
Be om prospekt när Du lämnar ditt försäljningsuppdrag.

Skall Ni sälja villa, radhus, bostadsrätt, lokal eller rörelse  
kontakta Jan Korpe  
för värdering och diskussion utan kostnad.

# Mäklar Länken

Centralvägen 6 C, 194 76 Upplands Väsby  
Tel 590 880 10 , Fax 590 880 11