



**FRÖSÅKER**  
*Golf & Country Club*

# **NYHETS BREV # 1**

## **2016**

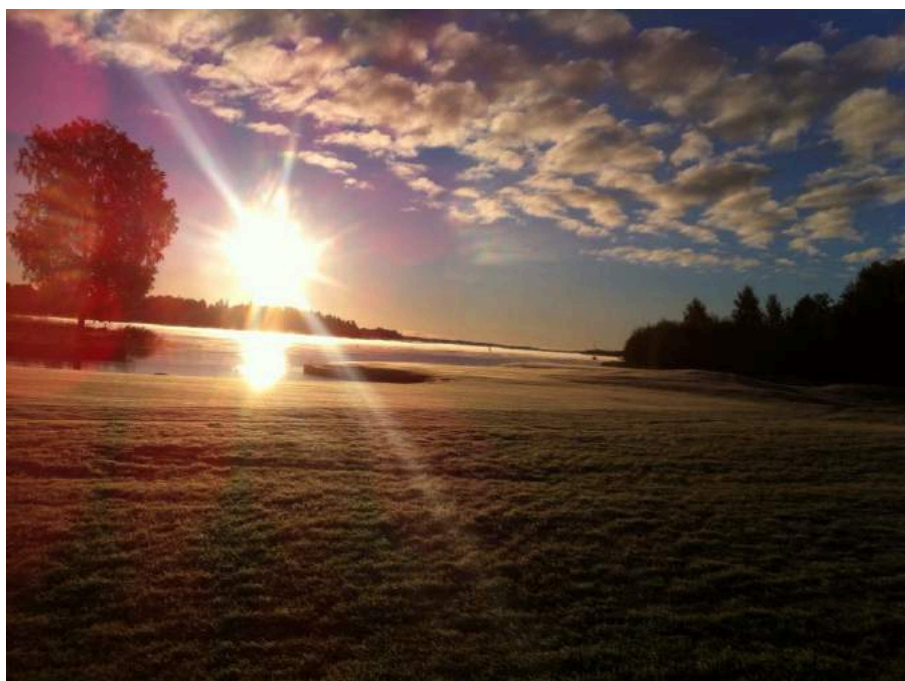
- **KALLELSE TILL ÅRSMÖTE**
- **NY KANSLITJÄNST UTLYSES**
- **2 NYANSTÄLLDA TRÄNARE**
- **MENTAL TRÄNING**
- **VI BJUDER PÅ HOCKEY!**
- **.....VÄLKOMNA TILL EN NY SÄSONG 😊**



## Kallelse årsmöte

Frösåker Golfklubb bjuder in till **årsmöte måndagen den 14:e mars, 18.30**. Vi samlas som vanligt på **Kulturen** och genomför ett sedvanligt årsmöte. Dagordning med alla formella bilagor finns på hemsidan samt som bilaga.

Dessutom kommer vi att få lyssna på föredrag från **Pierre Fulke** om banarkitektur, spelstrategi och Frösåkers långtidsplan. Vi går självklart igenom information om hela anläggningens verksamhet 2016, presenterar nya tränare och svarar på alla frågor som finns. Vi bjuder på fika och hälsar alla medlemmar hjärtligt välkomna!



## Frösåker GK bjuder på allsvensk hockey!

I ett samarbete med VIK Västerås vill Frösåker Golfklubb bjuda 100 st medlemmar på säsongens sista seriematch hemma mot Tingsryd söndagen den 28/2 16:00. Följ med oss och heja på VIK så dom vinner sista matchen mot just nu i skrivande stund serieledarna.

Dom 100 första som anmäler sig till [info@frosaker.se](mailto:info@frosaker.se) erhåller 1st biljett till matchen. Representant från klubben kommer finnas på plats med biljetter och namnlista på de som erhållit en biljett. Vi skickar ut bekräftelse på att just du erhållit en biljett.

## Frösåker Golfklubb och FGCC söker en halvtidstjänst på årsbasis gällande Kansliet.

Philippa Ral kommer till våren att lämna vårt kansli för att övergå till att på heltid sköta eventhallen/ridhuset. Det är ett fantastiskt projekt och vi önskar henne all lycka till! Ni ska se att hela eventhallen och dess verksamhet kommer att gynna hela anläggningen så småningom. Mer info om öppet hus och invigning av hallen kommer senare. Nu måste vi ersätta hennes tjänst och söker ny kanslist.

Tjänsten skall verka för att bästa möjliga service skapas för medlemmar, sponsorer och gäster, att ordning och trivsel upprätthålls och att god etikett iakttas inom klubben.

I tjänsten ingår att handlägga ansökningar om in- och utträde ur klubben, kategoriomflyttningar m.m. samt arbeta med klubbens medlemsregister i GIT.

För mer information, kontakta Klubbchef Håkan Ek - 070-7666455

Ansökningar skickas till [hakan.ek@frosakergolf.se](mailto:hakan.ek@frosakergolf.se) - Sista ansökningsdag 19 mars.

## Mental Träning i samarbete mellan Frösåker och Sisu

Många ser på mental träning som något man läser om i olika böcker eller att man ligger och lyssnar på en avslappnings-CD på hemmaplan. I denna föreläsning lär vi oss att integrera den mentala träningen före, under och efter ett träningspass eller tävling. Målet är att den mentala träningen med självklarhet ska integreras i all övrig (fysisk) träning som en naturlig del av idrottarens vardag. Föreläsningen riktar sig till aktiva, tränare och föräldrar i länets golfklubbar. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Tid & Plats: måndag, 22 februari kl. 18.00 - 20.00**

ABB Arena Nord i Västerås. Lokal K5

Vi bjuder på kaffe och smörgås

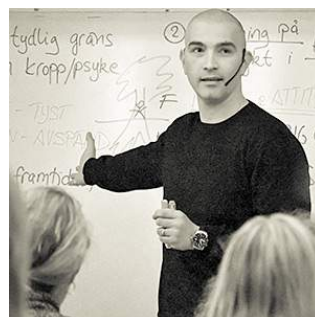
**Anmäl er till: [hampus.haettman@sisu.vstm.rf.se](mailto:hampus.haettman@sisu.vstm.rf.se) senast den 16 februari**

Ange namn och golfklubb

### Innehåll:

- Hur kan vi utveckla vår fokuseringsförmåga?
- Hur kan vi prestera bättre både under träning och match?
- Vad är "medveten närvaro" och vilken roll spelar den in i den aktives utveckling?
- Hur lär vi oss att kontrollera våra tvivel, våra rädslor och koncentrationssvackor

Igor Ardoris är grundare av Mindfulnessbaserad Mental Träning "Inner Martial Art". Han är pedagog, mental tränare, mindfulnessinstruktör, föreläsare och författare



## Matz satsar med 2 nya tränare

Sebastian lämnar oss från denna säsong på egen begäran. Seb har varit oerhört uppskattad och omtyckt och kommer att saknas. Han har haft en dröm länge om att jobba utomlands, och nu dök det upp en chans att börja jobba på **San Roque Golf Club i Marbella**, Spanien. Vi önskar honom stort lycka till och hoppas få se honom på besök snart i sommar.

Det är svårt att hitta bra tränare. Det finns många jobb ute i golfsverige, men ont om utbildade PGA tränare. Därför är det oerhört kul att meddela att vi nu kommer att anställa 2 nya PGA tränare till våren.

**Carl Bäckstedt** kommer från Linköping och är 29 år. Född och uppvuxen i **Linköping**. Golfkarriären startade som 12-åring på Linköpings golfklubb. Calle har spelat på Nordea tour i flera år och har flera andraplacingar på Nordea Tour Future Series. Den allra största meriten som golfspelare är ett SM-guld.

Han har under 8 vintrar arbetat för Golf Plaisir. Han har arbetat för **Cobra** med customfitting, samt arbetat som tränare på Eksjö Golfklubb förra året.

**John Barkskog** är medlem på Frösåker sedan 2006 och har tävlingsspelat på nuvarande Nordea Tour i 5 säsonger. John har tidigare jobbat utomlands som Pro för Golf Plaisir i många säsonger och kommer nu senast från butiksjobb på Budget Golf. Han har varit ungdoms- och elitleddare på VGK i många år och har stor erfarenhet av junior och elitträning.

Både Calle och John går nu **PGA/SGFs tränarutbildning på Bosön**. De är oerhört ambitiösa och tar jobbet på största allvar. Det ska bli jätteroligt att "sätta tänderna" i medlemmar och gäster på Frösåker!

Vi vill verkligen utveckla vår verksamhet med golfskolor, ungdomsverksamhet och custom-fitting. Vi har en vision om en aktiv och bra anläggning för träning och utveckling. Vi har nu ett oerhört bra "tränarteam" och kommer att erbjuda massor av spännande verksamhet till säsongen. Ta chansen att komma på årsmötet för att träffa Calle och John. Mer nyheter hittar ni löpande på [www.matzevensson.com](http://www.matzevensson.com)



**Matz**



**Calle**



**John**



**Fia**

Välkomna till en ny och oerhört spännande golfsäsong ☺

Matz, Fia, Calle, John och Patrik



## Banan

På årsmötet den 14:e mars, kommer "vår" banarkitekt **Pierre Fulke** att presentera tankarna kring vår långtidsplan. Pierre, European Tour vinnare och Ryder Cup spelare, utvecklar dels sin syn på banarkitektur och hur en sådan tänker. Han kommer också att ge dig som spelare goda råd för hur du ska tänka för att spara slag och undvika att gå i arkitektens "fällor". Sen berättar Pierre tillsammans med oss vad vi ämnar göra på banan kortsiktigt under 2016 och långsiktigt 2017 och framåt.

Kortfattat kommer följande att hända på vår bana:

### Vår 2016:

Vi färdigställer nya fairway bunkrar och fairway på 10:an

Vi bygger ny greenbunker samt området kring green på 10:an

Vi bygger om vårt första hål. Vi gör 2 nya greenbunkrar, samt 2 nya fairwaybunkrar 80 - 90 meter från green. Det kommer att bli oerhört fint och skapa en riktigt bra start på banan.

Vi fyller igen och sår skogen mellan 7 och 8 för att göra det mer spelvänligt, lättare att hitta bollar.

Vi bygger ett snyggt och funktionellt starthus vid första tee. Här finns plats och funktion för starters, tävlingsledning, företagseven, skydd för väder och vind..

### Sommar 2016:

Vi fyller igen 2 green bunkrar bakom 8:ans green och bygger istället en avrinningsyta. Vi bygger "forward tees" på hål 2 och 4 till att börja med. Fler tees för att skapa möjligheter för en kortare bana är mycket populärt och möter önskemål både från äldre och yngre. I långtidsplanen är betydligt fler inritade, men vi börjar med dessa två just nu.

Löpande kommer vi också på flera ställen se över pålningen vid vattenkanter. Det är arbeten som måste göras som löpande underhåll.

### Höst 2016

Vi kommer att börja med antingen 2:an eller 16:s greenområde. På 16 ska framförallt greenbunkrarna och området runt green byggas om. På tvåan kommer vi i princip att bygga om hela greenen och greenområdet pga problem med dålig avrinning och då sämre övervintring. Väderlek kommer att styra exakt när och hur, men tvåans greenbunkrar behöver göras om, likaså 16.

### Vår 2017

Här kommer som sagt vår långtidsplan in i bilden. Vi kommer att renovera samtliga bunkrar på banan. Många är redan gjorda, men en del är kvar. I vilken prio-ordning allt sker, kommer vi att utveckla delvis på årsmötet.

**Frösåker är som säkert bekant, en bana som aldrig slutar att utvecklas.**

Mycket välkomna,

**Christer Ral med personal**



## Övrig info

Frösåker GK kommer att ha samarbete mellan följande klubbar 2016:

**Greenfee överenskommelse med Orresta, Söderby, Edenhof, Upsala GK**

50% rabatt gäller Mån-Tors hela dagarna, samt Fredag före kl 12.00. Detta gäller för medlemmar i Frösåker på ordinarie greenfee och kan ej kombineras med andra rabatter.

Under 2016 kommer även alla medlemmar på Frösåker, Söderby, Edenhof och Orresta att få möjlighet till spel på respektive bana under helgdagarna 1/7-2016 till den 31/7-2016 med reducerat pris av 50%

## Varmt välkomna till 2016

*Alla vi på Frösåker!*

