

ЯНВАРЬ 2015 ГОДА

Дни рождения в ЯНВАРЕ:

- ◆ **2 января:** Рубцова Елена Владимировна, Член-основатель Клуба
- ◆ **3 января:** Рубцов Александр Иванович, Член-основатель Клуба
- ◆ **4 января:** Огиренко Ольга Николаевна, Член Клуба
- ◆ **11 января:** Лапшин Сергей Валерьевич, Член-основатель Клуба
- ◆ **23 января:** Пучков Андрей Сергеевич, Член-основатель Клуба
- ◆ **25 января:** Филин Павел Викторович, резидент Завидово
- ◆ **26 января:** Яценко Андрей Аркадьевич, Член-основатель Клуба

События ЯНВАРЯ:

- ◆ **31 января:** вечеринка для Членов Клуба и владельцев недвижимости Завидово (по предварительной записи)

Членам Клуба на заметку:

Карта привилегий Radisson Resort, Zavidovo, эксклюзивные скидки на услуги отеля – спешите оформить!

КЛУБНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на сезон 2015г. доступен на сайте: www.pganationalrussia.com/smi/calendar

События декабря

Группа блогеров посетила проект Завидово



Время игр на гольф-полях завершилось до весны, однако и в межсезонье проект живет не менее насыщенной жизнью. Некоторое время назад группа московских блогеров посетила Завидово, заехали визитеры и в гольф-клуб, посмотрели клубный дом, припорошенное первым снегом гольф-поле и заодно пообщались с директором гольфа Полом Эвисоном. Полную версию читайте на web-портале проекта zavidovo.com/infrastruktura/golf-club/news/188



Новости с гольф-поля:

Предшествующий выпадению снега холод – так гринкиперская служба хотела бы видеть начало русской зимы. Подобная погода помогает сократить риск поражения **снежной плесенью**. Есть два основных типа заболевания: «Microdochium Nivale», или розовая снежная плесень» и «Typhula Blight» или серая снежная плесень.

Симптомом поражения является появление водянистых пятен сразу после таяния снега. В период активности по краям кругов появляется серое или розовое кольцо с белым или желтоватым центром. На поверхности возникает похожий на вату мицелий на свету отливающий розовым. В особо серьезных случаях дерн потребует высаживать заново. В большинстве же случаев дерн восстановится при применении фунгицидов и изменении погоды. Плесень не повреждает корни, только листья.

Причины: продолжительный снежный покров, когда земля пропитывается влагой, а температура поднимается от 0°С до 16°С, и под снегом отсутствует циркуляция воздуха. Плесень исчезнет, когда просохнет дерн. В активной фазе заболевание может распространяться от следов шин, ног, гольф-тележек и оборудования. Оно возникает на любых типах дерна, однако сорта райграс, блюграс и полевица более чувствительны, чем овсяница. Также плесень может возникать в другое время года, когда высокая влажность сочетается с периодом внесения удобрений.

Paul Avison, Директор Гольфа

Гольф в лицах: Посол Клуба Giorgio Callegari о гольфе

Giorgio Callegari, заместитель генерального директора по стратегии и альянсам ОАО «Аэрофлот» и, по совместительству, Посол гольф-клуба Завидово, PGA National Россия поделился своими впечатлениями о гольфе и клубной жизни.



Когда и как произошло Ваше знакомство с гольфом? Гольф для Вас – хобби или, скорее, стиль жизни?

Г.С.: У меня особенное отношение к гольфу, и я рад поделиться своим опытом. Гольф как спорт в Италии и сейчас не очень популярен, а в мои детские годы был практически неизвестен. В то время наиболее популярным видом спорта был футбол, росло число поклонников баскетбола, волейбола и тенниса. Что же до гольф-полей, их было мало, расположены они были далеко, и стоило это дорого. По воле случая студентом по обмену в Шотландии в возрасте 17 лет я попал в Сент-Эндрюс. Принимающая семья отвезла меня туда подобно тому, как итальянская семья пригласила бы гостящего студента на футбольный матч: естественно как в порядке вещей.

Итак, я оказался на питч&патт поле с «инструментом» в руке, которого я ни разу в жизни не видел, поощряемый словами: «давай, попробуй, оно тебя не укусит». На самом же деле, «оно» меня укусило, в том смысле, что гольф стал моей страстью, и эта страсть не покидает меня и сейчас. Однако лишь спустя много лет после того случая я смог стать членом маленького итальянского клуба и начать тренировки. Гольф – это страсть, спорт, и, скажем так, особый подход к жизни, ведь уроки, полученные на поле, можно легко применять в повседневной жизни. Согласитесь с несовершенством, примите неожиданности, проявите сдержанность, научитесь приспосабливаться к условиям, при этом следуя правилам, играйте с разными людьми, будьте

готовы учиться у каждого, работайте в полную силу, сознавая, что этого может не хватить, наслаждайтесь красотой...



Есть ли у Вас официальный гандикап?

Г.С.: У меня есть подтвержденный гандикап в ряде стран, есть даже несколько гандикапов, поскольку отличаются системы их определения, что довольно странно.

Вы смотрите трансляции гольф-турниров? Ваш любимый игрок?

Г.С.: Я обожаю смотреть телетрансляции гольф-турниров, хотя в России это менее доступно. Жаль, ведь во всем мире гольф-клубы предлагают членам возможность не только сыграть поле, но и посмотреть крупные чемпионаты в компании других гольфистов. Это небольшая рекомендация команде Завидово. У меня нет любимого игрока, есть группа игроков из разных уголков мира, за которыми я слежу из-за их игровой этики и преданности игре: из Европы, США, Австралии, Южной Африки. И, конечно, я болею за итальянских игроков, в том числе потому, что я имел возможность познакомиться со многими из них и даже побыть кэджи.

Вы участвовали в профессионально-любительских турнирах? На каких известных полях Вам доводилось играть? Расскажите о Вашем самом ярком впечатлении.

Г.С.: Профессионально-любительские турниры интересны, на мой взгляд, тем, что дают шанс пообщаться с «топовыми» игроками, например, во время разминки на тренировочном поле, нежели участием как таковым, поскольку игра может не оправдать ожиданий из-за сложностей с концентрацией, соблюдением подходящего темпа игры. Мне повезло играть на многих известных полях, в большинстве случаев благодаря содействию друзей среди игроков. Самые яркие впечатления не обязательно связаны с игрой на каком-то поле. Скорее, они связаны с моментами: внезапный снегопад во время игры в Шотландии и Уэльсе; туман, когда не можешь разглядеть партнера, в Индиане; попытки отыскать мяч среди змей в мексиканской пустыне; встреча с крокодилом на площадке ти однажды вечером во Флориде; 54 лунки за один день на трех разных полях в Ирландии... Конечно, сыграть на известном поле – цель любого гольфиста, я не исключение, – у меня есть длинный список полей, которые я ЕЩЕ хочу сыграть!

Что Вы можете сказать о гольф-клубе Завидово PGA National, гольф-поле и качестве услуг?

Г.С.: Гольф-поле Завидово – особенное: я много раз играл его, но всякий раз меня ожидают новые вызовы. И каждый раз, когда я стою на ти-площадке лунки 2, или любой другой лунки, я поражен пейзажем, чистотой линий поля. Качество услуг, благодаря усилиям команды под управлением Александра, постоянно улучшается.

Как Вы стали Послом Клуба? В чем Вы видите миссию посла гольф-клуба? Расскажите о прошлых и будущих проектах.

Г.С.: Было ощущение, что можно и нужно приложить усилия для продвижения этого особенного места, увеличить посещаемость, сохраняя правильную аудиторию. И, учитывая мою приверженность игре, не составило больших трудов пригласить гостей из-за рубежа, друзей, живущих в Москве и организовать первый этап турнира Итальянский Гольф & Гламур, который планируется повторить и в новом году.

Что Вы пожелаете команде Клуба и Членам Клуба?

Г.С.: Один простой совет: играйте в гольф! Все остальное придет.

Интервью брала Рита Поспешная, команда Завидово, PGA National Россия

Совет месяца от гольф-про

Гольф-фитнес: подготовка к гольф-сезону, общие сведения



Есть мнение, будто гольф – спорт, не требующий напряженных усилий. Часто гольф считают популярным из-за его физической легкости. Однако, хотя это может быть неочевидным, во время игры активно задействованы сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат. Фактически, свинг представляет собой сложное динамическое движение, включающее сильные мышечные сокращения, ритмическую компрессию и поворотные движения в суставах. Таким образом, нет ничего удивительного в важности и необходимости уделять внимание физическому развитию, если вы хотите прогрессировать в гольфе. Кроме того, во время игры тратится большое количество энергии. Средний раунд длится от трех до пяти часов, за это время можно пройти 10 км. За один раунд игрок тратит от 2000 до 2500 калорий и теряет примерно 1,2 кг. Следовательно, чтобы предотвратить быструю утомляемость, необходимо помнить о том, как поддержать энергетический баланс, ведь это окажет воздействие на игру и принятые решения. Питание – фундаментальный аспект мозговой и физической активности в гольфе, поэтому крайне важно то, что вы употребляете в пищу во время игры. Результаты в значительной степени зависят и от того, что вы едите и пьете до и после игры, а не только во время раунда. Например, на показателях положительно скажется употребление продуктов, богатых углеводами, и воды, что подтверждает ряд исследований.

Программа питания

Гольфисту необходимо правильное питание для поддержания энергии. Постарайтесь сделать следование программе питания частью Вашей гольф-практики. Ниже несколько рекомендаций, что и почему следует употреблять.

За 4 часа до тренировки плотно поешьте, оставив достаточно времени для того, чтобы еда усвоилась организмом. Пища должна быть богата углеводами, иметь умеренное содержание белков и низкое содержание жиров и клетчатки.

Во время раунда не забывайте подкрепляться богатой углеводами пищей. А потребление небольшого количества чистого белка замедлит усвоение углевода, что сделает расход энергии медленным и равномерным. Необходимо пить воду, а также напитки, содержащие электролиты, это компенсирует потерю жидкости из-за повышенного потоотделения.

По окончании раунда два основных нутриента – углеводы и белки, они помогут восстановить силы. Также, необходимо выпить значительное количество воды для восстановления баланса жидкости.



Jade Lucas, гольф-профессионал PGA

До встречи в ФЕВРАЛЕ в нашем замечательном Клубе!