

# 10

## Cosa devo fare per iniziare?

La prima cosa è cercare la struttura più vicina a te, sul sito della Federgolf al link: [www.federgolf.it/GolfClub.aspx](http://www.federgolf.it/GolfClub.aspx). Puoi cercare per regione, provincia o anche per nome del circolo o campo pratica, se ne conosci già uno.



## E una volta individuato il circolo o campo pratica?

Hai due alternative: puoi diventare socio del circolo o campo pratica e quindi utilizzare anche tutti gli altri servizi che offre, oppure puoi usufruire del "Tesseramento libero" al quale potrai aderire attraverso la struttura da te scelta.

# 11

## Che cos'è il "Tesseramento libero"?

La FIG ha introdotto la possibilità di diventare tesserato senza dover essere necessariamente socio di un circolo: quindi potrai giocare nelle oltre 400 strutture presenti sul territorio, versando solo 75 euro (o 20 euro se hai meno di 18 anni).

# 12

## Che vantaggi dà la tessera federale?

Il tesserato della Federazione Italiana Golf è coperto da un'assicurazione contro gli infortuni e per la responsabilità civile. Può accedere a tutte le 400 strutture italiane. Inoltre può beneficiare degli sconti a lui riservati dalle aziende partner della FIG.

# 13

## I campi sono soltanto fuori città?

Alcuni sono in zone lontane dal traffico centro cittadino, altri sono in piena città.

# 14

## Quando sarò pronto per la mia prima partita?

Ognuno ha i suoi tempi, ma grazie alla tua passione sarai presto sui GREEN!!



# 15

## Cosa c'è nella sacca da golf?

Puoi portare con te sino ad un massimo di 14 bastoni. Sarai tu a scegliere i più adatti alle diverse esigenze di gioco tra legni per i colpi più lunghi, ferri per i colpi di avvicinamento e putters per mandare la pallina in buca.

# 16

## Come bisogna essere vestiti?

Uno dei lati positivi del golf è che, per iniziare, hai bisogno solo di scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo.

# 17

## Quale attrezzatura serve per cominciare?

Per cominciare non serve comprare nulla. Il maestro penserà a fornirti tutto il necessario: anche il tuo primo "ferro".

# Tutto il golf in 18... buche!

## Cosa devi sapere per cominciare a giocare



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF

### **È uno sport o solo un gioco?**

Il golf è uno sport e ha tutte le caratteristiche per esserlo: l'attività fisica, il senso della competizione, le regole da rispettare. Ed è tra le discipline previste nel programma dei prossimi Giochi Olimpici di Rio 2016.

### **In cosa consiste una partita di golf?**

Nel mandare la pallina in buca nel minor numero di colpi possibile lungo il percorso di gioco (di 9 o 18 buche).

### **Perché imparare a giocare a golf?**

Il golf fa bene al corpo e alla mente: allena la coordinazione e l'elasticità muscolare. In più stimola a migliorarsi continuamente, rilassa, aiuta a socializzare (ma volendo, si può praticare anche da soli).

### **Si può cominciare a qualunque età?**

Dai 6 anni ai 99, qualunque età è ottima per iniziare a giocare a golf: tutti sono i benvenuti!

### **Posso giocare anche se non ho mai fatto nessuno sport?**

Certo. Per cominciare ti basta un semplice certificato medico "per attività ludico-motoria" non agonistica e tesserarti alla Federazione Italiana Golf.



### **È uno sport molto costoso?**

Lo è assai meno di quanto si dica. Per cominciare, ad esempio, non devi avere tutta l'attrezzatura completa. Inoltre puoi sempre contare su uno dei tanti pacchetti promozionali che i circoli o campi pratica (campi di allenamento) di tutta Italia offrono ai neofiti.

### **Si può giocare anche d'inverno o quando piove?**

A golf puoi giocare sempre, anche con la pioggia. Dopo tutto è uno sport nato in Scozia, dove il clima non è certo dei più miti.

### **Quante calorie fa bruciare?**

Giocare a golf fa consumare circa 200 calorie l'ora, ma puoi anche superare le 1000 in 18 buche: niente male per tenersi in forma, no?

### **Richiede tanto tempo a disposizione?**

Lo stesso tempo dell'andare in palestra, giocare a tennis o frequentare un qualsiasi circolo sportivo.

# Tutto il golf in 18... buche!



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF