



5 fakti, kāpēc rudens ir īpaši piemērots golfam



Golfs rudenī nav tikai par fizisku aktivitāti – tas ir veids, kā apvienot kustību, atpūtu un skaistākās sezonas ainavas vienā pieredzē.

1. **Ieguvumi veselībai.** Viena 18 bedrišu spēle nozīmē vidēji 10 000–13 000 soļu un līdz pat 2000 kaloriju patēriņu. Golfs palīdz stiprināt muskuļu spēku, līdzsvaru un sirds veselību.
2. **Laiks dabā un svaigā gaisā.** Spēle notiek ārpus telpām – dabā, kas zinātniski pierādīti mazina stresu, uzlabo koncentrēšanās spējas un emocionālo labsajūtu.
3. **Visām paaudzēm.** Golfs ir viens no retajiem sporta veidiem, kas sniedz iespēju kvalitatīvi un aktīvi kopā pavadīt laiku visai ģimenei – gan bērniem, gan vecākiem un pat vecvecākiem. Pētījumi liecina, ka ģimenes, kas regulāri sporto kopā, biežāk raksturo sevi kā laimīgākas, emocionāli tuvākas un harmoniskākas.
4. **Mierīgāks ritms.** Rudenī laukumā ir mazāk noslogoti, atmosfēra – mierīgāka, ļaujot spēli baudīt nesteidzīgāk un relaksētāk.
5. **Pieejamība.** Golfa spēli Latvijas laukumos var izbaudīt, šķiroties vien no dažiem eiro par treniņlaukuma bumbiņu un nūju nomu. To var spēlēt dažādos formātos – viens pats, sacensībās, ģimenes lokā vai vienkārši uzlabojot veselību un krājot soļus pastaigā pa laukumu.

“Golfs ir sporta veids, ko var spēlēt ikviens – neatkarīgi no vecuma vai sagatavotības. Rudens ir lielisks brīdis to izmēģināt – svaigs gaiss, skaista daba un kustība veselībai vai sportiskam izaicinājumam,” saka Latvijas Golfa federācijas prezidents Jānis Trģers.

Kur spēlēt?
Latvijā pieejami 9 golfa laukumi – Rīgā, Pierīgā, Vidzemē, Zemgalē un Kurzemē. Visi laukumi ir atvērti ikvienam interesentam, arī tiem, kas tikai vēlas izmēģināt spēli. Ventspils novadā pieejams **“Usmas golfa kluba”** laukums. Adrese: Rīdzenieki, Usmas pagasts, Ventspils novads, LV-3619.
Vairāk informācijas: www.lgf.lv/laukumi

Par golfu Latvijā?
Latvijā ir pieejami 9 golfa laukumi Rīgā, Pierīgā, Vidzemē, Zemgalē un Kurzemē, kas piedāvā iespējas spēlēt plašam cilvēku lokam. Ikviens interesents var sākt ar “zaļās kartes” kursiem, kas sniedz pamatzināšanas un prasmes golfa spēlei. Latvijas Golfa federācija aktīvi strādā pie sporta veida pieejamības palielināšanas, tostarp bērnu un jauniešu iesaistīšanas programmām, kā arī sadarbības ar starptautiskajām organizācijām golfa attīstībai Latvijā.

☺ Usmas golfa klubs, Usma, Usmas pagasts, Ventspils novads, Latvija

