

Rundenbuch 18 L. · Bogen 1/7 · Außenseite · Seiten 1 und 28 (auf dem Kopf)

A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“

Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

NOTIZEN

www.ch-becker.de

Schlag für Schlag · Strokes Gained · 18 Löcher

RUNDENBUCH

RUNDE

Datum

Startzeit

Platz

Abschlag · CR / SR

Spielvorgabe / Hcp

Wetter · Wind · Platzzustand

Mitspieler

PLAN

Fokus heute (ein Gedanke)

Ziel Score

Ziel Stableford-Punkte

Einspielen

☐ Range

☐ Chippfen

☐ Putten

VOR DER RUNDE

www.ch-becker.de

SCORECARD

[illegible]

Hcp:	Loch-Hcp von der Scorekarte (1 = schwerstes Loch)
Vg.:	deine Vorgabeschläge auf diesem Loch
FW:	Treffer / Versuche aller Schläge aufs Fairway
GIR:	✓ Ball nach Par-2 auf dem Grün (Par 3: 1, Par 4: 2, Par 5: 3)
U&D:	nur wenn GIR = x , sonst „-“ eintragen
	✓ Chip, Pitch oder Bunker + 1 Putt eingelocht
	x wenn du von dort mehr als 2 Schläge gebraucht hast

falzen

2

falzen

NOTIZEN

SO TRÄGST DU EIN

- 1 Vor dem Schlag: Lage einkreisen, Entfernung zur Fahne
- 2 T Tee · F Fairway · R Rough · W Wald/versteckt
B Bunker · G Grün · Vorgrün zählt als F
- 3 Nach dem Schlag: Weite eintragen, Treffer H (Hit),
T (Top), F (Fett), Richtung als Pfeil selbst malen
- 4 Grün: Schritte zählen (1 großer Schritt $\approx$ 1 m)
- 5 Strafschlag: „Str.“ ankreuzen, keine eigene Zeile

BEISPIEL · PAR 4, 350 M

#	Lage	Fahne	Schl.	Weite	Treffer	Rtg.	Str.
1	(T) Abschlag	350	Dr	215	(H) T F	↗	
2	F (R) W B G	140	Hy	130	H (T) F	↑	
3	F R W (B) G	15	SW	14	H T (F)		
4	F R W B (G)	4	Pt	4	H T F		
5	F R W B (G)	0,5	Pt	0,5	H T F		

Weite = wie weit der Ball geflogen/gerollt ist. Das Ende eines Schlags steht in der nächsten Zeile, nach dem Putt keine Zeile.

KATEGORIEN

- OTT** Abschlag an Par 4 und Par 5
APP über 27 m zur Fahne, inkl. Abschlag Par 3
ARG bis 27 m, nicht vom Grün (Chip, Pitch, Bunker)
PUTT alle Schläge vom Grün

KENNZAHLEN

- Fairway** Treffer / Versuche aller Schläge, die aufs Fairway sollten
GIR Ball auf dem Grün nach Par–2 Schlägen
Par 3 nach 1 · Par 4 nach 2 · Par 5 nach 3 Schlägen
U&D Grün verfehlt, dann mit 1 Schlag + 1 Putt eingelocht
Grün getroffen? Dann „–“, kein U&D nötig

ZUHAUSE AUSWERTEN

- SG** = E(vorher) – E(nachher) – 1 – Strafschläge

falzen

4

falzen

ERWARTETE SCHLÄGE

Grün · Abschlag

GRÜN (PUTT)

m	Putts
0,5	1,01
1	1,07
1,5	1,22
2	1,38
2,5	1,51
3	1,60
4	1,72
5	1,81
6	1,86
8	1,94
10	2,00
12	2,05
15	2,13
20	2,25

ABSCHLAG PAR 4 / 5

m	Schläge
250	3,58
275	3,71
300	3,82
325	3,91
350	3,96
375	4,01
400	4,07
425	4,20
450	4,36
475	4,54
500	4,68
525	4,78
545	4,81

RECHENBEISPIEL · PAR 4, 350 M

Drive aufs Fairway, 110 m übrig

$3,96 - 2,85 - 1 = 0,11$ (OTT)

Eisen aufs Grün, 6 m übrig

$2,85 - 1,86 - 1 = -0,01$ (APP)

Zwei Putts

$1,86 - 0 - 2 = -0,14$ (PUTT)

Summe bei Par 4

$3,96 - 4 = -0,04$

Stattdessen Approach in den Bunker (10 m)

$2,85 - 2,44 - 1 = -0,59$ (APP)

A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“

Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

ERWARTETE SCHLÄGE					
Tour-Schnitt · m					
m	Tee Par 3	Fairway	Rough	Bunker	Wald versteilt
10	-	2,20	2,36	2,44	3,46
20	-	2,42	2,61	2,55	3,52
30	-	2,54	2,72	2,70	3,61
40	-	2,62	2,81	2,86	3,74
50	-	2,68	2,89	3,03	3,81
60	-	2,71	2,92	3,18	3,84
70	-	2,74	2,95	3,23	3,84
80	-	2,76	2,98	3,24	3,83
90	-	2,80	3,02	3,23	3,80
100	2,95	2,82	3,05	3,22	3,79
110	2,99	2,85	3,08	3,21	3,78
120	2,98	2,88	3,12	3,22	3,79
130	2,97	2,92	3,16	3,23	3,80
140	2,98	2,96	3,20	3,26	3,81
150	3,00	3,00	3,25	3,30	3,81
160	3,03	3,05	3,29	3,37	3,82
170	3,07	3,11	3,34	3,44	3,83
180	3,11	3,17	3,40	3,53	3,86
190	3,14	3,24	3,46	3,61	3,89
200	3,17	3,31	3,52	3,69	3,92
220	3,26	3,45	3,64	3,84	3,97
240	3,47	3,59	3,75	3,94	4,04

Zwischenwerte schätzen. Bunker = Sand an Grün oder Fairway.
Quelle: M. Broadie, PGA-Tour-ShotLink 2003-2010.

24

LOCH 1

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

Score	Putts	Strafen
Fairway von		
GIR	U&D	Chip+Putt
☒	☒	☒
Par-2		

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger m	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün
--

5

falzen

falzen

LOCH 2

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

Score

Putts

Strafen

Fairway

von

GIR

Par-2

☒
☒

U&D

Chip+Putt

☒
☒
☐

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

falzen

6

falzen

AUSWERTUNG

Strokes Gained

Kategorie	Schläge	SG Summe
Off the Tee		
Approach		
Around the Green		
Putting		
Gesamt		

KENNZAHLEN

Fairway Tr./Vers.	GIR /18	Putts	Up&Down
3-Putts	Strafen	Score / Pkt.	Garmin SG

ERKENNTNIS

Größter Verlust – warum?

Trainingsfokus nächste Woche

Was lief gut?

23

Rundenbuch 18 L. · Bogen 4/7 · Außenseite · Seiten 7 und 22 (auf dem Kopf)

A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“

Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

18

LOCH

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

Score

Putts

Strafen

Fairway

von

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

Chip+Putt

-

LOCH-STATISTIK

Lage und Entfernung vor dem Schlag

SCHLÄGE

#

Lage

zur Fahne

Schläger

Weite

Treffer

Rtg.

Str.

1

⚠

Abschlag

F

R

W

B

G

2

F

R

W

B

G

3

F

R

W

B

G

4

F

R

W

B

G

5

F

R

W

B

G

6

F

R

W

B

G

7

F

R

W

B

G

8

F

R

W

B

G

9

F

R

W

B

G

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

22

3

LOCH

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

Score

Putts

Strafen

Fairway

von

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

Chip+Putt

-

LOCH-STATISTIK

Lage und Entfernung vor dem Schlag

SCHLÄGE

#

Lage

zur Fahne

Schläger

Weite

Treffer

Rtg.

Str.

1

⚠

Abschlag

F

R

W

B

G

2

F

R

W

B

G

3

F

R

W

B

G

4

F

R

W

B

G

5

F

R

W

B

G

6

F

R

W

B

G

7

F

R

W

B

G

8

F

R

W

B

G

9

F

R

W

B

G

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

Rundenbuch 18 L. · Bogen 4/7 · Innenseite · Seiten 8 (oben) und 21 (unten)
A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“
Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

LOCH 4

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

falzen

8

falzen

LOCH 17

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“

Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

LOCH 16

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

SCHLÄGE

#

Lage

zur Fahne

Schläger

Weite

Treffer

Rtg.

Str.

1

⌄

Abschlag

2

F

R

W

B

G

3

F

R

W

B

G

4

F

R

W

B

G

5

F

R

W

B

G

6

F

R

W

B

G

7

F

R

W

B

G

8

F

R

W

B

G

9

F

R

W

B

G

Fairway

von

Score

Puts

Strafen

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

Chip+Putt

Par-2

Lage und Entfernung vor dem Schlag

NOTIZEN

F

Fairway

·

R

Rough

·

W

Wald

·

B

Bunker

·

G

Grün

LOCH 5

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

SKIZZE · FAHNE

SCHLÄGE

#

Lage

zur Fahne

Schläger

Weite

Treffer

Rtg.

Str.

1

⌄

Abschlag

2

F

R

W

B

G

3

F

R

W

B

G

4

F

R

W

B

G

5

F

R

W

B

G

6

F

R

W

B

G

7

F

R

W

B

G

8

F

R

W

B

G

9

F

R

W

B

G

Fairway

von

Score

Puts

Strafen

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

Chip+Putt

Par-2

Lage und Entfernung vor dem Schlag

NOTIZEN

F

Fairway

·

R

Rough

·

W

Wald

·

B

Bunker

·

G

Grün

LOCH 6

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

Score

Putts

Strafen

Fairway von

GIR

Par-2

✓

✗

U&D

Chip+Putt

✓

✗

-

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

falzen

10

falzen

LOCH 15

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

Score

Putts

Strafen

Fairway von

GIR

Par-2

✓

✗

U&D

Chip+Putt

✓

✗

-

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

19

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger m	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	⌚ Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

LOCH 7

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

Score

Putts

Strafen

Fairway

von

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

-

Par-2

Chip+Putt

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger m	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	⌚ Abschlag				H T F		☐
2	F R W B G				H T F		☐
3	F R W B G				H T F		☐
4	F R W B G				H T F		☐
5	F R W B G				H T F		☐
6	F R W B G				H T F		☐
7	F R W B G				H T F		☐
8	F R W B G				H T F		☐
9	F R W B G				H T F		☐

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

LOCH 14

Par

Länge m

Hcp

Dein Par

Score

Putts

Strafen

Fairway

von

GIR

✓

✗

U&D

✓

✗

-

Par-2

Chip+Putt

Lage und Entfernung vor dem Schlag

LOCH 8

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

falzen

falzen

LOCH 13

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

A4 hoch · beidseitig, Wenden an der LANGEN Kante · 100 % / „Tatsächliche Größe“

Nur links/rechts an den Strichen schneiden (9,5 cm) · quer falzen · Bogen 1 außen · am Falz heften

NOTIZEN										F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün																									
9	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
8	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
7	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
6	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
5	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
4	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
3	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
2	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
1	Abschlag									H	T	F			☐																				
#	Lage vorher					zur Fahne m					Schläger m					Weite m					Treffer					Rtg.					Str.				

SCHLÄGE										Lage und Entfernung vor dem Schlag																																							
										GIR Par-2										U&D Chip+Putt																													
										☐ ☒										☐ ☒																													
										Fairway										von																													
										Score										Putts										Strafen																			
LOCH · FAHNE										LOCH-STATISTIK																																							
LOCH 9										Par										Länge m										Hcp										Dein Par									

NOTIZEN										F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün																									
9	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
8	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
7	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
6	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
5	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
4	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
3	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
2	F	R	W	B	G					H	T	F			☐																				
1	Abschlag									H	T	F			☐																				
#	Lage vorher					zur Fahne m					Schläger m					Weite m					Treffer					Rtg.					Str.				

SCHLÄGE										Lage und Entfernung vor dem Schlag																																							
										GIR Par-2										U&D Chip+Putt																													
										☐ ☒										☐ ☒																													
										Fairway										von																													
										Score										Putts										Strafen																			
LOCH · FAHNE										LOCH-STATISTIK																																							
LOCH 12										Par										Länge m										Hcp										Dein Par									

LOCH 10

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

falzen

falzen

LOCH 11

ParLänge mHcpDein Par

SKIZZE · FAHNE

LOCH-STATISTIK

ScorePuttsStrafen

Fairway von

GIR Par-2U&D Chip+Putt

SCHLÄGE

Lage und Entfernung vor dem Schlag

#	Lage vorher	zur Fahne m	Schläger	Weite m	Treffer	Rtg.	Str.
1	T Abschlag				H T F		
2	F R W B G				H T F		
3	F R W B G				H T F		
4	F R W B G				H T F		
5	F R W B G				H T F		
6	F R W B G				H T F		
7	F R W B G				H T F		
8	F R W B G				H T F		
9	F R W B G				H T F		

NOTIZEN

F Fairway · R Rough · W Wald · B Bunker · G Grün

Rundenbuch zusammenbauen

Diese Seite gehört nicht ins Heft. Falten, heften, wegwerfen.

1 Beidseitig drucken, A4 hoch

Im Druckdialog „Wenden an der langen Kante“ wählen und die Skalierung auf 100 % stellen — „Tatsächliche Größe“, nicht „An Seite anpassen“. Skaliert der Drucker, stimmen Karo und Schnittmaß nicht mehr.

2 Reihenfolge behalten

Die Blätter kommen als Bogen 1, 2, 3 ... aus dem Drucker und bleiben genau so gestapelt. Jedes Blatt trägt seine Nummer am linken Rand.

3 Nur links und rechts schneiden

An den kurzen Strichen am Rand, auf 9,5 cm Breite. Oben und unten wird nichts abgeschnitten — der Rand dort ist Absicht und liegt später an der Papierkante.

4 Jedes Blatt quer falzen

An der gestrichelten Linie in der Mitte, außen mit „falzen“ beschriftet. Kante mit dem Fingernagel oder einem Falzbein nachziehen.

5 ineinanderlegen, Bogen 1 außen

Dann Bogen 2, 3 ... nach innen. Nicht drehen, nicht umsortieren.

6 Am Falz heften

Zwei Klammern, etwa ein Drittel von oben und von unten. Fertig ist ein Heft von 9,5 x 14,85 cm.

Warum jede zweite Seite auf dem Kopf steht

Das Heft wird oben gebunden, wie ein Tischkalender: beim Blättern klappst du nach oben, nicht zur Seite. Damit das aufgeht, steht auf dem Druckbogen jede zweite Seite kopfüber. Der Ausdruck ist also nicht kaputt. Im fertigen Heft liegt Loch 2 auf der Rückseite von Loch 1.