SCHLÄGERDISTANZEN

Meter

Schläger	Carry	Gesamt	Tendenz / Notiz
Driver			
Holz 3			
Holz 5			
Hybrid			
Eisen 4			
Eisen 5			
Eisen 6			
Eisen 7			
Eisen 8			
Eisen 9			
PW			
GW / AW			
SW			
LW			

Werte vom Launch Monitor oder Garmin-Durchschnitt.

falzen

falzen

RUNDENBUCH

Schlag für Schlag · Strokes Gained · 9 Löcher

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 ☐ Chippen ☐ Putten

VOR DER RUNDE

Rundenbuch 9 L. · Bogen 1/4 · Außenseite · Seiten 1 und 16 (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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 1/4 · Innenseite · Seiten 2 (oben) und 15 (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

falzen

falzen

SCORECARD

Löcher 1–9

Loch	Par	Hcp	Vg. +Schl.	Score	Putts	1. Putt m	FW Tr./Vers.	GIR	U&D	Str.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
Ges.										

Hcp: Rang der 9 Löcher (Platzkarte in Klammern)
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 = ✗, sonst „-" eintragen
✓ Chip, Pitch oder Bunker + 1 Putt eingelocht
✗ wenn du von dort mehr als 2 Schläge gebraucht hast

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)

falzen

falzen

ERWARTETE SCHLÄGE

Tour-Schnitt · m

m	Tee Par 3	Fairway	Rough	Bunker	Wald verstellt
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.

LOCH 1

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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 2/4 · Außenseite · Seiten 3 und 14 (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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 2/4 · Innenseite · Seiten 4 (oben) und 13 (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

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

SO TRÄGST DU EIN

1 Vor dem Schlag: Lage einkreisen, Entfernung zur Fahne
2 T Tee · F Fairway · R Rough · W Wald/verstellt
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 ≈ 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

AUSWERTUNG

Strokes Gained

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

KENNZAHLEN

Fairway Tr./Vers.	GIR /9	Putts	Up&Down
3-Putts	Strafen	Score / Pkt.	Garmin SG

ERKENNTNIS

Größter Verlust – warum?
Trainingsfokus nächste Woche
Was lief gut?

falzen

falzen

LOCH 3

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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 3/4 · Außenseite · Seiten 5 und 12 (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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 3/4 · Innenseite · Seiten 6 (oben) und 11 (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

falzen

falzen

LOCH 4

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

LOCH 9

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

LOCH 8

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

LOCH 5

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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 4/4 · Außenseite · Seiten 7 und 10 (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

Rundenbuch 9 L. · Bogen 4/4 · Innenseite · Seiten 8 (oben) und 9 (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

falzen

falzen

LOCH 6

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

LOCH 7

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

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 × 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.