



SENIOR 2026

Information om Mälarö GK Skytteholms seniorverksamhet
för dig som är senior 55+

2026-03-01

SENIOR 2026 finns även på hemsidan under Klubben > Kommittéer > Senior > Senior Nytt

VÄLKOMMEN TILL MGKS:s SENIORVERKSAMHET

SENIOR 2026 är riktad information till alla nya seniorer i MGKS. Att vara ny senior i klubben innebär att du under året fyller minst 55 år och därmed har åldern inne för att delta i vår seniorverksamhet. Du kan också vara ny medlem i klubben och ha rätt ålder för denna verksamhet. Oavsett vilket av kriterierna som stämmer in på dig hälsar vi dig välkommen till seniorverksamheten.

SENIOR 2026 är bra läsning för alla seniorer i klubben. Vårt mål är att ha aktiviteter så att alla ska kunna hitta något som passar och i SENIOR 2026 får du utförlig information om vårt utbud. Fokus är på tävlingar men vi erbjuder även golf utan tävlingsmomentet, några resor och lite annat "smått och gott". Du får också kontaktuppgifter till seniorkommittén och information om våra olika kommunikationsvägar.

Säsongen 2025 var det fler än 100 seniorer som deltog i vår verksamhet och vår förhoppning är att du ska känna intresse och vilja vara med. Du får då möjligheten att lära känna oss andra seniorer som trivs så bra av att vara tillsammans på vår klubb.

"Välkommen till säsongen 2026" önskar Seniorkommittén

SENIORKOMMITTÉN

Seniorkommitténs mål är att med olika golfaktiviteter uppmuntra klubbens seniorer att bedriva och utveckla sitt golfspel. Vi vill också skapa förutsättningar för social samhörighet med målsättning att alla seniorer ska känna sig välkomna i Mälarö GK Skytteholm.

Seniorkommittén består för närvarande av sex seniorer. Om du känner att du vill vara en kugge i kommittén så är du välkommen. Kontakta i så fall vår ordförande Kjell Sjöbeck. Presentation av seniorkommittén med foto och ansvarsområden hittar du på sista sidan.

KOMMUNIKATIONS- och INFORMATIONSVÄGAR

HEMSIDAN och **NYHETSBREV** är klubbens viktigaste kommunikationsvägar. På hemsidan finns i princip all information om klubben. Seniorverksamheten finns under klubben > kommittéer > senior. Nyhetsbrevet mejlas ut då det finns informationsbehov.

SENIORBREVET kommer till dig via mejl vid ca åtta tillfällen per år. Där informerar vi om vad som är på gång och kort om det som hänt. Vårt tips är - "Läs det noga. Då är du med!"

FACEBOOK. Det finns en Facebook-grupp med namn **Seniorgänget Mälarö GK**. Gruppen är endast för MGKS seniorer och gruppens innehåll är helt styrd av medlemmarna i gruppen. Gå in på Facebook, sök på "Seniorgänget Mälarö GK" och ansök om att gå med i gruppen!

GOLFSÄSONGEN 2026

TÄVLINGSVERKSAMHETEN

Är du osäker på, eller vill veta mer om någon spelform kan du kan läsa mer under:

<https://golf.se/for-spelaren/spela-golf/spel--och-tavlingsformer/>

Anmälningrutiner för våra tävlingar presenteras i våra SENIORBREV.

Tävlingsregler för respektive seniortävling kommer att finnas på seniorernas hemsida.

TG (TISDAGSGOLFEN) är vår huvudtävling som har funnits sedan 1996. Den startar i slutet av april och pågår i princip varje tisdag till början av oktober. Säsongen 2025 spelade vi 1 335 rundor och var i snitt 61 spelare per tävlingstillfälle. Knappt 20 % av deltagarna var damer. Allt om TG finns i tävlingsreglerna men här får du i punktform kort info om det viktigaste:

- Spelform är slaggolf +5, med andra ord max fem slag mer än hålets par.
- Damerna spelar i en klass och herrarna är uppdelade i två klasser med hcp-gräns 22.
- Med hänsyn till ålder slår damerna ut från tee 44/47 och herrarna från tee 47/51.
- Vi spelar i mixade (dam och herr) 3-bollar. I anmälan kan man önska en ren damboll.
- Första bollen slår ut mellan kl 07-08. Speltiden brukar vara ca fyra timmar.
- Anmälan och betalning senast söndag kl 18 på [golf.se/min golf](https://golf.se/min-golf).
- I anmälan kan du ange önskemål om tidig starttid. Sista starttid är före kl 11.
- Startlistan presenteras måndag senast kl 12.
- I midsommarveckan och vid säsongsavslutning spelar vi TG-scramble som avslutas med prisutdelning och gemensam subventionerad måltid.
- Under säsongen skapas i varje klass en "Order of Merit". Då säsongen är slut får de fem första i varje klass priser.
- Startavgiften är 65 kr.

Tävlingsledare: Ronald Fondin och Håkan Nordin

TISDAGSRUNDAN vänder sig till dig som inte vill spela TG:s tävling men ändå ha möjligheten att vara med i vår gemenskap. Exempelvis är det många som på tisdagar efter golfen unnar sig en god lunch på vår restaurang. Kort om Tisdagsrundan:

- Anmälan i Tisdagsgolfens klass – Utom tävlan.
- Deltagarna i denna klass lottas i egna bollar direkt efter Tisdagsgolfen.
- Startavgiften är 65 kr.

MATCHCUPEN, som har funnits sedan 2008, är matchspel 18 hål. Den startar i mitten av maj och pågår hela säsongen. Finalspel i början av oktober. Allt om Matchcupen finns i tävlingsreglerna men här får du kort information om tävlingen:

- Spelform är slagtävling.
- Alla deltagare, både damer och herrar, spelar i en klass och med full hcp.
- Förlorar man första matchen får man anmäla sig till Utmanarcupen.
- Startavgift inkl. Utmanarcupen är 100 kr.

Tävlingsledare för Match- och Utmanarcuperna: Anders Björkman

UTMANARCUPEN, med matchspel över 18 hål, är för de spelare som förlorar första matchen i Matchcupen. Den startar i juni med finalspel i början av oktober.

SENIORGOLFEN PÅ TROXHAMMAR. Vi vidareutvecklar hela tiden vårt samarbete med seniorgolfen på Trox. Du har exempelvis möjlighet att delta i deras singeltävling som spelas på onsdagar, växelvis på 18 och 12 hål. Anmälan på GIT.

MÄLARPOKALEN är vår årliga klubbmatch mot Troxhammar för både damer och herrar. Tävlingen spelas över en dag och antalet spelare som representerar klubben kan variera från år till år men det brukar vara cirka 8 damer och 20 herrar.

Tävlingsledare för MGKS är Bengt Pettersson.

SCRAMBLE spelar vi vid minst två tillfällen under säsongen, dels tisdagen i midsommarveckan och vid säsongsavslutningen i oktober. Vid dessa tillfällen brukar vi äta en gemensam måltid. Vid säsongsavslutningen i oktober avslutar vi dagen med prisutdelning för de flesta av säsongens seniortävlingar.

Tävlingsledare och värdar: Ronald Fondin och Håkan Nordin.

LAGTÄVLINGAR Vid något tillfälle under säsongen kanske vi spelar lagtävling istället för vår traditionella TG. Exakt spelform kan variera från tillfälle till tillfälle.

Tävlingsledare: Ronald Fondin och Håkan Nordin.

KM ÅLDERSKLASSER arrangeras inte av seniorkommittén men är en tävling som vi naturligtvis vill göra reklam för. KM spelas utan hcp (scratch). Effekten blir naturligtvis att vinstchansen minskar för många av oss men trots det har KM blivit en allt mer uppskattad tävling. Gemenskapen är fin bland oss seniorer vilket kan vara en av anledningarna till att deltagarantalet ökar för varje år. Kort om KM åldersklasser är följande:

- KM spelas oftast under första halvan av augusti.
- Tävlingsformen är slagtävling, vilket innebär att spelaren ska håla ut på alla hål.
- Scratchspel, vilket innebär spel utan hcp.
- En damklass och en herrklass inom varje åldersklass.
- Åldersklasserna är 60, 70, 75 och 80.
- Åldersklasserna 60, 70 och 75 spelar 36 hål.
- Åldersklassen 80 spelar 18 hål.

Tyvärr har våra damer ännu inte fått upp intresset för KM men vi hoppas att en ändring är på gång.



ANDRA AKTIVITETER

GOLFTRÄFF. I slutet av mars bjuder vi in till golfträff. Målgrupp är alla nya seniorer i klubben, vilket innebär att du under året fyller minst 55 år och därmed har åldern inne för att delta i vår seniorverksamhet. Du kan också vara ny medlem i klubben och ha rätt ålder för denna verksamhet. Vid mötet presenterar vi klubben med inriktning på vår seniorverksamhet.

UPPSTARTSMÖTE. Vi inleder säsongen med UPPSTARTSMÖTET i månadsskiftet mars/april. På mötet, som hålls på dagtid, informerar vi om klubben, banan och kommande seniorsäsong. Naturligtvis finns det möjlighet för alla att komma med nya idéer och ställa frågor om allt som berör klubben och vår verksamhet. Mötet andas alltid positivitet och stor förväntan eftersom vår golfbana strax ska öppna. Inbjudan på hemsidan och i SENIORBREV.

Värd för Uppstartsmötet: Sektionsordförande Kjell Sjöbeck

GOLFTRÄNING I GRUPP. Seniorskommittén eftersträvar varje år att få våra pro att under säsongen anordna lämpliga kurser för oss seniorer. Målet är seniorträning i grupp med fokus på ett speciellt område där vi tror att vi behöver hjälp av våra duktiga pro.

FRIVILLIGKÅREN. Under 2026 hoppas vi få nya seniorer till Frivilligkåren (FVK). Den består av medlemmar, både damer och herrar, som vill hjälpa till med enklare arbeten för att ge klubben och anläggningen förbättringar inom flera områden. Banorna och anläggningen är det primära men ibland kan det även behövas hjälp med ex snickeriarbeten, målning etc.

Vi jobbar normalt på måndagar mellan kl 08-12 med fika vid 10-tiden och avslutar med lunch kl 12. Om annan veckodag passar dig bättre kan det naturligtvis finnas lösningar för det. Du behöver inte binda dig för något utan du kommer och hjälper till när det passar dig. Mat och kaffe ingår alltid. Viss annan ersättning ingår också om du ställer upp kontinuerligt. Är du sugen på att hjälpa till?

Kontakta då vår platsansvariga John Bennedich, mejl john@malarogk.se eller 0739-36 27 41.



RESOR

HERRARNAS UTLANDSRESA MED ÖVERNATTNING. I april åker herrarna på golfresa med 4–5 övernattningar. Alla dagar är det slaggolf singeltävling. 2026 går resan till Polen som vi besöker för tredje året i rad.

Reseledare: Tom Forsblom

RESA ÖVER DAGEN. Vid ett tillfälle under säsongen, oftast i slutet av augusti, besöker vi någon annan bana i Stockholmsområdet. Vi spelar oftast någon form av lagtävling.

Reseledare: Tom Forsblom

HERRARNAS HÖSTRESA MED ÖVERNATTNING. Herrarna åker i slutet av augusti under tre dagar till någon trevlig bana/banor inom 25 mil från Stockholm. Boende på samma ställe båda dygnet. Två dagar singeltävling och en dag lagtävling. 2026 går resan till Båsenberga med spel på Vingåkers GK och Katrineholms GK. Inbjudan kommer i april.

Reseledare: Kjell Sjöbeck

DAMRESOR. Klubbens alla damresor anordnas av damkommittén.

OCH TILL SIST

FRÅGOR och FUNDERINGAR? Om det är något som är oklart så är det bara att kontakta någon av oss i seniorkommittén. På nästa sida får du en presentation med foto, ansvarsområden och kontaktuppgifter.

SENIORBREV avslutas normalt med en kontaktruta där du hittar Seniorkommitténs kontaktuppgifter. Samma information finns dessutom på klubbens hemsida under flik senior.

Kom ihåg att vi är till för dig! Än en gång - *Välkommen !*



SENIORKOMMITTÉN 2026

Finns också på hemsidan under flik Klubben > Kommittéer > Senior

Flera av ledamöterna i Seniorskommittén har även andra förtroendeuppdrag i Mälarö GK Skytteholm. Nedan presenteras i huvudsak de förtroendeuppdrag som är kopplade till seniorverksamheten i klubben.

	Kjell Sjöbeck kjell.sjbeck@gmail.com 070-291 46 44 Sektionsordförande Information, ex SENIORBREV och SENIOR 2026 Herrarnas höstresa med övernattnig
	Per Andersson andersson.iggeper@gmail.com 070-776 38 37 Hemsidan, seniorernas del
	Anders Björkman anders.bjorkman2021@outlook.com 070-552 27 16 Matchcupen /Utmanacupen
	Ronald Fondin rfondin@outlook.com 070-575 35 43 Tävlingsledare TG (tisdagsgolfen)
	Tom Forsblom tom@tomforsblom.se 070-760 35 81 Resa utomlands vår Resa över dagen
	Håkan Nordin hakone28@gmail.com 073-901 18 66 Tävlingsledning TG (tisdagsgolfen) Ledamot i klubbstyrelsen