9 hull = en joggetur:
**Golf bidrar til bedre folkehelse**

**- Golf gir dokumenterbare positive helseeffekter ikke bare for enkeltspillerne, men for samfunnet. Tre 9-hullsrunder i uken tilsvarer tre joggeturer á 1 time og 13 minutter, eller å spille fotball eller gå på ski tre ganger 1 time og 23 minutter. Det sier professor Jan Ove Tangen ved Høgskolen i Telemark.**

Tangen har ledet forskningsprosjektet ”Golf og helse” som er gjennomført ved Høgskolen i Telemark. Prosjektet avsanner mytene om at golf er lite anstrengende.

- Forskning viser at golfspillets belastning på hjertet og kretsløpet, og dermed mosjonseffekten, er større enn mange tror. I en fjerdedel av tiden man spiller golf – tilsvarende en time i løpet av en 18-hulls-runde - er faktisk spillerne på det som kalles et høyt intensitetsnivå. En 18-hulls golfrunde i uken er godt over myndighetenes minimumsanbefalinger, sier forskeren.

**Økt livslengde**Forskning viser at golfspillere får senket kolesterolnivået, bedre utholdenhet, redusert vekt og mindre livvidde. Funnene fra en svensk studie viser golfere har lavere dødelighet enn ikke-golfere, med en økt livslengde på fem år.

**Folkesport**Professor Tangen mener at de positive helseeffektene for enkeltgolferen er godt dokumentert. Han påpeker imidlertid at golfens utbredelse i det norske samfunnet gjør idretten til en faktor også folkehelsemessig sett.

- Myndighetenes minimumsanbefaling er 2,5 timer mosjon ukentlig. Disse anbefalingene mer enn imøtekommes ved golfspill. Golf er en folkesport og en av Norges største idretter, med 103.000 organiserte spillere. Dette gjør golfen til en folkehelsemessig faktor, sier Tangen.

**Internasjonal forskning**Professor Tangen understreker at opplysningene om golfens helsebringende effekter stammer fra internasjonale studier.
– Informasjonen kommer frem i norsk, svensk, finsk, tysk, amerikansk og japansk forskning, sier han.

**Bær bagen selv**Forskeren påpeker at best helseeffekt får man om man bærer eller triller golfbagen selv.

**Fakta om golf og folkehelse**

* Myndighetene anbefaler at voksne og eldre er fysisk aktive minst 2 timer og 30 minutter (moderat intensitet) per uke. Alternativt bør man være fysisk aktiv i 75 minutter (høy intensitet) per uke. Barn og unge bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, intensiteten bør være både moderat og høy.
* En 18 hulls golfrunde tar ca. 4 timer og 30 minutter. Man går ca. 11 kilometer eller ca. 16.000 skritt. En 9-hulls golfrunde tar ca. 2 timer og 15 minutter.
* Under en golfrunde har golfspillere en gjennomsnittspuls på i overkant av 100 slag pr. minutt. Siden en golfbane er kupert, vil hjertefrekvensen variere, noe som gir god intervalltrening og muskeltrening.
* Menn forbrenner ca. 2500 kcal under en golfrunde, kvinner ca. 1500 kcal.
* Golfere lever i gjennomsnitt fem år lengre enn ikke-golfere.
* Golf har en folkehelsemessig gunstig betydning.

***Kilde: Diverse internasjonal forskning, sammenfattet av professor Jan Ove Tangen, Høgskolen i Telemark.***