AMEREXPERIENCE
GOLF™

FORSKNINGSBASERAD PRAKTISK GUIDE

GOLF BAN-FIT HANDBOK

Välj bana, tee och Course Handicap som passar ditt spel och din resa.

AMEREXPERIENCE GOLF™
Lassi Pensikkala | Ekonom och digital publicist
Utgåva 1.0 • November 2026

Forskning, officiella handicapråd och praktiska frågor för golfresan.

BÖRJA HÄR

Rätt val är personligt

En bra golfrunda börjar med en utmaning som passar spelaren och dagen, inte bara resmålets rykte eller den längsta teen.

RESMÅLET

01 Banan passar

Välj en bana vars utformning, skick, tillgänglighet, pris och service passar resan.

SPELLÄNGDEN

02 Tee passar

Utgå från din verkliga längd med järn 7 och väg in banans svårighet och vilken utmaning du vill ha.

SCORE-SAMMANHANGET

03 Handicap passar

När du valt bana och tee räknar du om ditt Handicap Index till Course Handicap för det betygsatta tee-setet.

VIKTIG SKILLNAD

Course Handicap väljer inte tee. Först väljer du tee som passar spelet; därefter justerar Course Handicap slagen för banan och teen.

INNAN DU JÄMFÖR BANOR

- Ditt aktuella Handicap Index, om du för ett.
- Din vanliga totala längd med järn 7 (carry och rull), inte ditt längsta slag någonsin.
- Yardage, par, Course Rating och Slope Rating för varje tee-alternativ.
- Resans prioriteringar: gå eller golfbil, gruppens sammansättning, tillgänglig tid, budget och önskad utmaning.

EVIDENS I KORTHET

Vad evidensen stöder

Flera evidenskällor pekar åt samma håll: anpassa bana och tee till golfaren och använd sedan handicapsystemet för jämförbara scorer.

50%+

av männen och omkring 75 % av kvinnorna spelade från längre tees än systemen som utvärderades rekommenderade, enligt USGA-analyser.

USGA-ANALYS AV BANA OCH SCORE [1]

7-iron

USGA:s Best Tees använder järn-7-längd och banans spelbarhet som praktiska faktorer – inte enbart ålder.

USGA:S RÅD [2–4]

BANVAL [10]

En bana är mer än sin längd

I en studie med 155 golfare rankades banans skick högst vid val av bana. Därefter kom greenfee och golfbil, layout, tillgång till starttid och resavstånd. Det är ett äldre amerikanskt urval, inte en global ranking.

NÖJDHET MED RESAN [11]

Hela resan räknas

Forskning om golfresenärer fann att resortupplevelsen bidrog till helhetsnöjdheten, som hängde samman med avsikten att återvända. Studien är äldre och fungerar som planeringsperspektiv, inte som ett aktuellt marknadsmått.

Sammanhang, inte regel: Arccos rapport 2026 visade en genomsnittlig skillnad på 50 yards i utslagslängd mellan manliga tonårsgolfare och golfare i 70-årsåldern, samtidigt som fairwayträffarna ökade med åldern. Det är gruppgenomsnitt, inte råd om vilken tee en individ ska spela. [8]

BESLUT 1 / BANA

Välj bana efter resan du vill ha

En berömd bana kan passa dåligt för en viss grupp, ett schema eller ett spel. Jämför hela spel- och reseupplevelsen före bokning.

KONTROLL	VAD DU BEHÖVER TA REDA PÅ	VARFÖR DET SPELAR ROLL
Betygsatta tee-alternativ	Yardage, par, Course Rating och Slope Rating för varje tillgängligt tee-set.	Gör det möjligt att jämföra spelutmaningen och beräkna Course Handicap.
Banans utformning	Tvingande carries, vatten, fairwaybredd, doglegs, greenytor, ruff och räddningsmöjligheter.	Två banor med liknande yardage kan kräva helt olika slag och ha olika svårighet.
Skick och säsong	Vanlig fasthet, ruff, skötsel, väder, vind och säsongsmönster.	Förhållandena påverkar spelbarheten och värdet av greenfee.
Förflyttning och tid	Höjdskillnader, gångvägar, golfbilsregler, rondlängd, transporter och tid mellan rundor.	Scorekortets längd är inte samma sak som gångsträcka eller tidsåtgång.
Reselogistik	Starttider, avgifter, hyrklubbor, hotelläge, mat och alternativ för medföljande.	Resan lyckas genom hela upplägget, inte bara golfhålen.

SÅ ANVÄNDER DU TABELLEN

Markera det som är viktigt för gruppen vid varje bana. En bana som passar spelet, har bra starttider och enkel logistik kan ge en bättre resa än en mer berömd men sämre anpassad bana.

Forskning om banval visar att golfare väger samman flera faktorer. Skick, pris, layout, starttider och resavstånd påverkar valet – inte enbart en yardagesiffra. [10]

BESLUT 2 / TEE

Välj en tee du kan njuta av idag

USGA:s Best Tees använder total längd med järn 7 som praktisk startpunkt och tar också hänsyn till spelbarhet och spelarens önskemål. [2–4]

01

Mät din vanliga längd med järn 7

Använd en representativ totallängd – carry plus rull – från normalt spel eller en tillförlitlig mätning. Utgå inte från ditt längsta perfekta slag.

02

Uppskatta en lämplig banlängd

Ange din genomsnittliga järn-7-längd och banans upplägg i USGA:s Best Course Length Calculator. Använd resultatet som startpunkt när du jämför betygsatta tees. [3]

03

Granska hålen som påverkar valet

Kontrollera carries, landningsytor, inspelslängder, greener, hinder och höjdskillnader. Banans svårighet kan motivera en kortare eller längre tee än längden ensam antyder. [4]

04

Välj upplevelsen du vill ha

En avkopplande semesterrunda, ett tufft test och en grupptävling kan kräva olika val. Välj ett tee-set som passar rundan och notera exakt tee för handicapberäkningen.

Ingen åldersregel: USGA tilldelar inte tee efter ålder eller kön. Golfaren väljer tee i motionsspel; tävlingskommittéer bestämmer tävlingstee. Utgå från faktisk spelstyrka och banpassning. [6]

GOLFRESOR · BOKA STARTTIDER · UTVECKLA DITT SPEL ↗

BESLUT 2 / SPELBARHET

Scorekortets yardage är bara en del av svårigheten

Samma angivna längd kan spelas olika på grund av terräng, hinder, banupplägg och slaglängder som layouten kräver.

TEELÄNGD	BANANS UTFORMNING	FÖRHÅLLANDEN	PASSAR SPELAREN
Längd på scorekortet	Carry och landningszoner	Vind, fasthet och ruff	Slag du kan slå

Banans rating uppskattar resultatet en scratchgolfare förväntas göra från teen. Slope Rating visar hur mycket svårare banan är för en bogeygolfare jämfört med en scratchgolfare. Tillsammans med par gör värdena att WHS kan räkna om Handicap Index till Course Handicap. [5, 7]

KONTROLLERA FÖRE BOKNING

FAKTOR	FRÅGA ATT STÄLLA
Tvingande carries	Kan jag slå den nödvändiga carrylängden med ett normalt, säkert slag – inte mitt bästa?
Landningsyta	Är landningsytan bred nog för min vanliga spridning? Vad händer vid en miss?
Inspel	Ger vald tee en rimlig klubba in mot greenerna, eller långa tvingande carries på par 3?
Terräng	Finns branta backar, långa avstånd mellan green och tee eller utsatta ytor i väntat väder?
Banans rating	Gäller rating och slope exakt det tee-set jag tänker spela?

USGA:s råd om spelbarhet visar att banans svårighet – exempelvis carries och krävande greener – kan ändra vilken tee som passar bäst, även när scorekortets yardage pekar åt ett annat håll. [4]

BESLUT 3 / HANDICAP

Räkna om ditt index för vald tee

Handicap Index följer spelaren. Course Handicap räknar om det till slag för en viss betygsatt bana och tee enligt World Handicap System.

COURSE HANDICAP

HI × (Slope Rating ÷ 113) + (Course Rating − Par)

Använd de oavrundade värdena i formeln och tillämpa sedan WHS avrundningsregel. En kalkylator eller banans handicaptabell hjälper dig. [5]

RÄKNEEXEMPEL

VÄRDE	EXEMPEL
Handicap Index	18.0
Slope Rating för vald tee	128
Course Rating / par för vald tee	70.8 / 72
Course Handicap	18,0 × (128 ÷ 113) + (70,8 − 72) = 19,19 → 19
Riktvärde vid handicapspel	Par 72 + Course Handicap 19 = 91

WHS-BEGREPP

Håll isär begreppen

Handicap Index = ditt portabla spelstyrkemått. Course Handicap = slag för banan och teen. Playing Handicap = Course Handicap justerat för tävlingsformat eller handicap allowance.

91 är ett riktvärde vid handicapspel, inte ett löfte om score. När du registrerar rundan väljer du den exakta betygsatta teen. Följ ditt förbunds regler om det använder ett annat system. [5, 6]

ÖPPNA HANDICAPKALKYLATORN ONLINE

Beräkna Course Handicap för vald bana och tee

RESEFÖRHÅLLANDEN

Resan påverkar både längd och ansträngning

En bana kan spelas annorlunda än hemma på grund av höjd, vind, markförhållanden, värme och vägen mellan hålen. Ta med faktorerna i reseplanen.

+19,2 yd

Arccos rapporterade denna genomsnittliga längdökning för golfare med handicap 10 på över 5 000 fot jämfört med havsnivå. Det är en datauppskattning, ingen individuell garanti.

ARCCOS-RAPPORT 2026 [8]

13,145

Genomsnittligt antal steg under en 18-hålsrunda i en studie från 2007 med 130 män på tre banor; golfbilsåkare hade 6 280. Banlayouten påverkade gångsträckan.

SANDERS M.FL. [9]

KONTROLL INFÖR SPELDAGEN

- Höjd: använd lokala uppvärmningsslag eller tillförlitliga råd för att justera klubborna. Ändra inte Handicap Index för att bollen flyger annorlunda.
- Vind och fasthet: kontrollera prognosen och fråga om fairways är fasta, blöta eller snabba.
- Förflyttning: fråga om golfbil, gångavstånd, höjdskillnader och långa transporter mellan green och tee.
- Energi: planera realistiska starttider och återhämtning, särskilt vid värme eller kuperade banor.

Varför scorekortet kan vilseleda: I gångstudien var den kortaste vägen runt banan i genomsnitt cirka 1,25 gånger den publicerade spellängden. Resultatet från tre amerikanska banor påminner om att kontrollera den faktiska rutten och terrängen. [9]

RESANS UPPLÄGG

Planera dagen för hela gruppen

Det bästa resmålet är ofta det där alla kan njuta av dagen, även med olika handicap eller en medföljande som inte spelar.

GRUPPPASSNING 01

Olika handicap

Välj en bana med flera betygsatta tee-set. Varje golfare kan spela en passande tee och beräkna eget Course Handicap.

GRUPPPASSNING 02

Spela tillsammans

Kontrollera format, handicap allowance och eventuella tee-/parjusteringar med arrangören. Gör ingen egen sidojustering.

GRUPPPASSNING 03

Golf och semester

Jämför mat, boende, lokala upplevelser och alternativ för icke-golfare. Forskning tyder på att resortupplevelsen påverkar golfresenärers nöjdhet, men studien är äldre. [11]

GRUPPPASSNING 04

Enkel logistik

Kontrollera första starttid, transfer, hyrklubbor, golfbil och tiden till middag eller nästa aktivitet.

FÖR EN BÄTTRE GEMENSAM RUNDA

Enas om målet före bokning: mästerskapstest, social semesterrunda eller både och. Välj sedan bana och tee som passar gruppens mål.

TA MED DIG

Checklista inför bokning av golfbana

Använd den här sidan för varje bana på din lista. Det är ett beslutsstöd, inte ett validerat poängtal eller löfte om en perfekt runda.

MITT SPEL IDAG

Handicap Index: _____ Hemmabana / förbund: _____

Vanlig total längd med järn 7: _____ Enhet: yards / meter

Gå, golfbil eller båda: _____ Önskad utmaning: _____

BANAN OCH TEE

Tillgängligt betygsatt tee-set: _____

Yardage: _____ Course Rating: _____ Slope: _____ Par: _____

USGA:s längdverktyg kontrollerat (om relevant): ☐ Ja ☐ Nej

Carries / smala landningsytor / svåra inspel: _____

Terräng, gångväg, golfbilsregler och väntade förhållanden: _____

RESAN

Starttid och uppskattad rondlängd: _____

Greenfee, golfbil, hyrklubbor och transportkostnader: _____

Transfer från hotell / flygplats och alternativ för medföljande: _____

HANDICAP

Course Handicap för detta tee-set: _____ Riktvärde för score: _____

Tävlingsformat och Playing Handicap bekräftat med arrangören: ☐ Ja ☐ Ej aktuellt

Beslut: ☐ Bästa val ☐ Möjligt med justeringar ☐ Inte för denna resa
Skäl: _____

EXEMPEL

Från banlista till första tee

Ett fiktivt exempel visar ordningen på besluten. Siffrorna illustrerar WHS-beräkningen; de är ingen teerekommendation för alla med samma index.

Resenärsprofil Handicap Index 18,0 • Genomsnittlig järn-7-längd 140 yards • Social 18-hålsrunda • Reser med en grupp med olika handicap

JÄMFÖRELSEFRÅGA	BANA A	BANA B
Tee och yardage	Lång tee, 6 900 yd	Betygsatt tee, 6 100 yd
Baninformation	CR 74,1 / Slope 140 / par 72	CR 70,8 / Slope 128 / par 72
Layoutnotering	Flera långa tvingande carries	Färre tvingande carries; fler räddningsmöjligheter
Resenotering	Senare starttid; få golfbilar	Passande starttid; golfbil och hyrklubbor finns

Steg 1 — Bana och tee: Använd det officiella längdverktyget som startpunkt och jämför carries och layout. I den här fiktiva sociala rundan väljer resenären Bana B:s betygsatta tee efter kontroll.

Steg 2 — Course Handicap: 18,0 × (128 ÷ 113) + (70,8 − 72) = 19,19, avrundat till 19. Vid par 72 är WHS riktvärde 91 slag.

DET HÄR VISAR EXEMPLET

Handicap Index valde inte tee på egen hand. Resenären bedömde först banan, valde sedan en betygsatt tee och beräknade Course Handicap för den. Slutvalet beror fortfarande på egna önskemål och faktiska banförhållanden.

ANVÄND EVIDENSEN KLOKT

Vad vi vet – och vad som kräver bedömning

En tillförlitlig handbok skiljer mellan officiella regler, mätobservationer och praktiska råd. Det gör vägledningen användbar i olika länder och för olika spelare.

EVIDENSTYP	VAD DEN STÖDER	VAD DEN INTE BEVISAR
WHS-regler och USGA-råd	Hur Course Handicap beräknas; underlag för teeval; officiella skillnader mellan rating, slope och par.	Att ett tee-val är bäst för alla personer och banor.
USGA-analys av bana och score	Många golfare väljer längre tees än vad de utvärderade systemen rekommenderar.	En exakt universell teelängd för viss ålder, kön eller Handicap Index.
Studier av golfresor och banval	Skick, pris, layout, starttider, avstånd och resortupplevelse kan spela roll.	Dagens globala efterfrågan; studier skiljer sig åt i land, år och urval.
Rapporter om slagdata	Spelmönster som längd och fairwaytråffar för olika ålders- och handicapgrupper.	Ett orsakssamband där precision kompenserar för längd hos varje äldre spelare.
Handbokens checklista	Ett upprepbart sätt att jämföra banor och tees före bokning.	En vetenskapligt validerad siffra för passning eller en garanterat lägre score.

Vår princip: Se ålder som bakgrund, inte som teeregel. Välj tee utifrån dina faktiska slaglängder och banans svårighet. Beräkna Course Handicap med officiella banuppgifter och ta sedan hänsyn till resdagen och gruppen.

SOURCES

Forskning och praktiska källor

De numrerade källorna stöder handboken. Länkarna i PDF:en är klickbara. Förbundens råd skiljs från empiriska studier och kommersiella slagdatarapporter.

[1] USGA · David Pierce (2022). Tee Options on Golf Courses: Supply, Demand and Opportunities. USGA Green Section Record. Amerikanska ban- och scoredata; jämförelse av metoder för teeval.

[2] USGA · David Pierce (2023). Helping Golfers Choose Their “Best Tees.” USGA Green Section Record. Studie av teeval som väger in längd och golfarens önskemål.

[3] USGA. Best Course Length Calculator. Officiellt verktyg som använder total längd med järn 7 och banans utformning.

[4] USGA. Use Golf Course Playability to Help Select Your Best Tee. Råd om att anpassa teevalet efter banans svårighet och hinder.

[5] USGA. Course Handicap and Playing Handicap. Definitioner och beräkning enligt World Handicap System.

[6] USGA. FAQs: Playing from Forward Tees. Fritidsgolfare måste inte välja främre tee på grund av ålder.

[7] USGA (2024). Course Rating vs. Slope Rating. Så fungerar banans svårighetsvärderingar.

[8] Arccos Golf (2026). Annual Driving Distance Report. Data från rundor och utslag 2025; en observation, inte en regel för teeval.

[9] Sanders, C. M., Broker, J., Berning, J., and Subudhi, A. (2007). The Relationship Between Golf and Walking Benefits: A Pedometer-Based Exercise Assessment. Medicine and Science in Sports and Exercise. DOI: 10.1249/01.MSS.0000274510.86518.F5.

[10] Won, D., Hwang, S.-H., and Kleiber, D. (2009). How Do Golfers Choose a Course? A Conjoint Analysis of Influencing Factors. Journal of Park and Recreation Administration. n=155.

[11] Petrick, J. F., and Backman, S. J. (2002). An Examination of the Determinants of Golf Travelers’ Satisfaction. Journal of Travel Research. DOI: 10.1177/004728750204000303.

[12] USGA (2023). The 7-Iron Solution. Metod för teeval och rapporterat speltempo från en klubb i Florida; resultat från en enda bana.

AMEREXPERIENCE
GOLF™

EN BRA GOLFRESA BÖRJAR FÖRE FÖRSTA TEE.

Välj banan.
Välj rätt tee.
Spela resan du drömde om.

AmerExperience Golf™ förenar destinationskunskap, forskning och golfarens perspektiv så att du kan planera tryggt.

UPPTÄCK GOLFRESOR · BOKA STARTTIDER · UTVECKLA DITT SPEL ↗

AMEREXPERIENCE GOLF™

Res väl. Välj med omsorg. Njut av rundan.

amerexperience.com/play-better-golf/