

## Hvad er disc golf (Frisbee Golf)?

Spillet kaldes også for Frisbee golf, men da navnet Frisbee® er et registreret varemærke, kaldes spillet for disc golf. Reglerne minder om alm. golf. Der spilles på baner med 9 eller 18 huller. Hvert hul består af et tee-sted (start) og en kurv (hullet). Længden pr. hul er i gennemsnit 80 meter. I stedet for golfkøller og kugler anvendes en frisbee til at kaste med, og i stedet for et hul benyttes en speciel metalkurv med kæder.



## Hvem spiller disc golf?

Discgolf er en sport for alle. Discgolf spilles året rundt og giver god motion. Det er nemt at komme i gang med spillet og det er en oplagt aktivitet for skoleklasser, firmaturen eller en motionsrunde med vennerne.

## Udstyr - én disc er nok

Det kræver blot en frisbee disc at komme i gang. En god disc kan købes fra kr. 80 og opefter på Internettet eller hos klubben. Det er bedre at spille med rigtige golfdiscs frem for en billig frisbee købt i en legetøjsbutik. En rigtig golfdisc kan svæve længere, mere præcist og er mere robust end en let plastikfrisbee; fx kaster en god amatør omkring 80 meter.

## Disc golf banen på Roskilde Ring

I Roskilde Ring parken på Søndre Ringvej bag Scandic Hotel ligger en 9-hullers disc golf bane med rigtige kurvehuller. Der er 3 tee-steder til hvert hul - rødt tee for begyndere, gult tee for øvede og hvidt for pro herrer. Du kan bare medbringe din egen disc og kaste en runde, det koster ikke noget og banen er åben for alle.



## Disc golf regler – kom hurtigt i gang

1. Kast aldrig, når der er mennesker eller dyr inden for rækkevidde
2. Sørg altid for at have frit udsyn, inden du kaster
3. Man spiller som regel i grupper på max. 4 personer
4. Alle spillere kaster fra tee-stedet (start) mod kurven (hullet)
5. Derefter kastes videre fra, hvor disc'en ligger (forreste fod, hvor disc ligger)
6. Den spiller der ligger længst væk fra kurven, kaster først
7. Disc tælles som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kæderne
8. Lander discen i en have eller i vandet er den "udenfor banen" = OB. Spilleren noteres for et straffkast, og disc'en kastes fra, hvor den forlod baneområdet
9. Antallet af kast skrives ned for hvert hul og lægges sammen
10. Vinder er den spiller, der sammenlagt har brugt færrest kast på alle hullerne.

Se mere på [www.roskildering.dk](http://www.roskildering.dk)

RRFGK – juni 2009



- ⊙ **Introduktion til disc golf sporten**
- ⊙ **10 hurtige disc golf regler**
- ⊙ **Roskilde Ring banekort / scorekort**
- ⊙ **Info om Roskilde Ring Frisbee Golf Klub**



## Roskilde Ring baneinfo

Roskilde Ring parkens 9 hullers bane har markerede tee-steder med røde, gule og hvide pæle samt angivelse af meter, par og kasteretning.



## Kasteteknik

Spiller du med en rigtig golfdisc, er kastetippet at discen skal slippes helt fladt for at flyve lige. Du behøver ikke mange kræfter, men et godt svirp med hånden giver bedre rotation (spin) og dermed et mere stabilt kast.

## Scorekort Roskilde Ring Disc Golf Bane

| Spillernavn       |     |                         |                         |                         |                         |
|-------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Hul               | Par | Score<br>Noter kast her | Score<br>Noter kast her | Score<br>Noter kast her | Score<br>Noter kast her |
| 1                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 2                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 3                 | 4   |                         |                         |                         |                         |
| 4                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 5                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 6                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 7                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 8                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| 9                 | 3   |                         |                         |                         |                         |
| Score<br>9 huller |     |                         |                         |                         |                         |
|                   |     | Sum                     | Sum                     | Sum                     | Sum                     |

## Spil disc golf i Roskilde

Har du lyst til at spille disc golf, så mød andre disc golf spillere i Roskilde klubben Roskilde Ring Frisbee Golf Klub (RRFGK)

- Træning med andre på Roskilde Ring parkens bane
- Deltage i discgolf aktiviteter og turneringer i Danmark
- Instruktion af erfarne spillere og trænere
- Mulighed for at købe og låne golfdiscs

Kontakt RRFGK på e-mail - [discgolf@roskildering.dk](mailto:discgolf@roskildering.dk)

Læs mere på hjemmesiden - [www.roskildering.dk](http://www.roskildering.dk)

