



Vestfossen Frisbeegolfbane

Velkommen til Vestfossen Frisbeegolfbane! Dette er en bane med 18 hull bygget av Vestfossen Idrettsforening. Banen er åpen for bruk av alle som måtte ønske det og er ment som et tilbud til hele Vestfossens befolkning, samt å ytterligere forsterke VIF sitt aktivitetstilbud til sine medlemmer.

Regler

Frisbeegolf spilles veldig likt golf. Man begynner første kast fra «Start» mot stolpe nummer 1 og deretter innom alle stolpene på banen, til man treffer stolpe nummer 18. Det er om å gjøre å treffe stolpene på så få kast som mulig.

Start:

- Man trekker om å starte å kaste.
- Etter at alle har kastet første kast, så er det alltid den som ligger lengst fra kurven som skal kaste. Slik fortsetter man til alle har truffet stolpen.
- Den som gjør det best på et hull starter først på neste hull. Er det likt mellom flere så gjelder rekkefølgen fra forrige hull mellom disse.

Kastet:

- Man kaster fra forrige stolpe mot den neste. Dersom man ønsker tilløp så skjer det bak stolpen. Det er lov å trække forbi stolpen etter man har sluppet frisbeen. (Også kalt disken)
- Etter utkastet markerer man punktet hvor disken lander med en markør. Da er det markøren man skal holde seg bak ved neste kast.
- Man kan maks stå 30 cm bak markør eller stolpe med fremre ben når man kaster.
- Det er lov å ta et steg til siden så lenge man ikke beveger seg nærmere kurven.
- Er det umulig å kaste fra der disken ligger, kan man flytte den slik at det er mulig å kaste den, men ikke nærmere kurven. Dette medfører et straffekast.
- Ved putt, altså et kast innenfor ca. 10 meter fra kurven, er det ikke lov å trække over punktet hvor man kaster fra – det vil si at man ikke kan stupe over punktet for å putte.
- Man har maks 30 sekunder på seg til å gjennomføre kastet fra man er på punktet man skal kaste fra og er klar til å kaste.

Utenfor banen:

- Disken er utenfor banen dersom den krysser rød linje på banekartet.
- Dersom disken treffer noe utenfor banen eller lander utenfor banen, så får man et straffekast.
- Disken skal kastes fra det punktet der den krysset den røde linja og ikke fra der den landet.

Obligatorisk:

- Enkelte hull har en obligatorisk kastebane man må følge. Det står indikert i banetabellen med stjerne og forklaring under. Dersom man bommer på den obligatoriske banen så medfører det et straffekast.

Mistet disk:

- Om man kaster en disk slik at den ikke blir funnet innen rimelig tid (2 min) så regnes den som mistet og man kaster på nytt fra der man kastet fra når disken forsvant. Man får da et straffekast.
- Man er forpliktet til å hjelpe andre spillere med å lete etter disk som er forsvunnet.

Andre regler:

- Man har ikke lov til å knekke eller bøye vekk greiner eller busker som er i veien for et kast, men det er lov å fjerne løse greiner eller annet løst materiale fra stedet som en skal kaste fra.
- Under spill gjelder normal høflighet og respekt for den som kaster.

Sikkerhet

Vis hensyn til omgivelsene ved spill på banen. Det kan være både fotballspillere, publikum, biler eller turgåere i nærheten.

- Stå bak den som kaster. Å stå på siden av kaster er ikke trygt nok.
- Aldri kast mot personer, dyr, biler eller bygninger.
- Alt opphold på banen foregår på eget ansvar. Vær oppmerksom på hull i bakken, ujevnt underlag og steiner i banen.

Annet

Poengark: <http://www.vestfossen-if.no/frisbeegolf>

Salg av frisbee: <http://www.sunesport.no>

F.eks Innova DX Aviar til putting og Innova DX Valkyrie som driver, eventuelt et nybegynnersett.

Mer om frisbeegolf: <http://www.frisbeegolf.no/hva-er-frisbeegolf>

<http://www.discgolfpark.no/hva-er-discgolf.html>

Banen

Hull	1	2	3	4	5 ^{*1}	6	7	8	9	10 ^{*2}	11	12	13	14	15	16	17	18	Totalt
Par	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	4	55
Lengde (m)	56	93	90	21	28	22	37	35	26	52	39	45	98	75	43	68	90	93	1011

^{*1} Må treffe mellom de to trærne like før stolpen

^{*2} Må kaste første kast mellom trærne på hver side av turstien

