Frisbeegolfbanen på Sanderud



1

3

4-1

2

4-2

5

**Frisbeegolf:**

Du skal stå på utkastfeltet og bruke færrest mulig kast for å få disken opp i frisbeegolfkurven.

**Utkastfelt med banens nummer:**

**Frisbeegolfkurv:**

OBS- vis hensyn til andre + til biler og bygninger. Lykke til ☺

(Se på baksiden for mer informasjon)

Servicetorget





**Hull 1;** 54,5 meter.

**Hull 2;** 60 meter.

**Hull 3;** 59 meter. Du må kaste mellom trærne med blå piler.

**Hull 4;** 2 utkaststeder, du velger selv hvem du vil bruke. 1: 54,5 meter, 2: 84 meter.

**Hull 5;** 49 meter.

**Hull 6;** 2 utkaststeder, du velger selv hvem du vil bruke. 1: 33 meter, du må kaste til høyre for treet med bål pil. 2: 54 meter.

6-2

6-1

Kapell

**Frisbeegolf**

Frisbeegolf er en idrett og rekreasjonsport som har mye å tilby og tiltrekker seg stadig flere utøvere. I Norge er det nå mer enn 60 baner spredt rundt i landet og antallet øker fra år til år. Det er lett å komme i gang med frisbeegolf og det passer for alle. Utstyret er billig og det er gratis å spille på alle banene i Norge. Man kan spille sammen med andre eller mot seg selv. Fremfor alt er det en **utfordrende, morsom og sosial sport!**

**Hva er frisbeegolf** Man skal kaste en frisbee fra A til B og prøve å bruke så få kast som mulig. Det ligner mye på vanlig golf, men man bruker frisbee i stedet for ball og kurver i stedet for hull. Etter første kast går man bort og kaster videre fra der frisbeen ligger, helt til frisbeen ligger i kurven. Man noterer antall kast og går videre til neste «hull». En bane består som oftest av 9 eller 18 hull, på Sanderud har vi 6.

Utfordringene er å kontrollere frisbeens svevekurve mot banens hindre og vanskeligheter; hullets lengde og hindringer i form av trær, buskas og høydeforskjeller.

[](http://www.google.no/imgres?imgurl=http://stormkast.no/files/artiklar/f/49.jpg&imgrefurl=http://stormkast.no/?section%3DFrisbeegolf%26artikkel%3D49&h=440&w=440&tbnid=Fa28_Djcap_6EM:&zoom=1&docid=tO4PUJw-u6qdKM&ei=mjpbVavIDcOusQHd04HACg&tbm=isch&ved=0CFUQMygmMCY)**Utstyret** Man bruker spesielle frisbeer som er ganske små, harde og tunge i forhold til vanlige sendeplater. En slik golf-frisbee kalles ofte for en disk, og man bruker forskjellige disker til forskjellige kast. Noen disker går lengre enn andre men er vanskeligere å kontrollere. Noen disker går høyre, noen går venstre og noen går rett fram. Det finnes «drivere» for å kaste langt og «midrange» for å kaste litt kortere men med mer kontroll. I tillegg brukes egne «puttere» som man kaster på kurven med. Puttere er ofte litt rundere og mykere og går rettere enn andre disker. **For nybegynnere anbefales det å bruke putter på alle kast, gjerne den som heter «Dart».** Man får kjøpt disker på Ankerskogen, XXL og hos [SuneSport](http://www.sunesport.no/); [www.sunesport.no](http://www.sunesport.no).

Kurven man kaster på er en metallkonstruksjon bestående av en rund kurv med kjetting som henger over kurven. Kjettingen bremser opp disken slik at den faller ned i kurven. For mer informasjon, se [www.frisbeegolf.no](http://www.frisbeegolf.no)