

## Info om...

### Sorø Frisbee Golf Klub

#### Spil disc golf i Sorø

Har du fået lyst til at spille disc golf, så kan du møde andre, der også synes det er spændende og sjovt at kaste med frisbee i Sorø. Det er en sport for alle - unge og ældre, piger og drenge.

Disc Golf banen ligger på Grønningen og har 18 permanente kurvehuller. Banen er åben for alle og der kan spilles hele året. Se banekort på hjemmesiden [www.soroefrisbee.dk](http://www.soroefrisbee.dk).

Mødested toiletbygningen med indgang fra Fægangen.

#### Meld dig ind i Sorø Frisbee Golf Klub og få:

- ⊙ Information om arrangementer på Sorø Disc Golf bane
- ⊙ Mulighed for at låne og hjælp til køb af originale golfdisc
- ⊙ Træning med andre i Sorø området
- ⊙ Vi træner torsdag i sommertiden og søndag om vinteren
- ⊙ Deltagelse i disc golf turneringer
- ⊙ Instruktion, træning og gode tips til, hvordan du spiller Disc Golf
- ⊙ Kontingent for 2011 er kr. 200,- over 18år og kr. 150,- under 18 år

#### Kontakt Frisbee Golf klubben

Herunder kan du se, hvordan du får fat i os:

- ⊙ Klik ind på hjemmesiden [www.soroefrisbee.dk](http://www.soroefrisbee.dk) eller
- ⊙ Send en e-mail afsted til [harting@soroefrisbee.dk](mailto:harting@soroefrisbee.dk)

Vi ses i  
Sorø Frisbee Golf Klub



## Disc Golf *hvad er det ?*

[www.soroefrisbee.dk](http://www.soroefrisbee.dk)

# Introduktion til disc golf

## Hvad er disc golf (Frisbee Golf) ?

Spillet koncept er lettere at forstå, når det kaldes "Frisbee golf", men da Frisbee® er et registreret varemærke, kalder vi selv spillet for disc golf.

Disc golf minder om kølle-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 anvender man blot en golf disc (frisbee) til at kaste med, og i stedet for et hul benyttes en speciel metalkurv med kæder, som disc'en skal ned i (disse kurve findes fast monterede på banen).



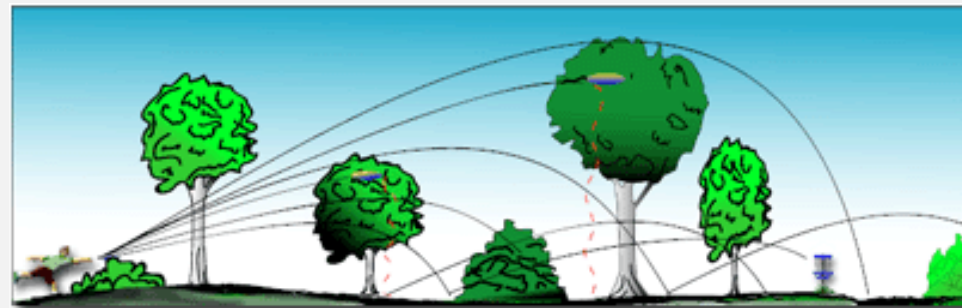
## Disc golf banen på Grønningen i Sorø

I Sorø Frisbee golf bane på Grønningen bag ved Sorø Hallen ligger der en 18-hullers disc golf bane med rigtige kurve. Der er 3 tee-steder til hvert hul - et rødt tee for begyndere, børn og damer, gult tee for øvede og herrer og et hvidt tee for professionelle. På tee-pælene er vist hulnummer, kasteretning, længde og par. Du kan bare medbringe din frisbee og kaste en runde, det koster ikke noget og banen er åben for alle. Se kort over banen på hjemmesiden [www.soroefrisbee.dk](http://www.soroefrisbee.dk), hvor du også kan læse om arrangementer på banen. Husk at tage hensyn til andre gæster og kast ikke før der er frit udsyn foran dig.

## Værd at vide om disc golf

- ☉ Det er en sport for alle - børn, unge og ældre, piger og drenge. Man kan spille disc golf så længe man har fysikken til det - i USA er der spillere, der har rundet 70 år. Disc golf kan spilles året rundt, også i snevejr.
- ☉ Det giver motion og frisk luft og du oplever naturen på en ny måde. Det er nemt at gå til, f.eks. for skoleklasser, til en fødselsdagsfest, firmatur eller til en motionsrunde med nogle gode venner.
- ☉ I USA findes der over 1000 disc golfbaner. I Sverige er der over 60 baner og i Danmark findes der i dag 30 disc golfbaner med kurve.
- ☉ På Sjælland ligger der 11 rigtige disc golfbaner med kurvehuller: Sorø, Dalmose, Gerlev Idrætshøjskole ved Slagelse, Roskilde, Valby, Helsingør, Kokkedal, Køge, Taastrup, Marienlyst, og Farum.
- ☉ Læs mere om frisbeesporten og disc golf i Danmark på [www.ddgu.dk](http://www.ddgu.dk)

# 10 hurtige disc golf regler



Reglerne er nemme, bare du har en golfdisc (frisbee) at kaste med.

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 i grupper på max. 4 personer.
4. Alle spillere kaster fra tee-stedet (start) mod kurven (hullet).
5. Derefter kaster du videre fra, hvor golf discen (frisbeen) landede (forreste fod placeres, hvor disc'en ligger).
6. Det er altid den spiller, der ligger længst fra kurven, der kaster først.
7. Frisbeen tælles som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kæderne. Den er ikke i hul, hvis den fx. ligger oven på kurven eller under den eller hvis den bare har rørt kurven!
8. Lander disc'en i en sø, en have eller på en vej, regnes den for "Out of Bounds" - spilleren noteres for et strafkast, og disc'en kastes fra, hvor den forlod banen.
9. Antallet af kast skrives ned for hvert hul og lægges sammen til sidst.
10. Vinderen er den spiller, der har færrest kast på samtlige huller.



