

## Ringsted disc golf bane

Rundt om på Ringsted Sportcenters grønne områder er opstillet en permanent 12 hullers disc golf bane med internationale kurvehuller. Der er 2 tee-steder til hvert hul. Rød tee for begyndere og gult tee for øvede. Banen ligger bag Ringsted Sportcenter på Tværallé 8 og er etableret i august 2013 i samarbejde mellem Ringsted Kommune, Ringsted Sportcenter og DGI disc golf.

## Det er gratis at spille på banen og den er åben hver dag.

De 12 huller bugter sig mellem fodboldbaner, træer og lange alléer (se banekortet i folderen her). Hul 1 starter bag Biblioteket i Anlægsparken og resten er på sportscentrets område. Der findes en putting green foran svømmehallens indgang, hvor du kan varme op og træne dine disc golf putt. Husk at medbringe din egen golfdisc, når du skal spille.

## Udlejning af golfdisc

Du kan låne/leje en golfdisc mod et depositum på kr. 50 pr/disc. Henvend dig i Ringsted Sportcenter, Café Olympus eller Ringsted Bibliotek hos en af vagterne. Golfdiscen skal afleveres samme sted, som den er afhentet.

## Disc golf er for alle

Discgolf er en sport for alle og kan spilles året rundt. Det er nemt at komme i gang og kræver blot en frisbee golf disc. Det giver god motion og er en oplagt aktivitet for skoleklasser, en firma tur eller en motionsrunde med familien.



## Spil mere disc golf

I Danmark er der nu over 45 disc golf baner fordelt over landet. Nærmeste baner på Sjælland er Ringsted, Roskilde, Sorø, Taastrup og København. Der er flere disc golf klubber i Danmark og der spilles turneringer både på hygge plan og på en landsdækkende dansk disc golf tur afsluttende med DM hvert år. Læs mere om discgolf sporten på [www.dgi.dk/discgolf](http://www.dgi.dk/discgolf)



# DISC GOLF

## Spil disc golf på Ringsted Sportcenter



⦿ Kom godt i gang

⦿ Regler

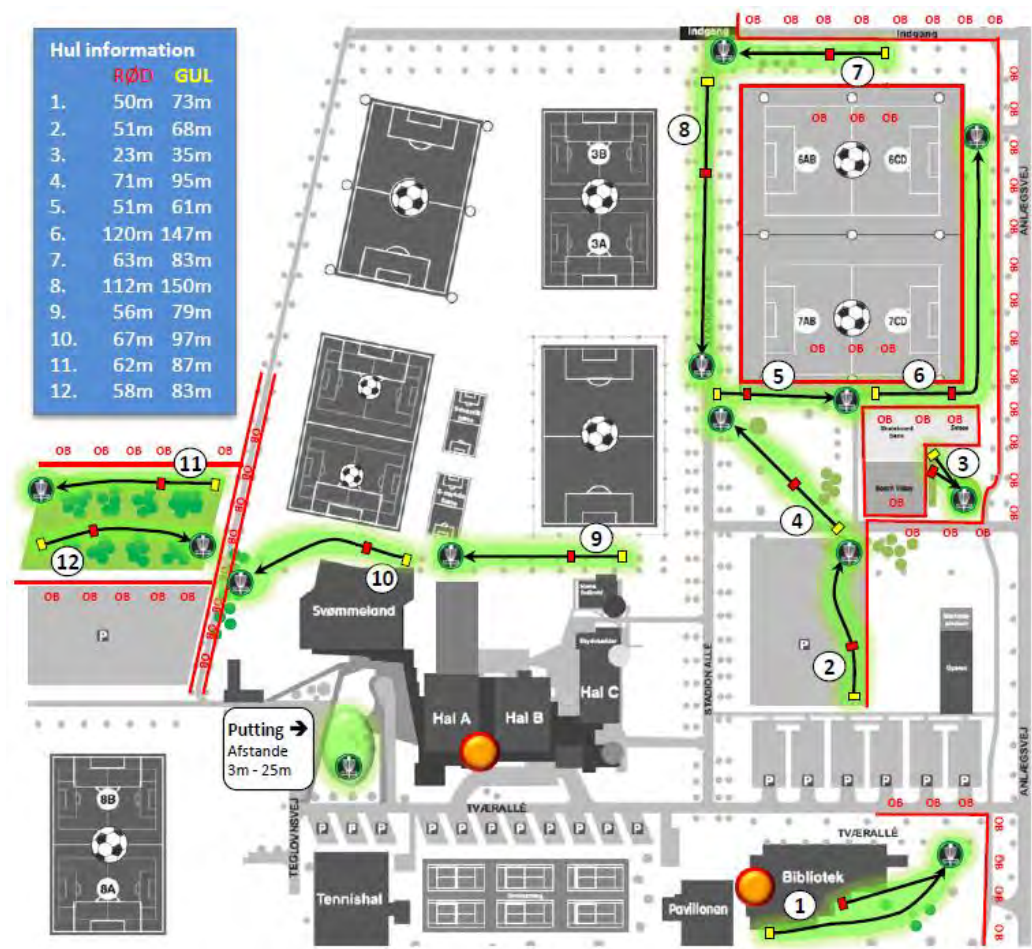
⦿ Banekort

⦿ Scorekort



Ringsted disc golf banekort

Ringsted Sportcenter 12 hullers bane har 2 markerede tee-steder pr. hul.  
Rød for begyndere og gul for øvede.



Sådan spiller du disc golf

Disc golf (også kendt som Frisbee Golf) spilles som almindelig golf, idet du erstatte golfkøllen og golfkuglen med en golfdisc. Alle starter fra tee (startsted), kaster så langt de kan og kaster videre herfra. Til slut skal golfdiscen i hul = kastes ned i kurven. Færrest antal kast for en hel runde vinder. Der gives et point for hvert kast, plus eventuelt strafpoint, hvis du lander udenfor banen.

Vigtig før du kaster

Sørg altid for at der er frit udsyn, inden du kaster.  
Tag hensyn til de andre brugere på sportscenter området.

Ringsted disc golf scorekort

Noter antal kast pr. hul og læg sammen til sidst.  
Ved flere hold på banen, start på forskellige huller og gå banen igennem.

Spiller						
Hul	Par	Kast	Kast	Kast	Kast	Kast
1	3					
2	3					
3	2					
4	3					
5	3					
6	4					
7	3					
8	4					
9	3					
10	3					
11	3					
12	3					
Score i alt						

■ Rød tee = begynder    ■ Gul tee = øvede

Disc golf regler – kom godt i gang

- Kast aldrig, når der er mennesker eller dyr inden for rækkevidde
- Sørg altid for at have frit udsyn, inden du kaster
- Alle spillere kaster fra tee-stedet (start) mod kurven (hullet)
- Derefter kastes videre fra, hvor discen ligger (forreste fod, hvor disc lå)
- Den spiller der ligger længst væk fra kurven, kaster først
- Disc tælles som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kæderne
- Lander discen i OB området "Out-of-Bounds" (se kort), noteres spilleren for et straffkast og discen kastes videre fra, hvor den forlod banen (max 1 meter inde)
- Antallet af kast skrives ned for hvert hul og lægges sammen
- Vinder er spilleren med laveste score i alt