

# Åsabadets Frisbeegolfbana



Hål	Längd	Par	Spelare 1	Spelare 2	Spelare 3	Spelare 4	Spelare 5	Spelare 6
1	39	3						
2	54	3						
3	48	3						
4	67	3						
5	41	3						
6	37	3						
7	39	3						
8	42	3						
9	59	3						
Summa								

Ni kan skriva ut mer spelplaner på [www.taberg.info](http://www.taberg.info)

# Grundläggande spelregler för Frisbeegolf - "Play for fun"

1. Se till att fairway är fri från människor och djur innan du kastar.
2. Utkastordningen på hål 1 lottas.
3. På nästföljande korg kastar den först, som hade bäst resultat på korgen innan.
4. Utkastet görs med den stödjande foten inom en zon 3 meter bakom utkastmarkeringen. Efter att discen har släppts är det tillåtet att stiga över markeringen.
5. Platsen för nästföljande kast sker från discens främre del, som markeras med en markeringsdisc (minidisc). Vid kastet skall den stödjande foten placeras inom 30 cm rakt bakom markeringsdiscen. Ansats är tillåten. Det är även tillåtet att stiga ut med ena foten åt sidan, dock ej närmare korgen.
6. Den spelare som är längst från korgen kastar alltid först.
7. Marken framför markeringen får beröras direkt efter det att discen har kastats. Vid putt (kast kortare än 10 meter från korgen) får man inte stiga över markeringen förrän full balans uppvisats.
8. En disc som hamnar på OB (Out of Bounds) måste spelas från platsen där discen passerade OB-gränsen. Man får plikta med ett kast. Vägar och vattendrag är exempel på vanliga OB:n

## Vett och etikett

Vad det hela handlar om är att visa hänsyn och respekt för din omgivning, både i form av andra spelare, andra människor, växter, djur, utrustning o.s.v.

Man ska inte prata just då någon annan är på väg att kasta. Om man är på dåligt humör ska man försöka att inte låta det gå ut över omgivningen. Man bör även undvika att röka då man spelar, åtminstone ska man se till att andra inte behöver lida av röken och man ska även undvika att fimpa på marken p.g.a. nedskräpningen och brandrisken.

På sanktionerade tävlingar är det förbjudet att röka under rundorna.

Om någon i gruppen har tappat bort sin disc ska man, efter att man har hittat sin egen disc, hjälpa till att leta efter discen.

Om du spelar i en grupp som går snabbare än gruppen framför så kan du fråga om ni kan gå förbi. (gäller inte på tävling) Gör då så att både din grupp och gruppen framför kastar ut samtidigt från samma tee. Din grupp gör sedan klart inspel och putt medan den omkörda gruppen väntar med sina inspel tills ni är klara med puttarna. Om du spelar i en grupp som går långsamt och märker att gruppen bakom går snabbare, så vänta in gruppen vid ett utkast och kasta ut samtidigt med den gruppen enligt ovan.

## Mer Frisbeebanor

Inne i Jönköping vid Rocksjön finns en mycket fin 18-håls bana förlagd i Knektaparken.

Vill ni veta mer om Frisbeegolf så finner ni informationen på John Bauer Frisbeegolfs hemsida

**[www.jbfgk.se](http://www.jbfgk.se)**