

Frisbeegolf

Frisbeegolf, eller discgolf som det också kallas är en idrott och rekreationssport som har mycket att erbjuda och lockar allt fler utövare. Den tilltalande sysselsättningen att kasta en disc, kombinerat med tävlingsmomentet, samtidigt som man kommer ut i naturen är det som lockar många.

Discgolf är en snabbt växande sport i världen och det är inte utan anledning. Det är lätt att lära sig grunderna, men samtidigt mycket svårt att bli fullärd. Det är lättillgängligt och billigt. Man kan spela tillsammans med andra eller mot sig själv. Framförallt är det en utmanande och rolig sport!

Spelets grunder

Discgolfens princip är enkel; att spela en discgolf-bana med så få kast som möjligt. Det handlar om att kontrollera en discs flykt mot banans hinder och svårigheter.

En bana består av 9 eller 18 hål. Ett hål är avslutat då discen har hamnat i korgen på ett sk kedjehål. Detta är en metallställning bestående av en rund korg och kedjor som hänger ovanför korgen. Kedjorna bromsar upp discen och låter discen sedan falla ner i korgen.

Banans svårigheter består av dels hålens längd, hinder i form av träd och buskar och höjdskillnader. Vid blåst fungerar även vinden som en svårighet att bemästra. I discgolf använder man sig av relativt tunga discar på ca 160-180 gram med stabil flykt. En duktig discgolfare kastar drygt 100 meter utan problem. De allra bästa i världen kastar omkring 150 meter även i vindstilla förhållanden.

Tävlingsspelaren och regelbundet spelande motionärer använder flera olika discar med varierande flygegenskaper. Det finns ett antal golfdiscstillverkare där de största märkena är amerikanska Innova, Discraft och Millenium, men på senare år har flera nya tillverkare dykt upp bland annat svenska Latitude 64.

Spelets principer i korthet:

Kastordningen på första hålet lottas.

Första kastet (utkastet) på varje hål kastas från utkastplatsen (det är tillåtet att stiga över utkastmarkeringen efter det att discen har släppts).

Vid ytterligare kast placeras främre foten där discen stannade.

Den spelare vars disc ligger längst ifrån korgen kastar alltid först.

Vid kast närmare korgen än 10 meter är det inte tillåtet att stiga över efter det att discen har släppts.

Den spelare som hade lägst antal kast på föregående hål inleder på nästa hål.

Hur många discar som helst får användas under en runda.

John Bauer Frisbeegolfklubb

John Bauer FGK bildades 1998 genom att några spelare i Wettern FDC gick ur klubben och startade en klubb inriktad på discgolf. Verksamheten är idag nästan uteslutande discgolf.

Klubben har sin hemmabana i Knektaparken vid Rocksjön i Jönköping. Parken innehåller en 18-hålsbana och en 9-hålsbana (se bankartorna på sista sidan). 18-hålsbanan är svårare och har längre och mer utmanande hål medan 9-hålsbanan är tänkt att vara lite enklare för att alla som vill prova på ska kunna göra det utan att tycka att det är alltför svårt.

Klubbens medlemmar träffas i Knektaparken för att spela en runda i vår interna tävling JB-golfen varje onsdag och lördag. På onsdagar börjar vi klockan 17.00 i april och september och i maj, juni, juli och augusti börjar vi 18.00. På söndagar börjar vi 15.00. Vem som helst är välkommen att delta oavsett hur mycket man kastat tidigare. Så om du kastat tidigare kan du mäta dina färdigheter mot klubbens medlemmar och om du inte kastat så mycket tidigare har du här ett ypperligt tillfälle att komma och lära dig mer

Bra adresser

Här är några bra web-adresser för den som är intresserad och vill vet mer eller vill köpa egna discar.

www.jbfgk.se

www.frisbeesport.se

www.pdga.com

www.discgolfsweden.se

www.discsport.se

www.discgolfguide.se

John Bauer Frisbeegolfklubb i Jönköping

Svenska frisbeesportförbundet

Internationella discgolf förbundet

Sida med mycket info om sporten och ett aktivt forum

Försäljning av discar på nätet

Guide till Sveriges discgolfbanor



Knektaparkens Frisbeegolfbana



18 hål

Hål	Längd	Par
1	85 m	3
2	82 m	3
3	185 m	4
4	80 m	3
5	143 m	4
6	65 m	3
7	112 m	3
8	98 m	3
9	60 m	3
10	62 m	3
11	53 m	3
12	117 m	3
13	80 m	3
14	140 m	3
15	270 m	5
16	88 m	3
17	109 m	3
18	100 m	3

www.jbfgk.se



Knektaparkens Frisbeegolfbana



9 hål

Hål	Längd	Par
1	m	3
2	m	3
3	m	3
4	m	3
5	m	3
6	m	3
7	m	3
8	m	3
9	m	3

www.jbfgk.se

En liten introduktion till den underbara sporten

Frisbeegolf



John Bauer Frisbeegolfklubb
www.jbfgk.se