

# Valdres DiscGolfPark

## Regler for frisbeegolf

Målet med frisbeegolf er å fullføre hullet på færrest mulig kast.  
Hullet er fullført når frisbeet ligger på eller i kurven.

### Vis Hensyn!

Vis respekt for andre mennesker, dyr og naturen. Ikke kast dersom du kan treffe andre eller ikke har oversikt over området.

### Generell innføring:

- Hvert hull starter ved oppmerket utkaststed.
- Etter utkastet (tee) skal alle de neste kastene foregå fra det stedet frisbeet lander (lie).
- Den som ligger lengst unna kurven kaster først. Og så dersom det betyr at du må kaste flere ganger på rad.
- Ingen spillere kan gå foran den som kaster. Dette for å unngå farlige situasjoner.
- Hullet er fullført når frisbeet blir liggende i kurven.
- Den som kaster færrest kast på forrige hull starter først ved neste utkast.

### Grunnleggende regler:

- Når du kaster må du ha et støttepunkt på "lie" (stedet der forrige kast landet).
- Det er lov med tillegg samt å trekke over "lie" etter at frisbeet er kastet så lenge du ikke er innenfor 10m.
- Det er lov å flytte "ting" som ikke henger fast om det er til hinder for deg så skal stå og kaste.
- Hvis du må flytte frisbeet fordi den ligger utenfor området som er definert som banen får du et kast i tillegg. (Out of Bounds, OOB) Det neste kastet skal da være fra det stedet frisbeet krysset grensen til banen.
- Hvis frisbeet din ligger farlig til (for eksempel i en skrent), er det lov å flytte den til det nærmeste trygge området som ikke er nærmere kurven. Du får ikke tilleggskast.
- Ved usenighet er det fleertallet i gruppa som ikke er direkte involvert i situasjonen som bestemmer.

### Etikette:

- Vis hensyn til andre spillere ved å være stille og holde deg i ro når de kaster.
- Stå bak andre spillere som skal kaste.
- Vis respekt for naturen og området.

## Kartsymboler

- Frisbeegolfkurv
- Hullnummer
- Utkaststed
- InfoSkull/Du står her

Hull	1	2	3	4	5	6	7	15	16	17	18	19	20	21	Tot
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	43
Lengde	43	53	60	90	60	78	90	67	125	48	75	72	66	38	965

Hull	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20	21	Tot
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	55
Lengde	43	53	60	90	60	78	90	60	45	46	99	67	125	48	75	72	66	38	1155

Hull	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Tot
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	65
Lengde	43	53	60	90	60	78	90	60	45	46	135	99	160	99	67	125	48	75	72	66	38	1609

Baneklassifisering:

**A1**



# Valdres DiscGolfpark



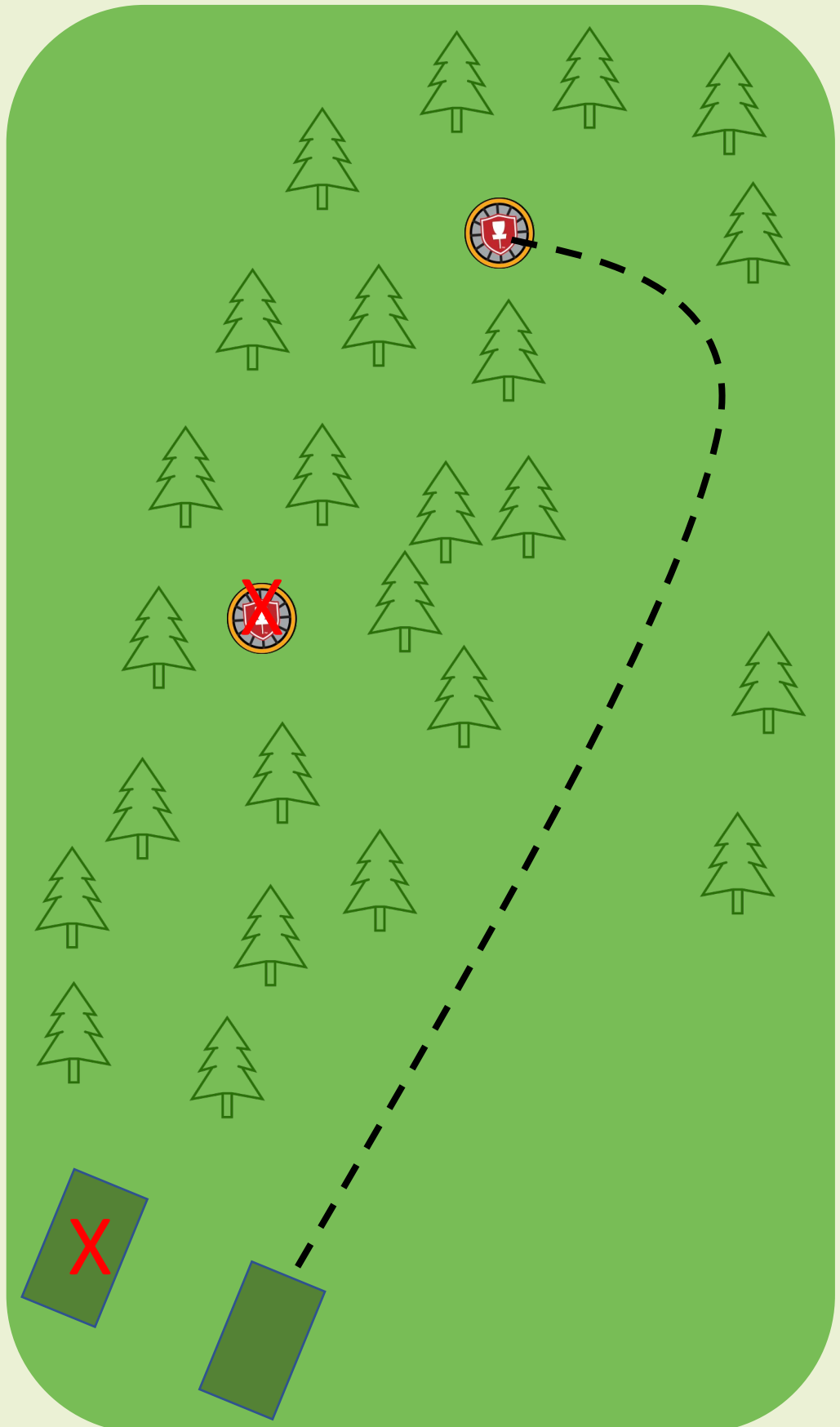
**PAR 3**

**90 m**

Høydeforskjell: - 10

Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Vent til #2 har kastet ut. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

**sport 1**  
Valdres Sport







# Valdres DiscGolfpark

# 2

Par 3

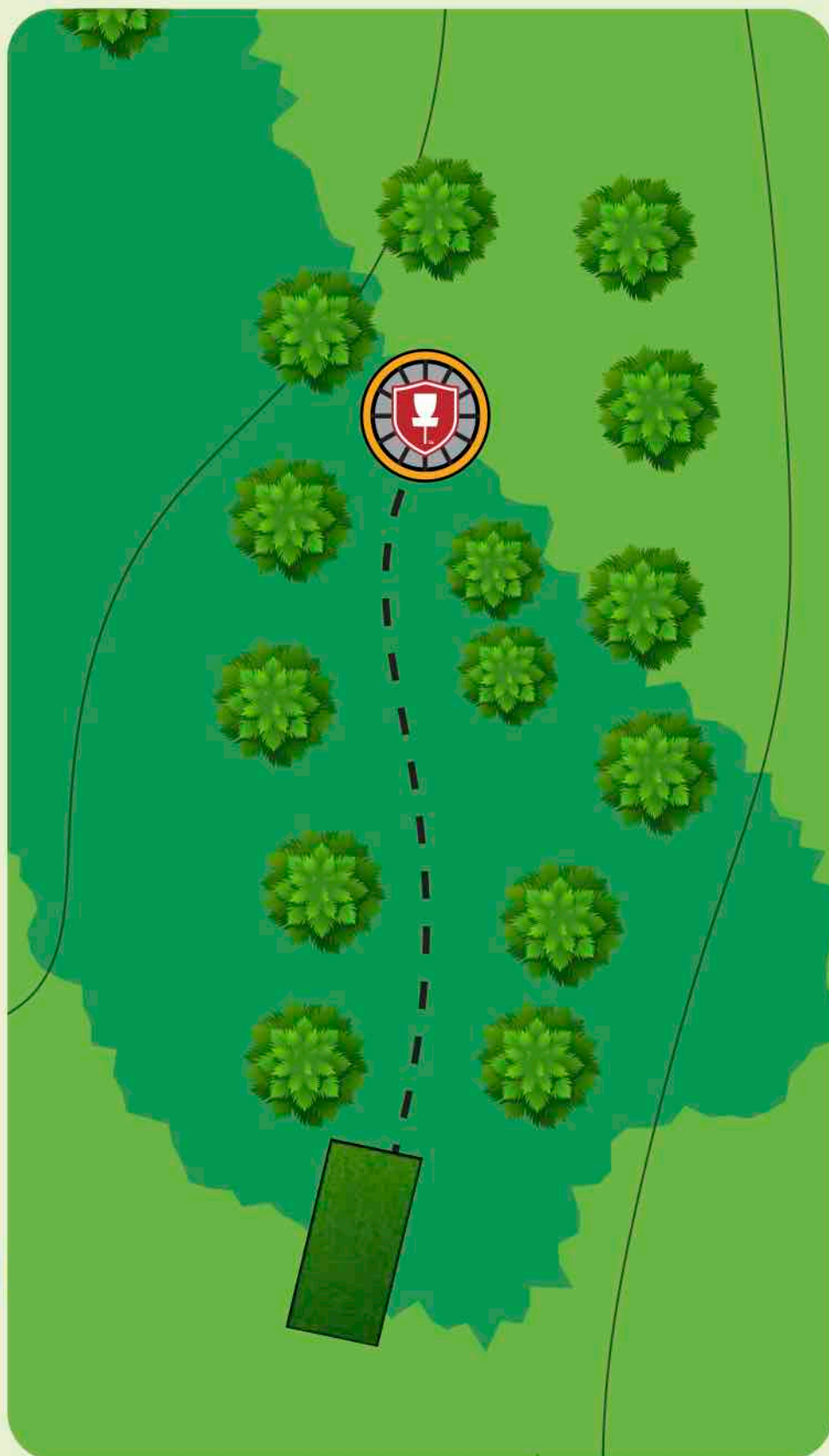
53 m

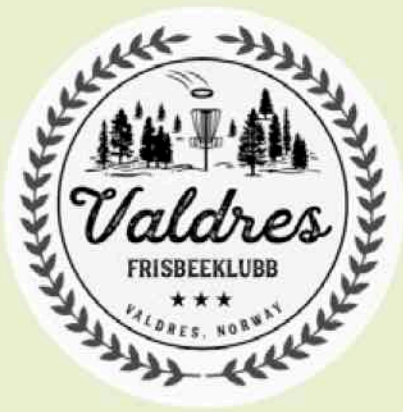
Høydeforskjell: -4



Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

AMFI  
VALDRES





# Valdres DiscGolfpark

#3

Par 3

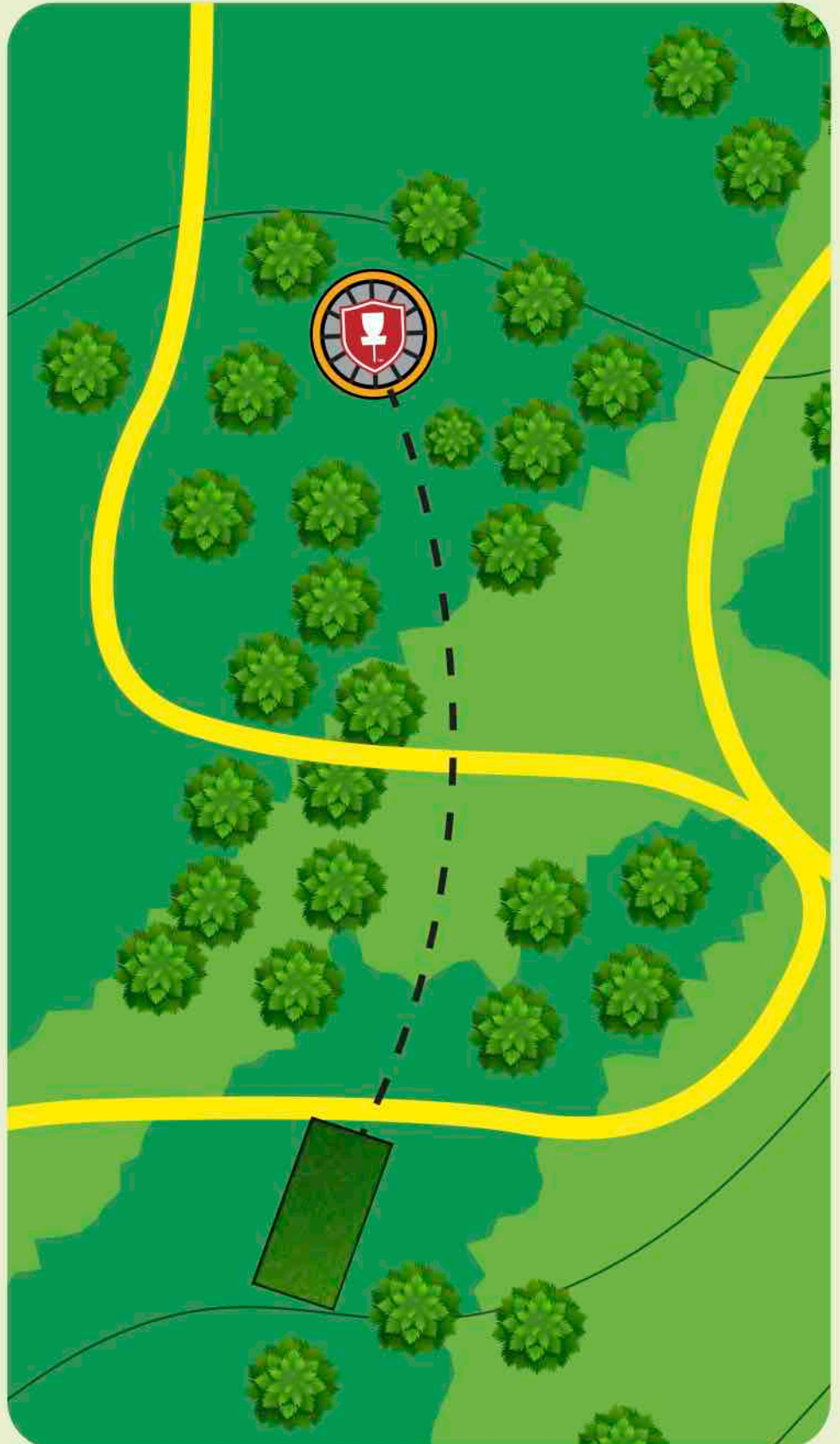
60 m

Høydeforskjell: -6

**!** Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. Vær OBS på turgåere.



BYGGMAKKER







# Valdres DiscGolfpark

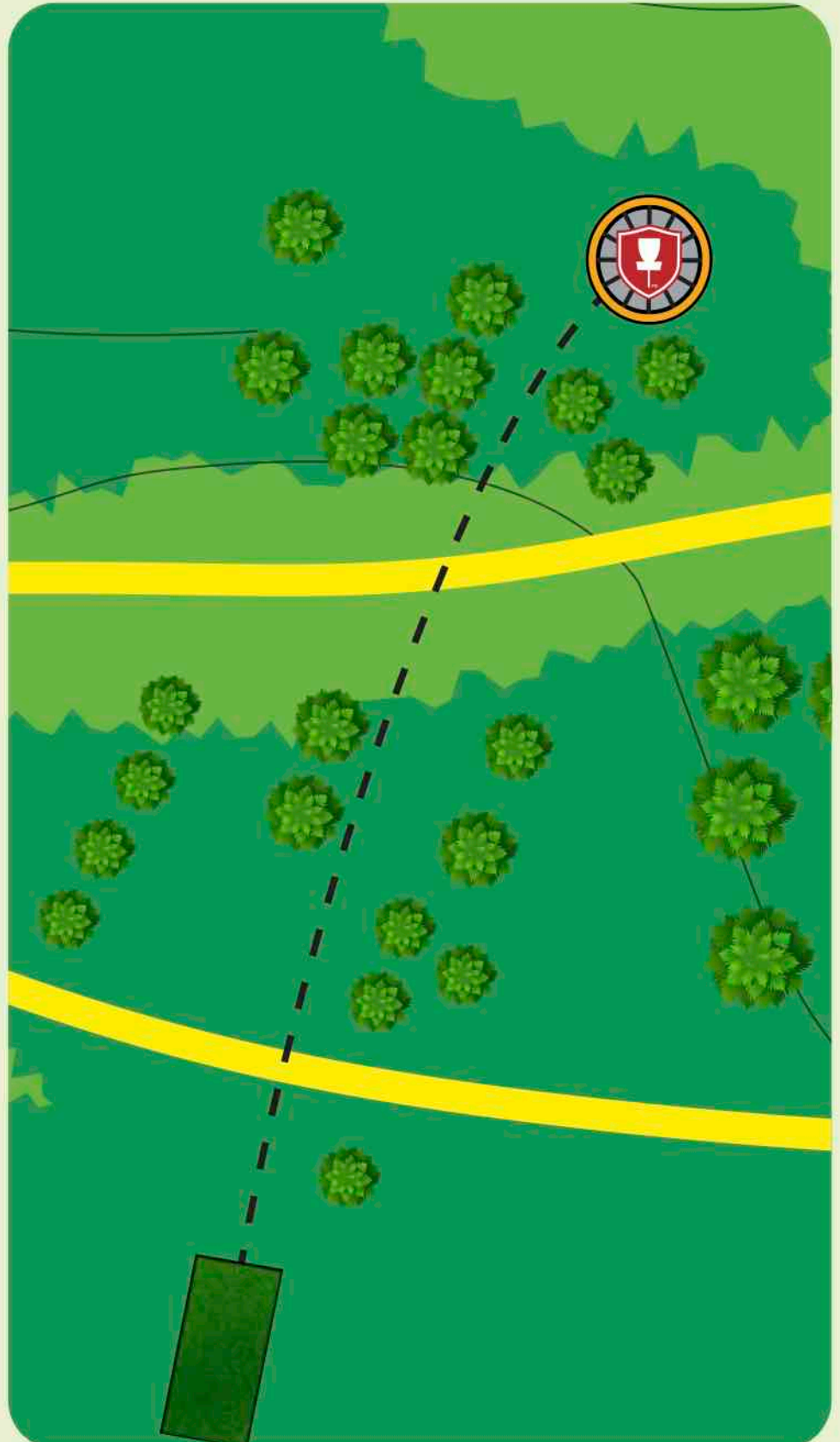
#4

Par 3

90 m

Høydeforskjell: +3

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. Vær OBS på turgåere. Bruk spotter.



**HOVLI AUTO AS**  
www.hovli.no



# Valdres DiscGolfpark

#5

Par 3

60 m

Høydeforskjell: +9



Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.



**ELKJØP**

Valdres







# Valdres DiscGolfpark

#6

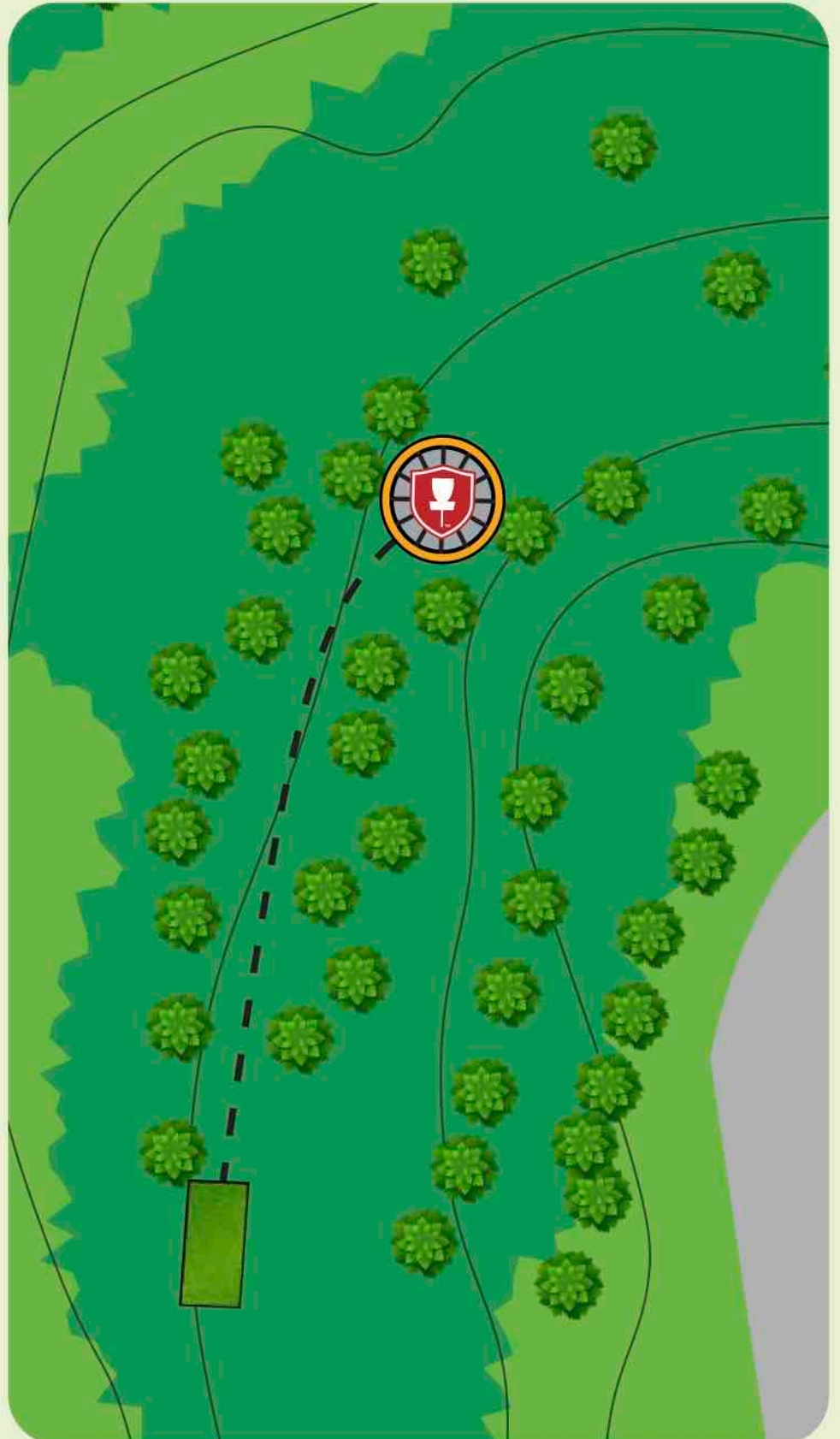
Par 3

78 m

Høydeforskjell: -2

**!** Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

Byggformidling as





# Valdres DiscGolfpark

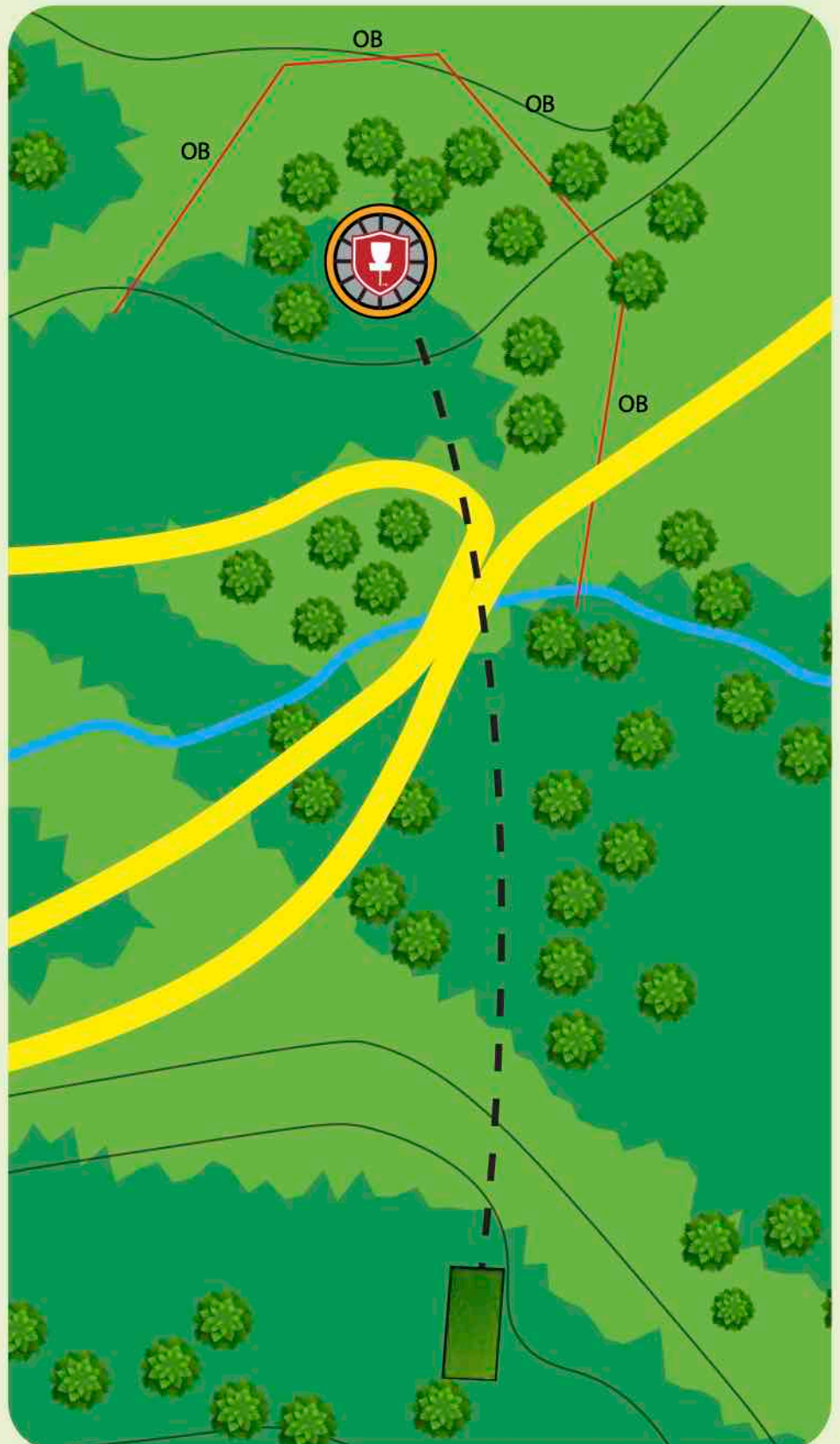


Par 3

90 m

Høydeforskjell: +1

**!** Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. Vær obs på turgåere.







# Valdres DiscGolfpark

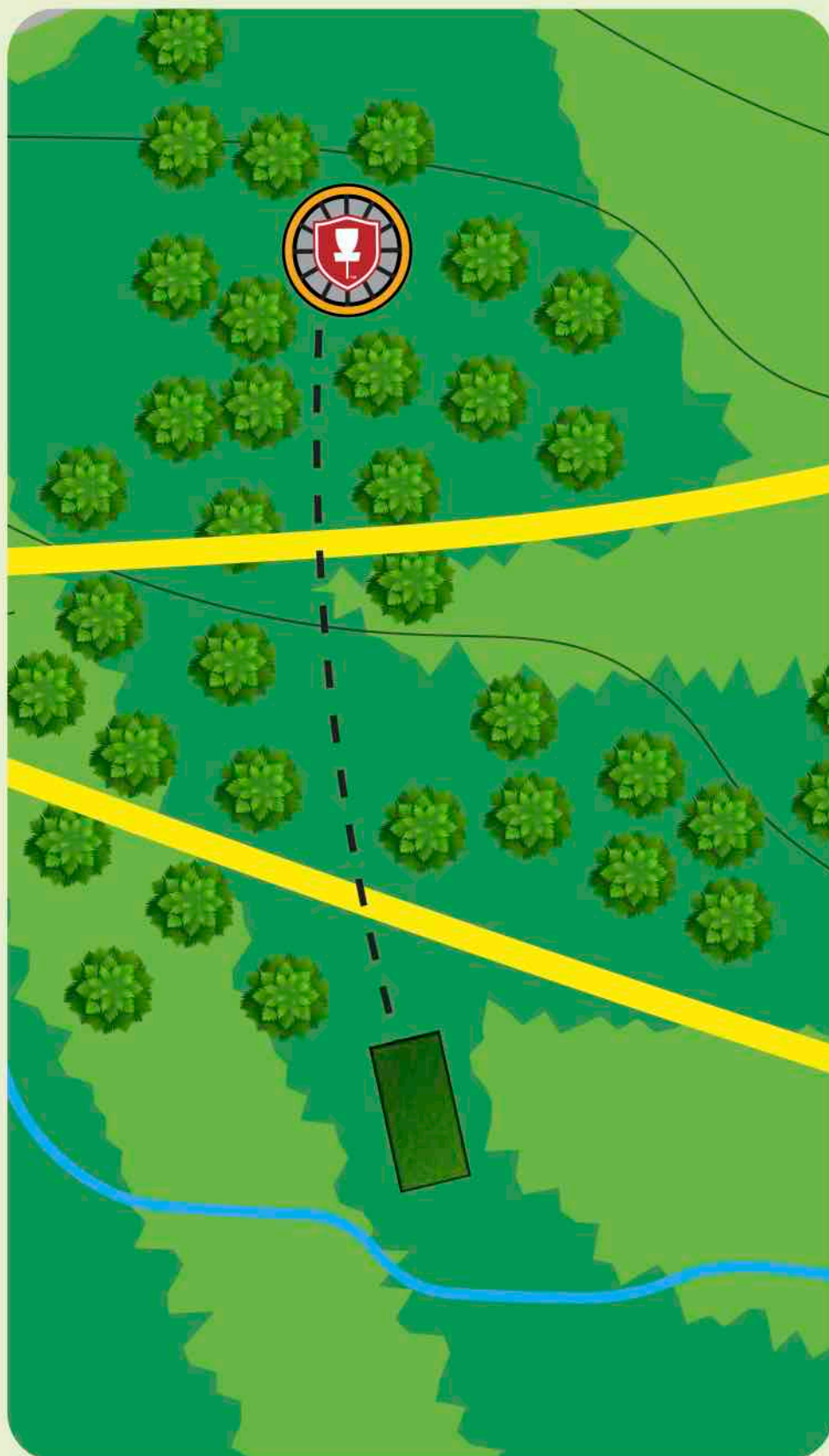
#8

Par 3

60 m

Høydeforskjell: +16

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.







# Valdres DiscGolfpark

#9

Par 3

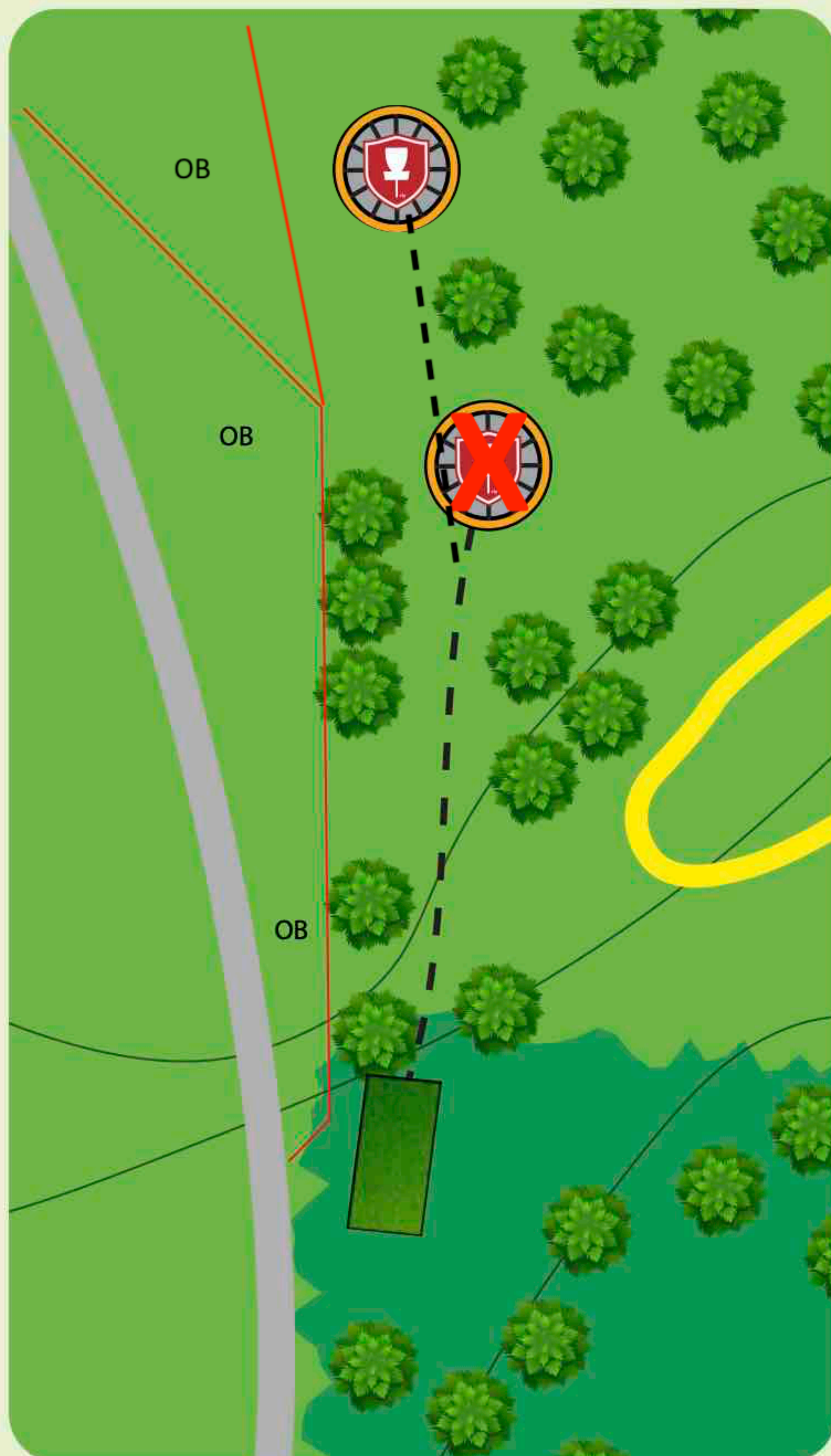
60 m

Høydeforskjell: +6



Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

OB utenfor gjerde.







# Valdres DiscGolfpark

#10

SPILLES

Par 3

46 m

Høydeforskjell: -3

Vær hensynfulle andre  
brukere i området  
og vær forsiktig med kur  
når du nærmer deg banen  
og ikke fare for å  
treffe andre.  
Vær obs på turgåere,  
bruk spotter.

LYKKETALL AS





# Valdres DiscGolfpark

#11

Par 3

135m

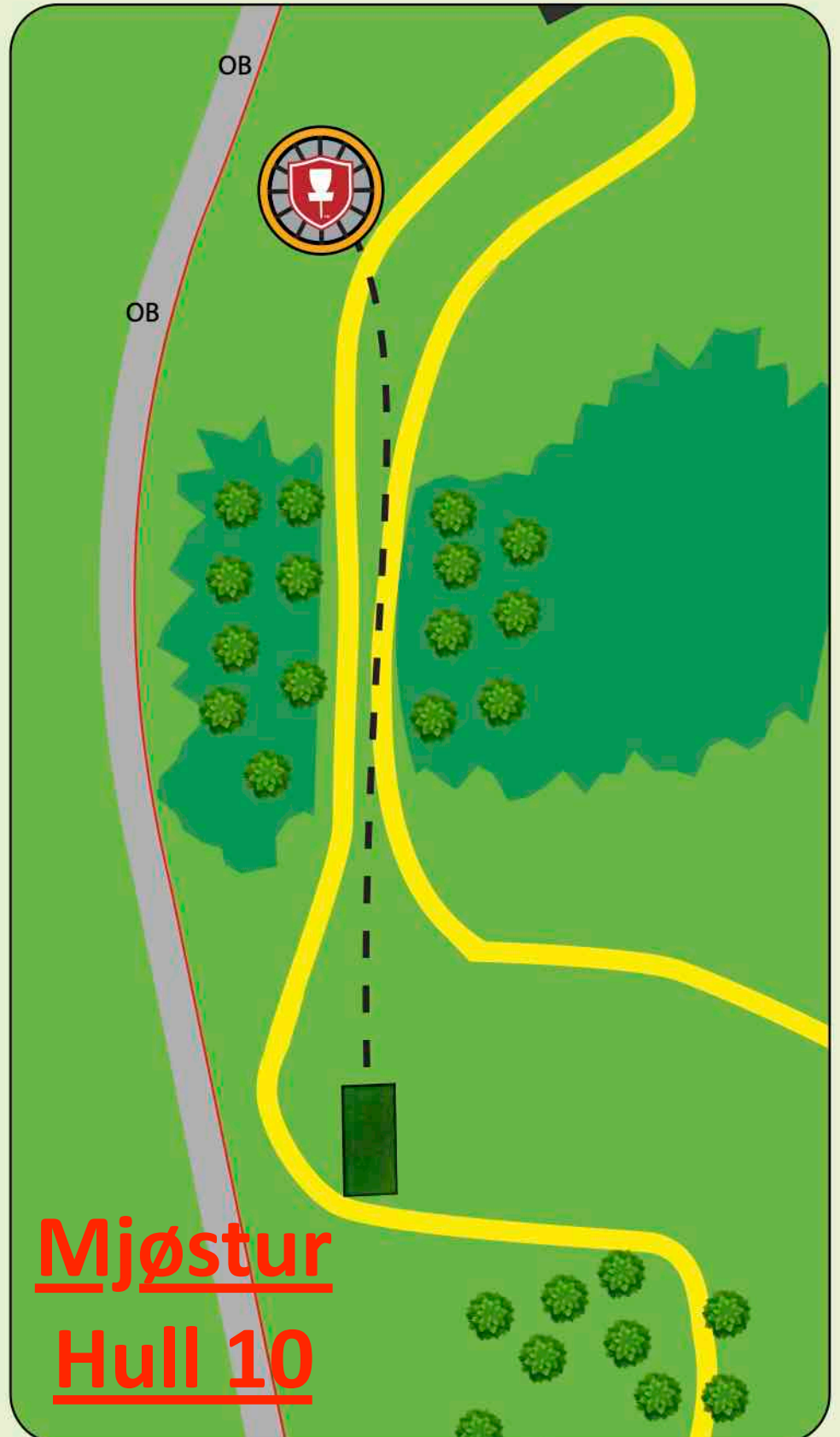
Høydeforskjell: -1

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. OBS på turgåere.

OB på og over asfalt.



Gjensidige  
Valdres



Mjøstur  
Hull 10





# Valdres DiscGolfpark

#12

Par 3

99 m

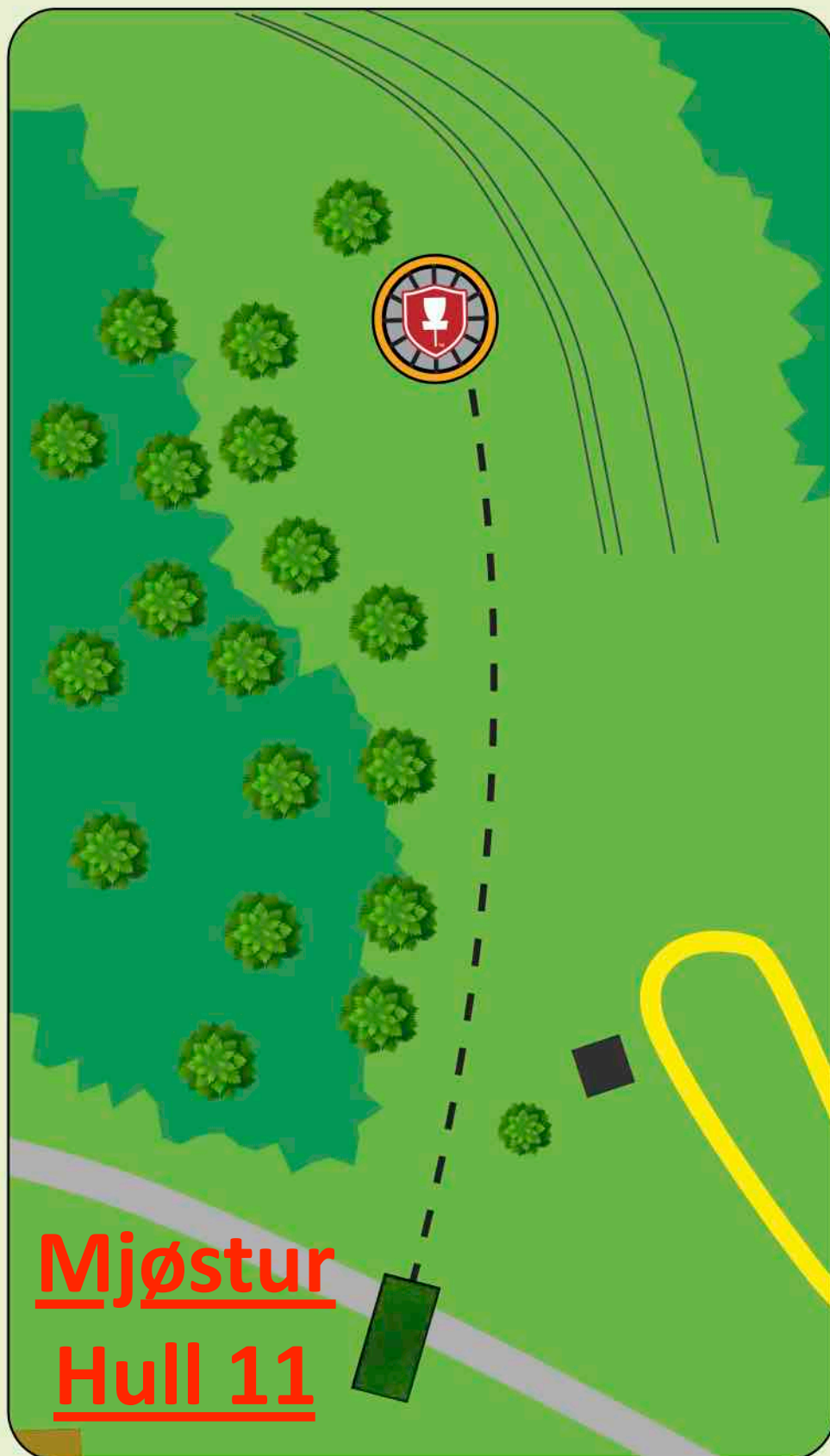
Høydeforskjell: -10

**!** Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

Bruk spotter for å se disk og turgåere på sti.



VALDRES  
FOLKEHØGSKOLE



Mjøstur  
Hull 11



# Valdres DiscGolfpark

#13

Par 4

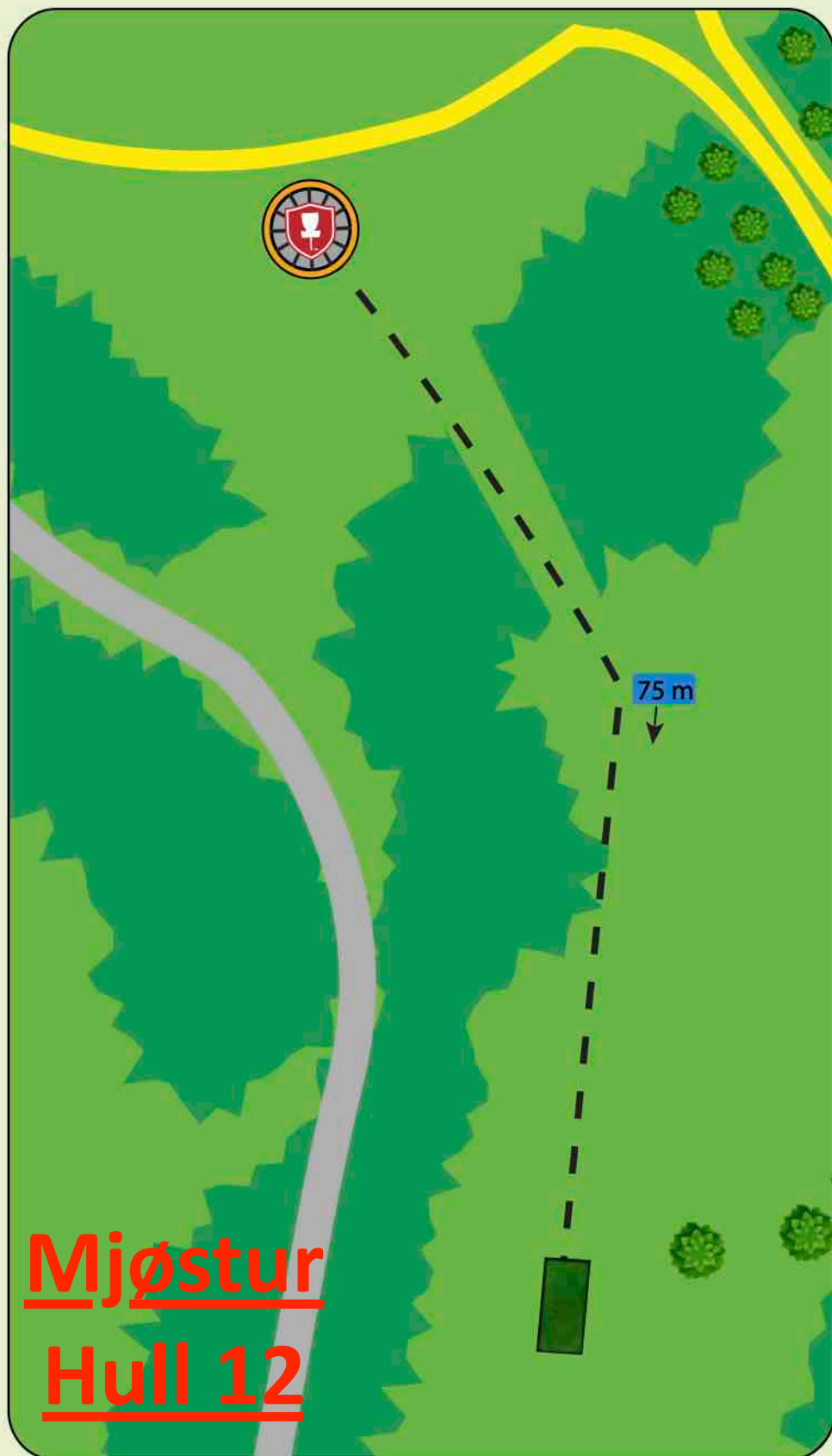
160 m

Høydeforskjell: -3

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

Med støtte fra:

SpareBankstiftelsen  
HALLINGDAL 



Mjøstur  
Hull 12





# Valdres DiscGolfpark

#14

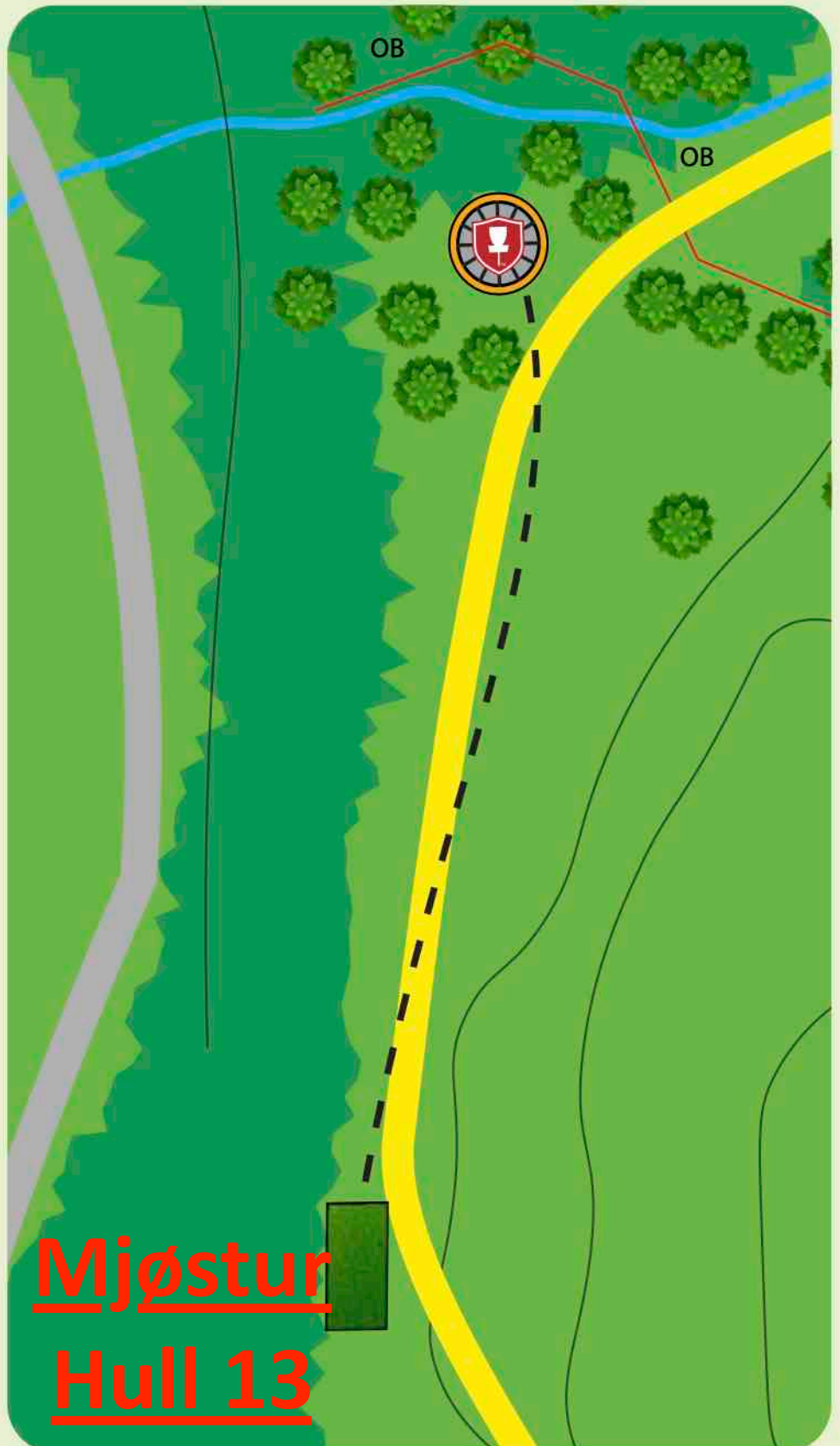
Par 3

99 m

Høydeforskjell: -11

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. Vær OBS på turgåere.

OB i markert området.



Mjøstur  
Hull 13



# Valdres DiscGolfpark

#15

Par 3

67 m

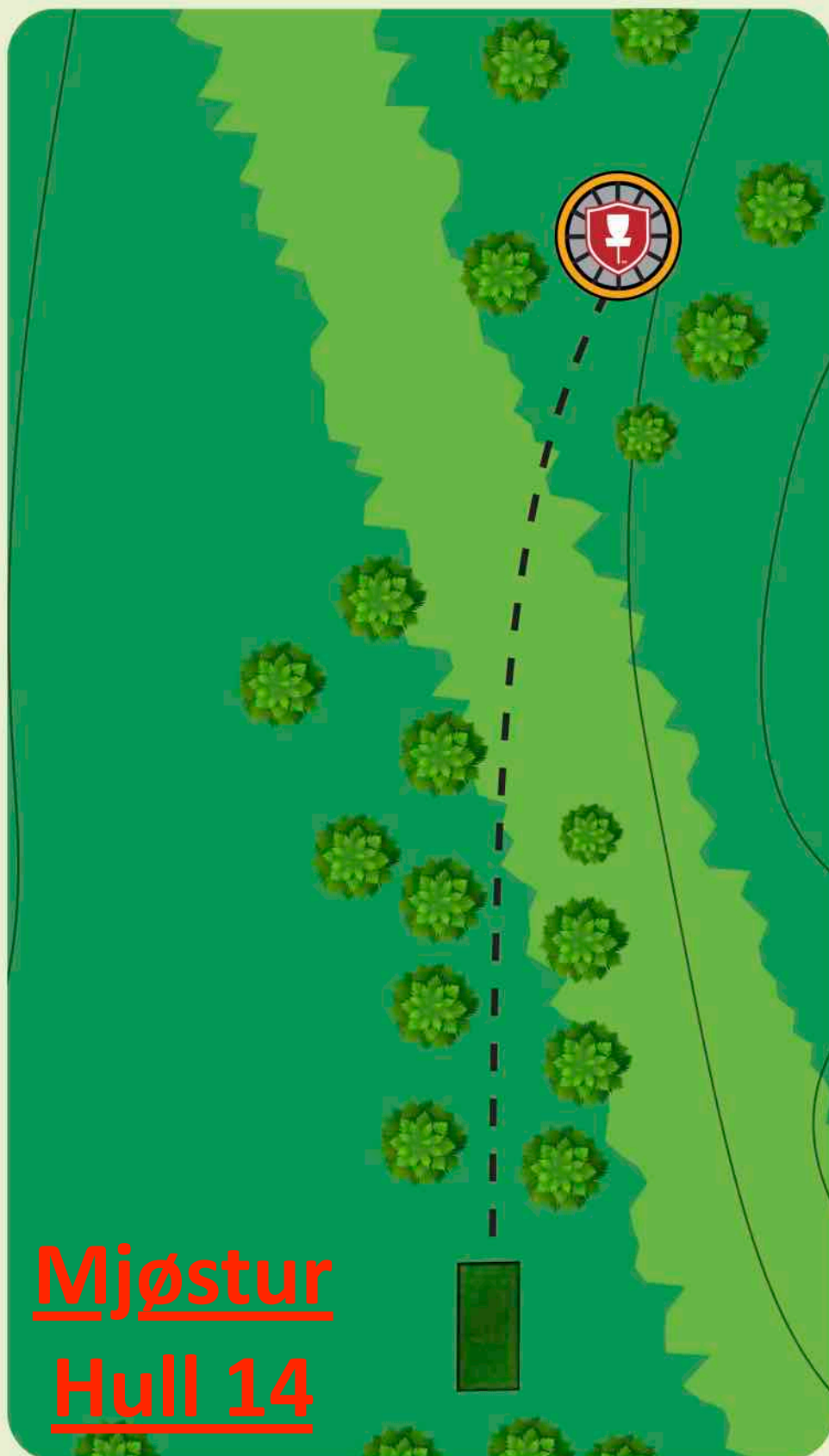
Høydeforskjell: -1



Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.



HOVI & STENUMGÅRD  
MALERFIRMA



Mjøstur  
Hull 14





# Valdres DiscGolfpark

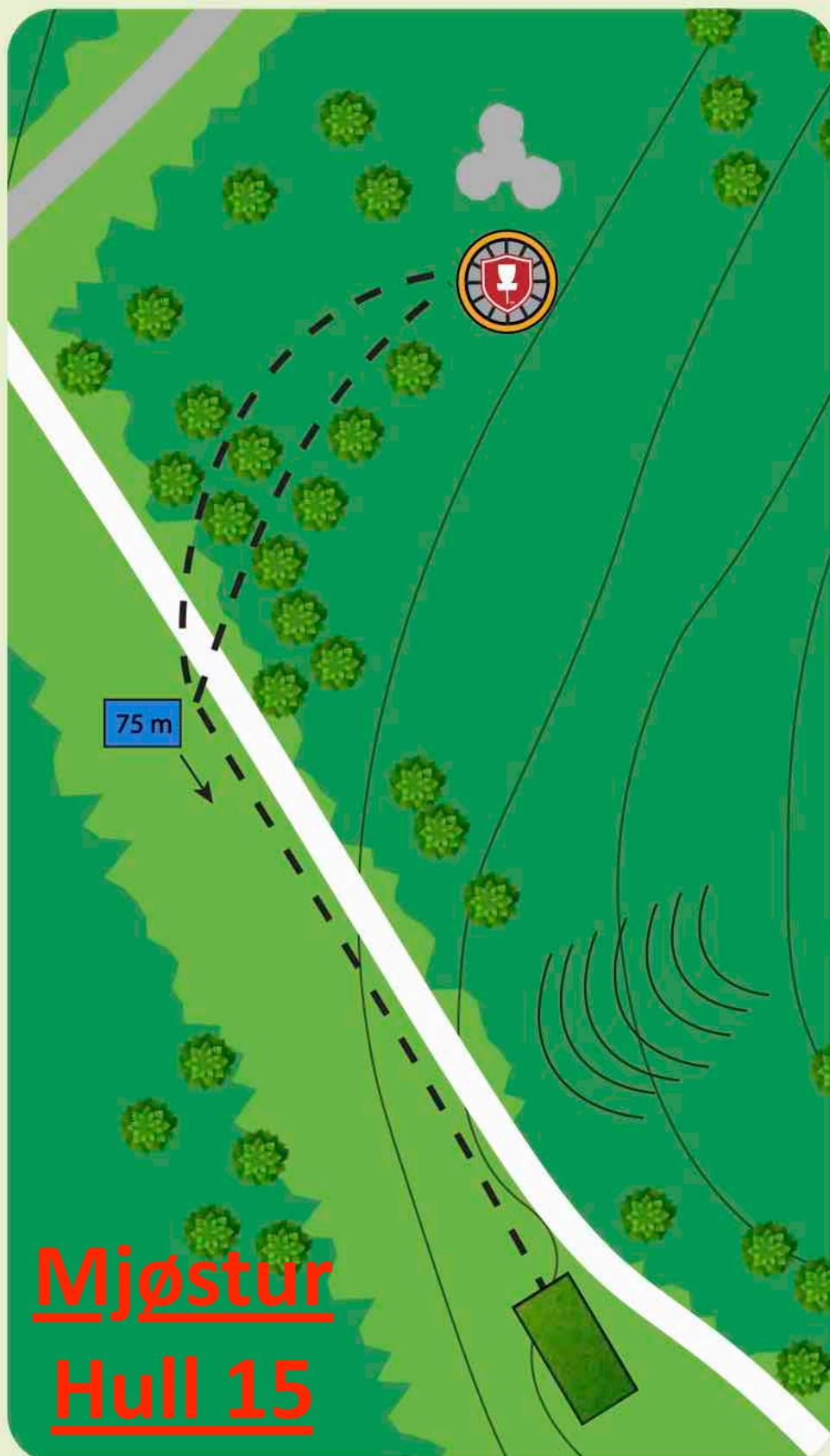
#16

Par 4

125 m

Høydeforskjell: +6

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre. Vær obs på syklist, bruk spotter.





# Valdres DiscGolfpark

#17

**SPILLES**

Par 3

48 m

Høydeforskjell: -7

Oppmerksomhet: Andre syklistene i området og på banen. Hvis du er syklist, vær oppmerksom på syklistene.

**IKKKE PÅ**

**MJØSTUR**

Onsdagsklubben  
i Storhallen







# Valdres DiscGolfpark

#18

Par 3

75 m

Høydeforskjell: +6

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

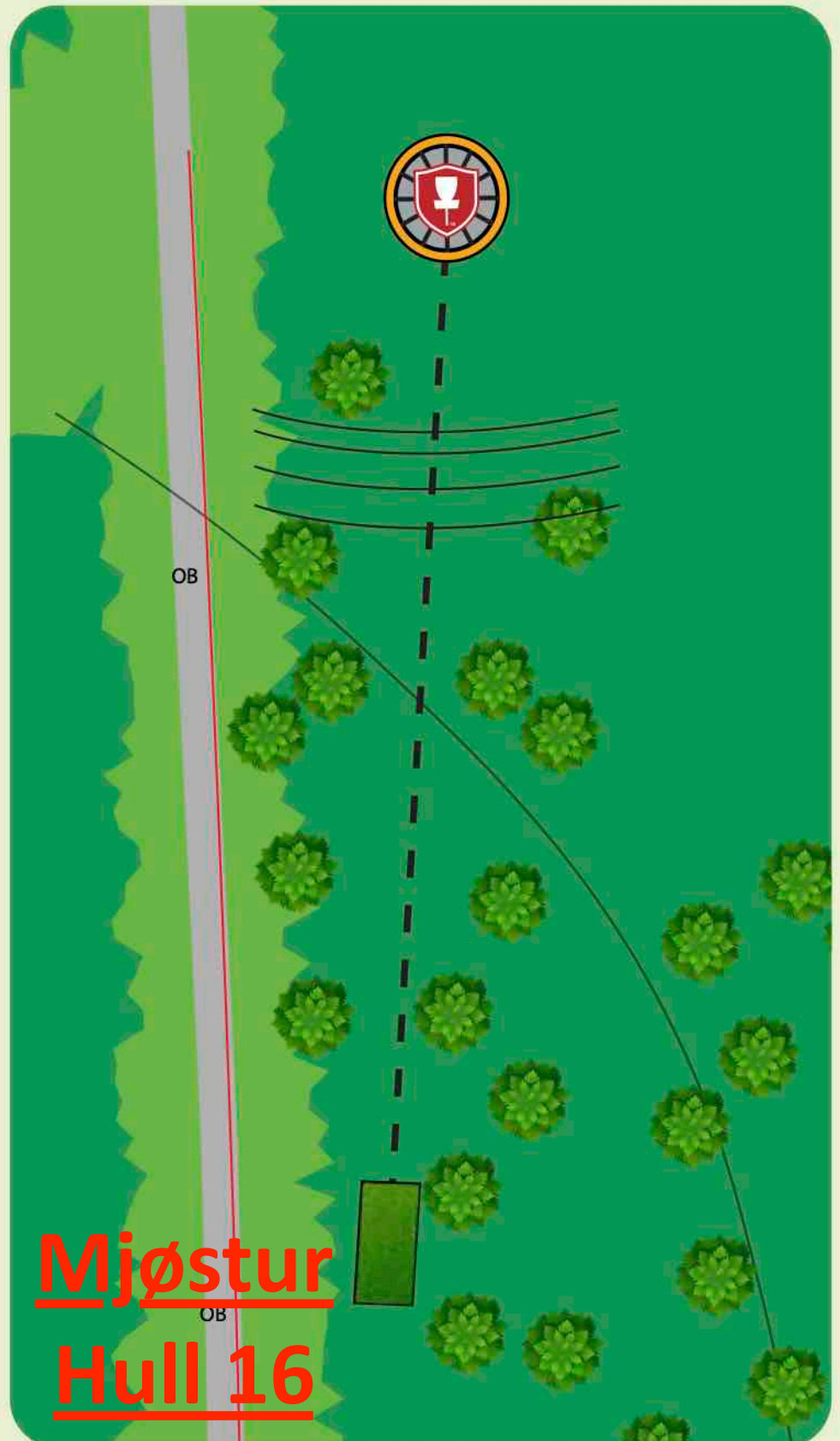
OB på og over vei.

Interiørsenteret

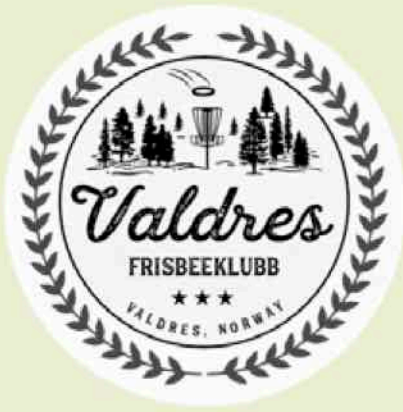
FLISE  
KOMPANIET

FARGERIKE

VARMEFAG



Mjøstur  
OB  
Hull 16



# Valdres DiscGolfpark

#19

Par 3

72 m

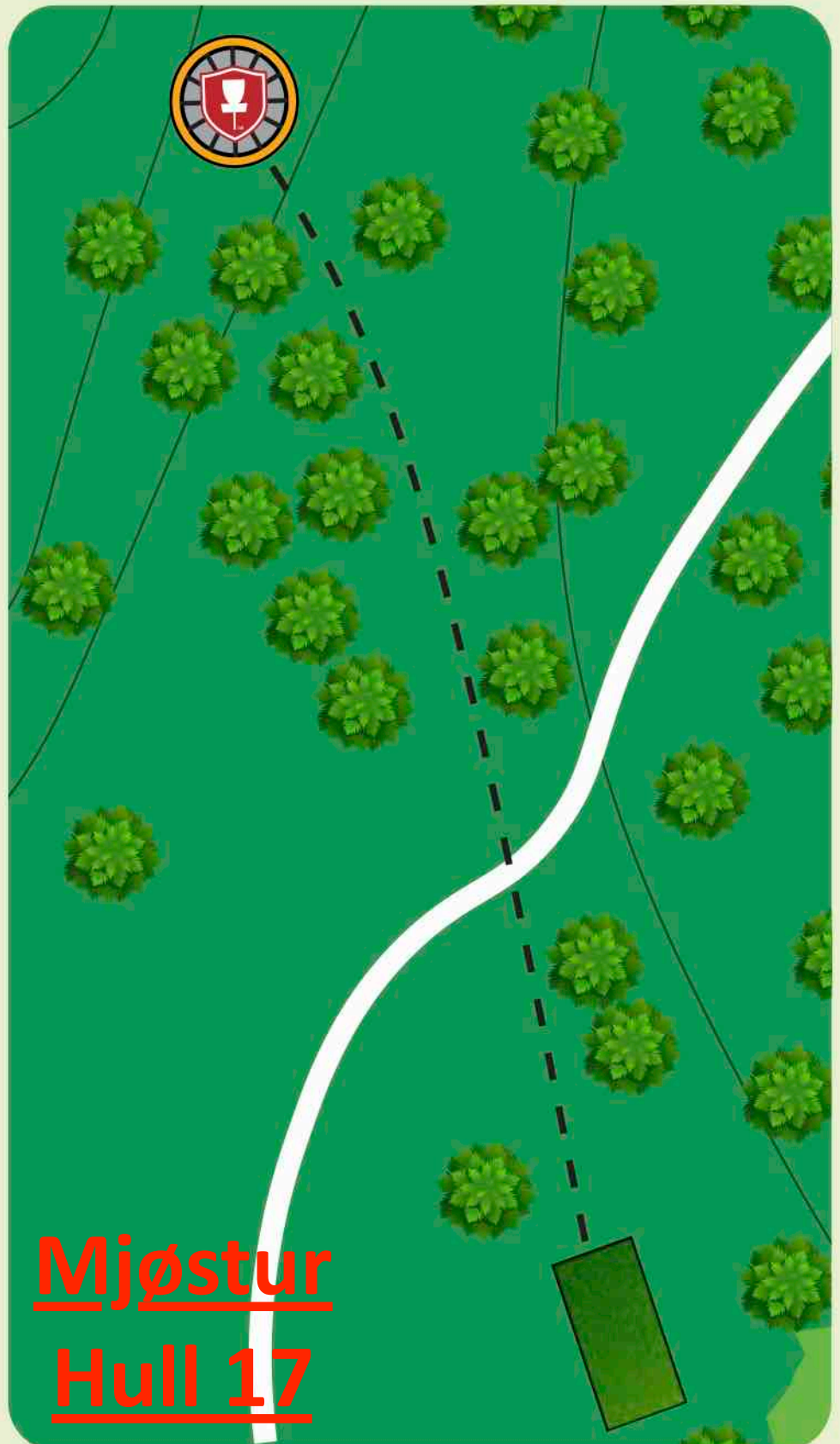
Høydeforskjell: ~~+8~~

! Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.

OBS på syklistar.



VALDRES  
MURERFORRETNING



Mjøstur  
Hull 17





# Valdres DiscGolfpark

#  
**20**

**Par 3**

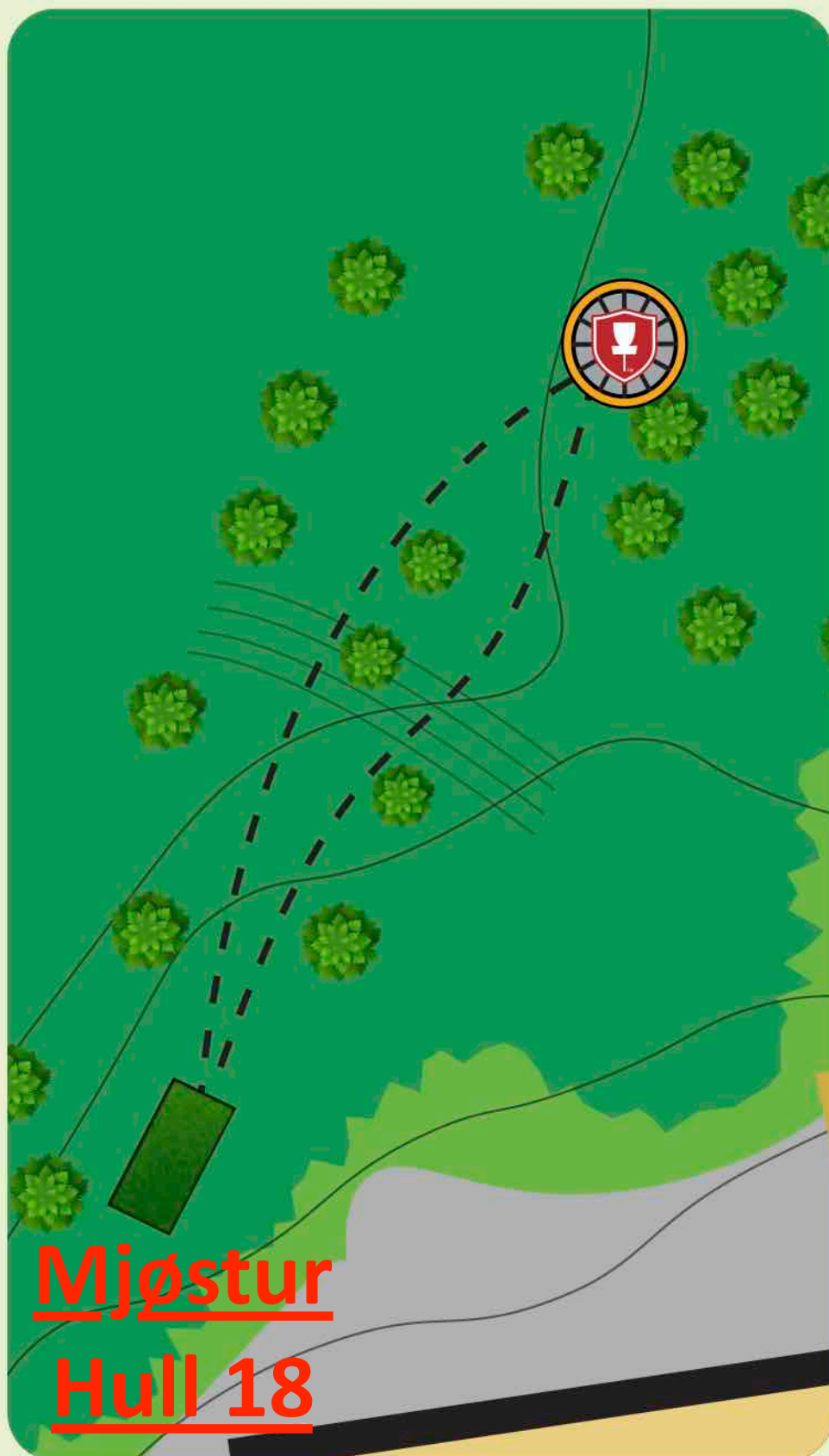
**66 m**

Høydeforskjell: +5

**!** Ta hensyn til andre brukere av området og banen. Kast kun når det er klar bane og ikke fare for å treffe andre.



ARBEIDSKRAFT  
**VALDRES**





# Valdres DiscGolfpark

#21

**SPILLES**

Par 3

38 m

Høydeforskjell: +6

**IKKKE PÅ**

**MJØSTUR**

Ansvarlig for andre  
biler i området  
og parken. Hvis du  
når du er på banen  
og ikke faren for å  
treffe andre

ValdresBil AS  
ditt «bilvarehus» i Valdres