



# Caddybok

## Moelv Frisbeegolfbane

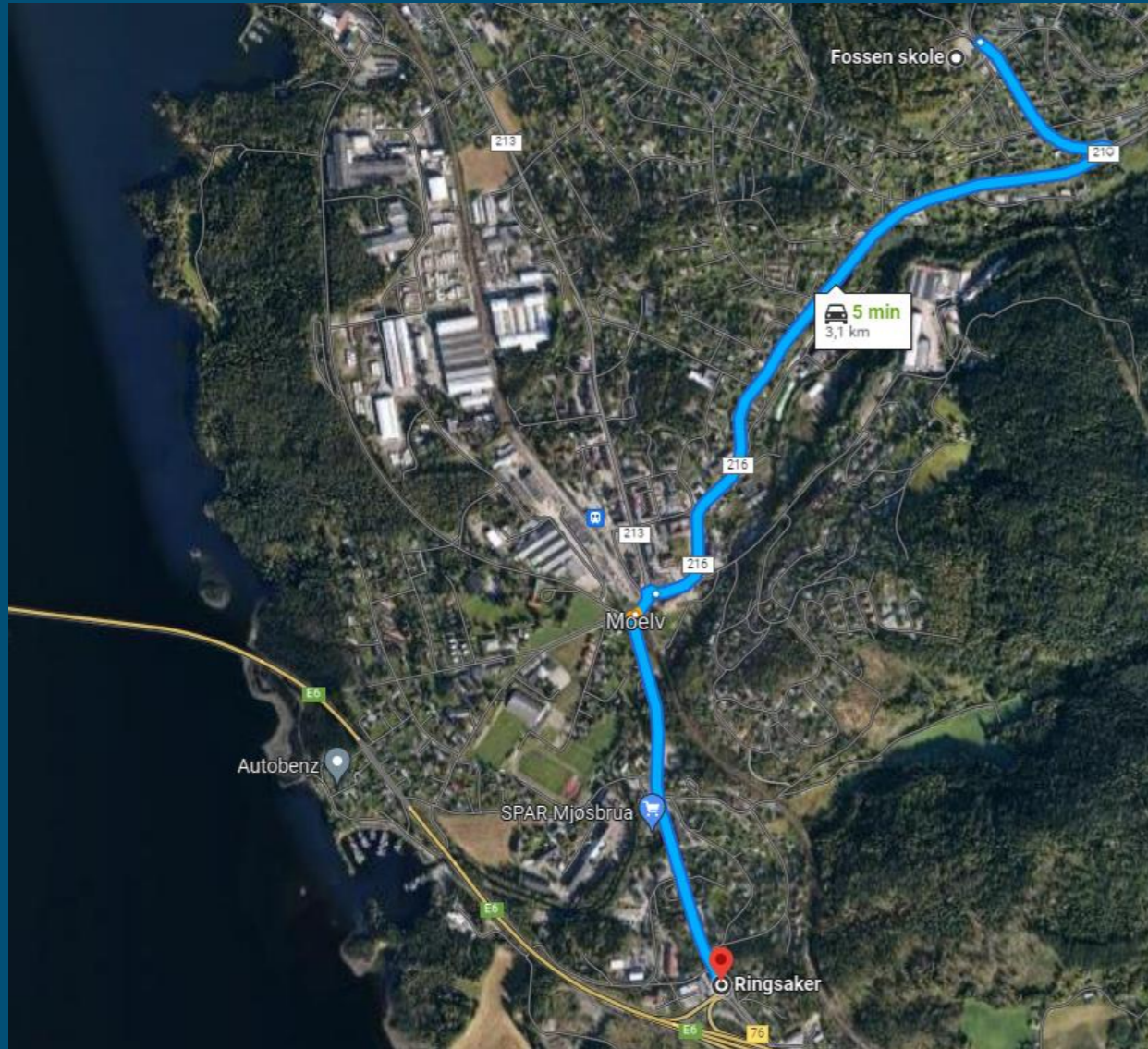
---

I denne caddyboka så finner du en veibeskrivelse til banen, litt klubbinformasjon, noen generelle diskolfregler som man bør kunne og ikke minst noen gode og viktige råd angående sikkerhet når man spiller en runde.

Til slutt så finner du en oversikt over banen og reglene for hvert hull.

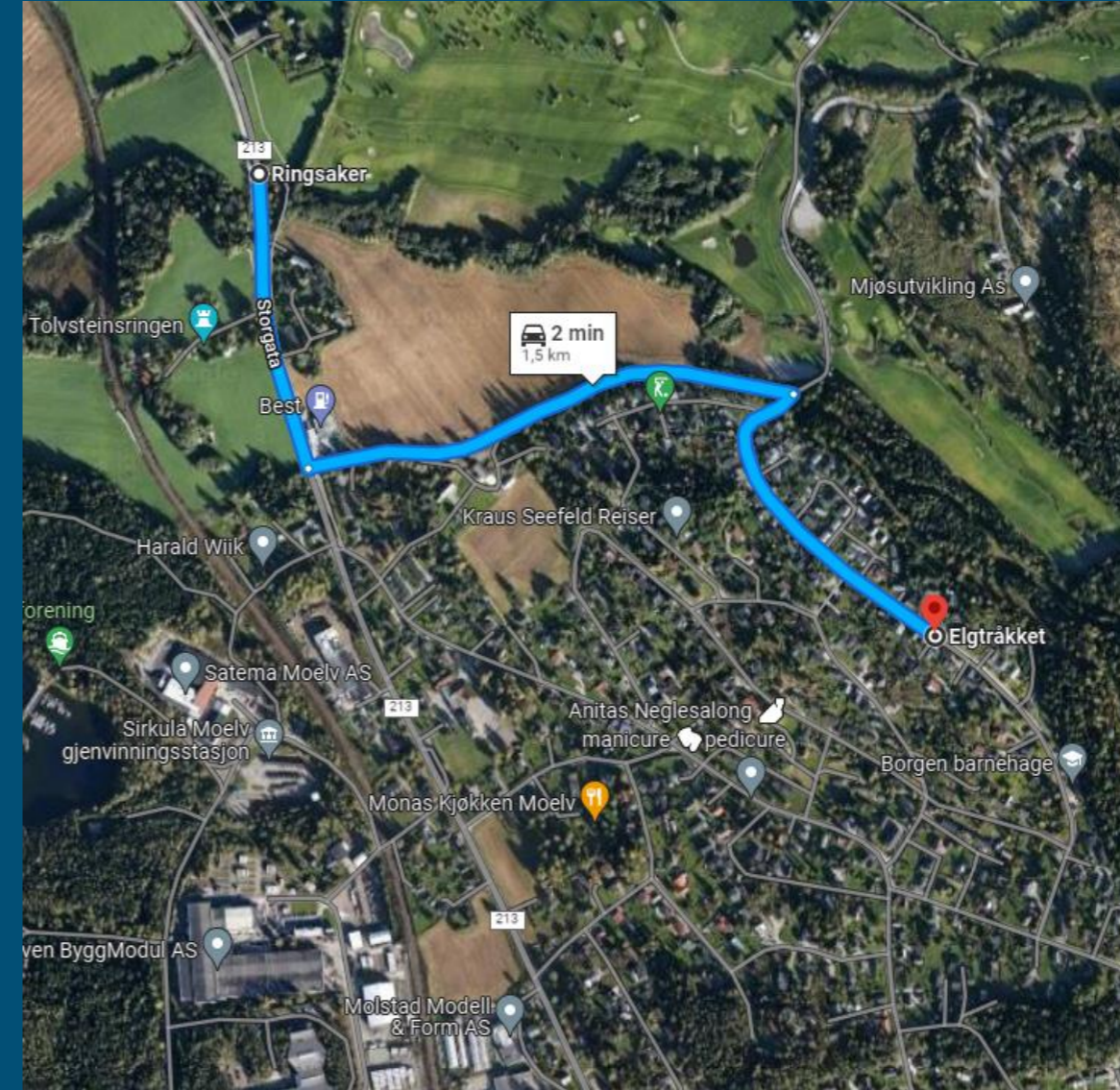
# Veibeskrivelse til banen

## Alternativ 1 – Parkere ved Fossen skolen, ved hull 1



Hvis du kommer kjørende på E6, ta av mot Moelv sentrum. Følg Åsmarkvegen, ta av til venstre på Fossvegen. Følg veien til du ser Fossen skole på venstre side.

## Alternativ 2 – Parkere ved Borgen Barnehage, ved hull 12



Hvis du kommer kjørende nordfra på gamle E6 (Turistvegen). Følg skiltingen mot Mjøsen golfklubb, fortsett mot elgtråkket og parker til venstre før Borgen Barnehage.

# Moelv Frisbeeklubb

## Kontaktinformasjon

Erik Brænden, 2390 Moelv, [Erikbranden@hotmail.com](mailto:Erikbranden@hotmail.com)

Vårt org.nr og mer info om klubben, klikk her: [928 188 310](tel:928188310)

## Medlemskap

Støtt gjerne klubben ved å bli medlem. Det kan gjøres via denne linken : <https://medlemskap.nif.no/Start/Index/959601>

Du kan også bruke denne qr koden



## Hjemmeside

<https://www.moelvfrisbeeklubb.no>

## Facebook

Vi har også en side på Facebook hvor vi legger ut bilder og nyheter. Følg oss gjerne der.

<https://www.facebook.com/Moelv-Frisbeeklubb-107967621574894>

## Grasrotandelen

Spiller du på Norsk Tipping så støtt gjerne klubben ved å sette den opp som grasrotmottaker. Du må ikke være medlem i klubben for å gjøre dette. Ikke koster det deg noe ekstra og ikke får du mindre premier. Det eneste som skjer at du kan bestemme hvilken klubb som får tildelt penger i stedet for en helt tilfeldig klubb.



# Diskgolfregler

Diskgolf spilles på nesten samme måte som tradisjonell golf, med unntak at spillerne kaster en disk (frisbee) og skal treffe en metallkurv for å fullføre hvert hull. Målet er å gjennomføre alle hullene på færrest mulig kast. Alle reglene finner du på nettsiden pdga.com, men her er noen av de viktigste:

- På første hull så trekker man rekkefølgen hvis ikke annet er bestemt. På de resterende hull er det den som brukte færrest kast på forrige hull som kaster først fra utkastfeltet. Er det da likt mellom flere, gjelder rekkefølgen fra hullet før der igjen (internt mellom disse).
- Etter at alle har kastet fra utkastfeltet, så er det alltid den som ligger lengst fra kurven som skal kaste neste gang. Uansett hvor mange kast personen har gjort tidligere på hullet.
- Når man kommer frem til sin disk, så markerer man stedet disken ligger på ved å legge en markør (minidisk) i forkant av denne. Når det er din tur til å kaste, så er det viktig å passe på at føttene plasseres riktig. En fot skal være BAK markøren, men innenfor et tenkt område på størrelse med ett A4 ark når kastet utføres. Den andre foten kan heller ikke plasseres nærmere kurv enn der markøren ligger.



- På enkelte hull så kan det være områder som er definert som OB. Se på utkastfeltskiltet. "OB" er en forkortelse for "Out of bounds". Kort fortalt så betyr det at hvis disken stopper på ett område som er markert som ob så har man kastet utenfor selve banen. Da får man ett straffekast og så kaster man videre fra der disken gikk fra godt område og ut i ob.

Når disken går ut i OB og du skal så kaste videre, så kan du flytte disken inn inntil en meter fra ob-linjen. Men man kan også flytte disken inntil en meter ut fra oblinjen selv om disken ikke har blitt kastet ut i OB. Husk forøvrig på at det ikke er lov å stå å kaste fra ett område som er definert som OB.

- Noen hull kan også ha en eller flere mando'er. eller mando (tvungen kasteretning). "Mando" betyr at det er en tvungen kasteretning. Den er ofte markert med et skilt som henger på et tre og den har et bilde av en eller flere piler. Du må kaste på den siden som pilen peker. Ved bom så tar du neste kast fra droppsonen og så får du et straffekast i tillegg.
- Det er ikke lov til å knekke / bøye greiner eller flytte gjenstander som er i veien for å utføre ett kast. Dette gjelder gjenstander som er foran markøren i retning kurv. Løse gjenstander bak markøren kan fjernes hvis ønskelig.
- Hvis disken ligger et sted hvor det er farlig å kaste i fra (f.eks ved en skrent), kan du flytte den til nærmeste område som er trygt. Men det må være i en rett linje vekk fra kurven. Man kan altså ikke gå nærmere kurven. Ingen tilleggskast for dette.
- Det finnes ingen egne dommere i disk golf. Det er gruppen du spiller en runde sammen med, som dømmer for hverandre på gruppen. Diskgolf er forøvrig basert på "fair play". Så er ikke dommerne (de andre på gruppen) enige, så skal det komme spilleren til gode.

- På utkastfeltskiltene så står det beskrevet hva som er hullets par. “Par” er ett uttrykk som sier noe om vanskelighetsgraden og er det antall kast som det forventes at en god spiller skal bruke på hullet. Det er forøvrig ikke uvanlig at en nybegynner kan bruke en god del mer enn det som er satt som par. Bruker man ett kast mer enn par så kalles det “bogey”. Bruker man derimot ett kast mindre enn det som satt som hullets par, så kalles det “birdie”.
- Vis hensyn til andre spillere ved å være og stå stille når de kaster. Og alltid stå BAK den som kaster. Dette for å ikke forstyrre kasteren, men også for å hindre at ulykker skjer.
- Lander disken i et tre og ikke kommer ned av seg selv, skal neste kast tas rett under der disken befinner seg. Dette gir ingen straffekast.
- Et hull er avsluttet når disken ligger i selve kurven. Hvis disken henger i kjettingen så er dette også godkjent. Men hvis den blir liggende oppe på toppen av kurven, så er hullet ikke avsluttet og spilleren må ta ett kast til.
- Du har maks 30 sekunder på deg til å gjennomføre kastet. Dette gjelder fra det er din tur til å kaste. Så det kan være lurt å tenke igjennom hva man skal gjøre før det er din tur til å kaste. Dette gjøres for å holde flyten oppe slik at gruppene bak deg ikke må vente unødvendig mye. Er du på en treningsrunde og det er ingen spillere bak som venter, så kos deg og ta den tiden du trenger :)
- Man kan alltid velge å kaste på nytt fra der disken sist lå mot ett straffekast. Uansett hvor du er på banen. Ikke så ofte dette lønner seg, men ett eksempel kan være om du kaster så langt inn i skogen at du bruker minst 2 kast på å komme deg ut på fairway igjen.



## Noen gode og viktige råd

- Aldri kast om det er fare for å treffe spillere, turgåere, biler eller bygninger. Og alltid stå BAK den som kaster på grunn av egen sikkerhet. Du bør heller ikke kaste hvis du ikke har full oversikt over landingsområdet. Det beste er da å be noen andre om å gå frem og se om området er klart før du kaster.
- Husk også at disk golf ikke har forkjørsrett. Så vis hensyn til andre som bruker området. F.eks står det andre brukere i veien når du skal kaste, så snakk til de på en vennlig måte og forklar hva dere holder på med og hvor de eventuelt kan stå for å ikke være i fare. På den måten så sprer vi også kunnskap om sporten vår.
- Vis hensyn til andre spillere ved å være og stå stille når de kaster. Om gruppen du går i lager kø på en treningsrunde, så er det en god rutine å slippe gruppen bak forbi. På den måten så blir det bedre flyt i spillet for alle parter. Det kan være lurt å unngå å spille med flere enn 5 i en gruppe. Blir dere flere, del dere heller opp i to grupper.
- Flott om du ikke legger igjen søppel på banen. Det gjør at vi alle kan få en bedre opplevelse neste gang vi spiller. Det finnes både søppeldunk og kildesortering ved parkeringen til Fossen skole som du kan bruke.

## Nyttige linker

Nedenfor så finner du noen linker til diskgolfrelatert informasjon (på engelsk) :

[Flight ratings system](#)

[Ordliste](#)

[Regler](#)

[PDGA medlemmer i Norge](#)

[Udisc – Den mest brukte appen for å føre score på treningsrunder](#)

[Andre baner i nærområdet](#)

**Vi håper at du har lyst til å bidra  
til videre utvikling og vedlikehold  
av denne banen.**



**Så støtt oss gjerne ved å vippe noen  
kroner til **753230****

## Støttespillere

		
		
	<p>sparebank stiftelsen hedmark overskudd til å dele</p>	
		
		
 		



# Banekart



Moelv Frisbeegolfbane

**1****Par  
3****Lengde  
76m****Nyttig å vite :**

På første hull så er det vanlig at man trekker rekkefølgen hvis ikke annet er bestemt. På de resterende hull er det den som brukte færrest kast på forrige hull som kaster først. Er det da likt mellom flere, spilles det med den samme rekkefølgen som på forrige hull (internt mellom disse som er likt).

Støttespiller :



Høydeprofil :

+ 6 m



Moelv Frisbeegolfbane

2

Par  
3

Lengde  
51m

Nyttig å vite :

Etter at alle har kastet fra utkastfeltet på ett hull, så er det alltid den som ligger lengst fra kurven som skal kaste neste gang. Uansett hvor mange kast personen har gjort tidligere på hullet.

Støttespiller :

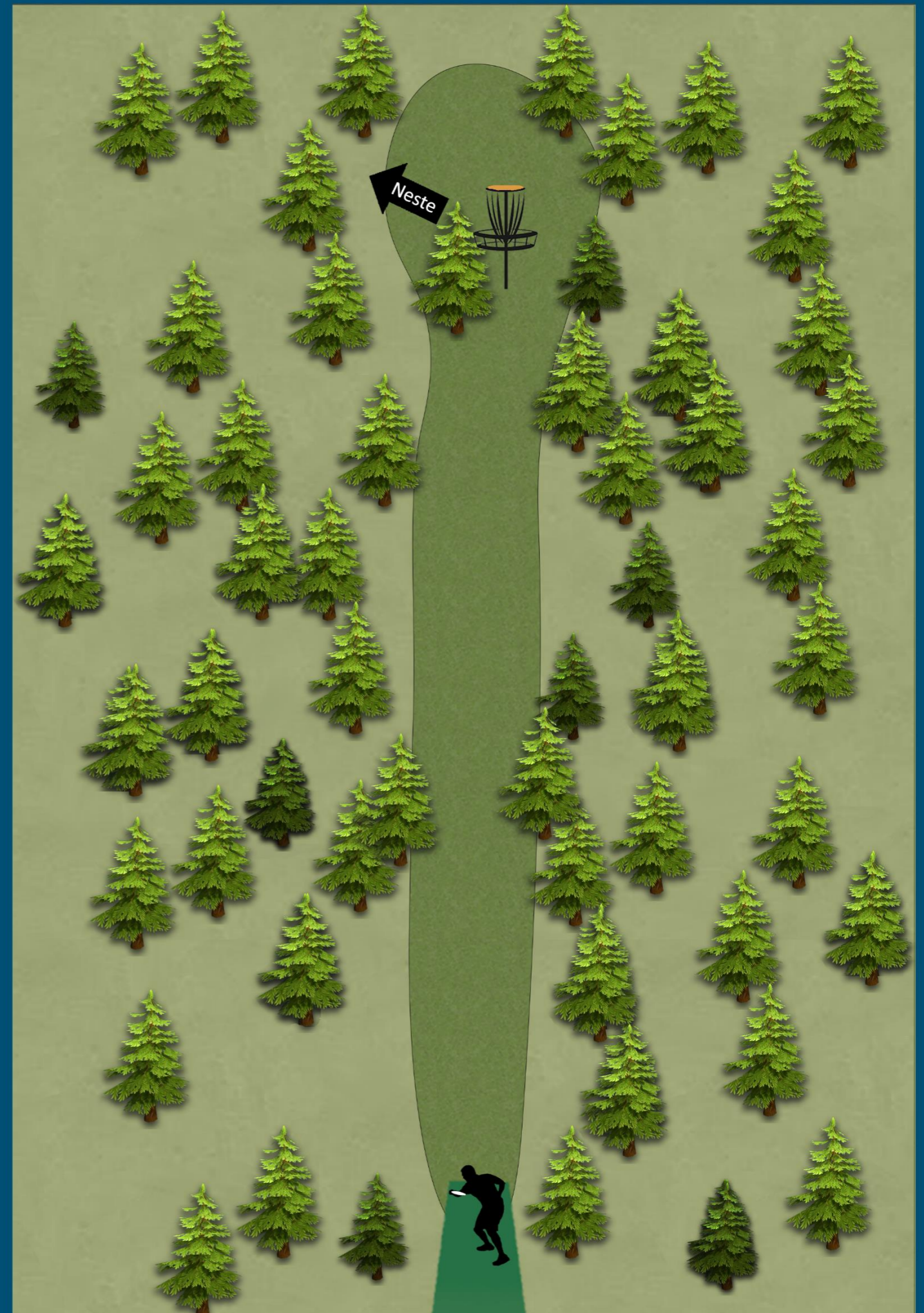
Ringsaker  
elektro as



www.ringsakerelektro.no

Høydeprofil :

+ 1 m



Moelv Frisbeegolfbane

3

Par

3

Lengde  
36m

Her må man først kaste igjennom ett «hull» som er hengt opp mellom trærne. Bommer man på denne så tas neste kast fra droppsonen og man får i tillegg et straffekast.

Det er også et ob område bak kurven.

Kurven er forøvrig plassert nært et område hvor skoleelever ferdes, så pass litt ekstra på før du kaster.

Nyttig å vite :

“Ob” er en forkortelse for “Out of bounds”. Kort fortalt så betyr det at stopper disken på ett område som er markert som ob så har man kastet utenfor selve banen. Da tillegges man ett straffekast og så kaster man videre fra der disken gikk fra godt område og ut i ob.

Støttespiller :

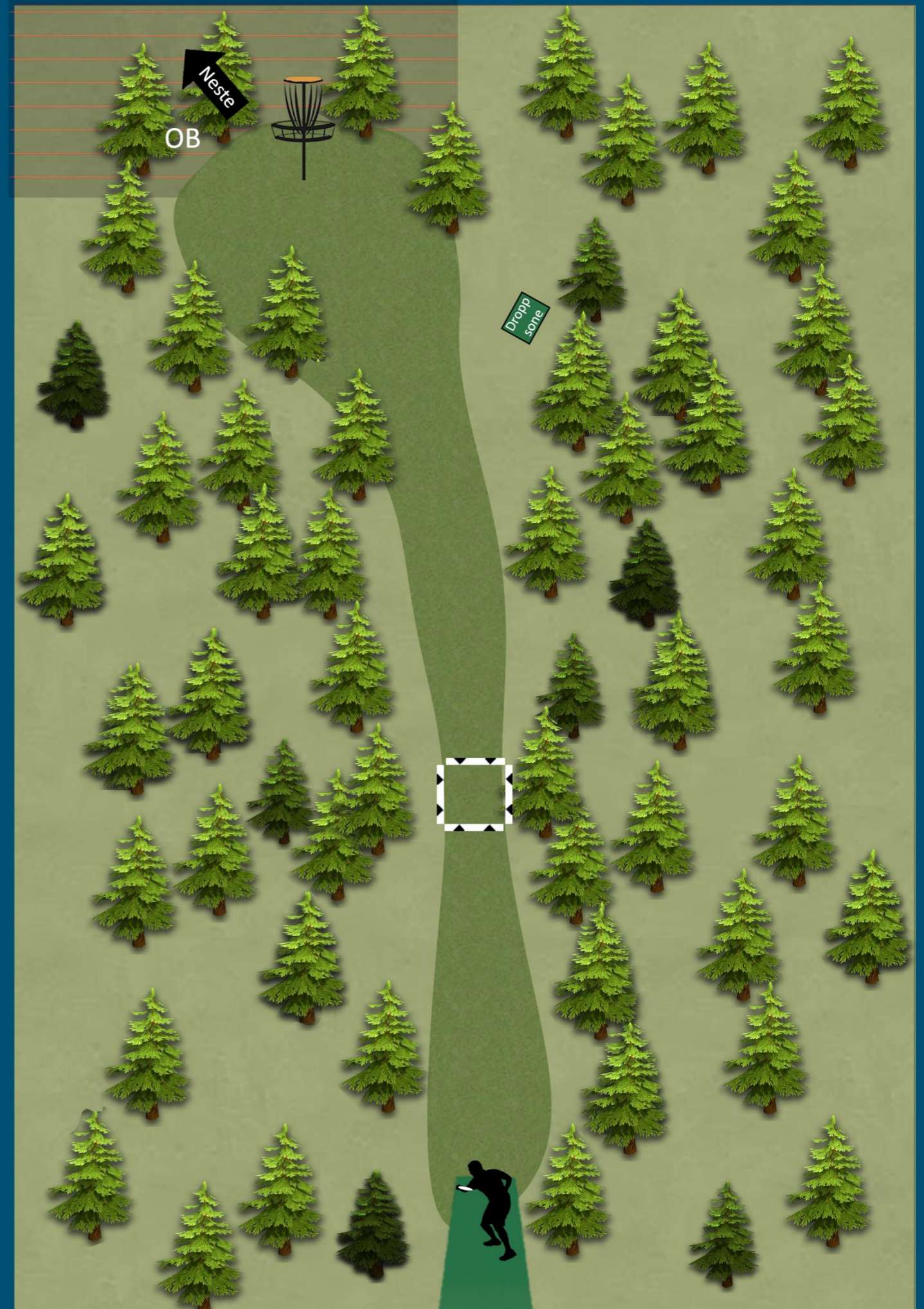
COMteam as

Høydeprofil :

- 3 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulent.no

4

Par  
4Lengde  
109 m

Midtveis i bakken så går det en sti på tvers. Så ta en ekstra kikk på begge sider slik at du er sikker på at det ikke er noen som går på denne stien når du skal kaste.

Det er 72 meter frem til det flate partiet midt i bakken.

## Nyttig å vite :

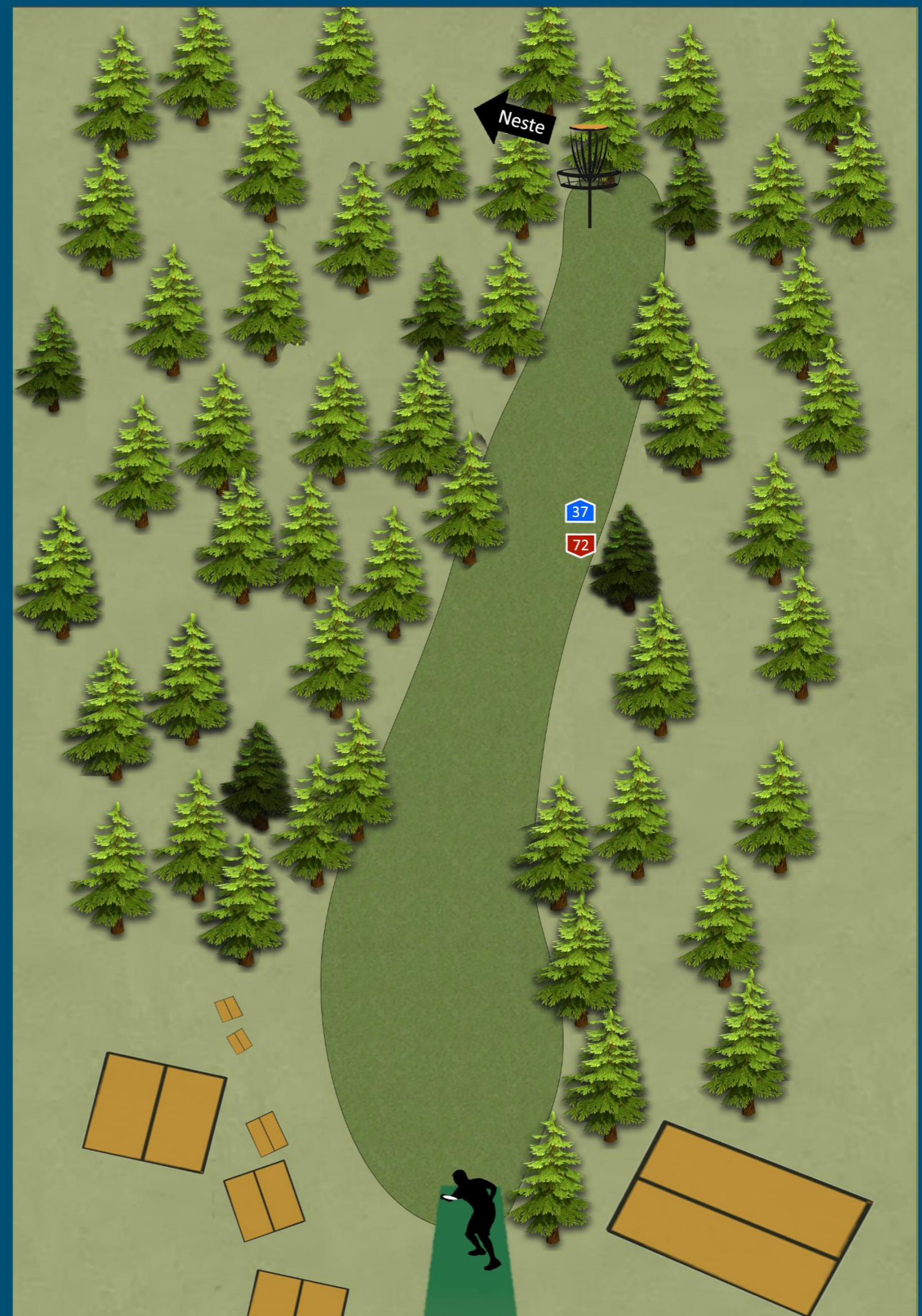
"Mando" betyr at det er en tvungen kasteretning. Den er ofte markert med et skilt som henger på et tre og den har et bilde av en eller flere piler. Du må kaste på den siden som pilen peker. Ved bom så tar du neste kast fra droppsonen og så får du et straffekast i tillegg.

Støttespiller :



Høydeprofil :

+ 12 m



Moelv Frisbeegolfbane

5

Par  
3

Lengde  
52m

Dette hullet har to mandoer. Ved bom på den første så tas neste kast fra utkastfelt og man får et straffekast.

Bommer man derimot på mando nr 2 (etter 38m), så får man fortsatt straffekast, men neste kast skal tas fra droppsonen.

Nyttig å vite :

“Par” er ett uttrykk som sier noe om vanskelighetsgraden og er det antall kast som det forventes at en god spiller skal bruke på hullet. Det er forøvrig ikke uvanlig at en nybegynner kan bruke det dobbelte eller mer av det som er satt som par. Bruker man ett kast mer enn par så kalles det “bogey”. Bruker man derimot ett kast mindre enn det som satt som hullets par, så kalles det “birdie”.

Støttespiller :



Høydeprofil :

+ 4 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulent.no

Moelv Frisbeegolfbane

# 6

Par  
**3**

Lengde  
**50m**

Området rundt kurv og spesielt til venstre for kurven er et område som er mye brukt av skoleelever.

Følg derfor ekstra godt med før du kaster på dette hullet. Er du usikker på om det er klart, så gå frem og sjekk før du kaster.

Nyttig å vite :

Når man kommer frem til sin disk, så markerer man stedet disken ligger på ved å legge en markør i forkant av denne. Når det er din tur til å kaste så er det viktig å passe på at føttene plasseres riktig. En fot skal være BAK markøren, men innenfor et tenkt område på størrelse med ett A4 ark når kastet utføres. Den andre foten kan heller ikke plasseres nærmere kurv enn der markøren ligger.

Støttespiller :

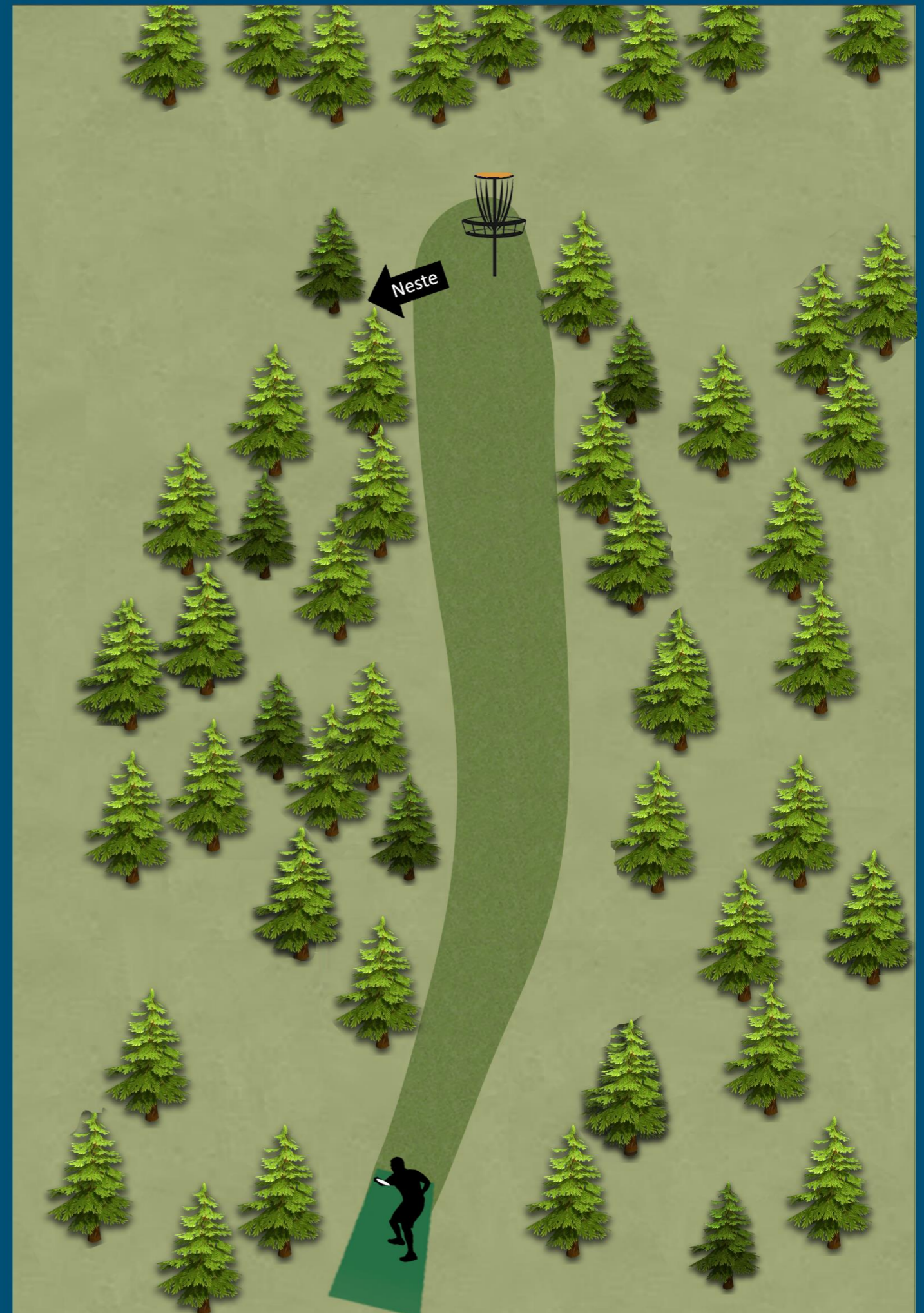


Høydeprofil :

- 8 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulent.no

Moelv Frisbeegolfbane

7

Par  
3Lengde  
55m

På dette hullet så kan det være litt vanskelig å se om det er noen spillere ved kurven. Send gjerne en av de andre du spiller med frem for å sjekke om det er klart før du kaster.

Nyttig å vite :

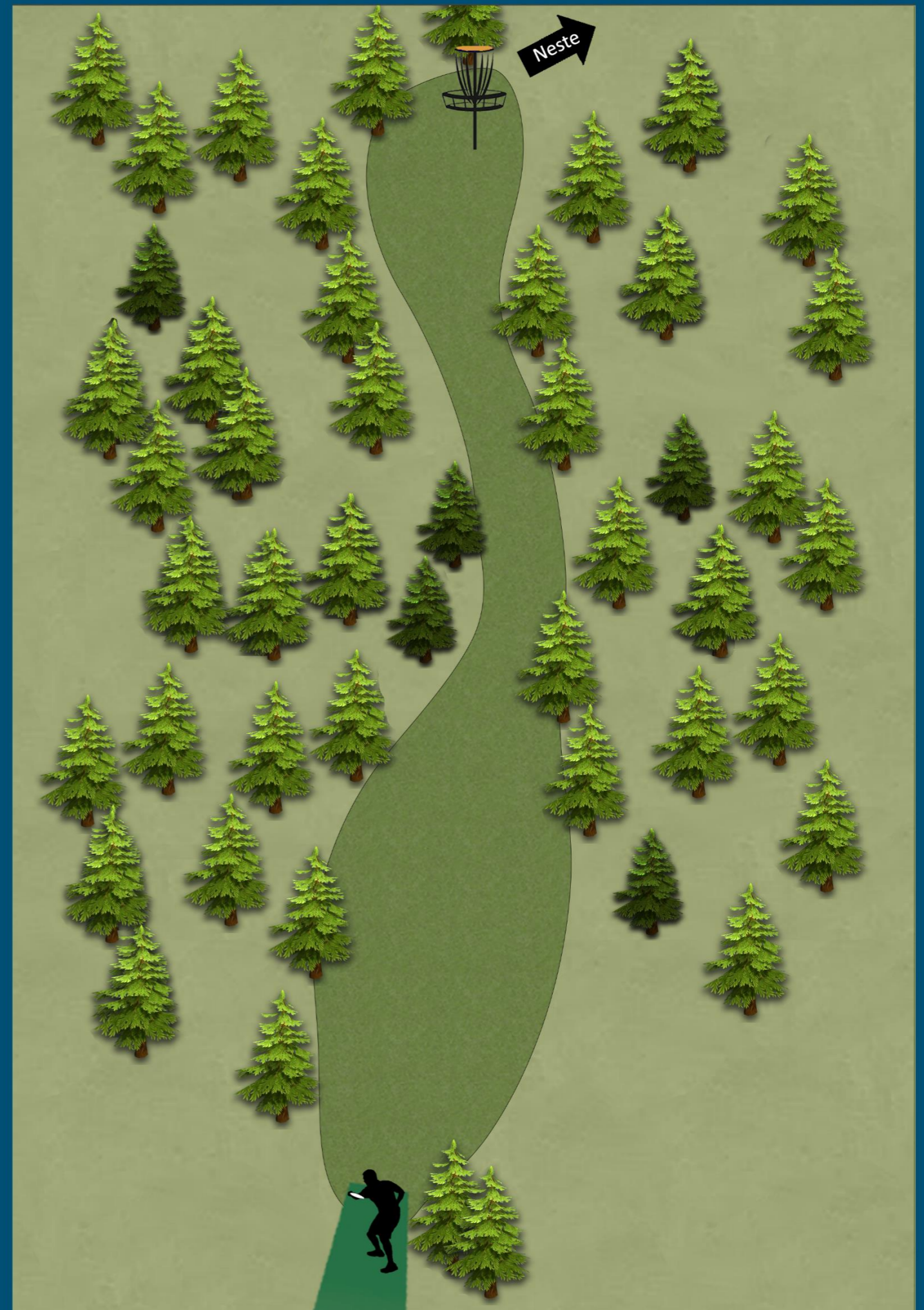
Vis hensyn til andre spillere ved å være og stå stille når de kaster. Og alltid stå BAK den som kaster. Dette for å ikke forstyrre kasteren, men også for å hindre at ulykker skjer.

Støttespiller :

 Moelven

Høydeprofil :

+ 5 m





Moelv Frisbeegolfbane

8

Par  
3Lengde  
72m

Vi håper at du har lyst til å bidra til videre utvikling og vedlikehold av denne banen.



Så støtt oss gjerne ved å vippse noen kroner til 753230.

Nyttig å vite :

Om gruppen du går i lager kø på en treningsrunde, så er det en god rutine å slippe gruppen bak forbi. På den måten så blir det bedre flyt i spillet for alle parter. Det kan være lurt å unngå å spille med flere enn 5 i en gruppe. Blir dere flere, del dere heller opp i to grupper.

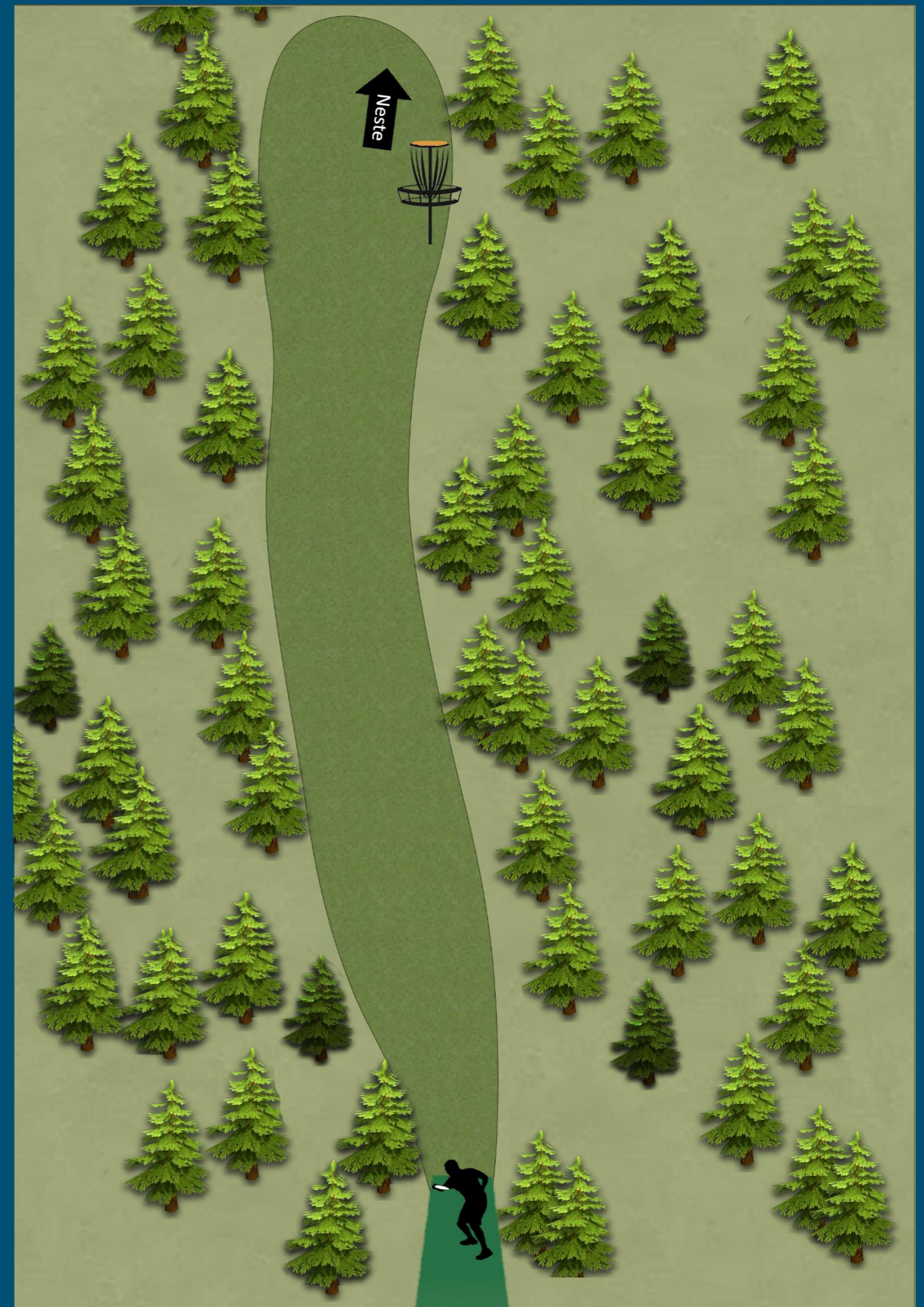
Støttespiller :

sparebank  
stiftelsen  
**hedmark**

**overskudd til å dele**

Høydeprofil :

+ 3 m



Moelv Frisbeegolfbane

9

Par  
3Lengde  
84m

På høyre side av fjellet så er det markert et lite felt hvor det ikke er lov å stå å kaste. Dette er gjort for å ta vare på sikkerheten for spilleren.

Feltet spilles som om at det er et ob-område, med unntak at man ikke får et straffekast. Lander disken i dette feltet, trekkes den ut til nærmeste blå markering + inntil en meter vekk fra linjen, før neste kast skal gjøres.

Nyttig å vite :

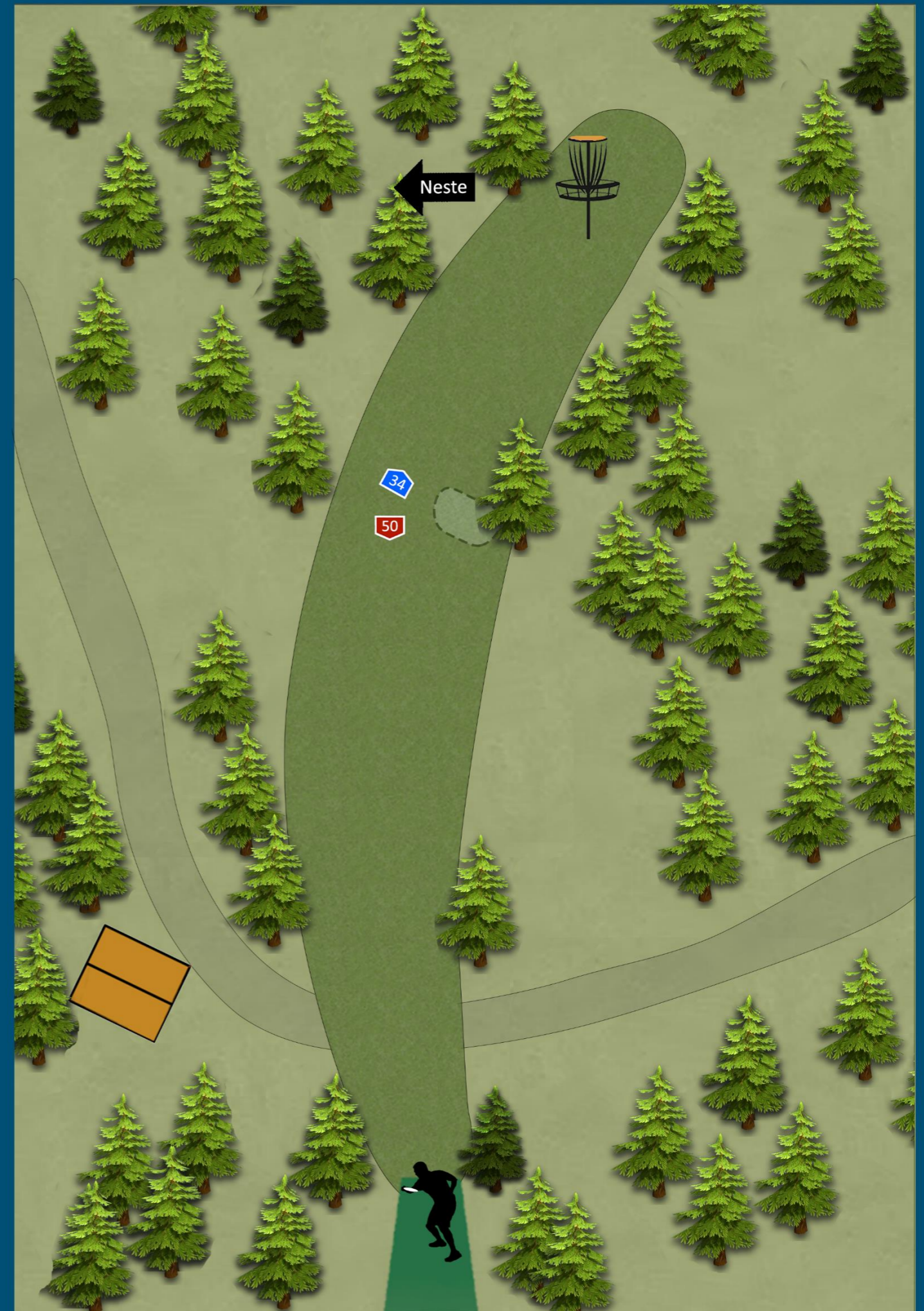
Ikke kast om du ikke har full oversikt over landingsområdet. Man kan i verste fall risikere at hullet må fjernes hvis det oppstår faresituasjoner mot andre som bruker området. Det er da bedre å tenke sikkerhet og be en annen spiller å gå frem og se om området er klart før du kaster.

Støttespiller :



Høydeprofil :

+ 11 m



Moelv Frisbeegolfbane

# 10

Par

## 3

Lengde  
**72m**

Støtt gjerne klubben ved å bli medlem. Du kan bruke denne qr koden :



Nyttig å vite :

Flott om du ikke legger igjen søppel på banen. Det gjør at vi alle kan få en bedre opplevelse neste gang vi spiller.

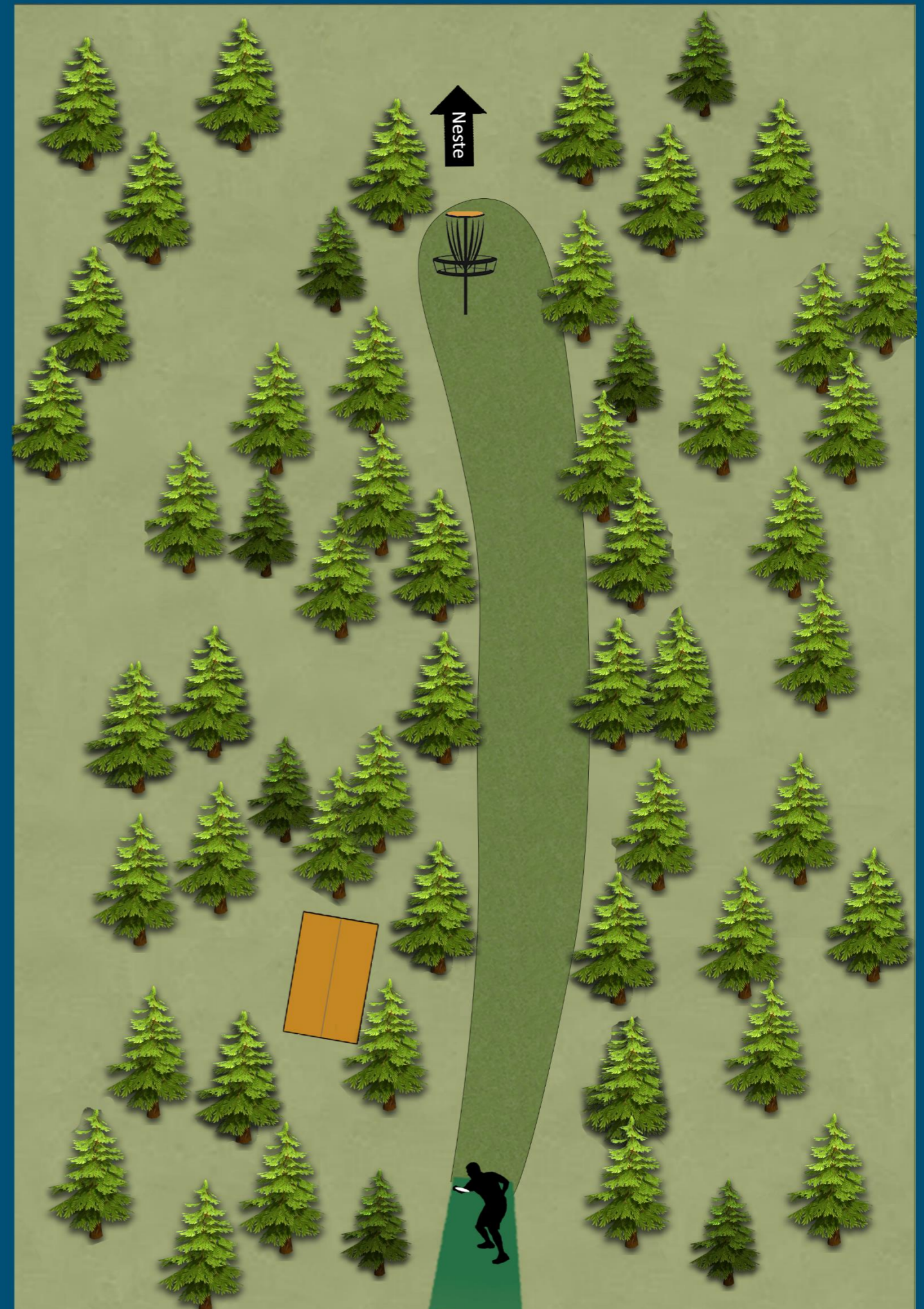
Det finnes både søppeldunk og kildesortering ved parkeringen til Fossen skole som du kan bruke.

Støttespiller :



Høydeprofil :

0 m



Moelv Frisbeegolfbane

11

Par  
3

Lengde  
42m

Pass på at det ikke kommer noen gående opp bakken på venstre side av kurven før du kaster.

Kaster man i ob fra utkastfeltet, så skal neste kast tas fra droppsonen og man får også ett straffekast.

Kaster man i ob fra kast nr 2 og senere, så det vanlige ob-regler som gjelder.

Nyttig å vite :

Lander disken i et tre og ikke kommer ned av seg selv skal neste kast tas rett under der disken befinner seg. Dette gir ingen straffekast.

Støttespiller :



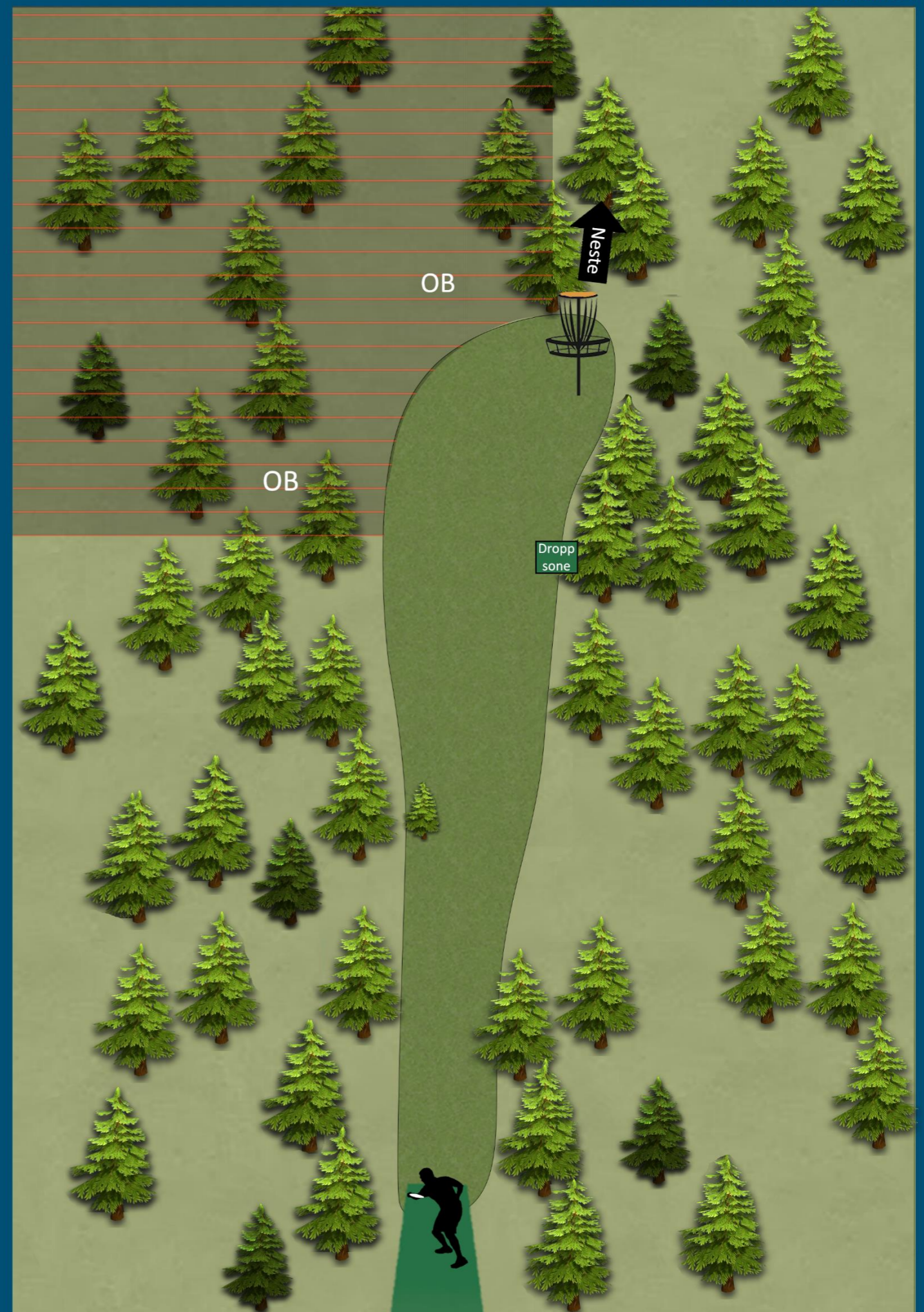
MOELV RØRSERVICE A/s

Høydeprofil :

- 10 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulent.no

Moelv Frisbeegolfbane

# 12

Par  
**4**

Lengde  
**141 m**

Kurven står på venstre side av stien etter 141 meter. Ca 15 meter bak kurven så er det en liten fotballbane. Kast forsiktig slik at det ikke blir noen fare for å treffe denne.

Nyttig å vite :

Det er ikke lov til å bøye vekk eller knekke grener, kvister eller trær for at det skal bli lettere for deg å kaste. De er en naturlig del av banen og spillet. Løse gjenstander (f.eks kvist) rett BAK disken er det derimot lov å fjerne slik at du får bedre fotfeste.

Støttespiller :

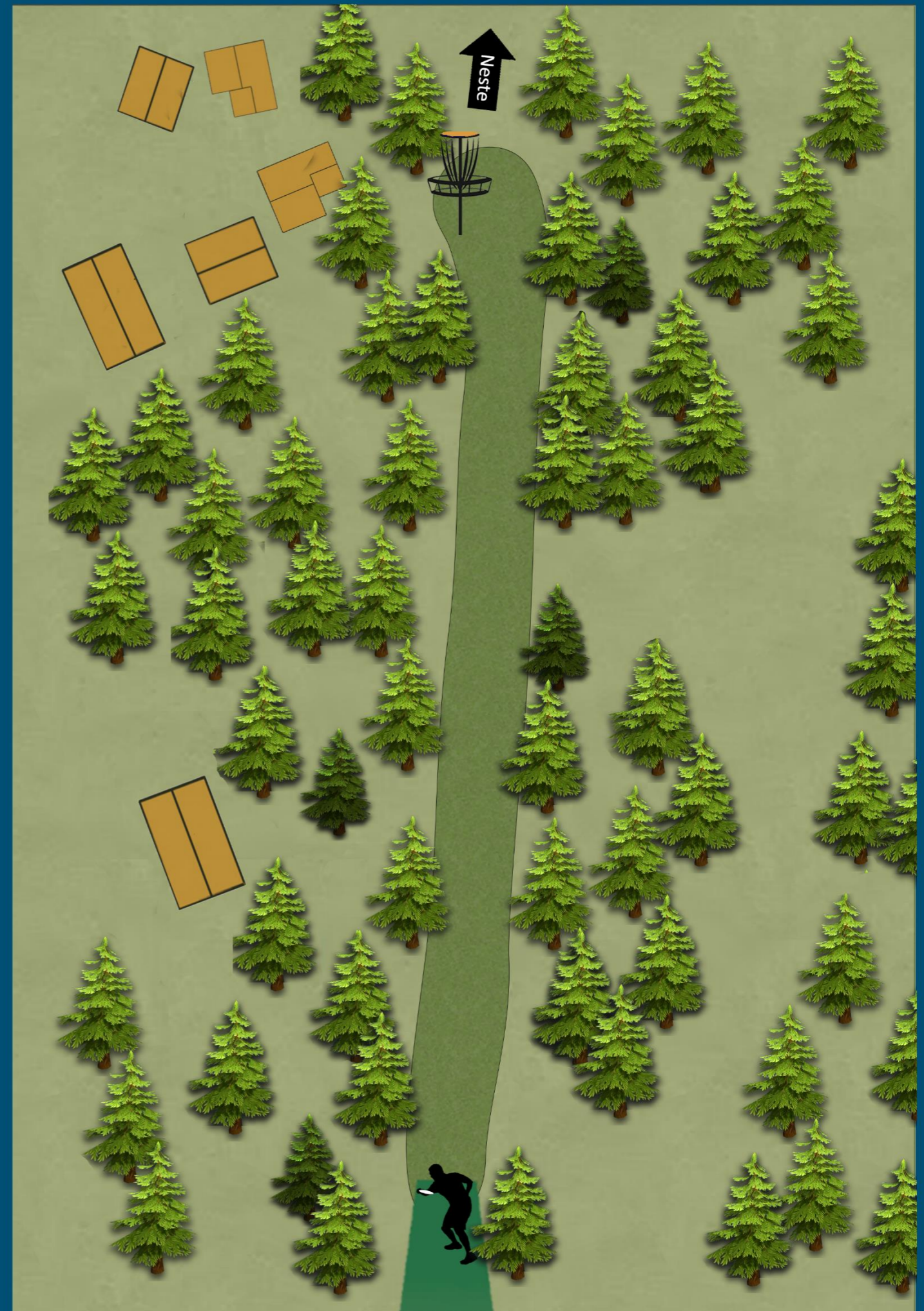
 **Moelven**

Høydeprofil :

0 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : [Discgolfkonsulenten.no](http://Discgolfkonsulenten.no)

Moelv Frisbeegolfbane

# 13

Par  
**3**

Lengde  
**72m**

Spiller du på Norsk Tipping så støtt gjerne klubben ved å sette den opp som grasrotmottaker. Du må ikke være medlem i klubben for å gjøre dette. Ikke koster det deg noe ekstra og ikke får du mindre premier. Det eneste som skjer at du kan bestemme hvilken klubb som får tildelt penger i stedet for en helt tilfeldig klubb.



Nyttig å vite :

Et hull er avsluttet når disken ligger i selve kurven. Hvis disken henger i kjettingen så er dette også godkjent. Men hvis den blir liggende oppe på toppen av kurven, så er hullet ikke avsluttet og spilleren må ta ett kast til.

Støttespiller :

sparebank  
stiftelsen  
**hedmark**

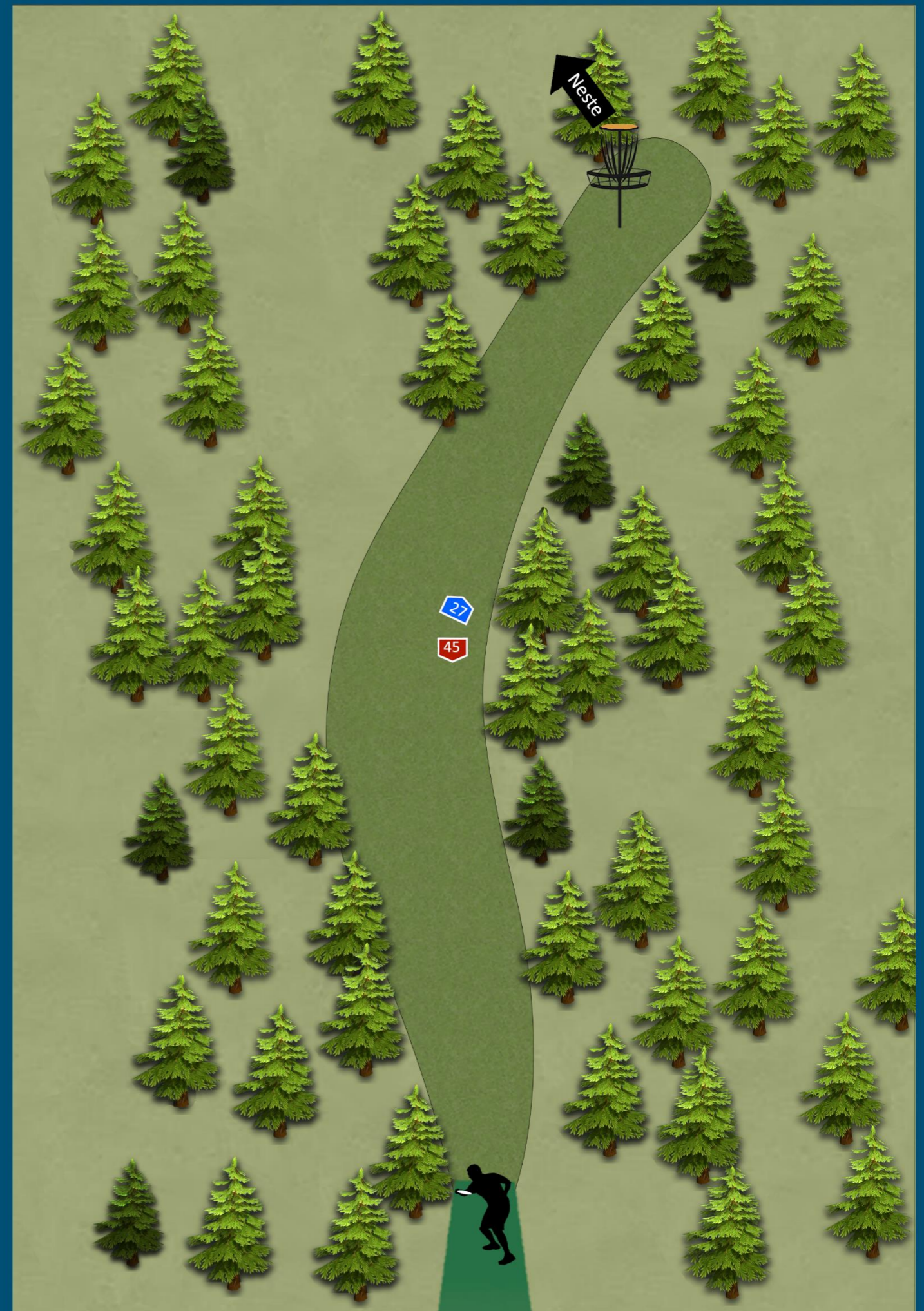
**overskudd til å dele**

Høydeprofil :

-1 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulent.no

Moelv Frisbeegolfbane

**14****Par  
3****Lengde  
62m**

Fra den store steinen og opp til tregrensen på venstre side så er det et ob-område. Lander man i dette området, så trekkes disken ut til der den passerte linjen og man får ett straffekast.

## Nyttig å vite :

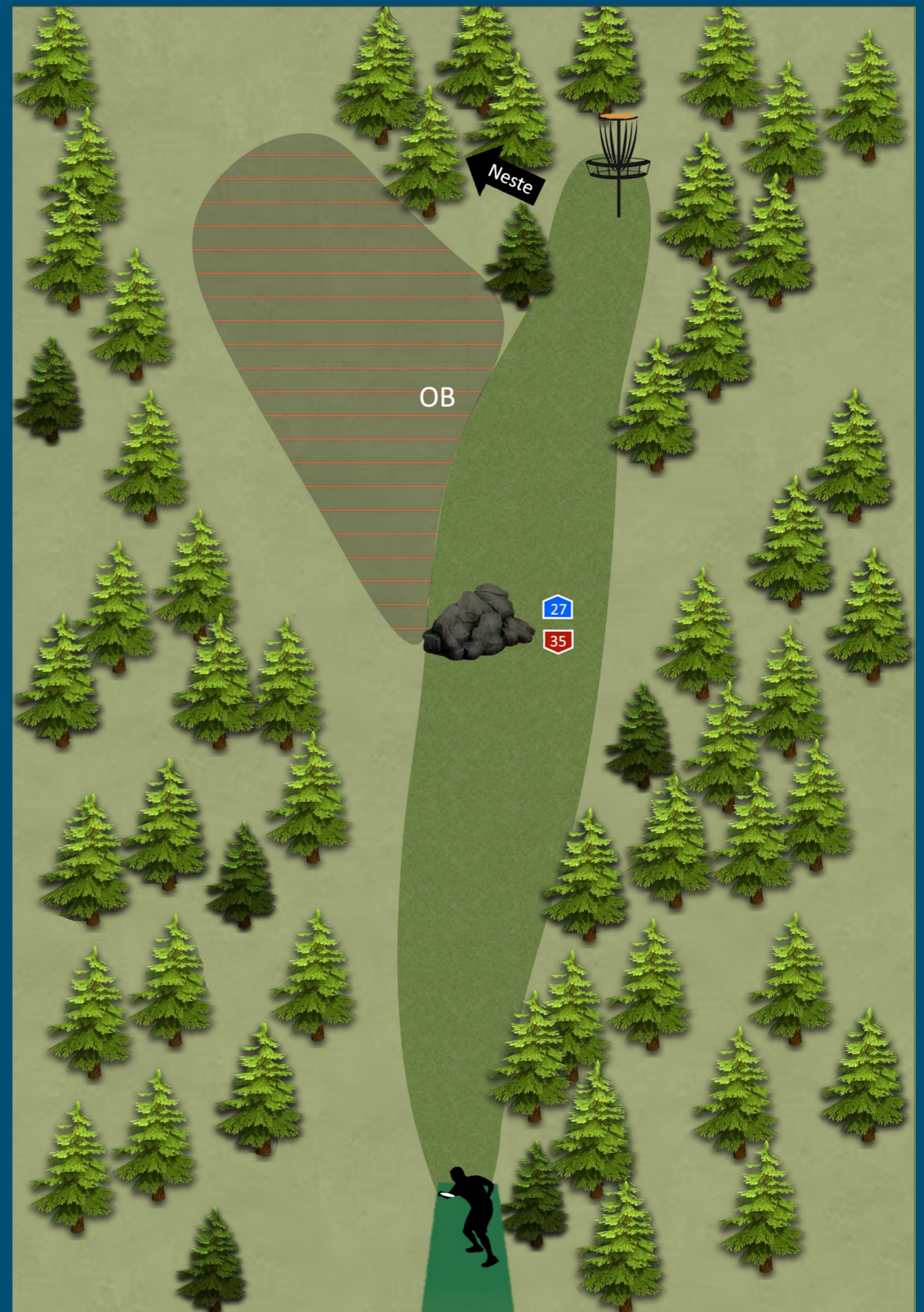
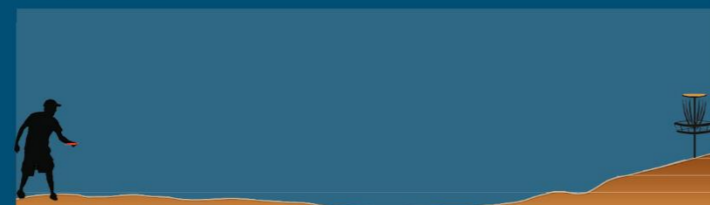
Husk at disk golf ikke har forkjøringsrett. Vis derfor hensyn til andre som bruker området. F.eks står det andre brukere i veien når du skal kaste, så snakk til de på en vennlig måte og forklar hva dere holder på med og hvor de eventuelt kan stå for å ikke være i fare. På den måten så sprer vi også kunnskap om sporten vår.

Støttespiller :

**Obs  
BYGG**

Høydeprofil :

+ 3 m



15

Par  
3Lengde  
92m

Ob på venstre side før kurv. Dette er gjort for å beskytte andre brukere av området.

Ta uansett en ekstra kikk på venstre side før du kaster, for å være sikker på at det ikke noen som bruker den andre stien som ligger på nedsiden av fairway.

#### Nyttig å vite :

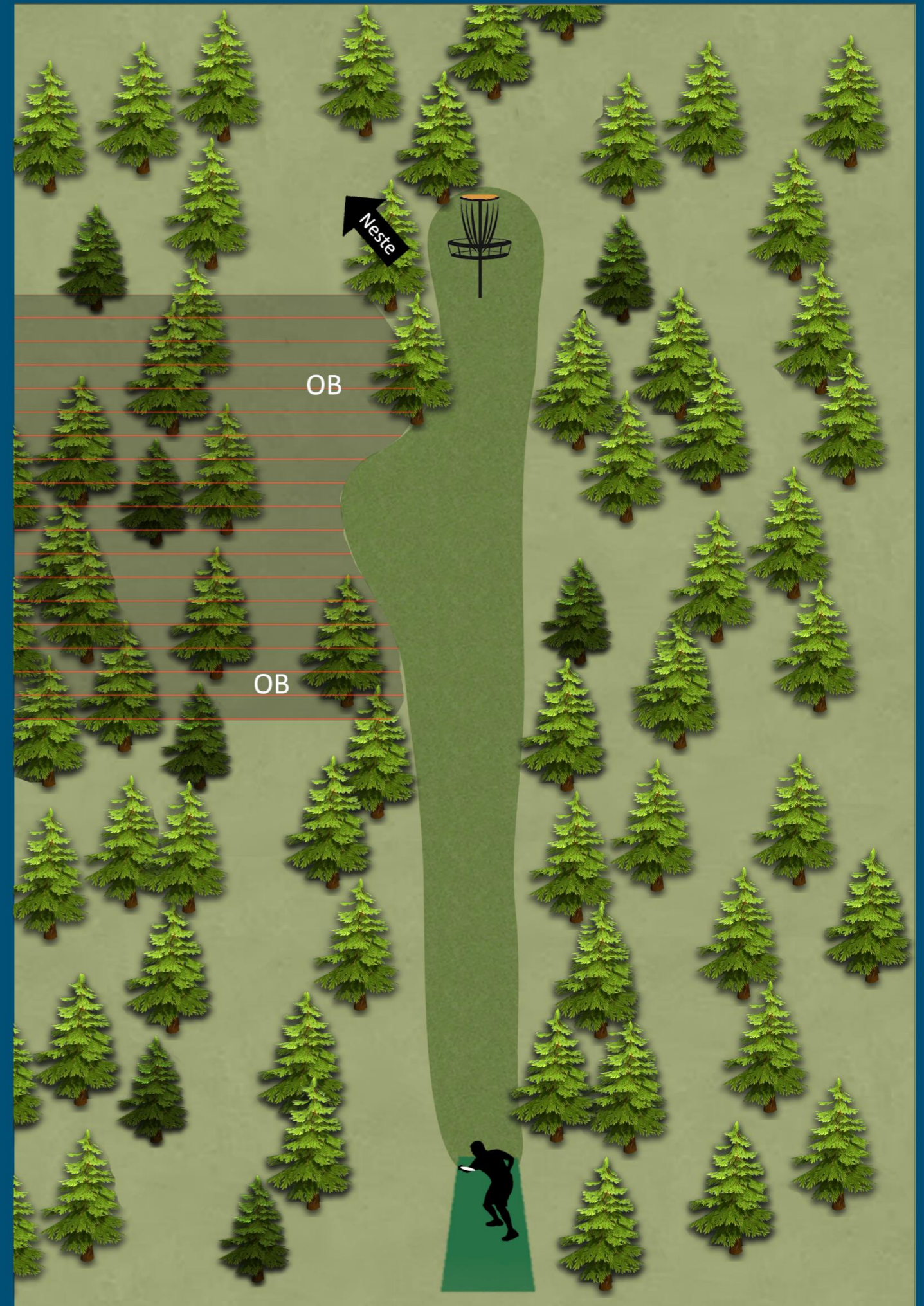
Når disken går ut i OB og du skal så kaste videre, så kan du flytte disken inn inntil en meter fra oblinjen. Men man kan også flytte disken inntil en meter ut fra oblinjen selv om disken ikke har blitt kastet ut i OB. Husk forøvrig på at det ikke er lov å stå å kaste fra ett område som er definert som OB.

Støttespiller :



Høydeprofil :

+ 1 m





Moelv Frisbeegolfbane

**16**

Par

**3**Lengde  
**91m**

Etter ca 70 meter så er det en oblinje på venstre side som går skrått mot kurv. Lander man i ob så kaster man videre fra der disken passerte oblinjen og man får også ett straffekast.

## Nyttig å vite :

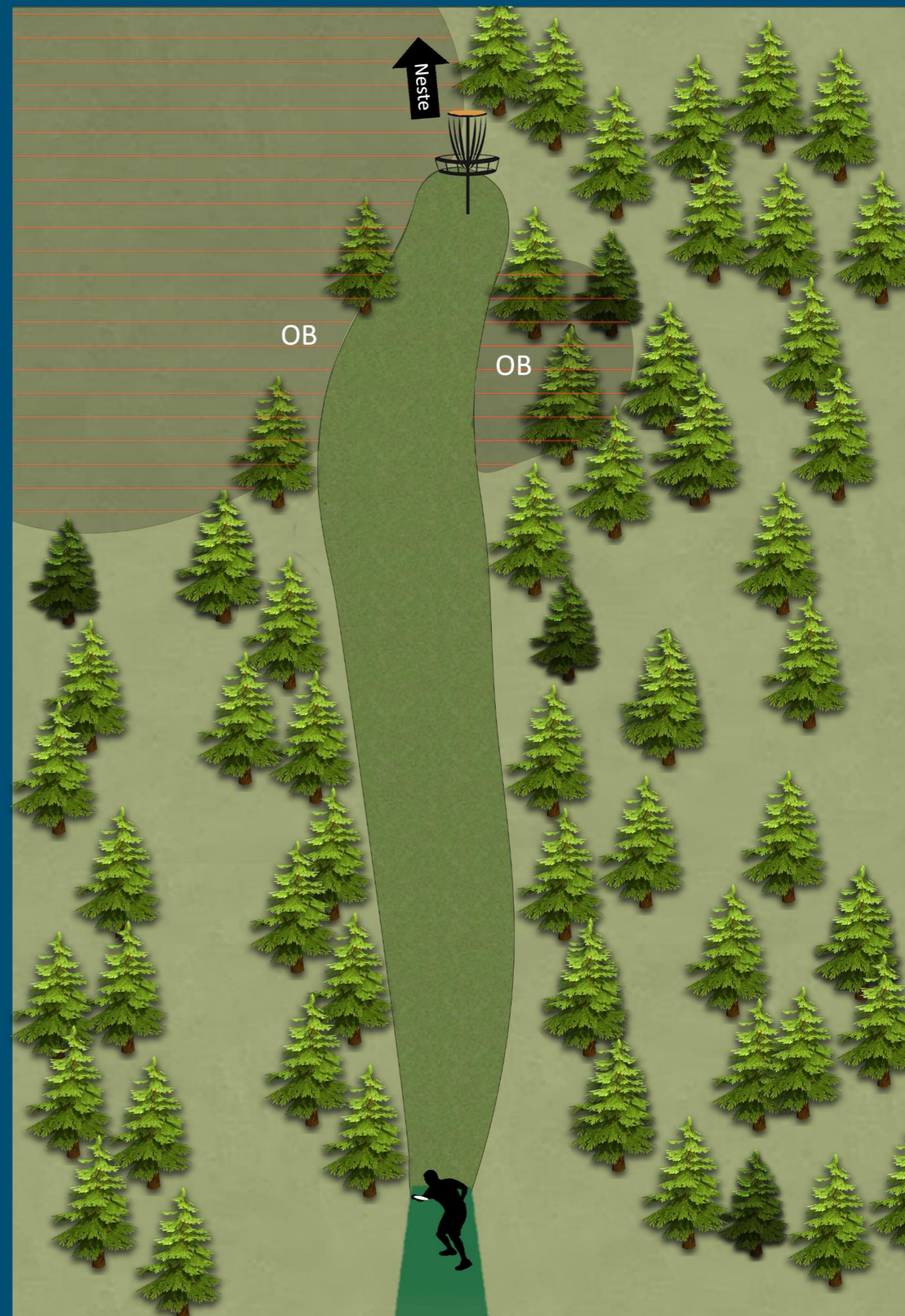
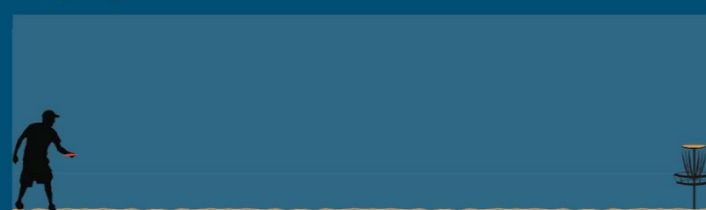
Du har maks 30 sekunder på deg til å gjennomføre kastet. Dette gjelder fra det er din tur til å kaste. Dette gjøres for å holde flyten oppe slik at gruppene bak deg ikke må vente unødvendig mye. Er du på en treningsrunde og det er ingen spillere bak som venter, så kos deg og ta den tiden du trenger :)

Støttespiller :

**Montér**

Høydeprofil :

+1 m



Moelv Frisbeegolfbane

**17**Par  
**3**Lengde  
**74m**

Mando (tvungen kasteretning) etter 35 m. Ved bom så skal neste kast tas fra droppsonen og man får i tillegg et straffekast.

## Nyttig å vite :

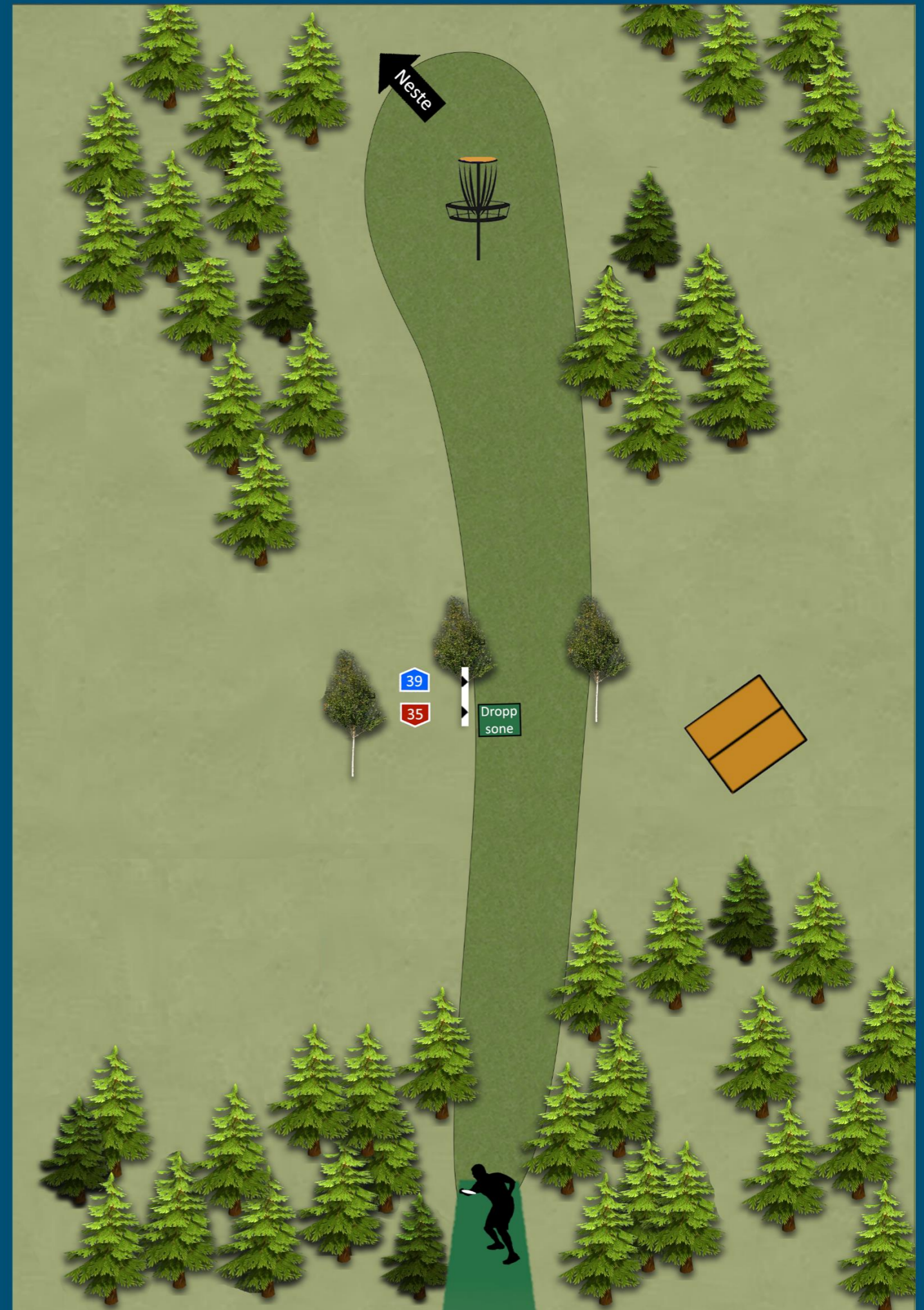
Det finnes ingen egne dommere i diskolf. Det er gruppen du spiller en runde sammen med som dømmer for hverandre på gruppen. Diskolf er forøvrig basert på "fair play". Så er ikke gruppen enig, så skal det komme spilleren til gode.

Støttespiller :



Høydeprofil :

-3 m



Moelv Frisbeegolfbane

# 18

Par  
**3**

Lengde  
**89m**

Oblinje bak og på sidene av kurv. Kaster man ut i ob fra utkastfeltet, så tas neste kast fra droppsonen og man får ett straffekast.

Kaster man derimot ut ob fra kast nr 2 og senere, så er det vanlige ob regler som gjelder.

Nyttig å vite :

Man kan alltid velge å kaste på nytt fra der du lå mot ett straffekast. Uansett hvor du er på banen. Ikke så ofte dette lønner seg, men ett eksempel kan være om du kaster så langt inn i skogen at du bruker minst 2 kast på å komme deg ut på fairway igjen.

Støttespiller :

**sport 1**  
Brumunddal

Høydeprofil :

- 18 m



Denne banen driftes av Moelv Frisbeeklubb



Design : Discgolfkonsulenten.no



Vurderer å bygge bane? Eller har behov for baneutstyr? Da bør du sjekke ut

**DISCGOLFKONSULENTEN.NO**