


1

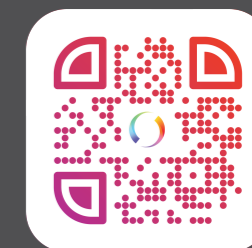
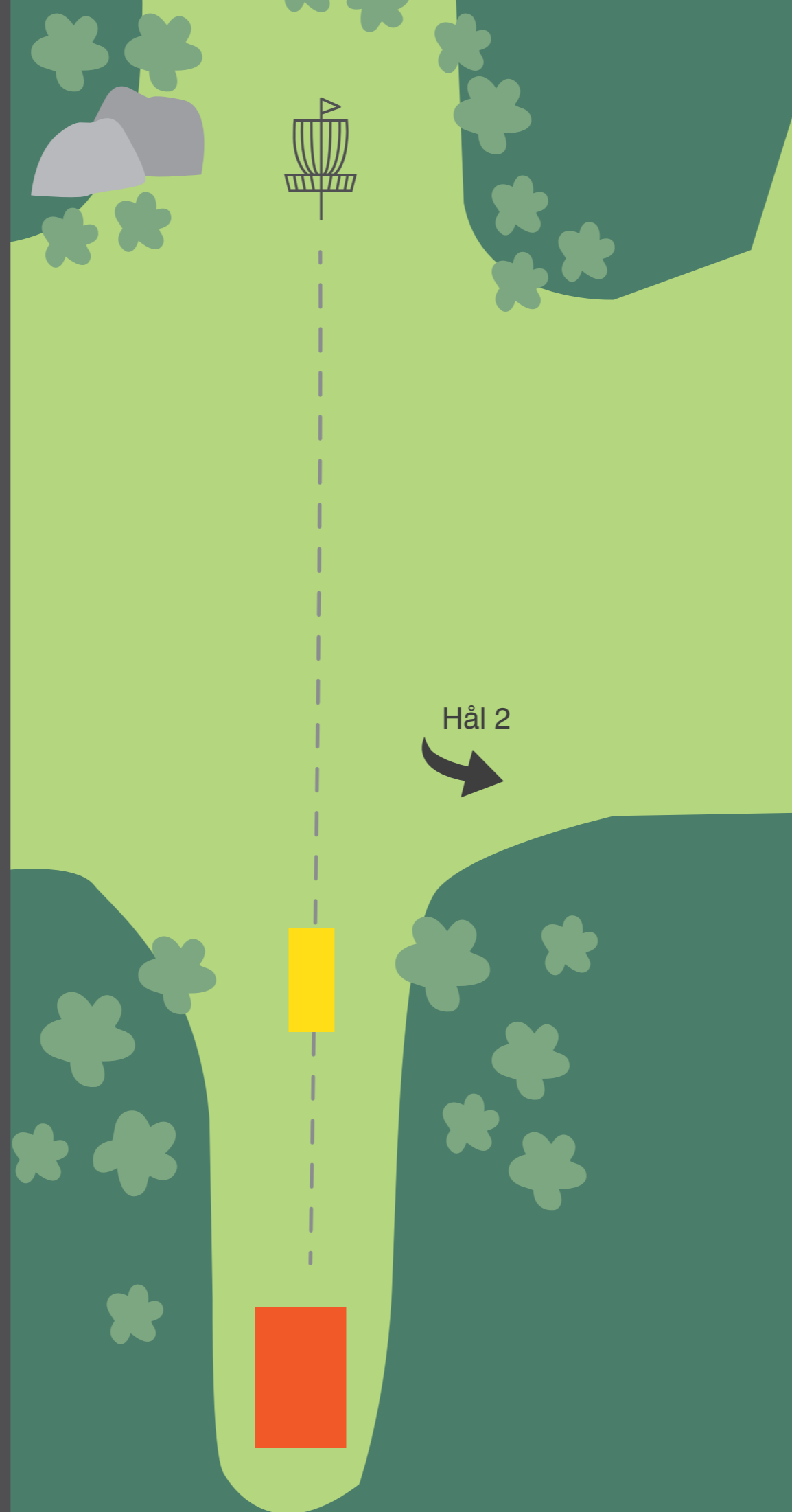
Par 3

 117 m

 85 m

 **Tips:** Korgen står i en sluttning, så lätt att få en rull vid missad putt.

 Utkastet på håll 2 ligger framme till höger. Ta hänsyn till andra spelare på banan.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.


Hålet sponsras av:


2


Par 3

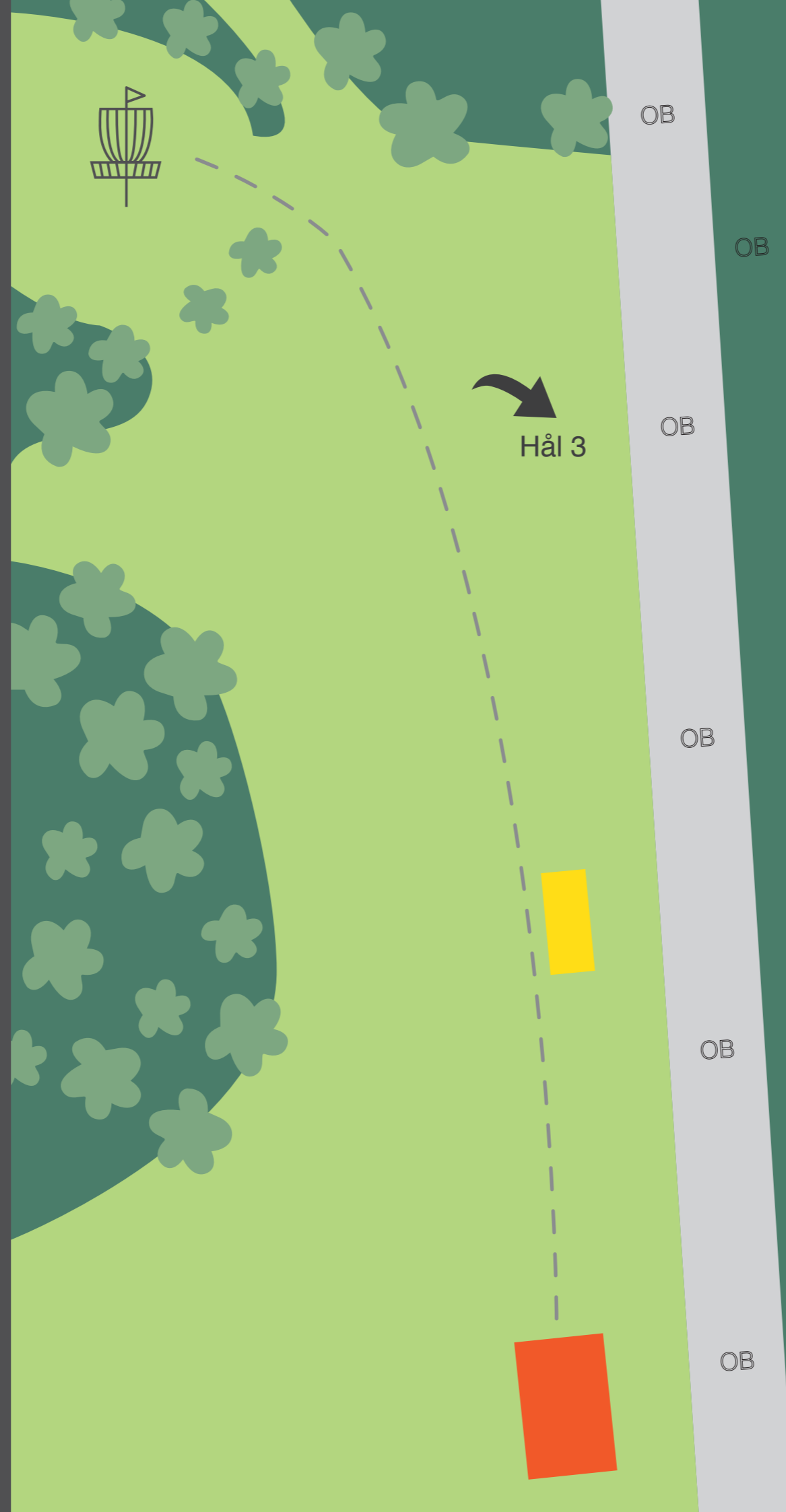
 128 m

 107 m

 På vägen och på andra sidan vägen

 **Tips:** tänk på att inte kasta in för tidigt vänster. Lätt att hamna i skogen.

 Utkastet på håll 3 ligger längre fram på fairway. Kasta inte ut om spelare finns vid utkastet.



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!


Hålet sponsras av:


3

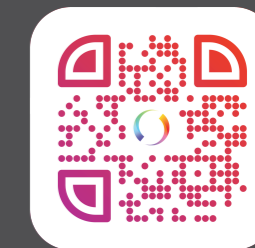
Par 3

 82 m

 67 m

 **Tips:** Slutning bakom korgen. Mer förlåtande skog på höger sida.

 Hjälptill att hålla banan ren. Ta med ditt skräp.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.

Hålet sponsras av:




4


Par 3

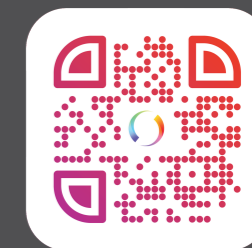
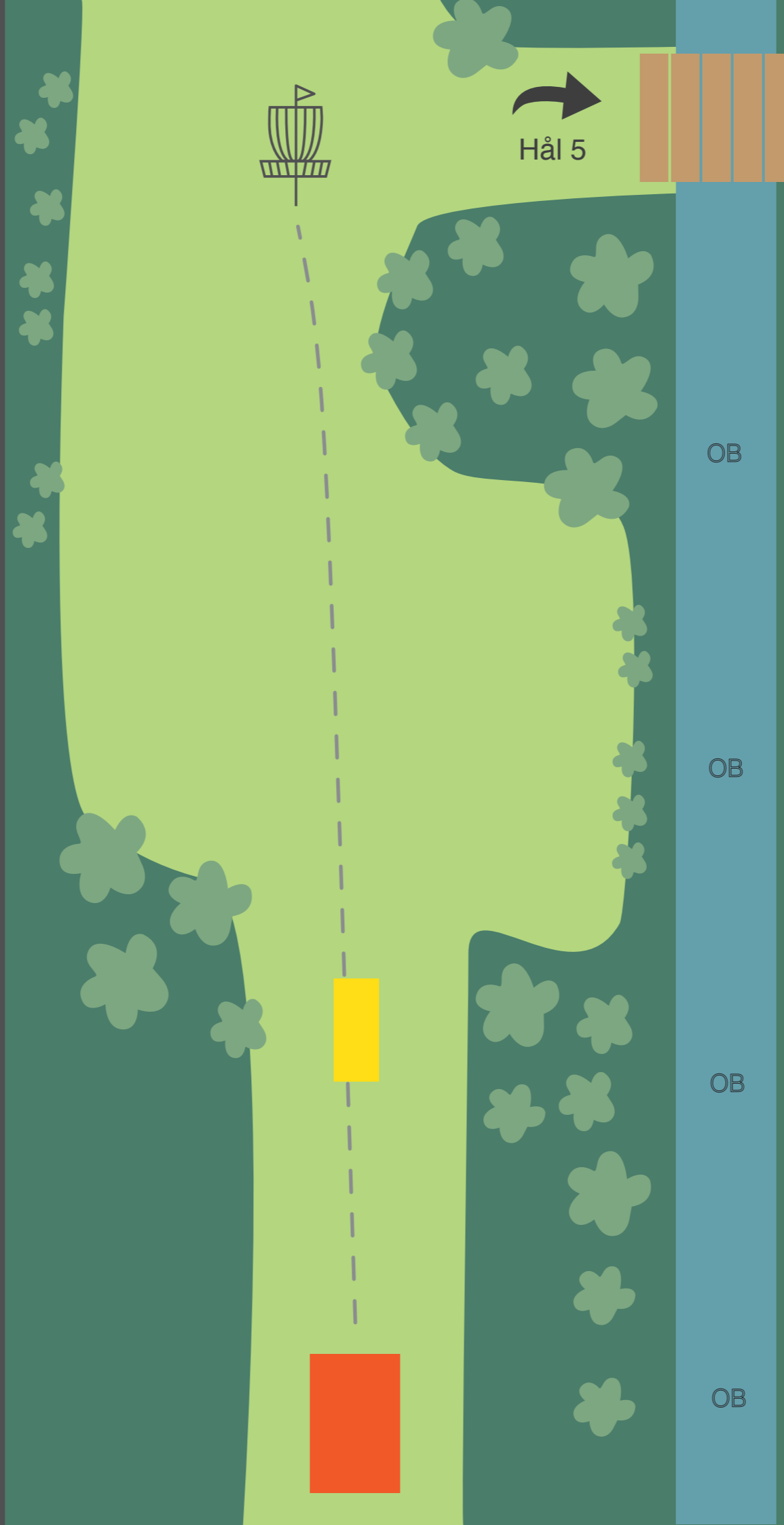
 **118 m**

 **84 m**

 Bäckén och på andra sidan. Finns det OB-pinnar gäller dessa.

 **Tips:** Lyckas du landa i slutningen till vänster har du en god chans att studsas in mot korgen.

 Släpp förbi snabbare grupper för att bidra till bättre flyt längs banan.



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!

Hålet sponsras av:




#4 Pontus Puljer


5


Par 3

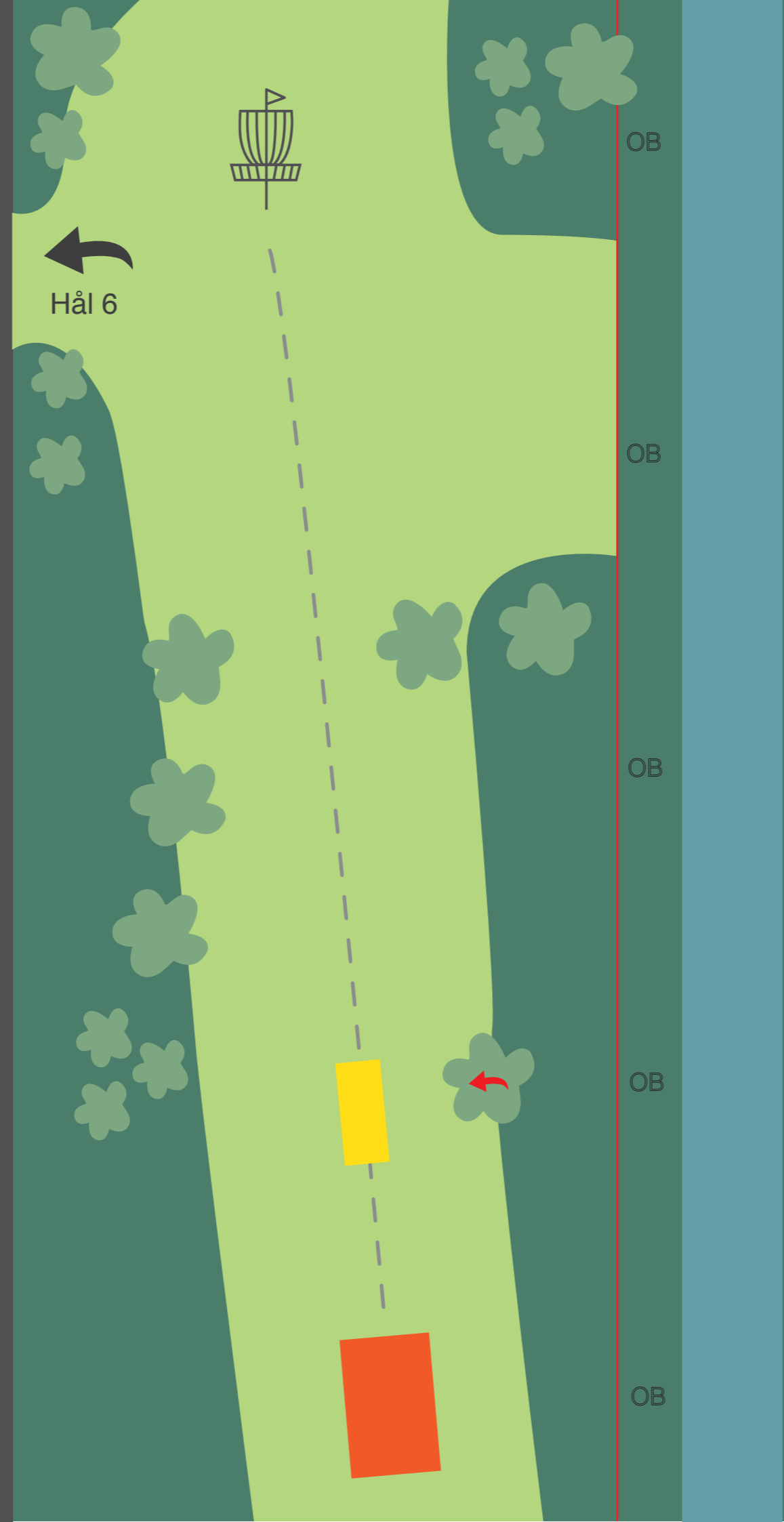
 83 m

 68 m

 Höger sida om OB-pinnar. Måste passera på vänster sida om mandot. Vid missat mando blir det omkast från tee.

 **Tips:** Här är det bara att välja din rakaste disc i bagen!

 Vid OB måste hela discen vara omgiven av OB.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.


Hålet sponsras av:


6

Par 4

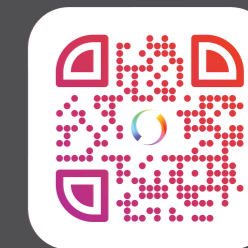
 156 m

 107 m

 **OB** Måste passera på vänster sida om mandot.

 **Tips:** Det är 100 m fram till stora stenen i mitten.

 Hittar du en disc längs banan, hör av dig till ägaren eller skriv i Facebook-gruppen "Lost & Found Discs Sundsvall/Timrå".



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!

Hålet sponsras av:




7


Par 3

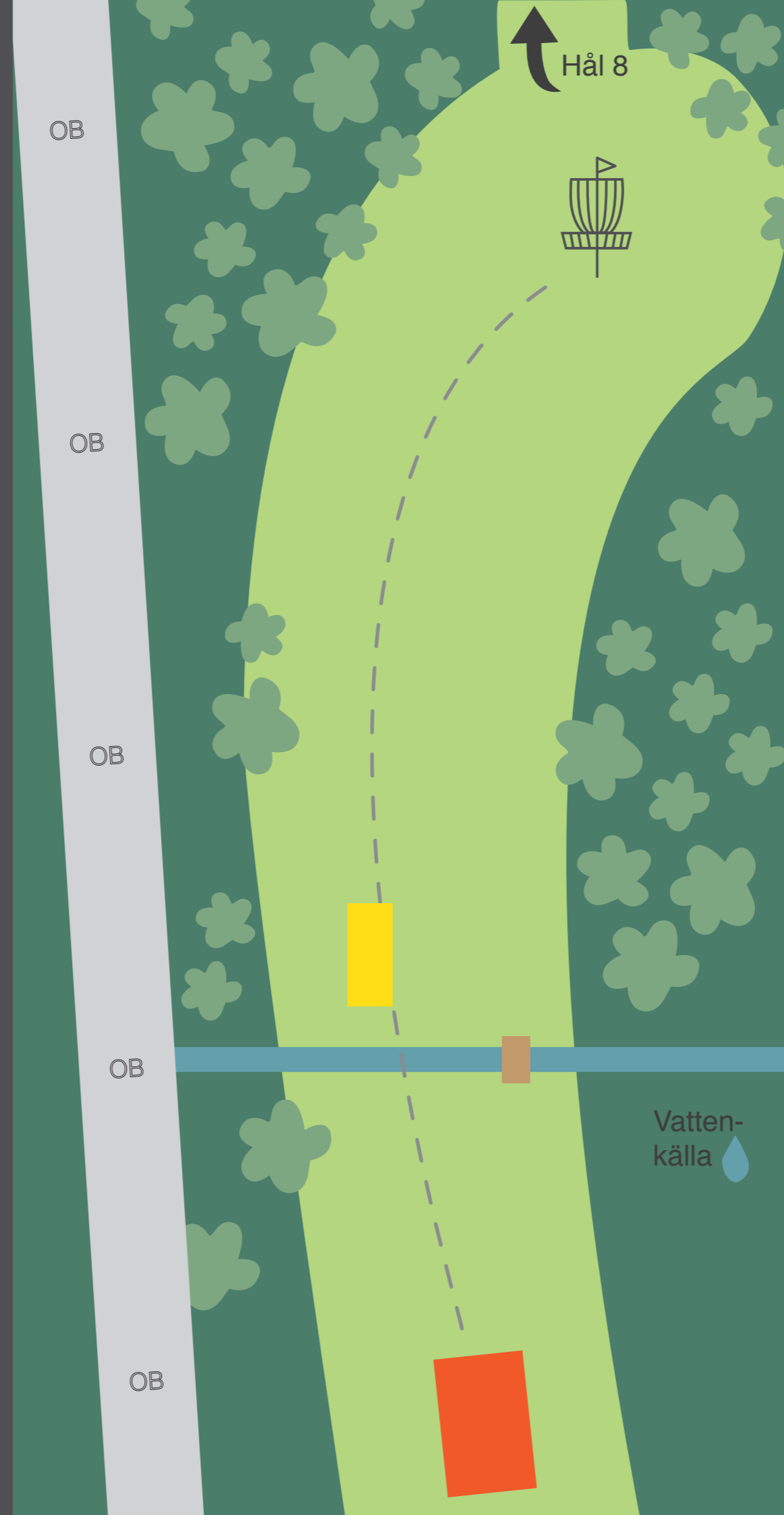
 79 m

 54 m

 På vägen och på andra sidan vägen

 **Tips:** För vänsterhänta passar ett hyzerkast bra. För högerhänta funkar det bäst med forehand eller anhyzer.

 Till höger om hålet finns en naturlig vattenkälla där du kan fylla på din vattenflaska!



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.

Hålet sponsras av:


8


Par 3

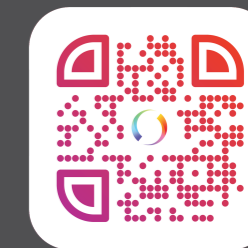
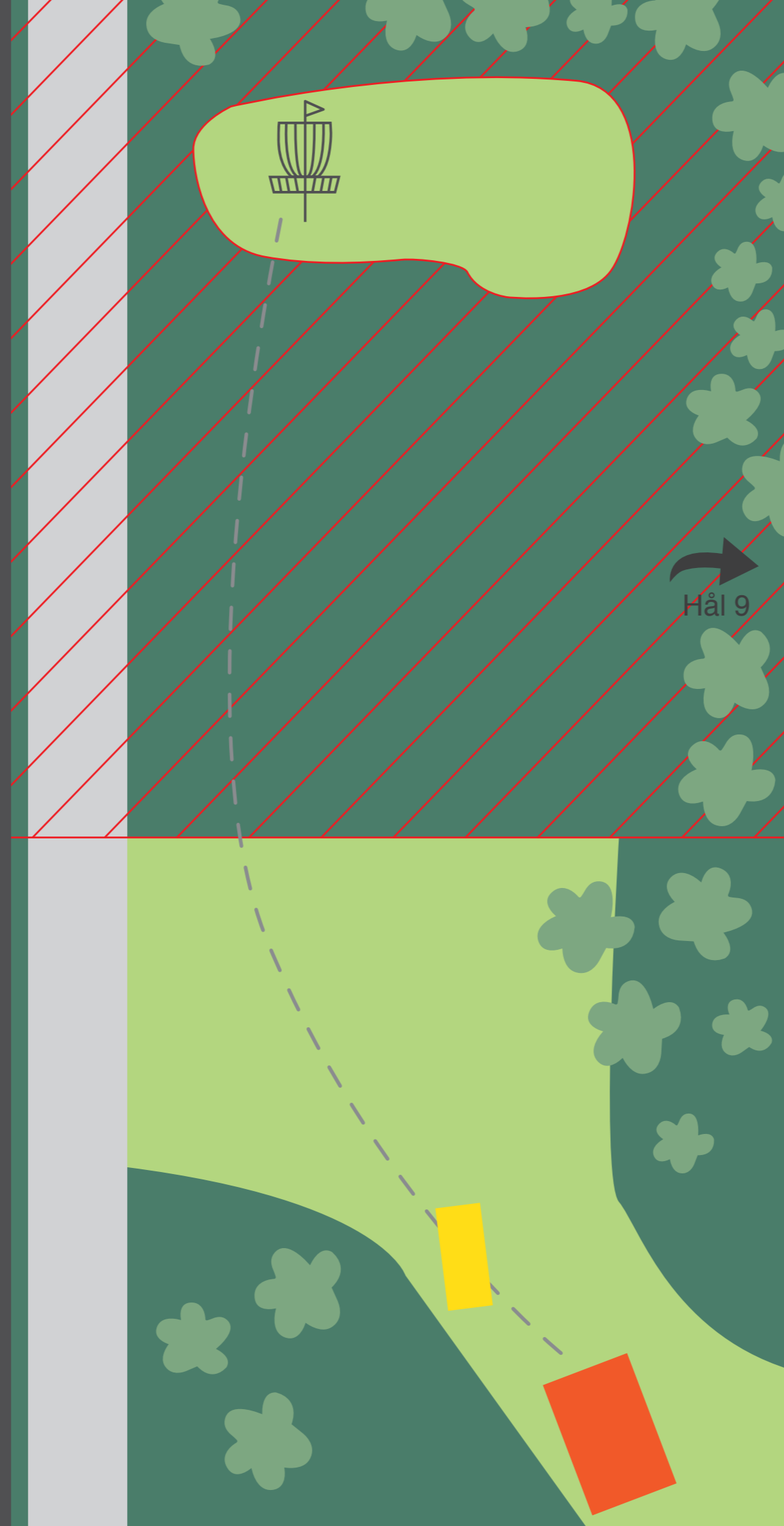
 102 m

 69 m

OB Bortom OB-linjen och utanför ön spelas som hazard. Hamnar man i hazard kastas nästa kast där discen ligger med ett kast i plikt.

 **Tips:** Satsa på att landa på ön eller lägg upp innan OB-linjen.

 Tänk på att inte bryta av grenar och annat. Ta hand om naturen kring banan.



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!

Hålet sponsras av:

LE MASKIN


9

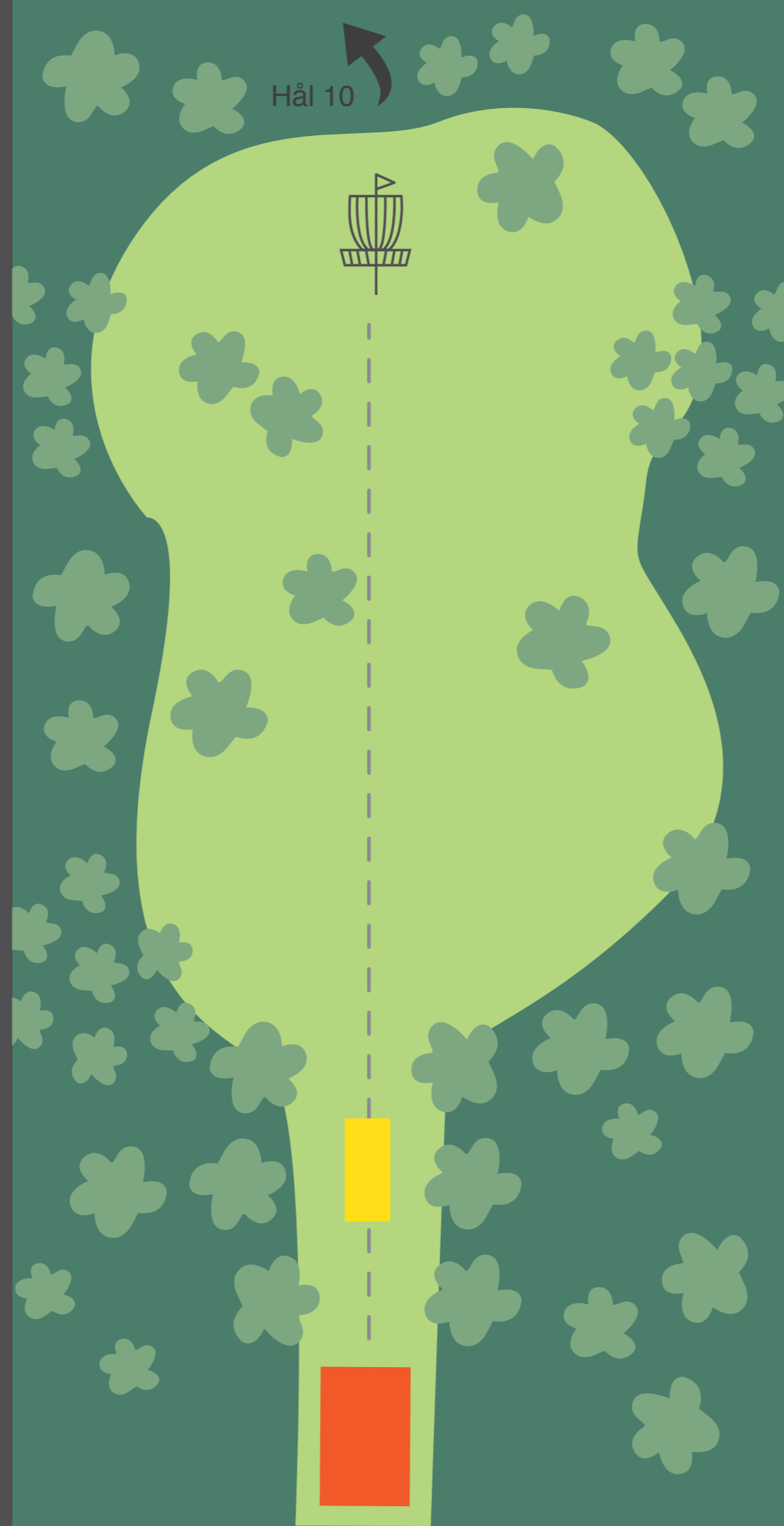
Par 3

 76 m

 59 m

 **Tips:** Hamnar du off fairway kan det vara värt att spela för en bogey.

 Släpp förbi snabbare grupper för att bidra till bättre flyt längs banan.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.

Hålet sponsras av:




10


Par 3

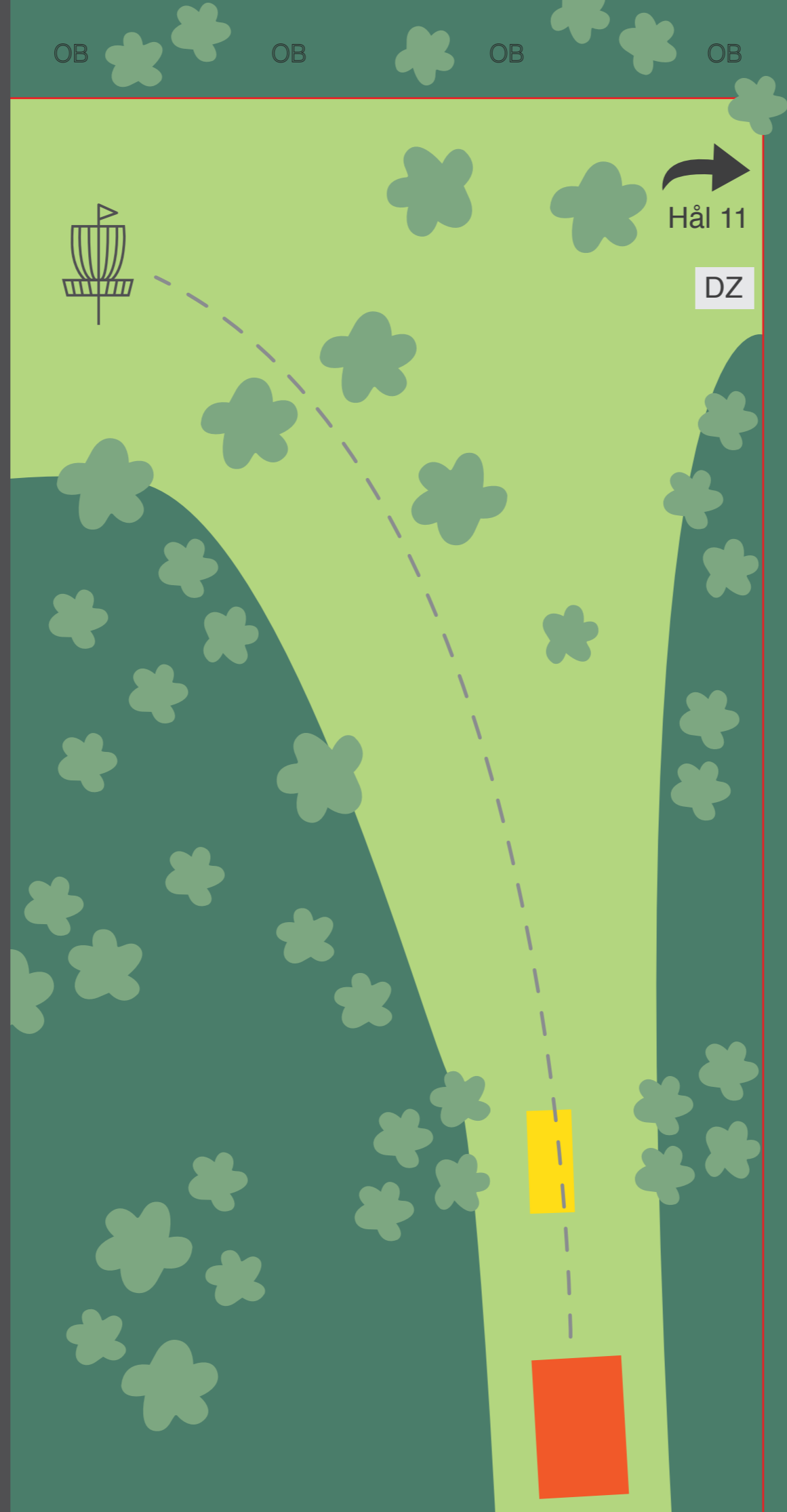
 72 m

 61 m

 Måste passera på höger sida om mandot. Vid missat mando kastas nästa kast från drop zone. OB lång och höger, OB-pinnar gäller.

 **Tips:** Kan vara värt att kasta rakt fram och satsa på att sätta putten för att inte missa mandot.

 Kasta aldrig när andra spelare är på samma hål. Ta hand om varandra!



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!


Hålet sponsras av:


11

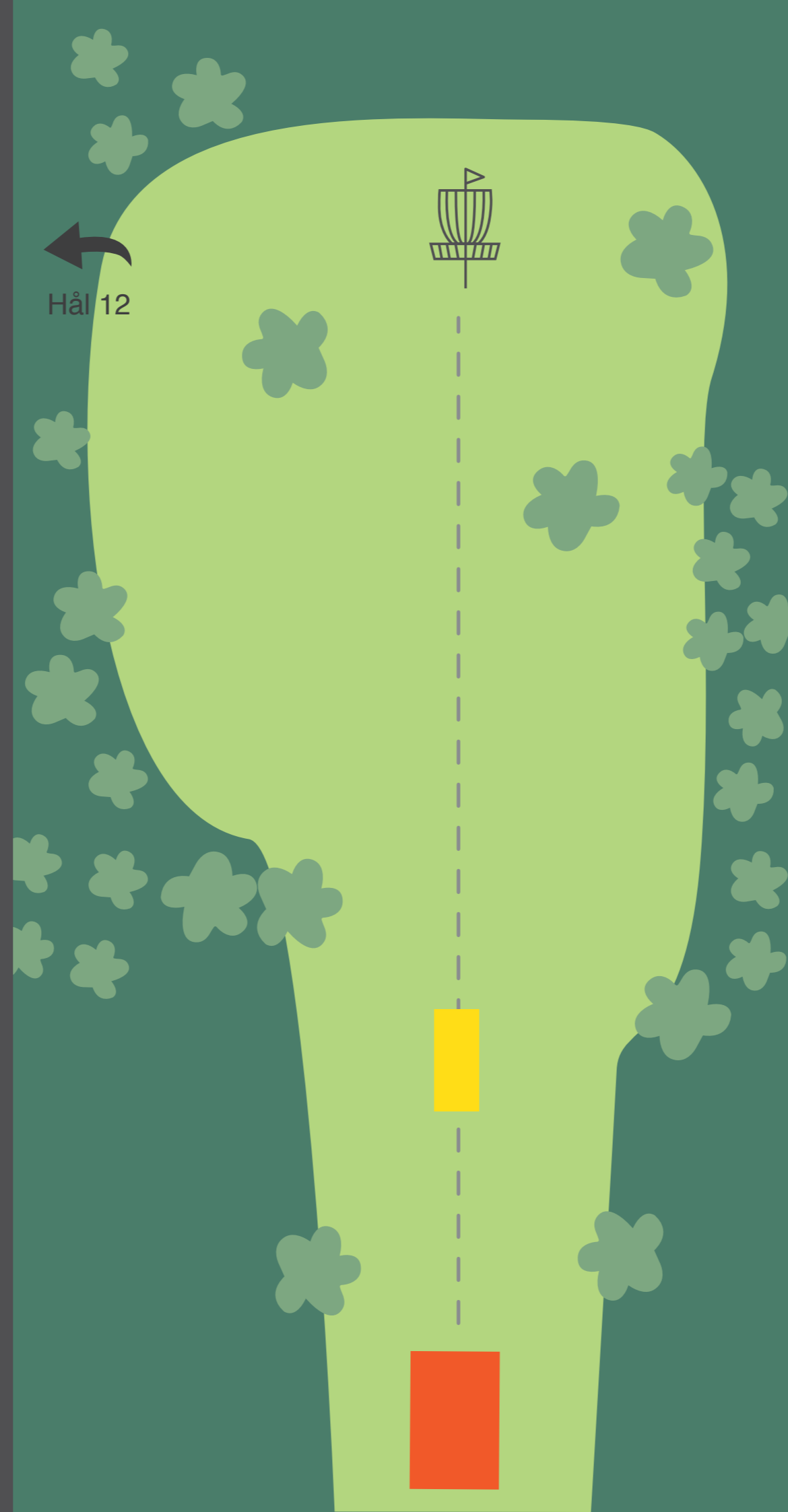
Par 3

 72 m

 54 m

 **Tips:** Ett av banans lättaste hål. Passa på att göra en birdie!

 Hjälp till att hålla banan ren. Ta med ditt skräp.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.


Hålet sponsras av:


12


Par 4

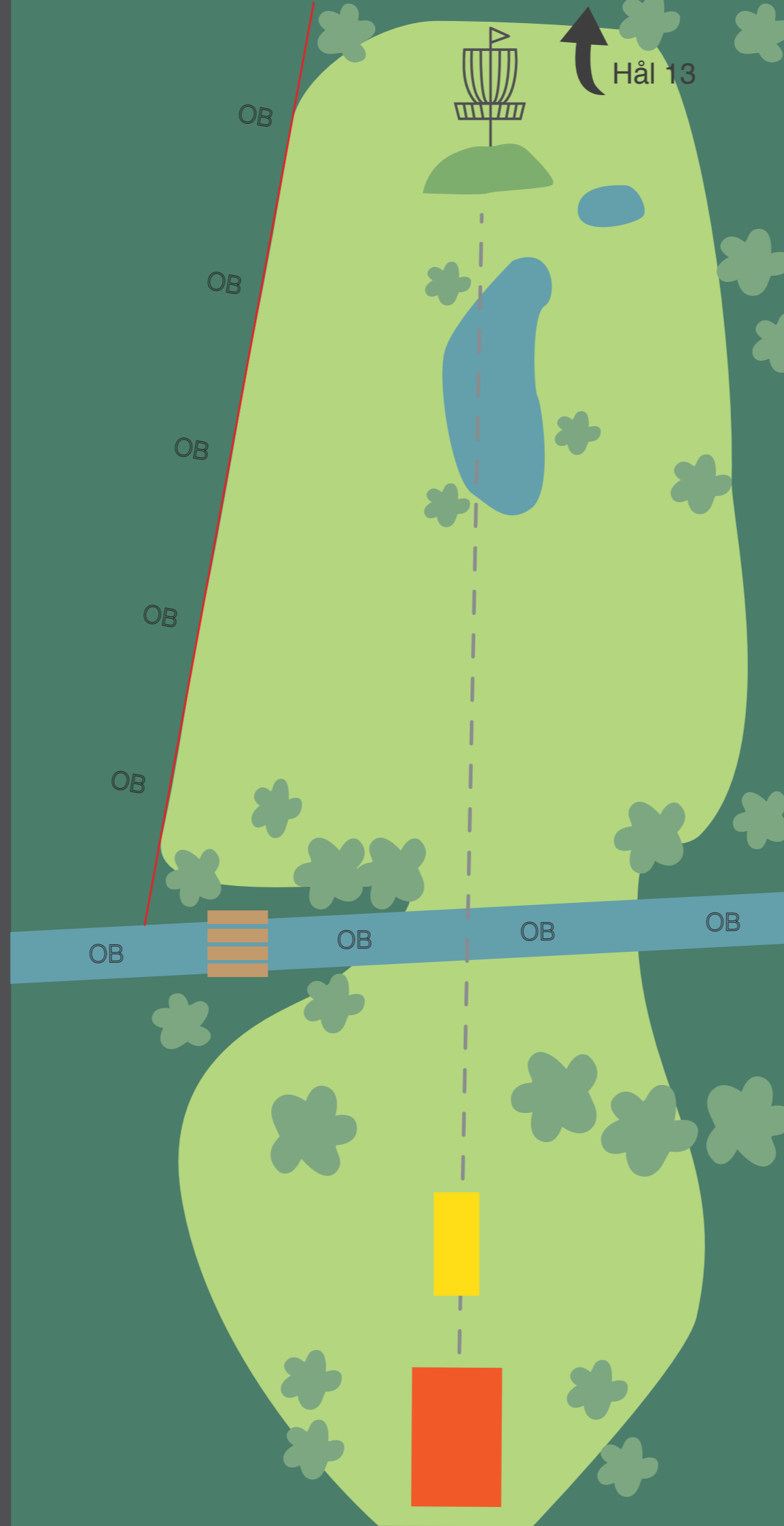
 148 m

 115 m

 OB i bäcken, i dammarna och på vänster sida om OB-pinnarna på vänster sida.

 **Tips:** Du kan välja att satsa för att gå över bäcken eller kanske för eaglen? Men lika gärna lägga dig kort och göra ett bra inspel. Det är 85 meter till bäcken.

 Tänk på att håll 14 går i motsatt håll på vänster sida så se upp för andra spelare på banan.



Utvecklas som discgolfare med vår egen träningsapp!

I vår träningsapp finns träningsprogram för att utveckla dig som discgolfare och du hittar även kostråd, recept och över 150+ träningsprogram så att du kan hitta det som passar dig.

Beställ din prenumeration av Proaktify Sundsvalls Frisbeeförening Editon och stötta samtidigt vår förening med 50% av värdet på din beställning.

Skanna QR-koden ovan för mer info.

Hålet sponsras av:




Proaktify
SINCE 2019


13


Par 3

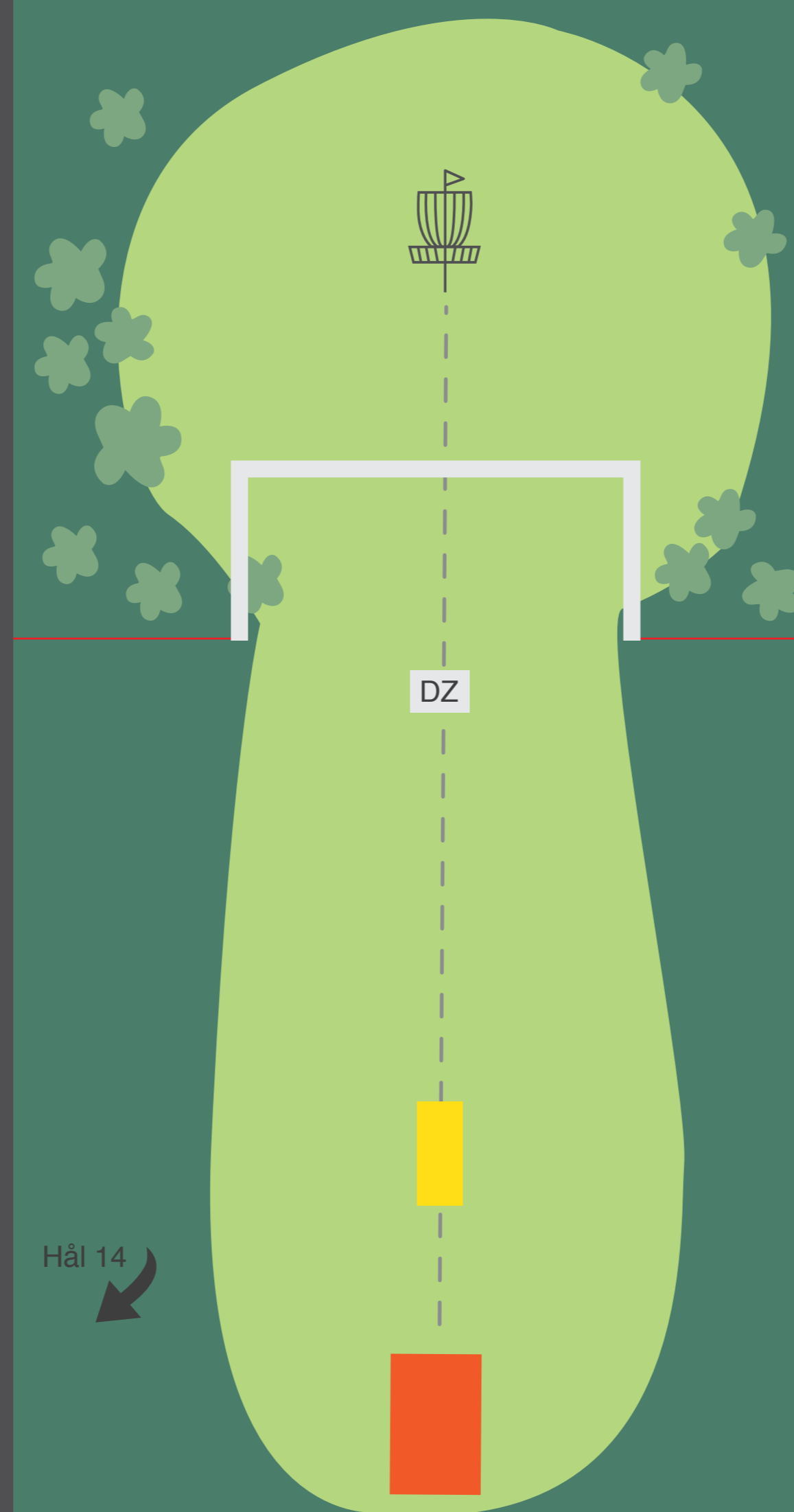
 63 m

 58 m

 **OB** Måste gå igenom porten. Går kastet på utsidan av porten blir nästa kast från DZ med ett kast i plikt.

 **Tips:** Glöm inte att du kan ta ett steg åt sidan om du är nära mandot, men aldrig så att du kommer närmre mandot.

 Släpp förbi snabbare grupper för att bidra till bättre flyt längs banan.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.


Hålet sponsras av:

14


Par 4

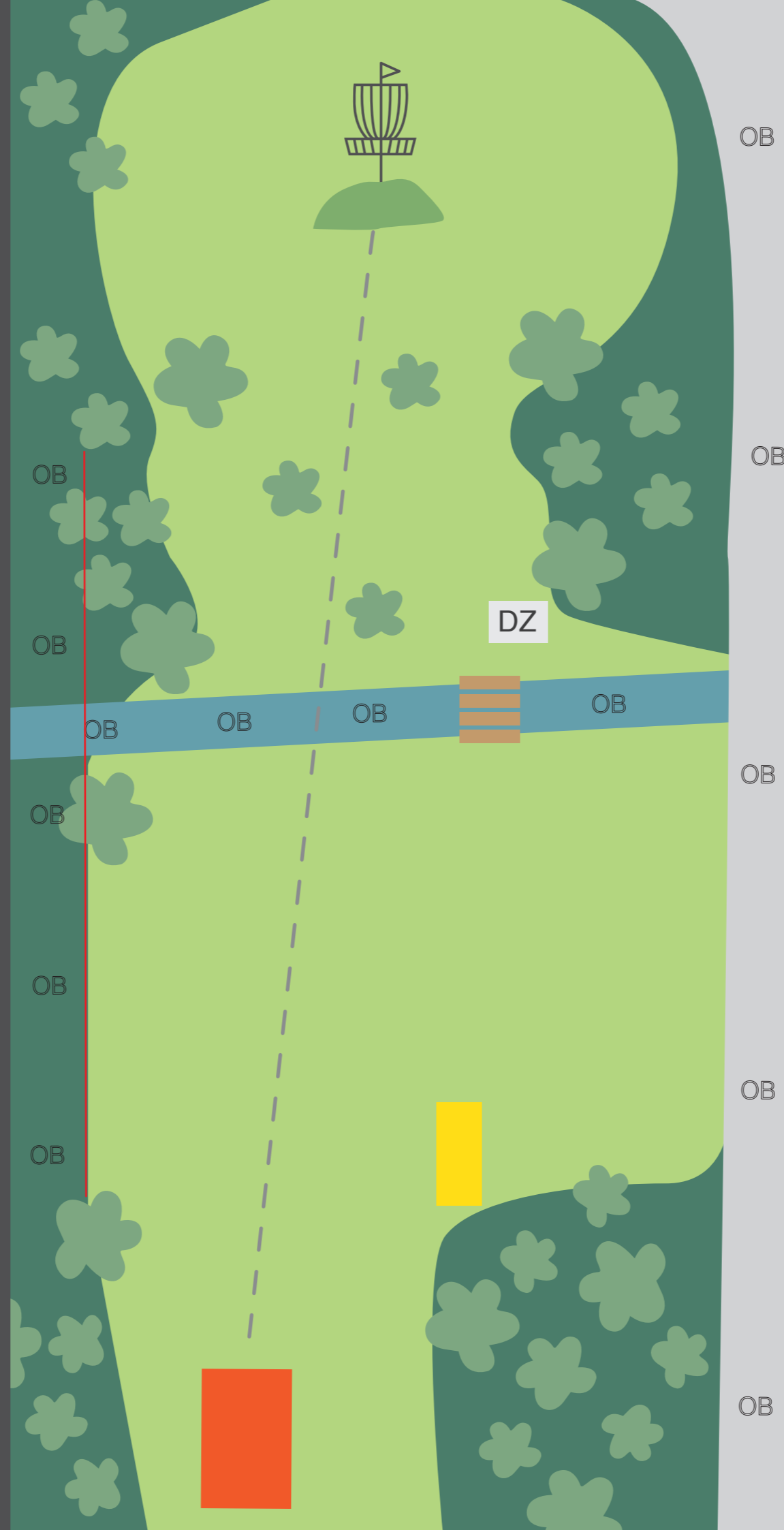
 176 m

 139 m

 OB till vänster, på vägen till höger och i bäcken. Du måste även passera till vänster om mando-trädet.

 **Tips:** Här är dina valmöjligheter många. Driver eller midrange, forehand eller backhand. Det viktiga är att placera sig bra inför det andra kastet.

 Kom ihåg att ta hänsyn till gående på vägen.



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!

Hålet sponsras av:




*Create your 4tune
by Pontus Puljer*

15


Par 3

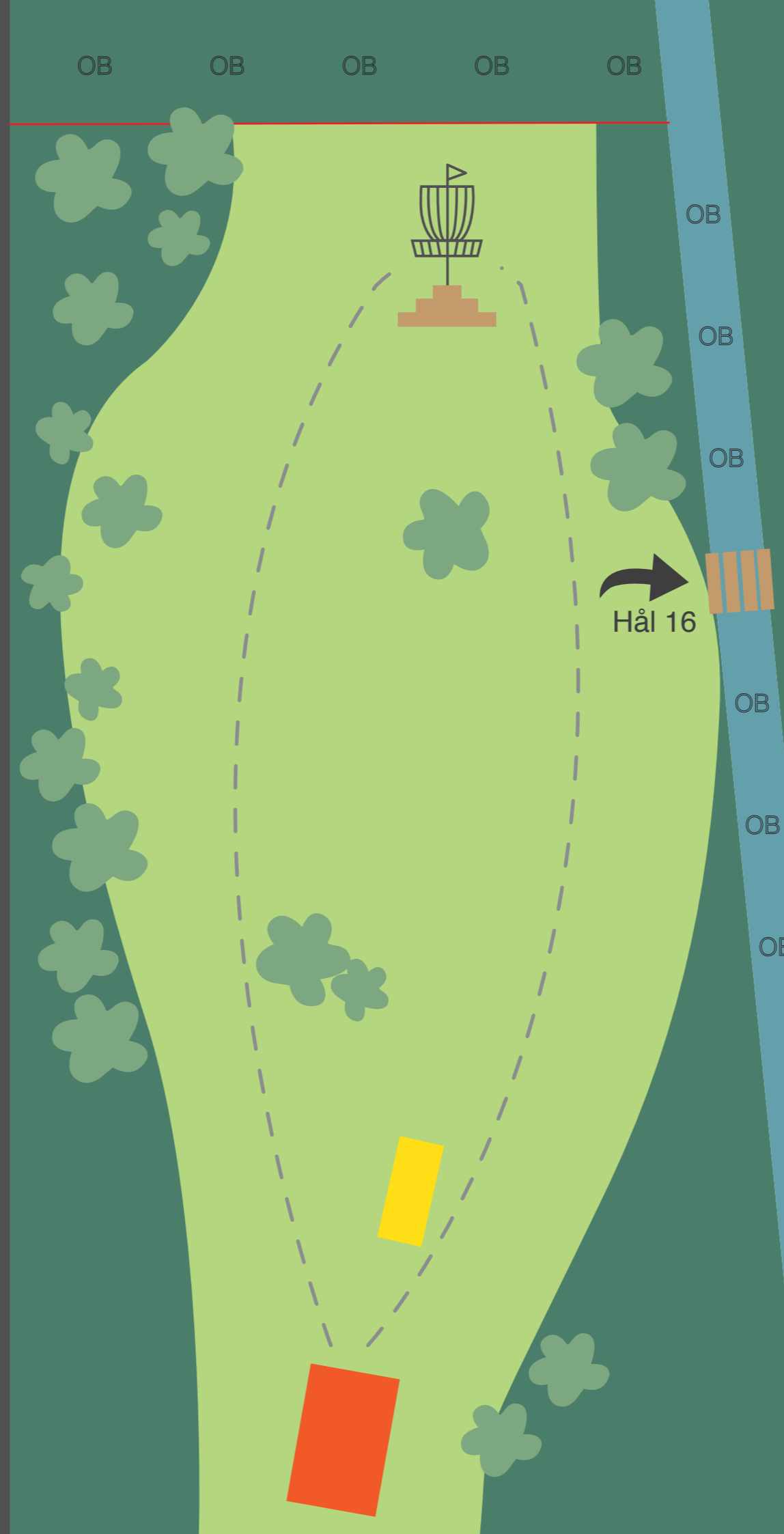
 74 m

 60 m

 OB lång, bäcken och bortom. Vita OB-pinnar gäller.

 **Tips:** Forehand, forehand flex eller backhand. Misstaget du inte får göra är att gå OB höger.

 Delta gärna på våra torsdagsgolfer! Mer info hittar du på vår Facebooksida.



Utvecklas som discgolfare med vår egen träningsapp!

I vår träningsapp finns träningsprogram för att utveckla dig som discgolfare och du hittar även kostråd, recept och över 150+ träningsprogram så att du kan hitta det som passar dig.

Beställ din prenumeration av Proaktify Sundsvalls Frisbeeförening Editon och stötta samtidigt vår förening med 50% av värdet på din beställning.

Skanna QR-koden ovan för mer info.

Hålet sponsras av:




Proaktify
SINCE 2019


16


Par 4

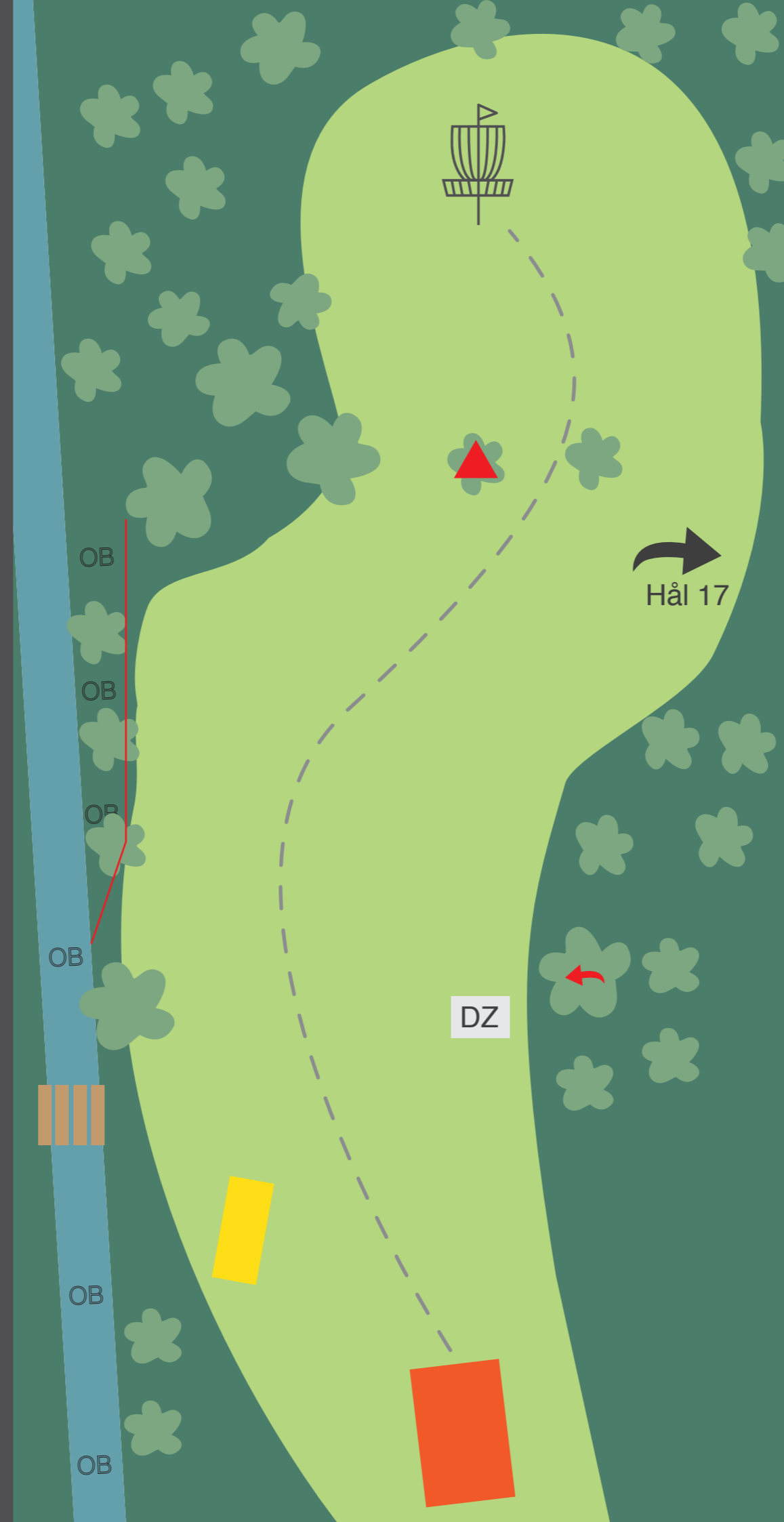
 **163 m**

 **110 m**

 OB bäcken och sedan OB-pinnar till vänster. Du måste passera på vänster sida om mandot. Vid missat mando sker nästa kast vid DZ.

 **Tips:** Placeringen av första kastet är viktigt för att få ett bra utgångsläge för att hämta hem birdien.

 Ring på klockan när det är långt för gruppen bakom att kasta sitt utkast.



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!


Hålet sponsras av:


17

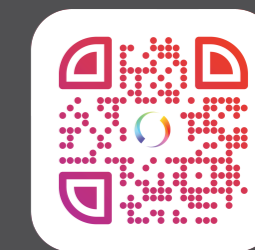
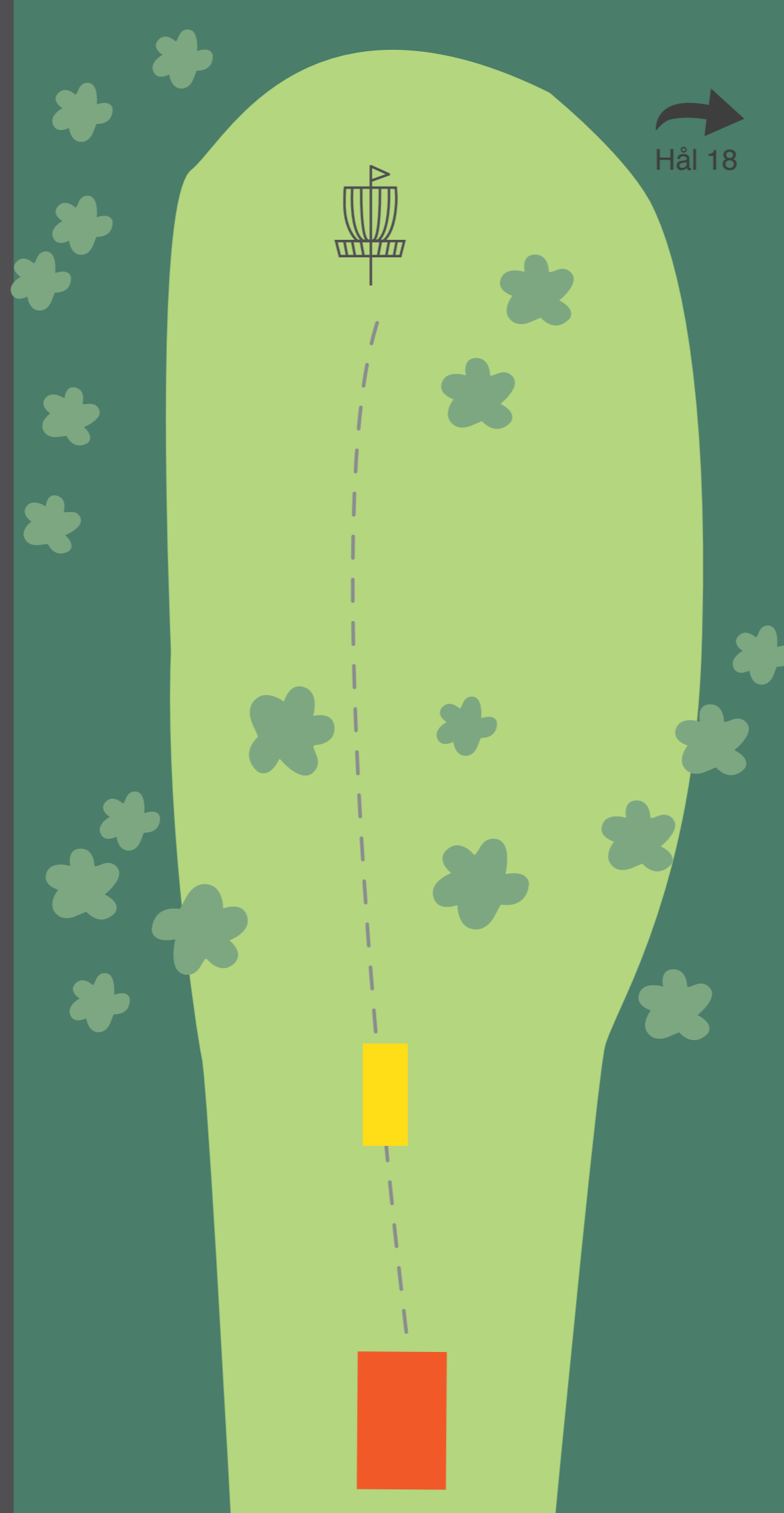
Par 3

 94 m

 59 m

 **Tips:** Se upp för sluttningen på vänster sida. Mer förlåtande på höger sida.

 Hjälptill att hålla banan ren. Ta med ditt skräp.



Bli medlem i vår förening!

Vuxen 200 kr/år
Junior 100 kr /år
Familj 300 kr/år

Swisha till nummer 123 426 36
20 eller skanna QR-koden ovan.


Hålet sponsras av:


18

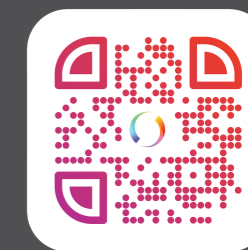
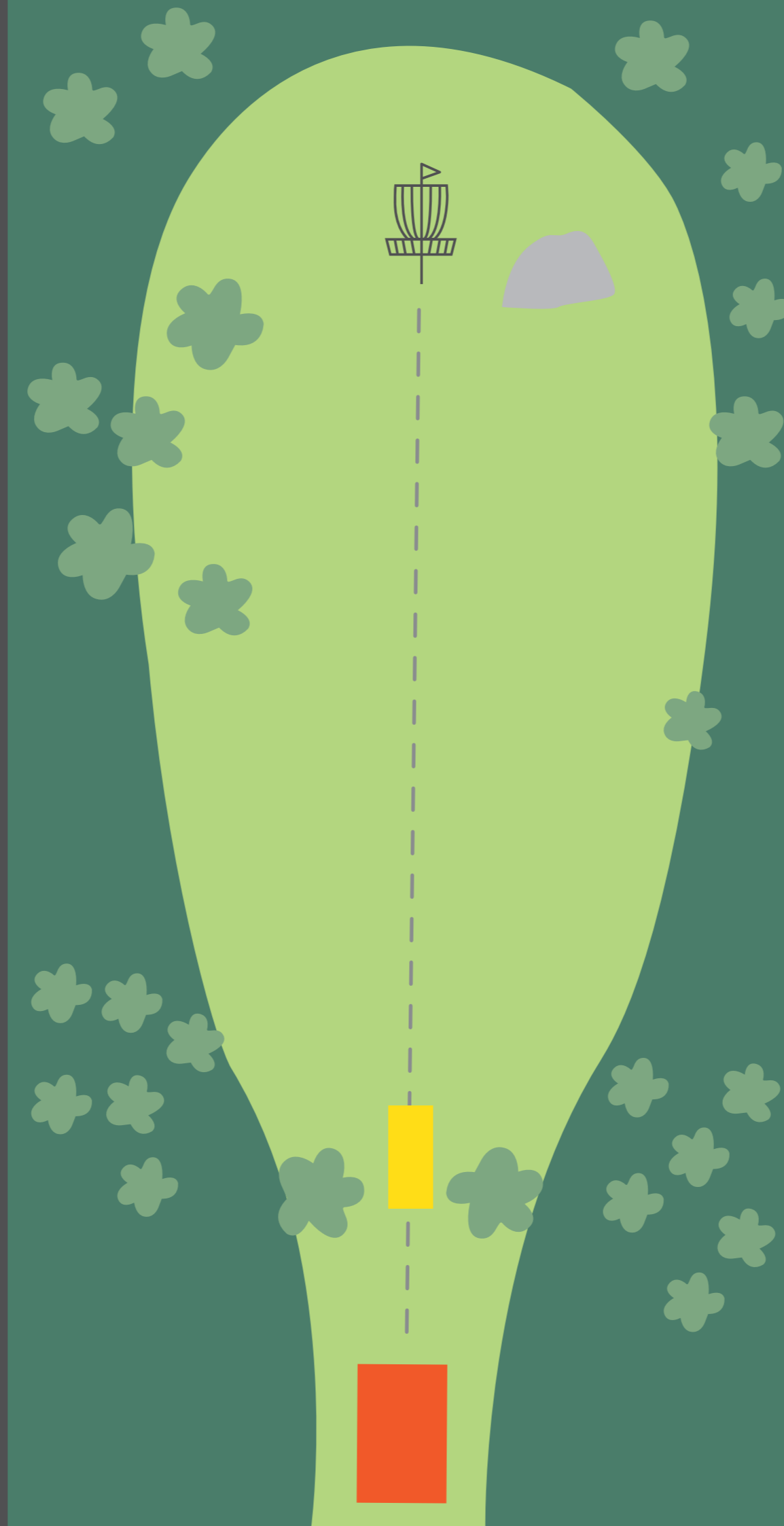
Par 3

 98 m

 78 m

 **Tips:** Hålets fairway lutar, så det är lätt att råka hamna för mycket åt vänster.

 Tack för att du besökte Sticksjö discgolfbana!
Välkommen åter!



Stötta oss för att vi ska kunna ta hand om och utveckla banan!

Swisha valfritt belopp till nummer 123 426 36 20 eller skanna QR-koden ovan. Tack!

Hålet sponsras av:

ICA
nära

ETTAN

Törstig efter rundan? Du hittar ICA Ettan cirka 100 meter från övningskorgarna!