



# Välkommen till Borgstena Discgolfbana



## Borgstena Discgolfbana

### Discgolf

Discgolf är sporten alla kan spela, oavsett vilken ålder eller kön. Det är samma princip som i traditionell golf, fast i discgolf används en disc istället för boll och klubba. Discar finns i olika storlekar, plastsorter och vikter. Metallkorgarna med kedjor är målet i discgolf. Spelets vinnare är den spelare som har klarat av banan på minst antal kast.

### Spelregler

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

### 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.

### Borgstena discgolfbana

Rolig, teknisk och utmanande 18-hålsbana. Här kan du träna på fartkontroll och kastvinklar bland tallar och granar i lätt kuperad terräng. Både över öppna fält och tätare skog.

### De vanligaste greppen



Puttgrepp



Backhand



Forehand

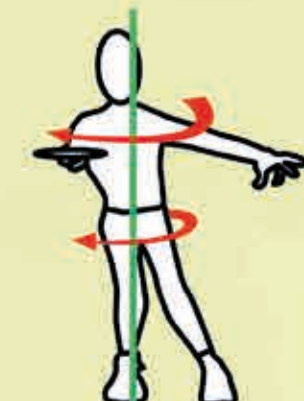
### Tekniktips

Discen kan kastas på många sätt och det vanligaste kastet är backhand.



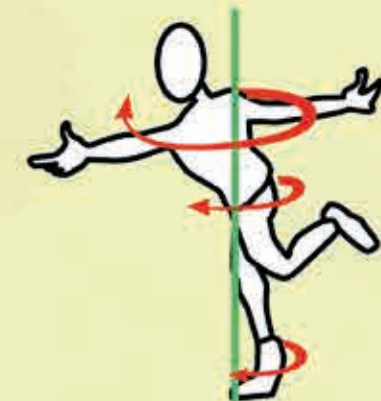
#### Steg 1

Du inleder en backhand genom att föra kastarmen och discen så långt bak som möjligt, samtidigt som du vrider på hela överkroppen. Sätt stödfoten i marken framför dig.



#### Steg 2

Vrid kroppen snabbt och för discen framåt, nära bröstet. Samtidigt för du över tyngdpunkten till stödfoten.



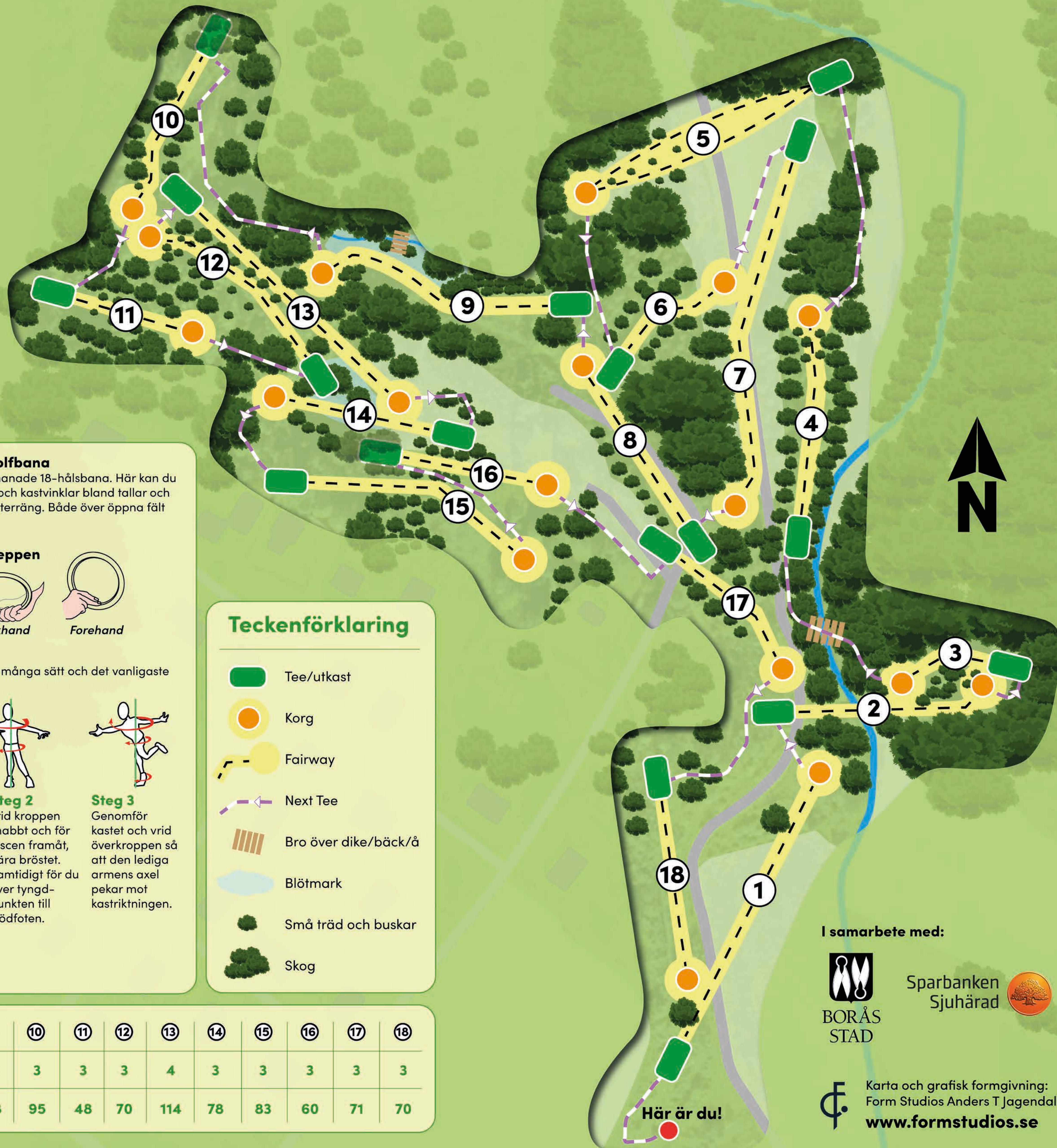
#### Steg 3

Genomför kastet och vrid överkroppen så att den lediga armens axel pekar mot kastriktningen.

### Teckenförklaring

- Tee/utkast
- Korg
- Fairway
- Next Tee
- Bro över dike/bäck/å
- Blötmark
- Små träd och buskar
- Skog

| Hål       | ①   | ②  | ③  | ④  | ⑤   | ⑥  | ⑦   | ⑧  | ⑨   | ⑩  | ⑪  | ⑫  | ⑬   | ⑭  | ⑮  | ⑯  | ⑰  | ⑱  |
|-----------|-----|----|----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| Par       | 3   | 3  | 3  | 3  | 4   | 3  | 4   | 3  | 4   | 3  | 3  | 3  | 4   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| Längd (m) | 114 | 83 | 44 | 74 | 109 | 63 | 141 | 81 | 118 | 95 | 48 | 70 | 114 | 78 | 83 | 60 | 71 | 70 |



I samarbete med:



BORÅS  
STAD

Sparbanken  
Sjuhärad



Karta och grafisk formgivning:  
Form Studios Anders T Jagendal  
[www.formstudios.se](http://www.formstudios.se)