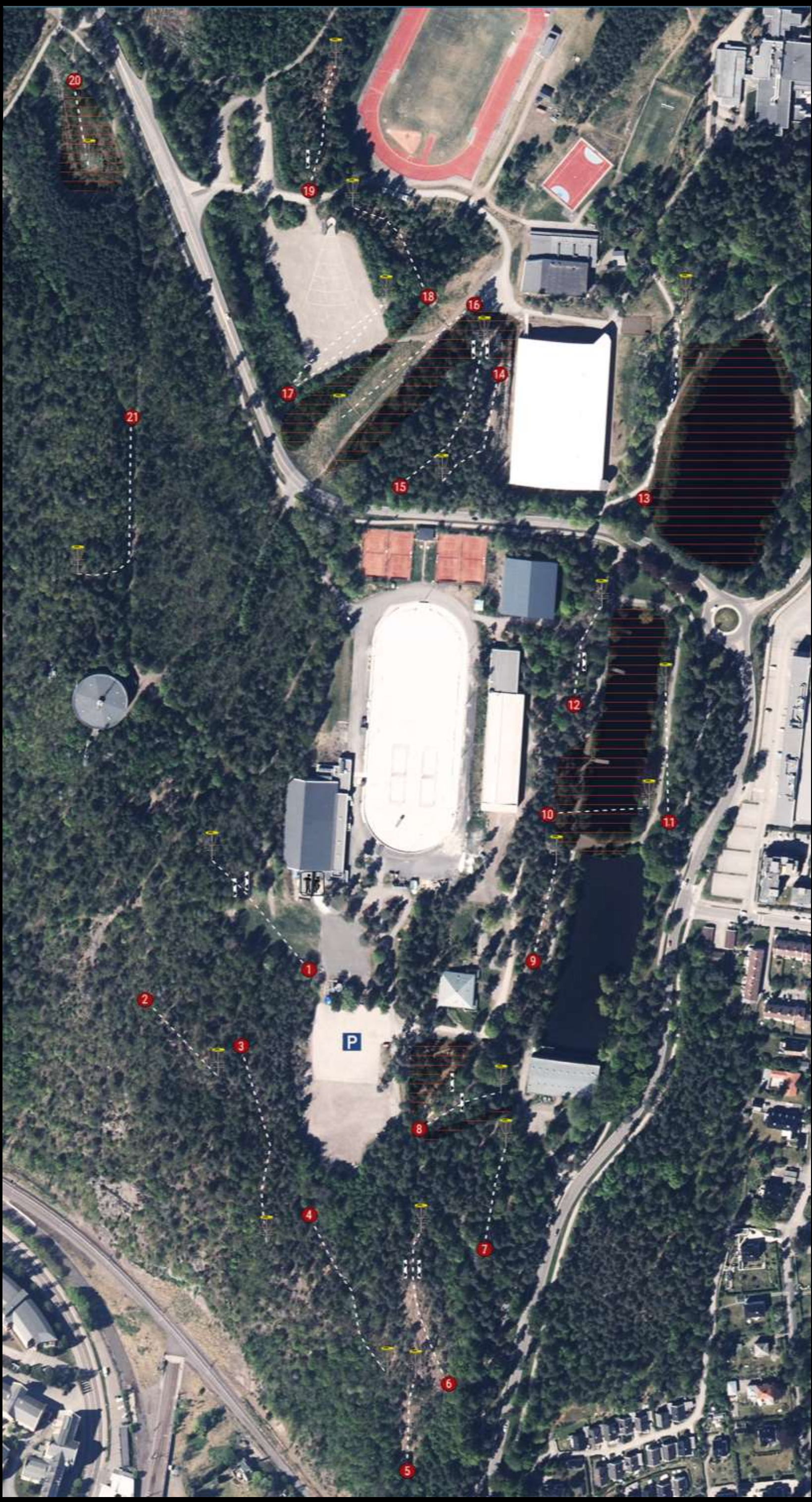


TØNSBERG FRISBEEOLFbane



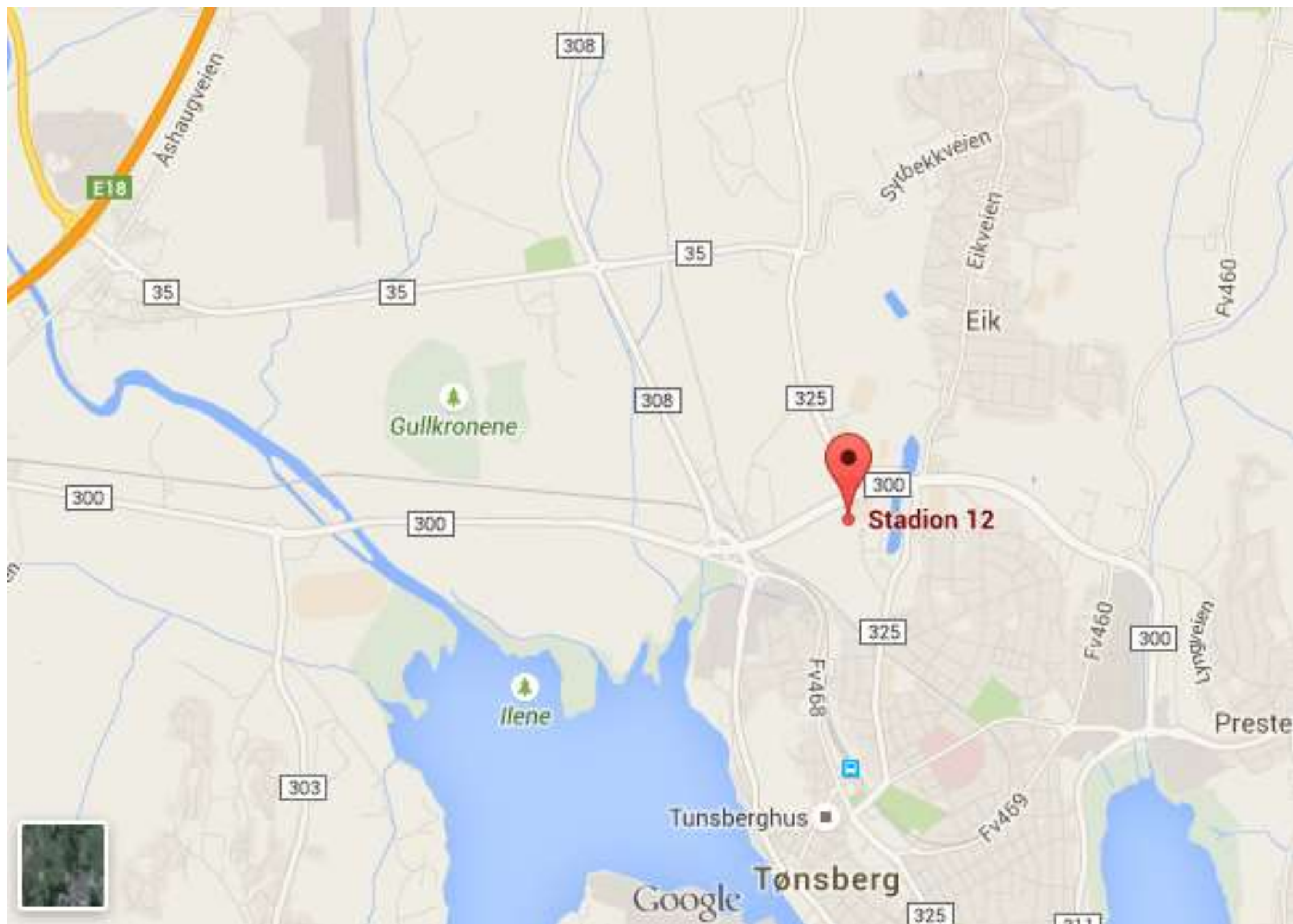
HVORDAN FINNE FREM TIL BANEN

Dersom du kommer fra nord (f.eks Oslo):

Kjør på E18 helt til du kommer til du kommer til avkjøring til Tønsberg. Følg denne veien ca 3 km. Da kommer du til en rundkjøring. Ta til venstre i rundkjøringa mot Horten og Idrettspark/Messeområde. Når du kommer på toppen av bakken kjører du til høyre. Følg denne veien ca 1,3 km. Ta så til høyre i rundkjøringen og fortsett 500 meter til. Da vil det dukke opp et skilt på høyre side hvor det står Tønsberg Messe- og Idrettspark. Her kjører du til høyre og etter 200 meter er du på banen.

Dersom du kommer fra sør (f.eks Arendal):

Kjør på E18 helt til du kommer til et skilt hvor det står Hof, Moss, Horten og Åsgårdstrand (rett ved avkjørselen er det en JET-stasjon). Her tar du av til høyre. Følg veien forbi Sem kirke, rett fram i rundkjøringen, over jernbaneovergangen og opp en ganske bratt bakke. Når du kommer på toppen av bakken kjører du til høyre. Følg denne veien ca 1,3 km. Ta så til høyre i rundkjøringen og fortsett 500 meter til. Da vil det dukke opp et skilt på høyre side hvor det står Tønsberg Messe- og Idrettspark. Her kjører du til høyre og etter 200 meter er du på banen.



Du kan også søke på "Tønsberg ishall" på Google.com. Da kommer du også frem til rett sted.

1

Par
4
Lengde
111 m



Dette hullet har en dobbeltmando etter ca. 80 meter. Det betyr at man må kaste imellom disse to mandoene.

Ved bom så tas neste kast fra droppsonen og så gis spiller ett straffekast.



NYTTIG Å VITE

"Mando" betyr at det er en tvungen kasteretning. En mando er ofte markert med et skilt med piler som henger på et tre. Du må kaste på den siden som pilene peker. Ved bom så tar du neste kast fra droppsonen og så gis spiller ett straffekast i tillegg. Det kan være unntak fra denne regelen, men da står dette beskrevet på utkastfeltskiltet.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+11 m

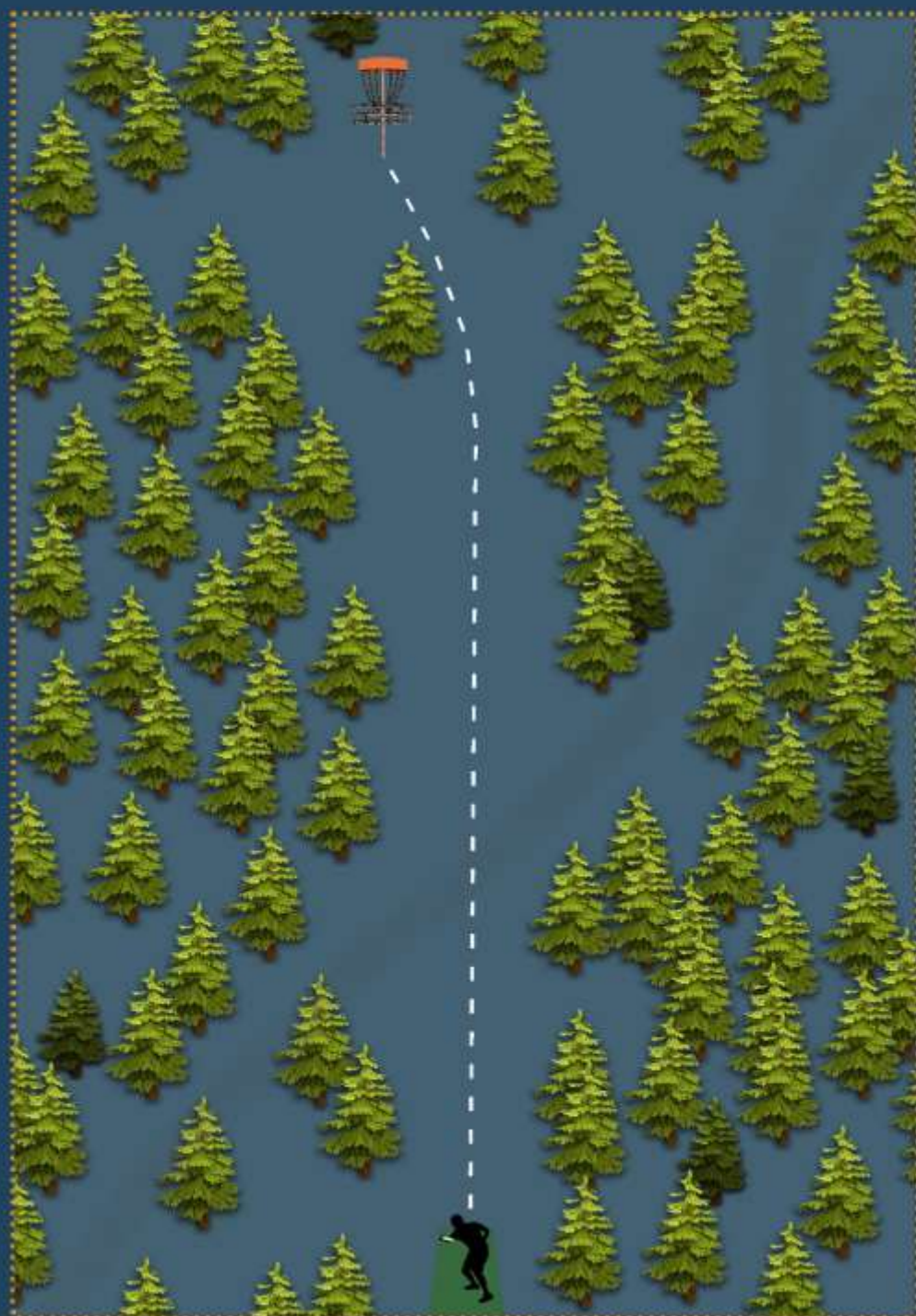


2

Par
3
Lengde
75 m



Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Hvis disken stopper på ett område som er markert som OB(out of bounds), så har man kastet utenfor selve banen. Da SKAL man flytte disken til stedet der disken passerte OB-linjen + at man i tillegg trekker disken inntil 1 meter inn fra linjen, i valgfri retning.

Spilleren gis også ett straffekast. Det kan være unntak fra denne regelen, men da står dette beskrevet på utkastfeltskiltet.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

-12 m



3

Par
3
Lengde
120 m



Det er OB på venstre side av gjerdet.



NYTTIG Å VITE

Når man kommer frem til sin disk, markeres stedet der disken ligger ved å legge en markør (mini disk) i forkant. Pass på at føttene plasseres riktig når man skal kaste. 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.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på #92774.

HØYDEPROFIL

-9 m



4

Par ^A
4
Lengde
134 mPar ^B
3
Lengde
79 m

Dette hullet har to kurver. A og B.

Kurv plassering B er ett alternativ for de som ønsker ett kortere og enklere hull.



NYTTIG Å VITE

Det er ikke lov å knekke/bøye greiner eller flytte gjenstander for å utføre et kast. Unntaket er å flytte løse gjenstander (f.eks kvist) som ligger rett BAK markøren. For å få godt fotfeste.

Lander disken i et tre og ikke kommer ned av seg selv, tas neste kast fra bakkeplan rett under der disken landet. Dette gir ingen straffekast.

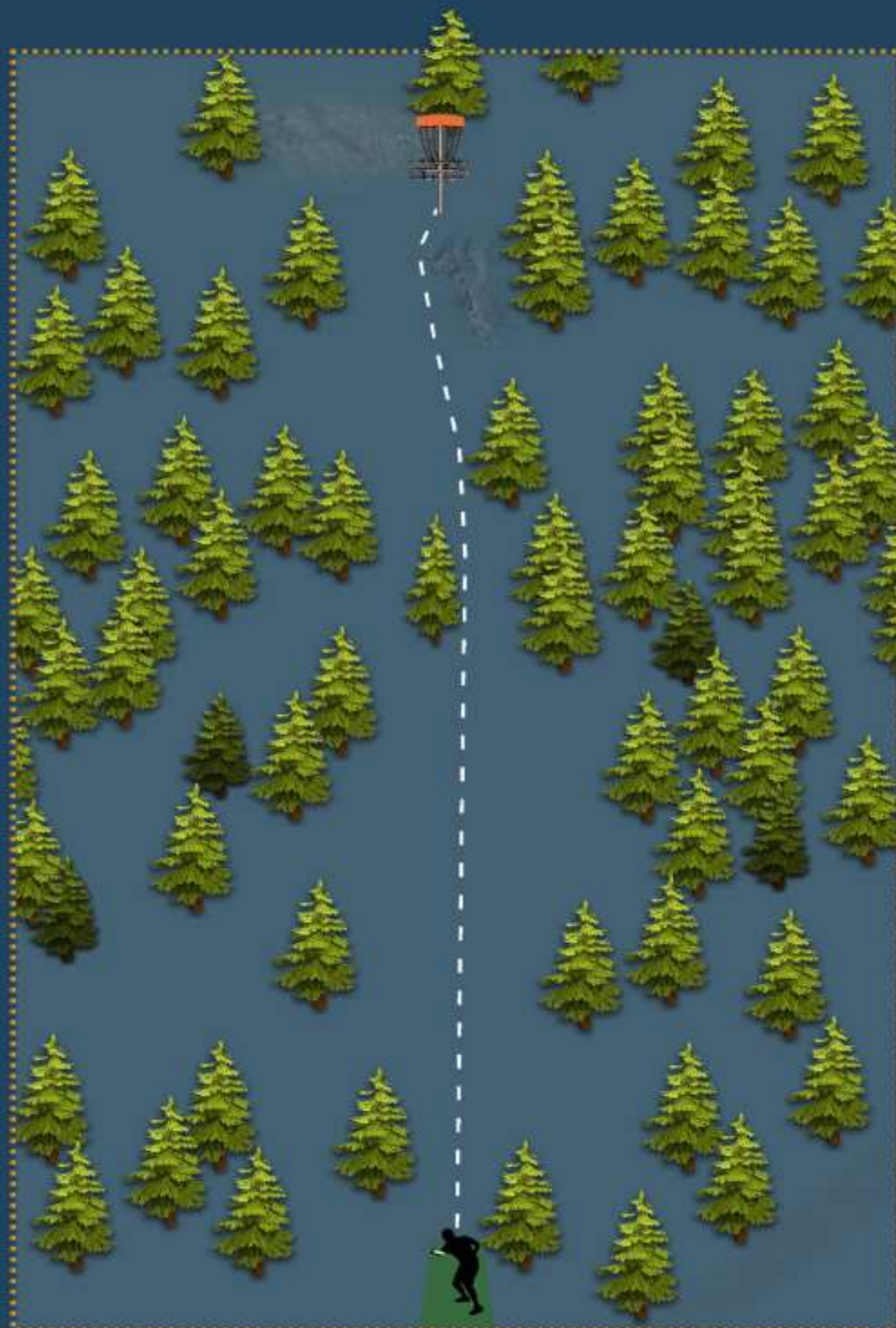
STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på #92774.



4BPar
3
Lengde
68 m

Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Det er ikke lov å knekke/bøye greiner eller flytte gjenstander for å utføre et kast. Unntaket er å flytte løse gjenstander (f.eks kvist) som ligger rett BAK markøren. For å få godt fotfeste.

Lander disken i et tre og ikke kommer ned av seg selv, tas neste kast fra bakkeplan rett under der disken landet. Dette gir ingen straffekast.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på **#92774**.

HØYDEPROFIL

-2 m



5

Par
3
Lengde
79 m



Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Sikkerhet har alltid førsteprioritet. Kast aldri hvis det er fare for å treffe spillere, turgåere, kjøretøy eller bygninger. Stå alltid bak den som kaster. På den måten skjer det færre ulykker og skader.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+10 m



6

Par
4
Lengde
114 m



Dobbeltmando etter 85 meter.



NYTTIG Å VITE

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

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+4 m



7

Par
3
Lengde
77 m



Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Det er gruppen du spiller sammen med som dømmer underveis. F.eks om disken har landet i et OB-område eller ikke.
Diskgolf baseres på fair play. Tvil skal komme spilleren til gode.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+2 m



8

Par
3
Lengde
68 m



OB over gjerdet på begge sider og det er det en dobbeltmando etter ca. 30 meter.

I tillegg så er det er også Hazard bak kurven (retning hallen). Hazard er en variant av OB-regelen.

Lander disken i ett område som er definert som Hazard, så kaster man videre fra der disken ligger, men spiller gis ett straffekast.



NYTTIG Å VITE

På første hull trekker man vanligvis rekkefølgen. På de neste hullene kaster alltid den som brukte færrest kast på forrige hull, først. Er dette likt mellom flere, gjelder rekkefølgen fra hullet før der igjen. Etter at alle har gjort sitt første kast på et hull, er det alltid den som ligger lengst fra kurven som skal kaste neste gang. Uansett hvor mange kast personen har gjort tidligere på hullet.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

-3 m



9

Par
3
Lengde
49 m



Kastes det ut i OB fra utkastfeltet, skal neste kast tas fra droppsonen. Det gis også ett straffekast.

Kastes det ut i OB fra kast nr to, spilles det med vanlige OB-regler.



NYTTIG Å VITE

Diskgolf har vikeplikt. Vær hensynsfull, tålmodig og høflig mot de du møter. Gå heller videre til neste hull hvis det ikke er mulig å spille uten fare for å treffe andre som bruker området.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL



10

Par
3
Lengde
62 m

Kastes det ut i OB fra utkastfeltet, skal neste kast tas fra droppsonen. Det gis også ett straffekast.

Kastes det ut i OB fra kast nr to, spilles det med vanlige OB-regler.

Vil du ikke kaste over vannet, så legger du bare disken ved siden av utkastfeltet for å markere at du har kastet ut i OB, og går så til droppsonen og tar ditt tredjekast derfra.



NYTTIG Å VITE

Pass på at du har full oversikt over landingsområdet før du kaster. Har du ikke oversikt, gå frem og sjekk først. Dette gjøres for å ta vare på sikkerheten til andre som bruker området.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

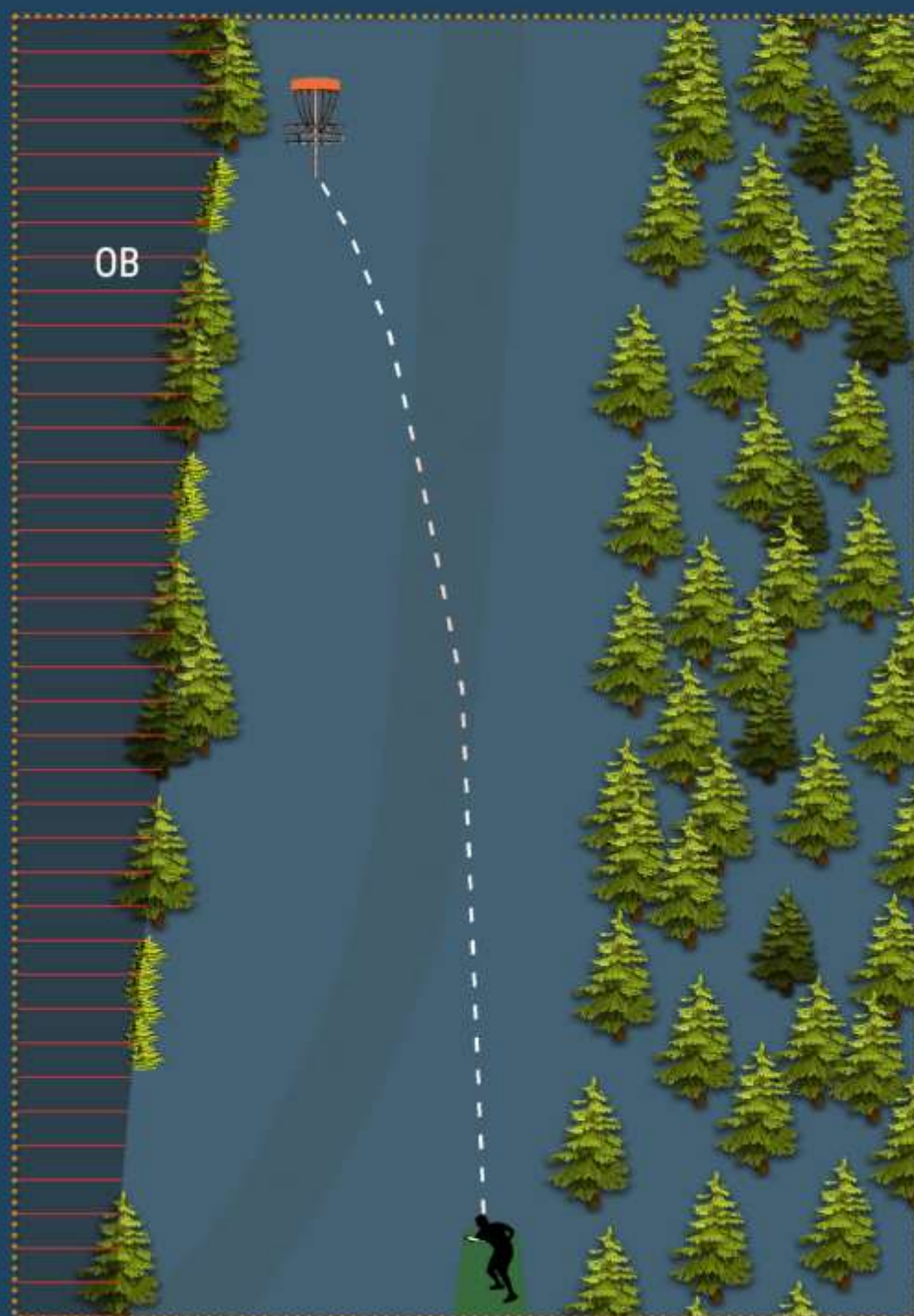
0 m



11

Par
3
Lengde
105 m

OB i vannet på venstre side.



NYTTIG Å VITE

Et hull er avsluttet når disken sitter fast i kjettingen eller ligger i ro i selve kurven (nedre del). Har disken lagt seg til ro på kanten av kurven så er også hullet avsluttet. Hvis disken blir liggende på toppen av kurven (øvre del), så er hullet ikke avsluttet og spilleren må ta ett kast til.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

0 m



12

Par
3
Lengde
82 m

Mando etter ca 20 meter.
Man må kaste på venstre side av denne.



NYTTIG Å VITE

Stå stille og hver stille når andre kaster. Spiller du i en gruppe som lager kø, så er det god rutine å slippe gruppen bak forbi. Dette skaper trygghet og god flyt for alle som spiller.

Det kan forøvrig være lurt å unngå å spille med flere enn 5 i en gruppe. Blir dere flere, del dere heller opp i to grupper.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

0 m



13

Par
4
Lengde
139 m

OB på høyre side av vei frem til kryss, deretter følger OB-linjen tregrensen i 40 meter til.

Parkeringsplassen på venstre side er også OB.



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 derfor ikke uvanlig at en nybegynner kan bruke flere kast 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”.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+1 m



14

Par
3
Lengde
85 m

Det er OB på venstre side av gjerdet.



NYTTIG Å VITE

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

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

0 m



15

Par
4
Lengde
127 m

Dette hullet har 2 mandoer for beskytte de som kaster på det forrige hullet.

I tillegg så er det ett OB-område på begge sidene og bak kurven.



NYTTIG Å VITE

Dersom disken havner et sted hvor det er farlig å kaste fra (f.eks. en skrent), kan den flyttes til nærmeste trygge område. Det må da være i rett linje fra kurven og ikke nærmere kurven. Det gis ingen tilleggskast.

Legg merke til at regelen sier NÆRMESTE området som er trygt å stå på. Man kan altså ikke gå bakover så langt man ønsker.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+1 m

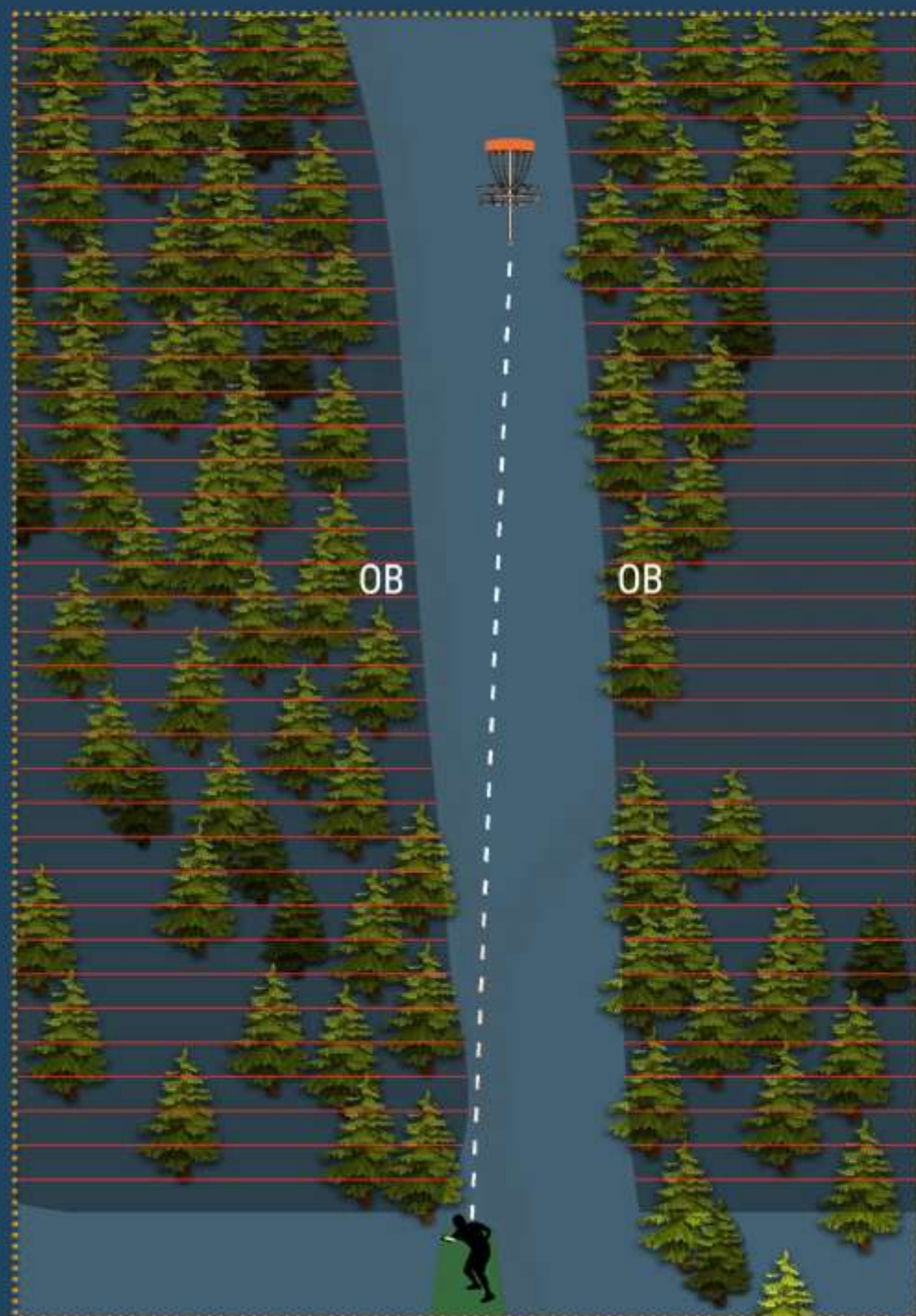


16

Par
3
Lengde
124 m

Det er OB på begge sider helt frem til kurven.

Det er forøvrig litt over 100 meter frem til jernstolpen.



NYTTIG Å VITE

Det anbefales at du skriver inn ditt navn og telefonnummer på undersiden av disken. Da er det større sjanse for at du får den igjen hvis du mister den og andre finner den.

Og er det du som finner en disk, send gjerne eier en melding om dette.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

-1 m

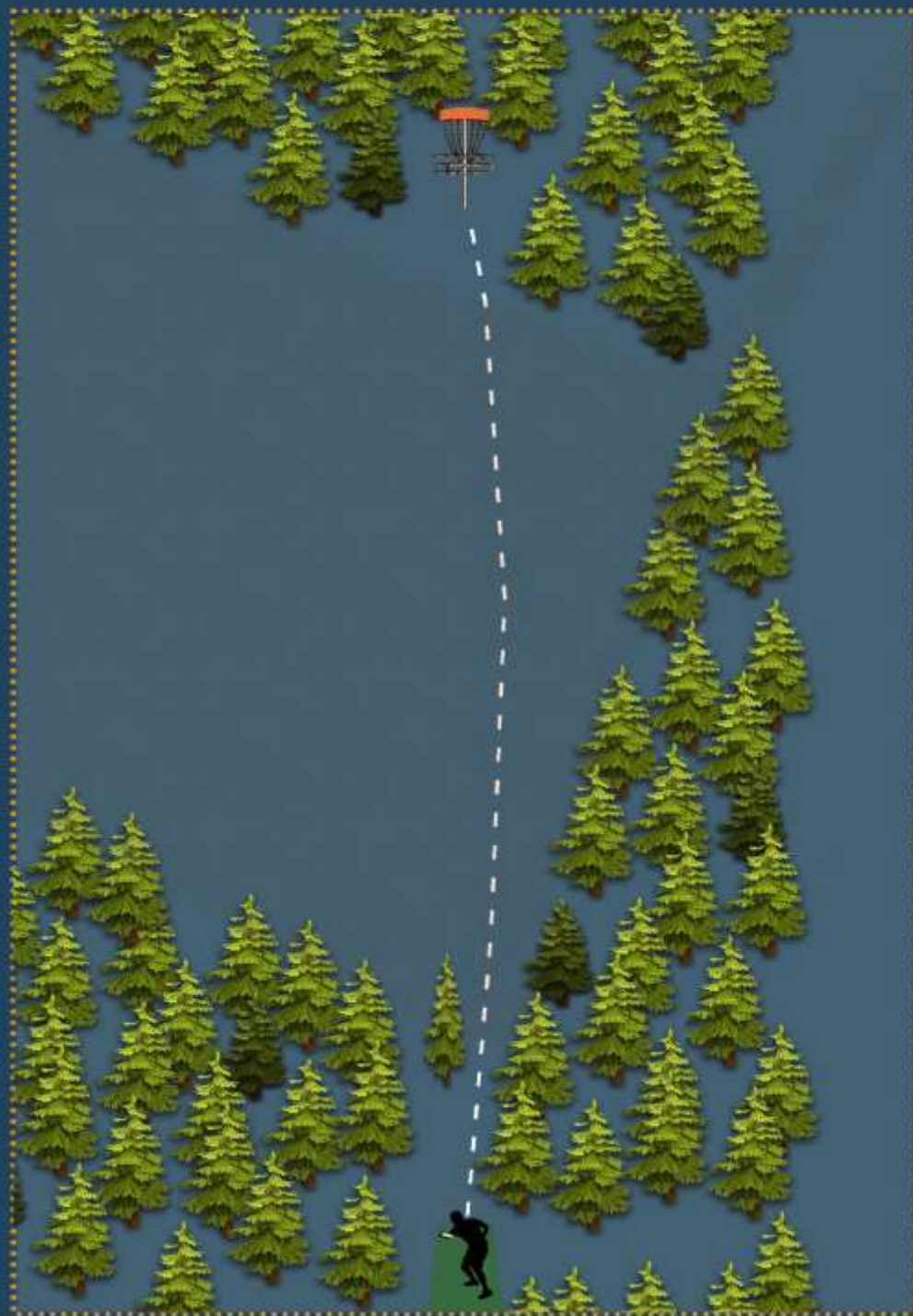


17

Par
3
Lengde
100 m



Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Ikke legg igjen søppel på banen. Ta med søppel og kast i nærmeste søppeldunk! Det gjør at vi alle får en bedre opplevelse neste gang vi spiller.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

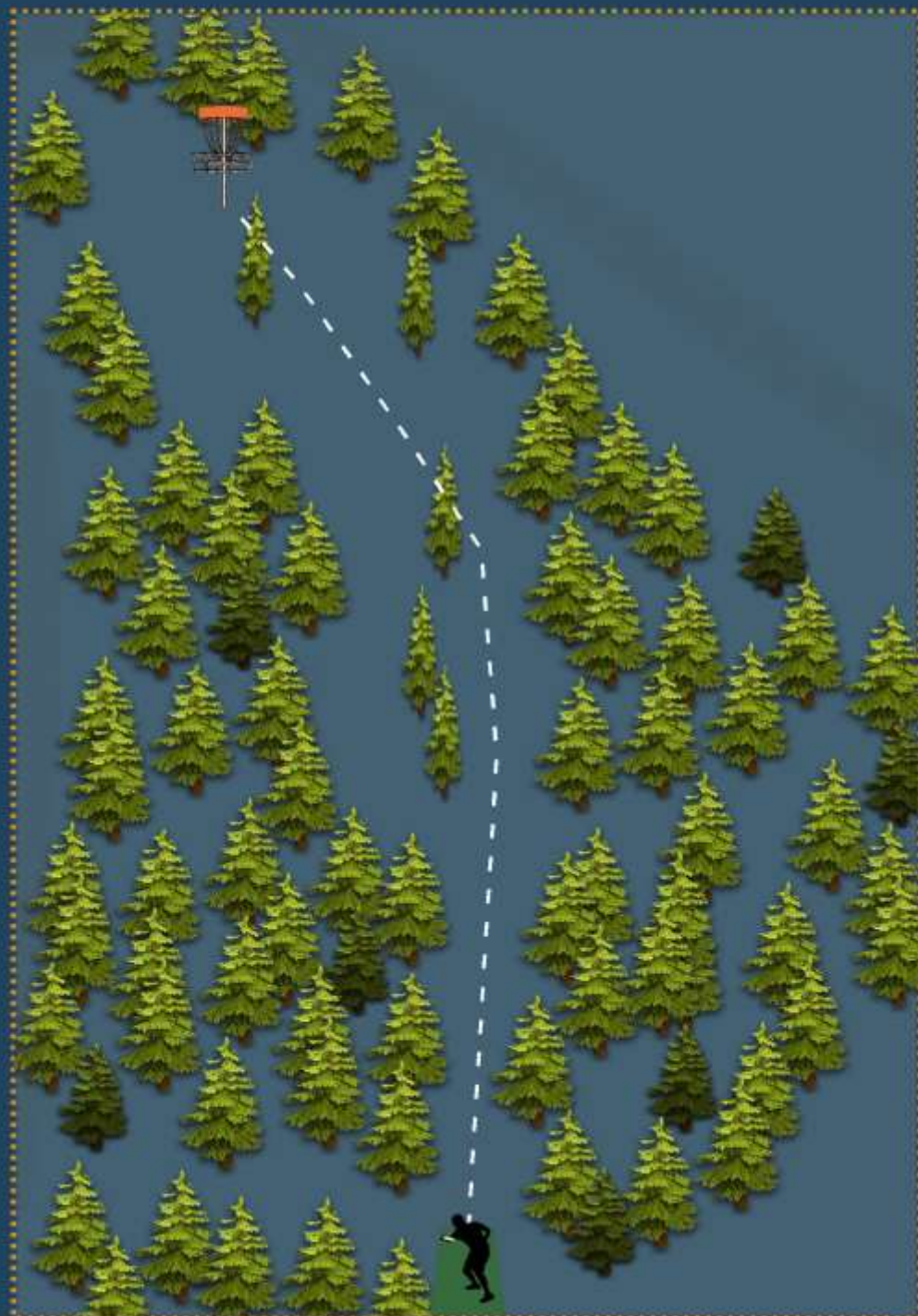
+2 m



18

Par
3
Lengde
89 m

Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



NYTTIG Å VITE

Hvis det oppstår en situasjon hvor en spiller på ett annet hull har kastet litt feil og nå befinner seg på det hullet du spiller på, så er vanlig praksis at spillere på det høyeste hullnummeret har forkjøringsrett.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

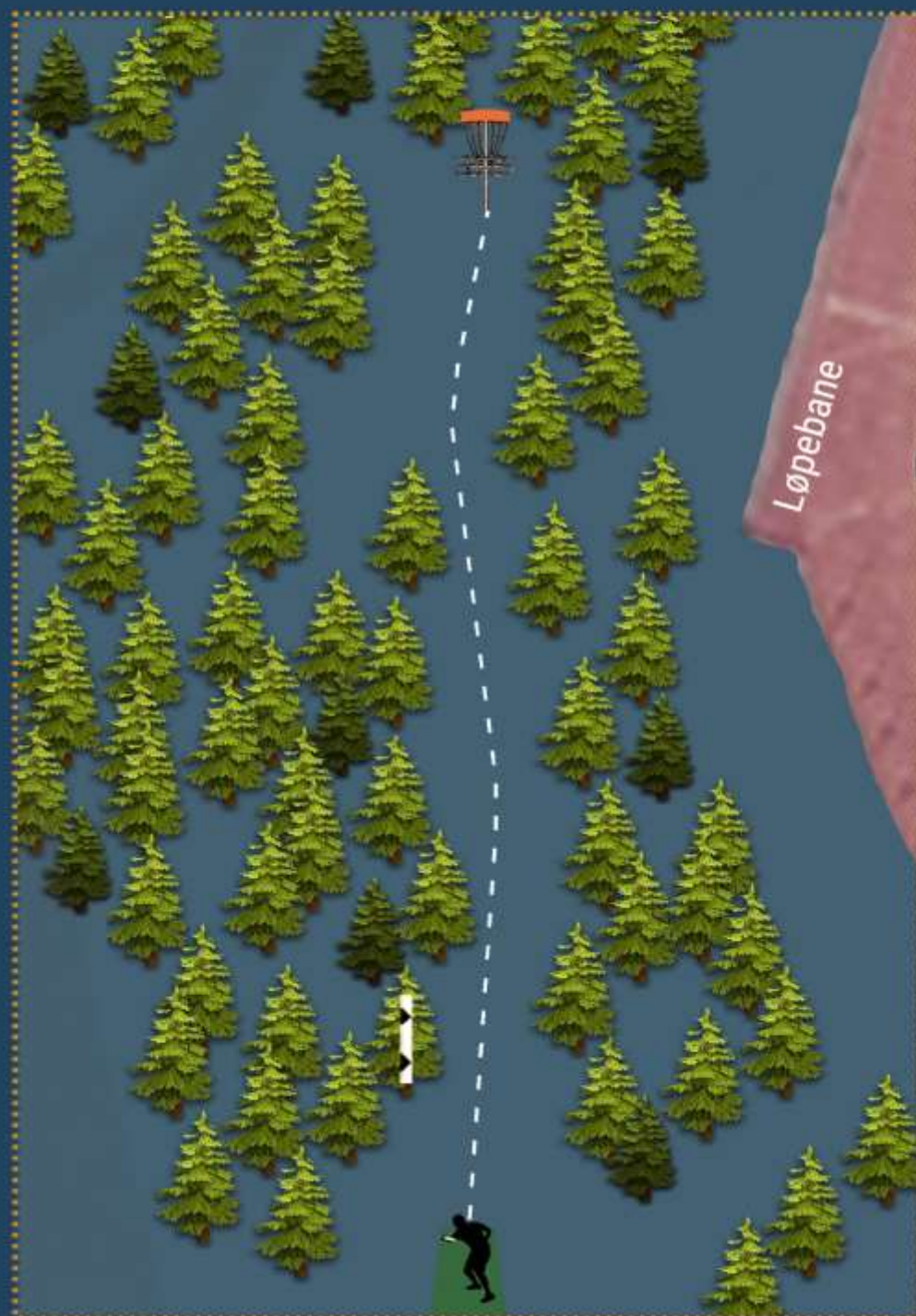


19

Par
3
Lengde
88 m

Det er en mando allerede etter 13 meter. Denne er til for å beskytte biler på parkeringsplassen.

Ved bom på mando så brukes utkastfeltet som droppsone.



NYTTIG Å VITE

Det er lov med tilløp samt trække over disken eller markøren etter at disken er kastet, så lenge du ikke er innenfor 10 meter fra kurven.

Innenfor 10 meter derimot må spilleren vise balanse bak diskens plassering/markør etter at disken er kastet.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

0 m



20

Par
3
Lengde
62 m

Kastes det ut i OB fra utkastfeltet, skal neste kast tas fra droppsonen. Det gis også ett straffekast.

Kastes det ut i OB fra kast nr to, spilles det med vanlige OB-regler.



NYTTIG Å VITE

Det er Tønsberg Frisbeegolfklubb som har satt opp denne banen i Messeområdet/Greveskogen. Mer info om klubben finner du på tbgfrisbee.no.

Vil du komme i kontakt med klubben, så kan du bruke epostadressen post@tbgfrisbee.no.

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på #92774.

HØYDEPROFIL



21

Par
4
Lengde
141 m



Ingen spesielle regler å ta hensyn til på dette hullet.



Da har du kommet til banens siste hull. Håper at det har vært en hyggelig runde og at du snart finner veien tilbake til banen igjen :)

Du får ha en strålende dag!

STØTT VIDERE DRIFT AV BANEN

Støtt gjerne videre drift og utvikling av banen ved å bli medlem av Tønsberg Frisbeegolfklubb. Dette kan gjøres via Vipps. Søk på [#92774](#).

HØYDEPROFIL

+4 m



Litt hullstatistikk

Hullnr	Par	Lengde	Høyde
1	4	111	12
2	3	75	-8
3	4	120	-6
4	4	134	-6
5	3	79	10
6	4	114	5
7	3	77	2
8	3	68	-3
9	3	63	-1
10	3	62	0
11	3	105	0
12	3	82	0
13	4	139	1
14	3	85	0
15	4	127	1
16	3	124	-1
17	3	100	2
18	3	89	0
19	3	88	0
20	3	62	1
21	4	141	3

Par	Antall	Lengder	Mando
Par 3	14	under 75	Høyre 1
Par 4	7	under 100	Venstre 1
Par 5	0	100-150m	Dobbel 4
Banepar	70	150-200	Trippel 0
		200-	Totalt 6
		Total lengde	2046
		Snittlengde	97
Kortest/lengst		Retning på drive	
Lengste hull :	141	Høyre	6
Korteste hull :	62	Venstre	2
		Rett	13
			Flatt 11

Ikke flatt når høydeforskjellen er mer enn +/- 1