

Enjoy Being Outdoors!



**DISC
GOLF**
Nederlandse Frisbee Bond

Disc Golf

Disc Golf is een individuele buitensport en één van de tien frisbeesporten die via de Nederlandse Frisbee Bond (NFB) zijn aangesloten bij NOC*NSF. Bij Disc Golf speel je een aantal holes waarbij je in zo min mogelijk worpen de frisbee in de poelhole probeert te gooien..

Bij een Disc Golf wedstrijd speel je bijvoorbeeld 9, 12, 18 of 27 holes en voor iedere worp mag je een andere frisbee gebruiken. Wat het uitdagend maakt zijn hindernissen zoals waterpartijen en bomen. Belangrijkste elementen zijn werptechniek, fairplay, coördinatie, beheersing en strategie. Het geeft een enorme kick als je de disc precies weet te plaatsen waar je hem in gedachten had, maar dat lukt natuurlijk lang niet altijd. Dat is het leuke aan Disc Golf; het is iedere keer anders en iedere worp vergt een andere aanpak.



Courses

Disc Golf wordt zowel recreatief als in wedstrijdverband beoefend. Er zijn een aantal Disc Golf courses in Nederland [zie inzet] waar je vrij kunt spelen. Op deze courses kun je andere spelers ontmoeten en worden trainingen en wedstrijden georganiseerd door de lokale vereniging. De NFB organiseert daarnaast een landelijke competitie en jaarlijks een Dutch Disc Golf Open.

Courses in Nederland, vrij toegankelijk

Amsterdam: Sloterpark, 18 holes

Nieuwegein: Park Oudegein, 9 holes

Rotterdam: Roel Langerak Park,
18 holes

Schoorl: Groeter Zandgat, 18 holes

IJsselstein: Het Podium, 9 holes



Disc Golf Discs

Disc Golf spelers spreken niet over 'frisbees', maar over 'schijven' of 'discs'. Er zijn diverse soorten schijven: voor de lange afstand, voor de middellange afstand, voor op de fairway of juist voor putten. De schijven verschillen in vorm, formaat, gewicht en materiaal waardoor ze verschillende vluchteigenschappen hebben. Iedere speler bepaalt zelf welke schijf hij wanneer gebruikt.

Als je wilt spelen hoef je niet direct een hele set discs aan te schaffen. Je kunt met één schijf al op een course terecht. En daar kun je ook andere Disc Golf spelers ontmoeten die weer andere schijven hebben die je een keer kunt uitproberen. Zo ontdek je gaandeweg met welke discs jij het best gooit.



Disc Golf Taal

Disc Golf spelers gebruiken net als bij golf termen als par, birdie en bogie, maar een hole in one heet een 'ace'. Hieronder een aantal termen die je hoort als je Disc Golf speelt:

- Basket:** Benaming voor het doel van Disc Golf, ook wel polehole
- Tee:** De plaats waarvan de eerste worp gegooid moet worden. Tee is kort voor 'Tee -Off'
- OB:** Kort voor 'Out of Bounds'. Het gedeelte buiten het speelveld. Land je disc OB, dan heb je een strafworp aan je broek. Water is altijd OB, en vaak is een wandelpad of fietspad dat ook
- Lie:** Waar je frisbee komt te liggen na je worp. Daarvandaan moet je je volgende worp gooien
- Mando:** Kort voor 'Mandatory': Een obstakel waar je verplicht omheen moet, ook wel 'Dog Leg' genoemd. Het kan bijvoorbeeld een tweetal bomen zijn waar je tussendoor moet gooien



Uitproberen?

De NFB heeft de ambitie om het aantal courses in Nederland verder uit te breiden in de komende jaren en in de buurt van elke course een vereniging op te richten die lokaal activiteiten organiseert.

Als je interesse hebt om Disc Golf te spelen, dan ben je van harte uitgenodigd op één van de courses of bij één van onze activiteiten. De parken zijn openbaar, dus je kunt er gewoon terecht. Nog leuker is het om vooraf contact te zoeken met andere spelers. Dat kan op verschillende manieren:

1. Op de agenda op de website van de NFB, www.frisbeesport.nl, vind je alle speeldagen en lokale activiteiten. Je vindt er ook de adressen van de bestaande Disc Golf verenigingen in Nederland.
2. Via de facebook pagina 'Disc Golf Nederland' kun je ook in contact komen met Disc Golf spelers die je graag verder helpen.

Contact

Woudenbergseweg 56-58
3707 HX Zeist
Postbus 417
3700 AK Zeist
T +31 (0)343 499 699
E info@frisbeesport.nl
I www.frisbeesport.nl

Disc Golf is een initiatief van:

