



LAMBERTSETER DISKGOLFBANE

Velkommen til Lambertseter Diskgolfbane.
Banen består av 9 hull og er gratis å bruke for
alle som ønsker å spille diskgolf. Banen driftes
av Lambertseter Idrettsforening.

REGLER FOR BRUK AV BANEN

Vis hensyn til andre brukere, dyr og naturen. Ikke kast
hvis det er fare for å treffe andre. Selv om området leies
av Lambertseter Idrettsforening til Frisbeegolfbane skal vi
alltid ta hensyn til andre brukere av området. Vær spesielt
oppmerksom på turgåere og barn fra barnehagen på tur,
slik at det ikke blir farlige situasjoner eller forstyrrelser.

TA MED DEG SØPPEL

Lambertseter er et flott område. Hjelp oss med å bevare
det slik ved å alltid ta med deg søppelet ditt eller kaste
det i nærmeste søppelkasse. Dette gjelder selvsagt også
sigarettneiper og snus. Aldri knekk av grener eller ødelegg
naturen på andre måter. Hvis du absolutt må jukse så ta
heller et steg til siden så vi bevarer naturen og banen som
den er tenkt. Idrettsforeningen vurderer fortløpende hvilke
hindringer som skal bevares og hvilke linjer som kan åpnes.

PARKERING

All parkering skal skje på parkeringsplassen ute ved Feltspat-
veien. Det er forbudt å parkere her inne ved Flerbrukshallen.

KONTAKTINFORMASJON

Har du spørsmål eller innspill til banen, ta kontakt med oss
på discgolf@lambertseterif.no

SPILLE- OG SIKKERHETSREGLER

- Frisbeegolf / diskgolf spilles som golf, målet er å fullføre hullet / banen på færrest mulig kast
- Hvert hull starter ved utkastfeltet (tee). Se på teeskiltet hvordan hullet skal spilles
- Etter utkastet spiller du videre fra der disken landet
- Den som ligger lengst unna kurven kaster alltid først
- Hullet er fullført når disken ligger i kurven
- Kast aldri om noen er foran deg
- Ikke kast før spilleme foran deg er ferdige med hullet
- **Mando** betyr påbudt side. Dette er viktig for sikkerheten. Kast på riktig side av treet, markert med pil, på hull 1, 5 og 11. Ved bom på Mando kaster man neste kast fra Drop Zone (markert på kart).
- Ved **OB (Out of bounds)** kaster man neste kast fra én meter inn fra der disken gikk ut, med ett straffekast. Man skal ikke kaste fra OB.
- Ved uenighet er det flertallet i gruppen som bestemmer. PDGA.com kan brukes for å søke i regler
- Det anbefales å føre score på telefonen enten på appen **Udisc** eller via nettsiden DiscGolfMetrix.com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTALT
PAR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
LENGDE	42	50	39	41	45	25	37	40	36	355



LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

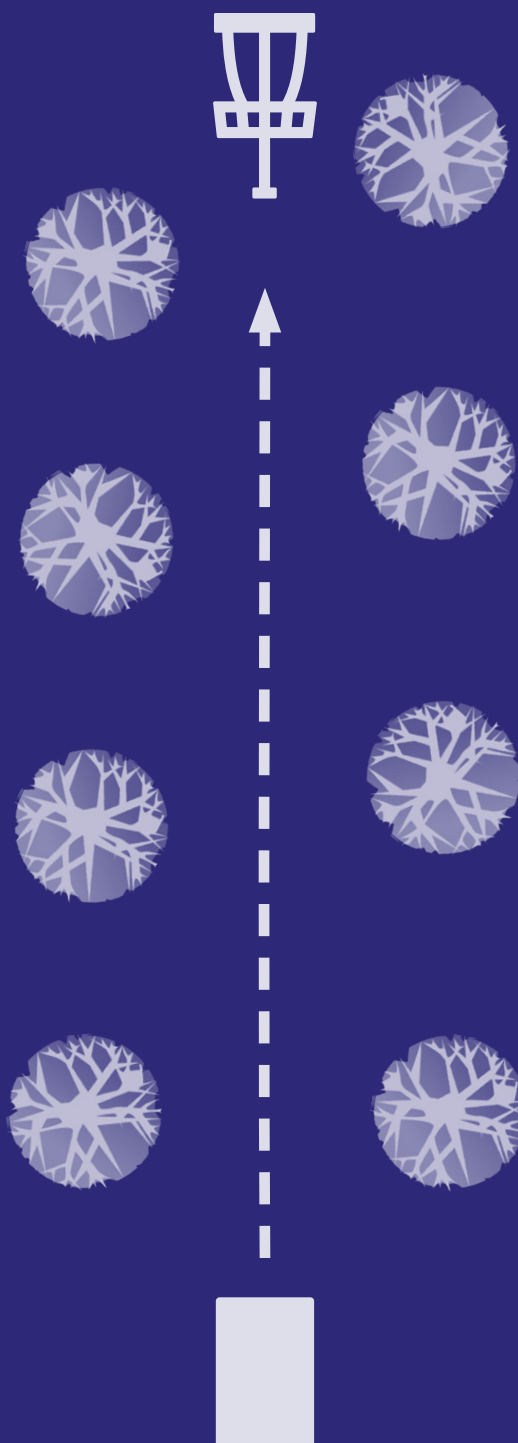
1

Par 3

42 m

Kast aldri ut
hvis det er noen
foran deg.

Ikke kast før
gruppa foran
deg er ferdig
med hullet.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

2

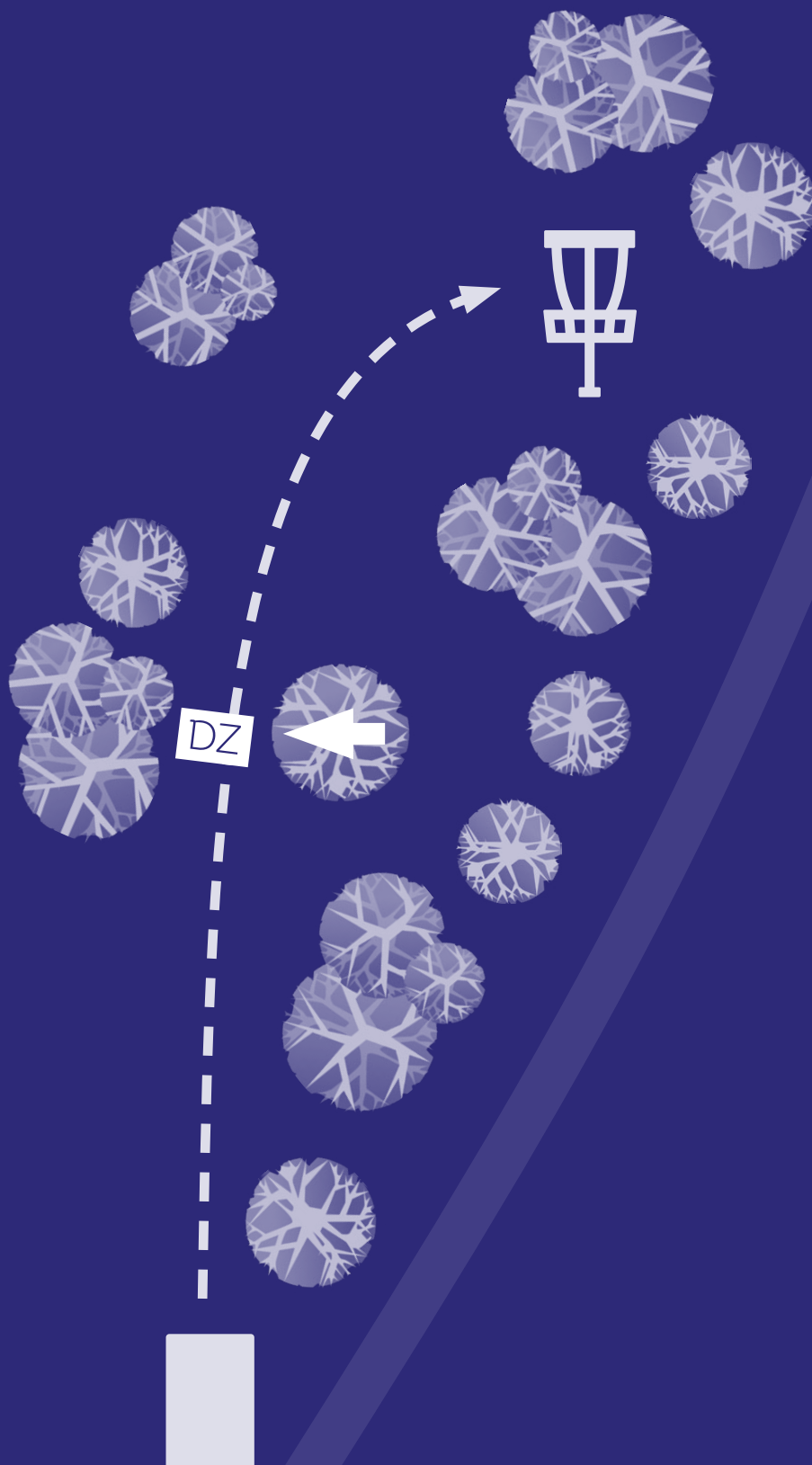
Par 3

50 m

Mando til venstre
for markert tre.
Ved Mandobom,
gå til Drop Zone
med ett straffekast.

OB på og over
veien til høyre.

Ikke kast hvis det
er noen på veien.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

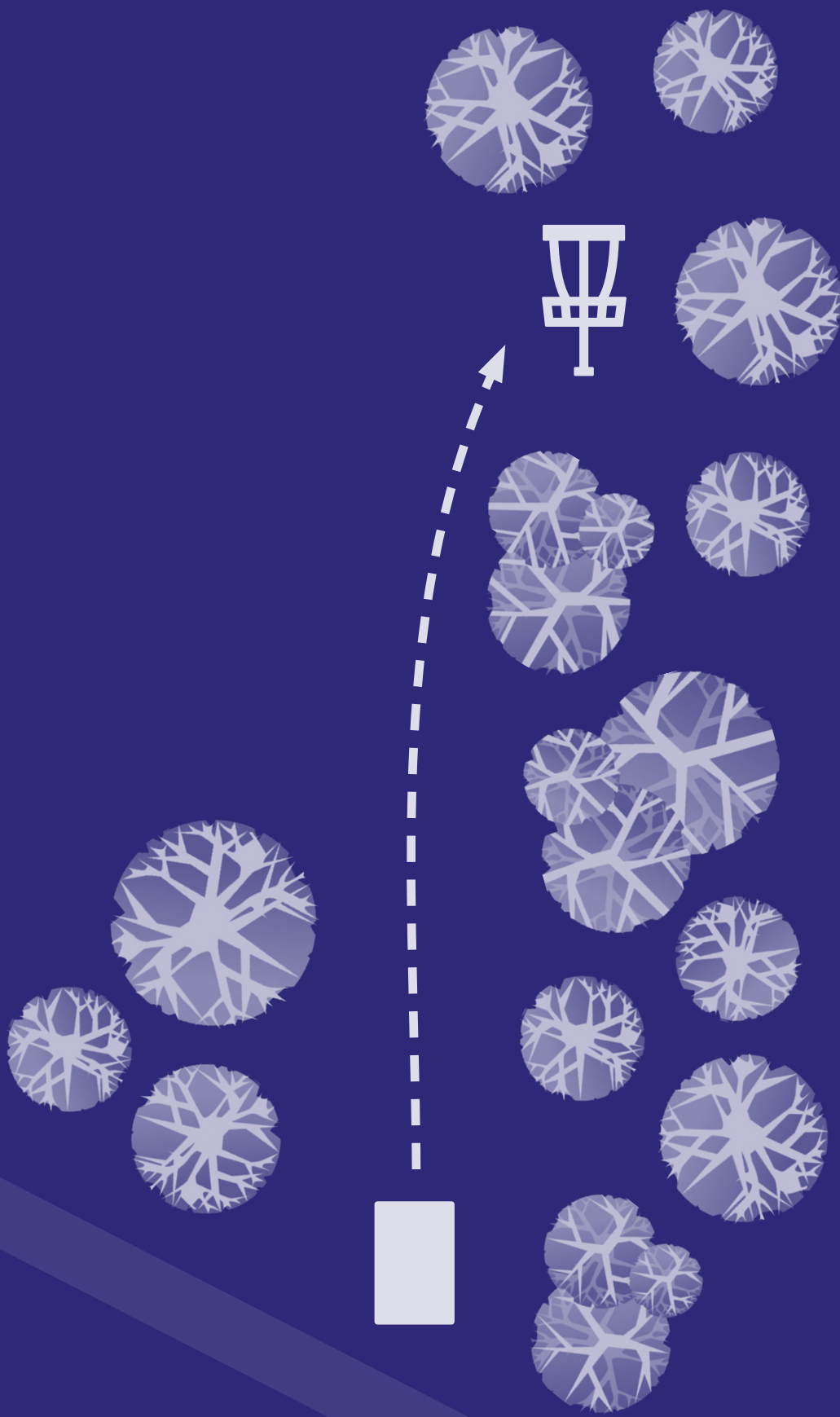
3

Par 3

39 m

Ikke kast hvis
noen foran deg.

Vent med
å kaste til
gruppen foran
er ferdige med
hullet.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

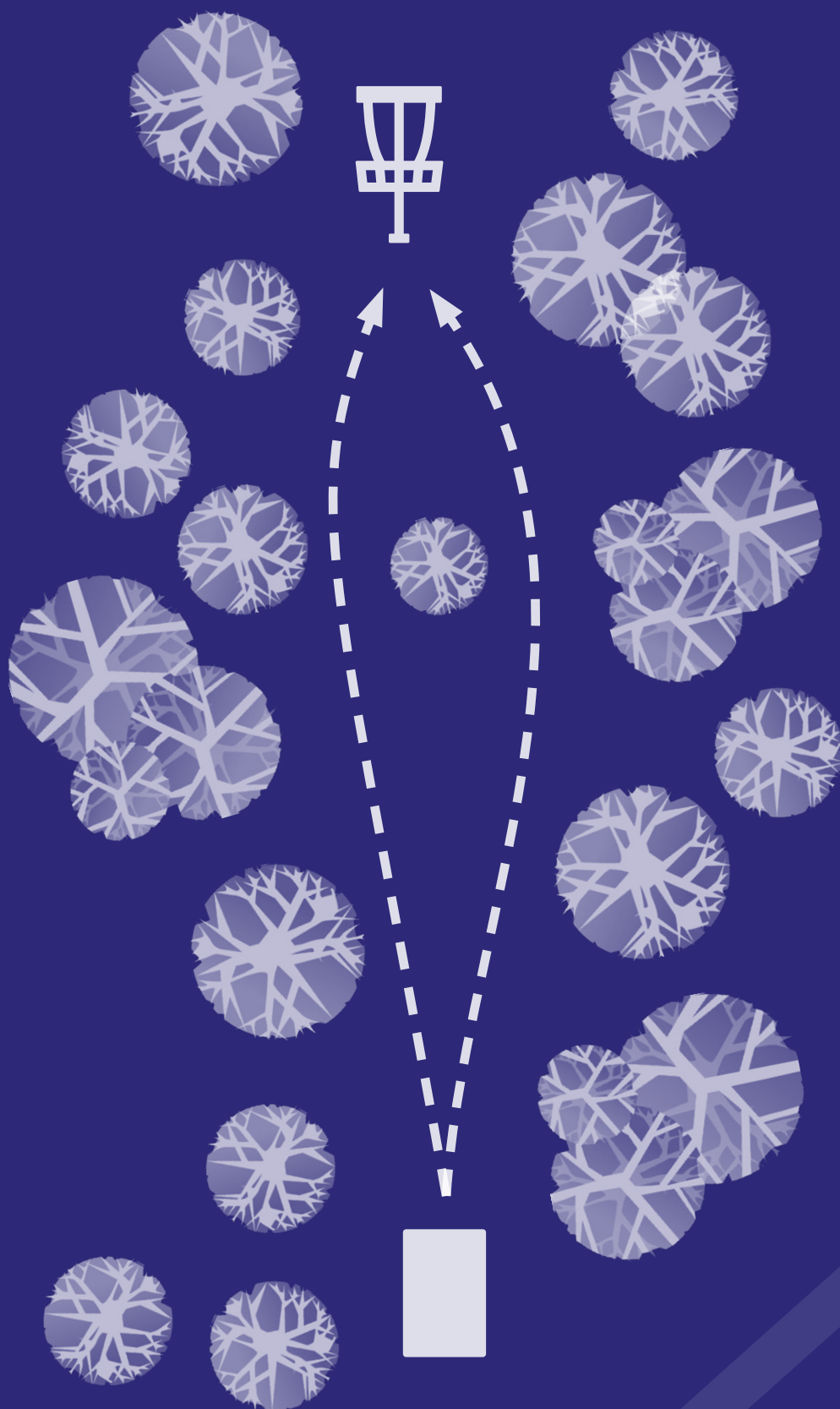
4

Par 3

41 m

OB på og over gangvei til høyre og i parsellhagen. Det er ikke lov å hente disk i parsellhagen.

Pass på parkerte biler og brukere av gangveien. Ikke kast ut om det er noen på veien.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

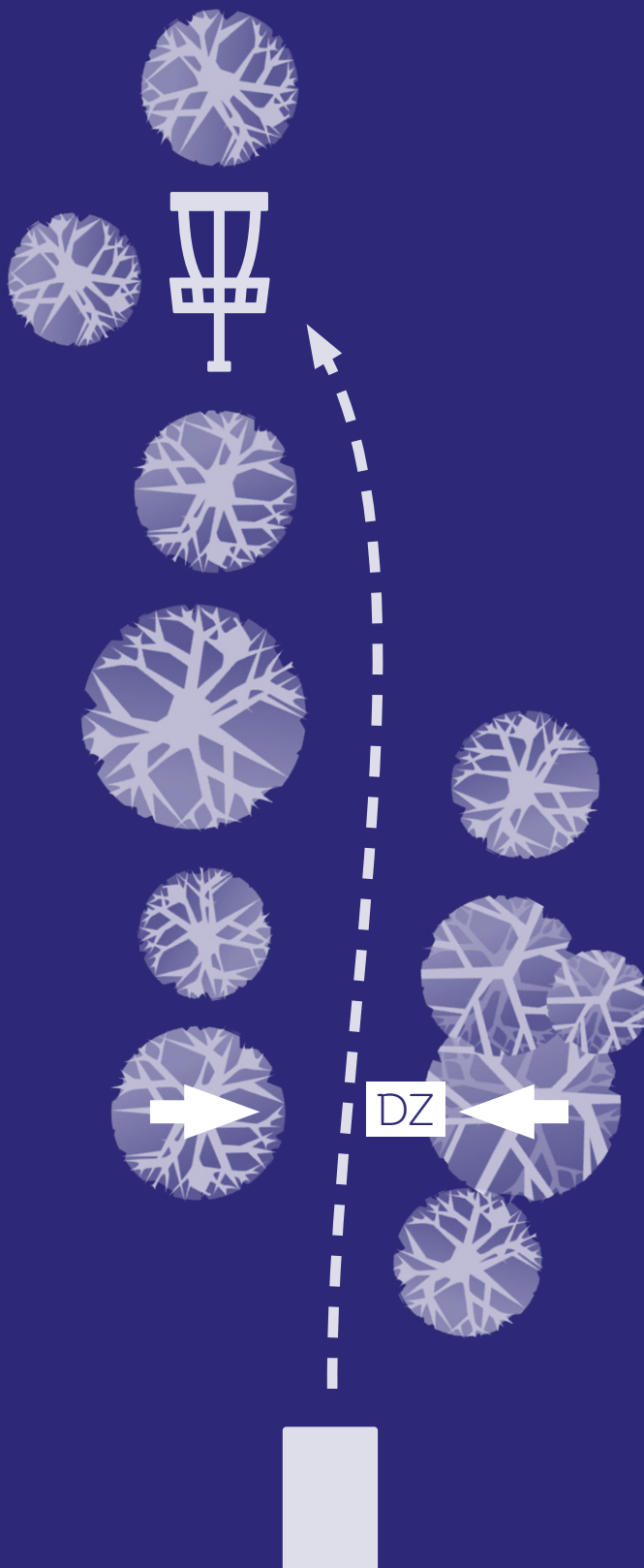
5

Par 3

45 m

Trippelmando.
Ved Mandobom, gå til Drop Zone med ett straffekast.

OB i parsellhagen.
Pass spesielt på brukere av denne.
Det er ikke lov å hente disk i parsellhagen.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

6

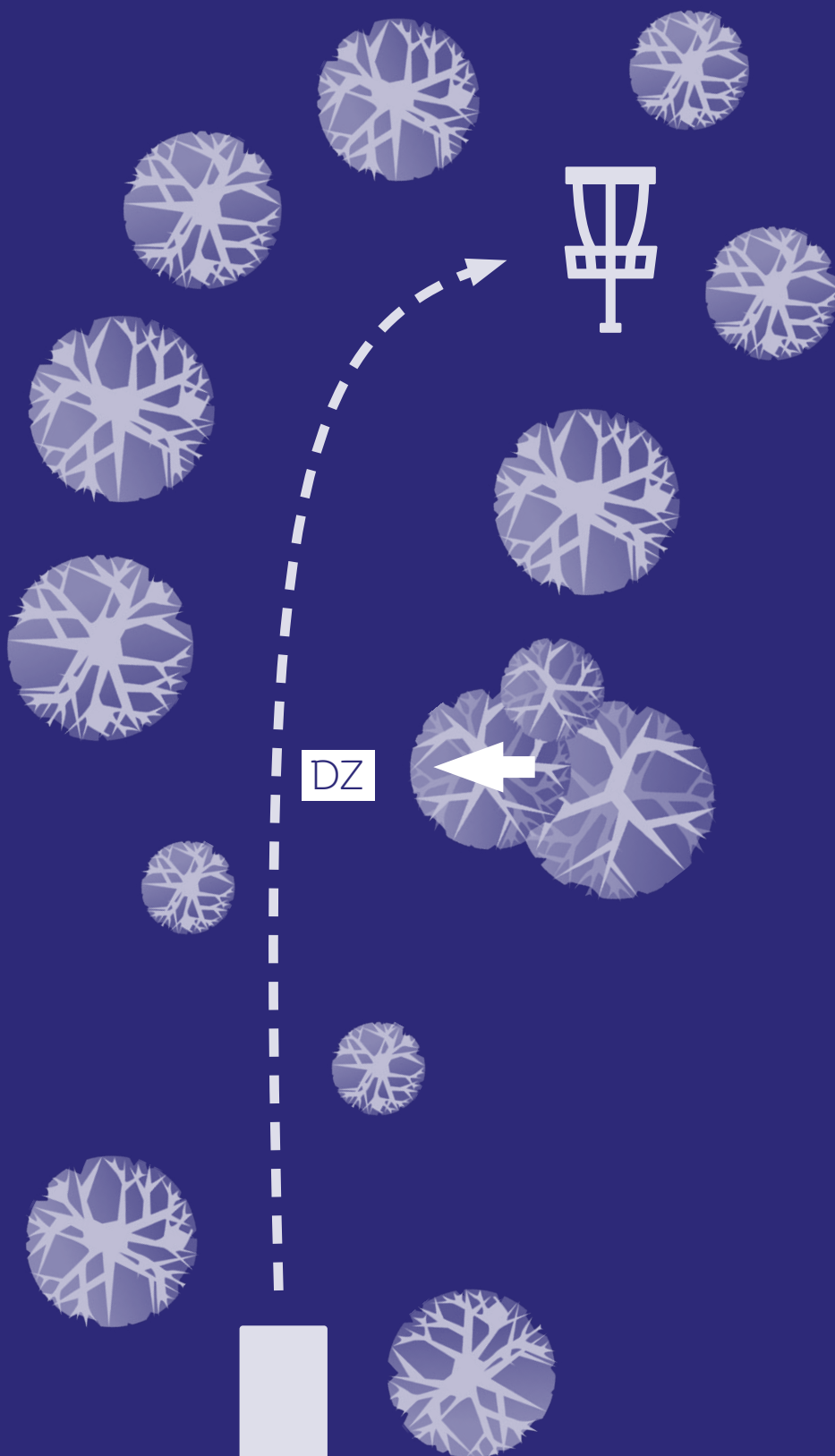
Par 3

25 m

OBS!

Mando til venstre
for markert tre.
Ved Mandobom,
gå til Drop Zone
med ett straffekast.

Vent med å
kaste til gruppen
foran er ferdige
med hullet.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

7

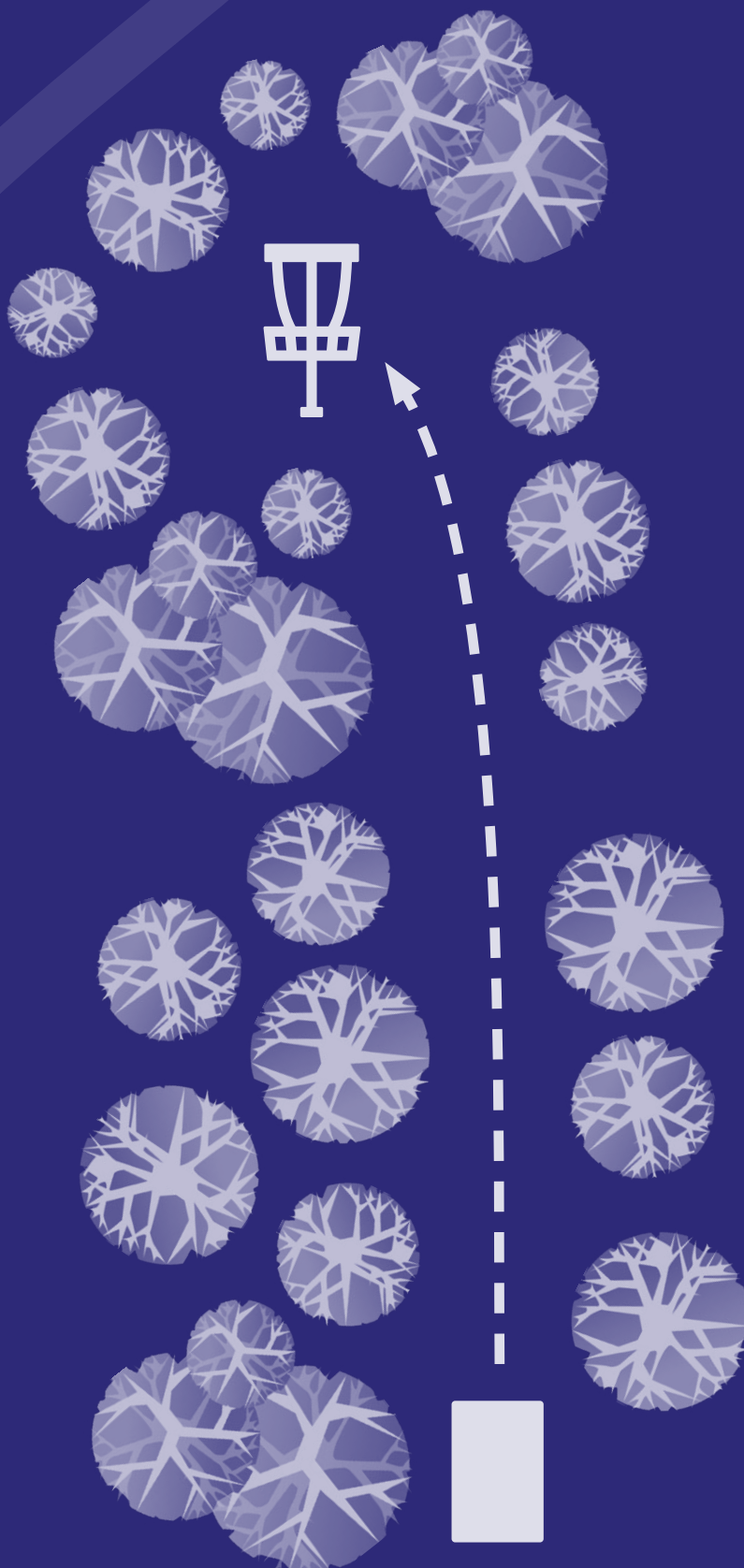
Par 3

37 m

OBS!

OB på og over
gangvei bak
kurv.

Ikke kast hvis
noen er på
gangveien.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

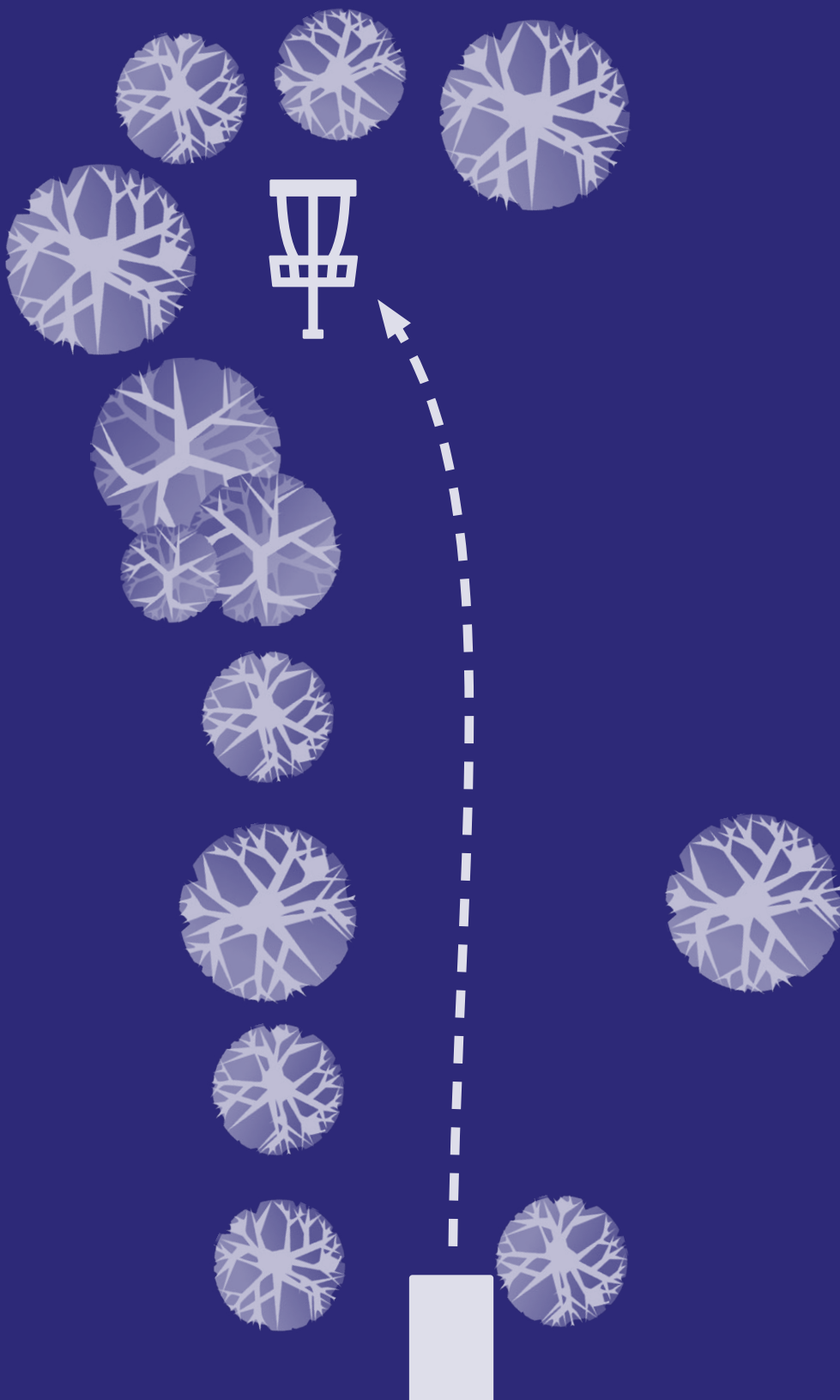
8

Par 3

40 m

OBS!

Pass på spillere på hull 9. De har forkjørsrett.





LAMBERTSETER

DISKGOLFBANE

HULL

9

Par 3

36 m

OB på og
over gangvei
til høyre og
bak kurv.

Ikke kast hvis
noen er på
gangveiene.

Pass på
spillere på
hull 8.

