

Innlandsmesterskapet i Innendørs Diskgolf. Leira, 27.12.2025



Velkommen til tidenes tredje Innlandsmesterskap i Innendørs diskgolf.

Adresse:

Valdres Storhall
Skulevegen 18, 2920 Leira

Kiosk

Kiosken i hallen holder åpent fra 10-16 denne dagen, mulig å få kjøpt seg pølse, vaffel, brus, sjokolade og kaffe. Smart å ha litt mat i bagen eventuelt. I tillegg selger Valdres Storhall mengder av diskere denne dagen.

Temperatur

Hallen holder 12-14 grader og stort sett sol hele tiden, i servicebygget der øvelse 3 og 4 foregår er det 20 grader.

Tidsplan

0930 – 1000: Hallen står tilgjengelig for oppvarming.

1000: Spillermøte.

1015 – 1115: Øvelse 1: Skillshot (ALLE)

1115 – 1130: Omrigg

11:30: Øvelse 2, 3 og 4 simultant.

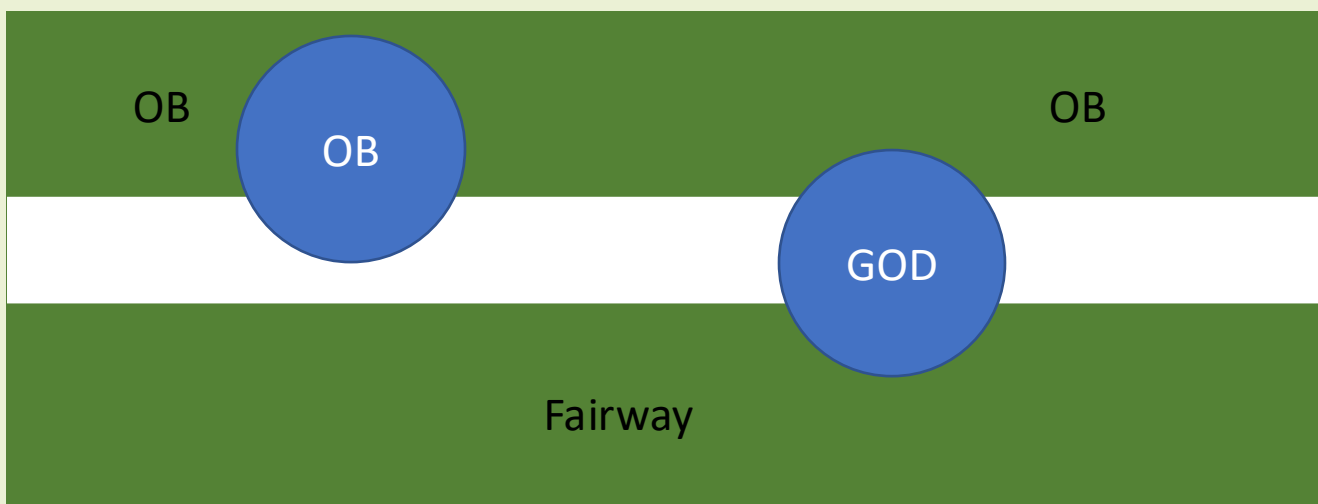
- A-gjengen (Hull 1-9): Øvelse 2 (2x9 hull), deretter øvelse 3/4.
- B-gjengen (Hull 10-18): Øvelse 3 / 4, deretter øvelse 2 (2x9 hull).

OBS! Øvelse 3 og 4 bør ta kortere tid enn øvelse 2, så det vil være noe tid tilgjengelig på disse øvelsene til å spise vaffel, drikke kaffe og eventuelt besøke pro shoppen.

- 1600 - 1630: Premieutdeling.

INFO

- Ta gjerne med innesko for å spille med i storhallen, utesko kan til nød brukes men må da renses for grus etter ankomst. Utesko kan ikke brukes i salen der Øvelse 2 (puttekonk) gjennomføres, da får dere eventuelt putte i sokkelesten.
- Parkettgulvet inne i storhallen skal i utgangspunktet ikke tråkkes på av annet enn innesko, eneste unntak er for å hente disk som har landet på det.
- Ta hensyn til at vi er i en innendørs hall og bruk sunn fornuft, ingen «sjuke» kast (tomahawk, grenades, spike hyzer etc.), det er en grunn til at Simon Lizotte ikke er blitt invitert. Du er ansvarlig for alt disken din treffer og eventuelt skulle ødelegge. Ta spesielt hensyn til skjermen på hull 5.
- Avstander på hull er veiledende, bredde på fotballbanen er 68 meter fra hvitlinje til hvitlinje.
- Hvitstripa på fotballbanen fungerer som OB-linje. Det er innerkant på linja som er grense. Se eksempel nedenfor. Disk til venstre er OB, disk til høyre er «god».



ØVELSE 1: Skillshot

- Totalt 10-12 poster.
- Teller 20% av sammenlagtscore.
- To kast per spiller, per post. Begge kast er tellende.
- Kast gjøres fra hvert enkelt utkastfelt, merket med enkeltkjegle med tall eller to kjegler («utkastfelt»).
- Ved enkeltkjegle følger man vanlige regler, en fot innenfor «a4-arket», resten av kroppen ikke nærmere «kurv».
- Ved dobbeltkjegler er dette å regne som ett utkastfelt og tilløp kan i større grad tas uten fare for fotfeil.
- Ingen OB eller andre regler på skillshot.
- Ved fotfeil får man først en advarsel og må gjøre kastet sitt på nytt (ikke lov til å hente disk som ble kastet), deretter trekkes man 1 poeng per påfølgende fotfeil.

Poengskala på kurver (per disk):

- 1 poeng hvis disk er innenfor 5- meter
- 3 poeng hvis innenfor 3 meter/bullseye
- 5 poeng hvis i kurv/»ace».

Det ligger tau på hver kurv for oppmåling, første rød merke er 3 meter og siste rød merke er 5 meter.

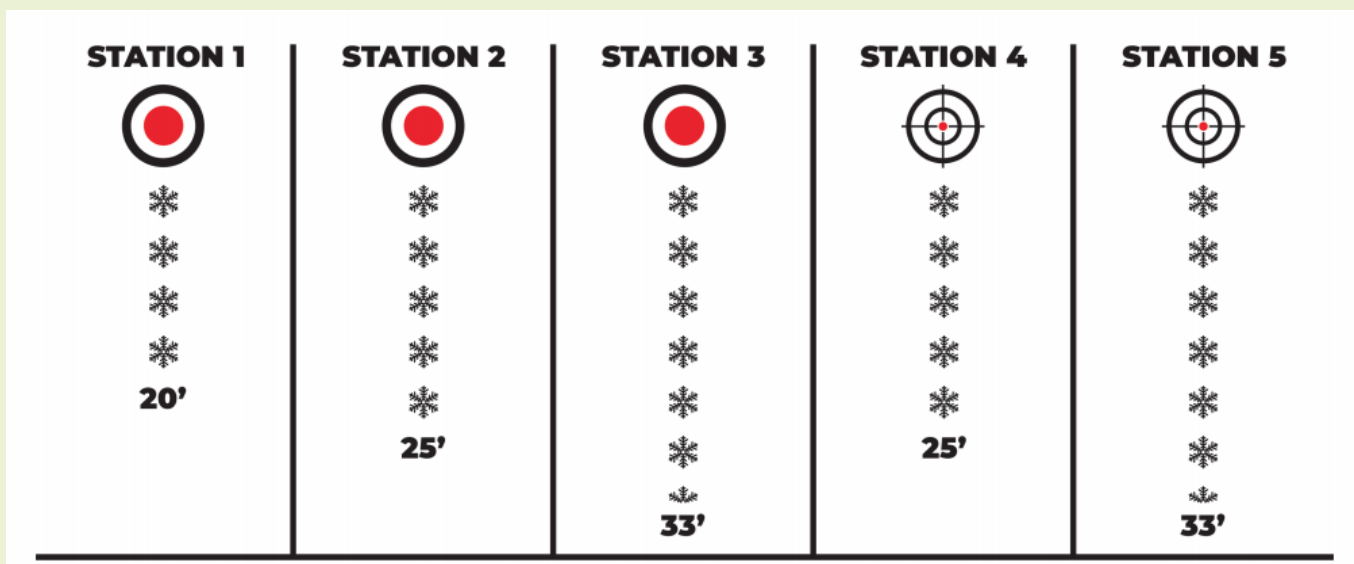
På postene uten kurv, står det beskrevet på posten hvordan poeng angis, men anvender fortsatt 1, 3 og 5 poeng.

ØVELSE 2: 2 x 9 hull

- 9-hullsbanen spilles to runder
- Score føres i uDisc.
- Teller 40% av sammenlagtscore.
- Skillevegger og sikkerhetsnett skal ikke kastes over (retee/rethrow hvis dette skjer).
- Hull 1-7 og 10-16
 - OB på utkast = DZ, deretter vanlige OB-regler
 - Skilleveggene i hallen (2 stk), disse er alltid OB hvis du toucher de, gå da til DZ (husk gjerne på rethrow).
- Hull 8-9 og 17-18
 - Tillatt å gå inntil 1 meter ut fra sikkerhetsnett og vegger for å kunne kaste «trygt». Skillevegger er ikke OB på disse to hullene.
 - Hull 9 og 18 er fra to forskjellige tees. Markert med kjepler.

ØVELSE 3: PUTTEKONK

- 2 runder, 5 stasjoner og 5 kast per stasjon per runde. Totalt 50 kast per spiller.
- Teller 20% av sammenlagtscore.
- Kast skal gjøres fra bak linjen og spilleren skal være i balanse når kastet gjennomføres.
- Stasjon 1 gir 1 poeng per treff, stasjon 2 gir 2 poeng per treff, stasjon 3 gir 3 poeng per treff, stasjon 4 gir 4 poeng per treff, stasjon 5 gir 5 poeng per treff.
- Stasjoner må ikke gjennomføres i rekkefølge 1-5, men runde 1 må gjøres ferdig før du starter på runde 2.
- Det skal ikke brukes utesko under noen omstendighet i aktivitetssalen, innesko er tillatt.



ØVELSE 4: «PUTTELAND»

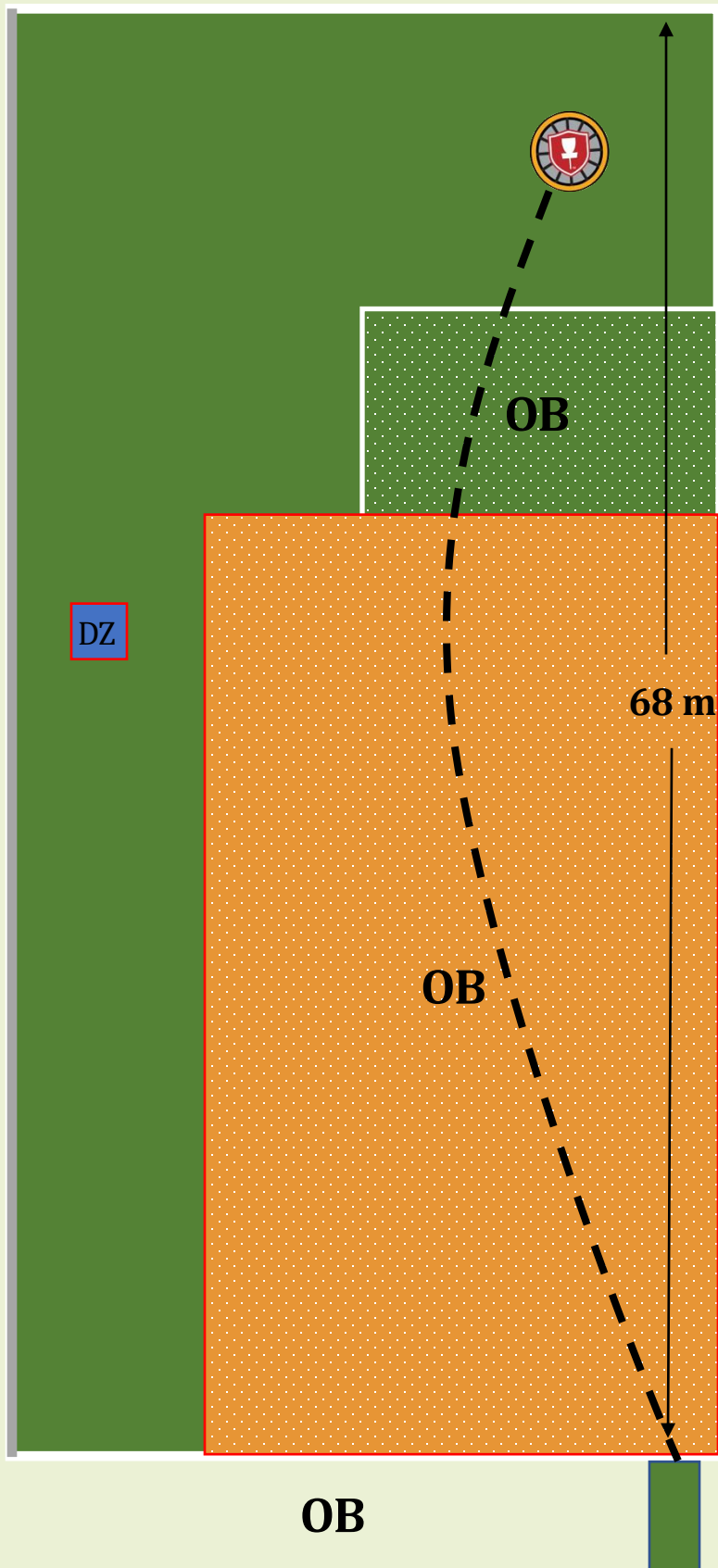
Gjennomføres på løpebane ved hovedinngang og i klatrehallen.

- Totalt 16 poster, 4 kurver med 4 tees på hver kurv.
- Teller 20% av sammenlagtscore.
- To kast/putter per spiller per post. Begge kast er tellende.
- 1 treff i kurv er 1 poeng, 2 treff er 3 poeng (per post).
- Kast gjøres fra hvert enkelt utkastfelt (merket med teip).
- Vanlige regler for stance, teip brukes for å markere utkastfelt/lie.
- Gjør ferdig alle poster på hver enkelt kurv, før dere går videre til neste.
- OBS! Egne regler på noen poster, les på hvert enkelt ark ved posten.
- Gruppe 1 starter på kurv 1, gruppe 2 på kurv 2, gruppe 3 på kurv 3, gruppe 4 på kurv 4 osv..
- Vanlige regler, alle kast under 10 meter skal være i «balanse».

VALDRES STORHALL



OB



1/10

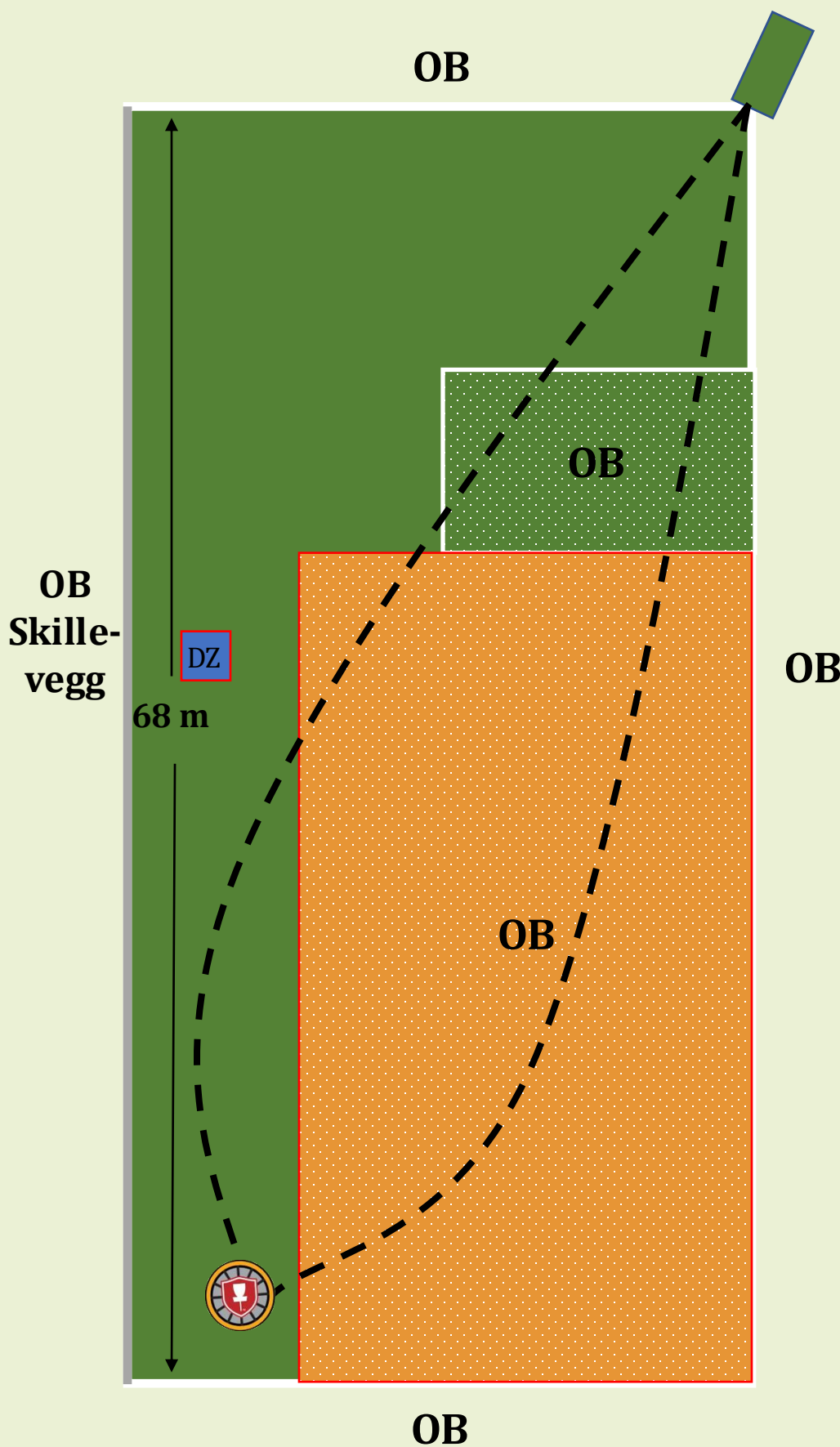
PAR 3
62 m

INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-regler.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

VALDRES STORHALL



2/11

PAR 3
75 m

INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

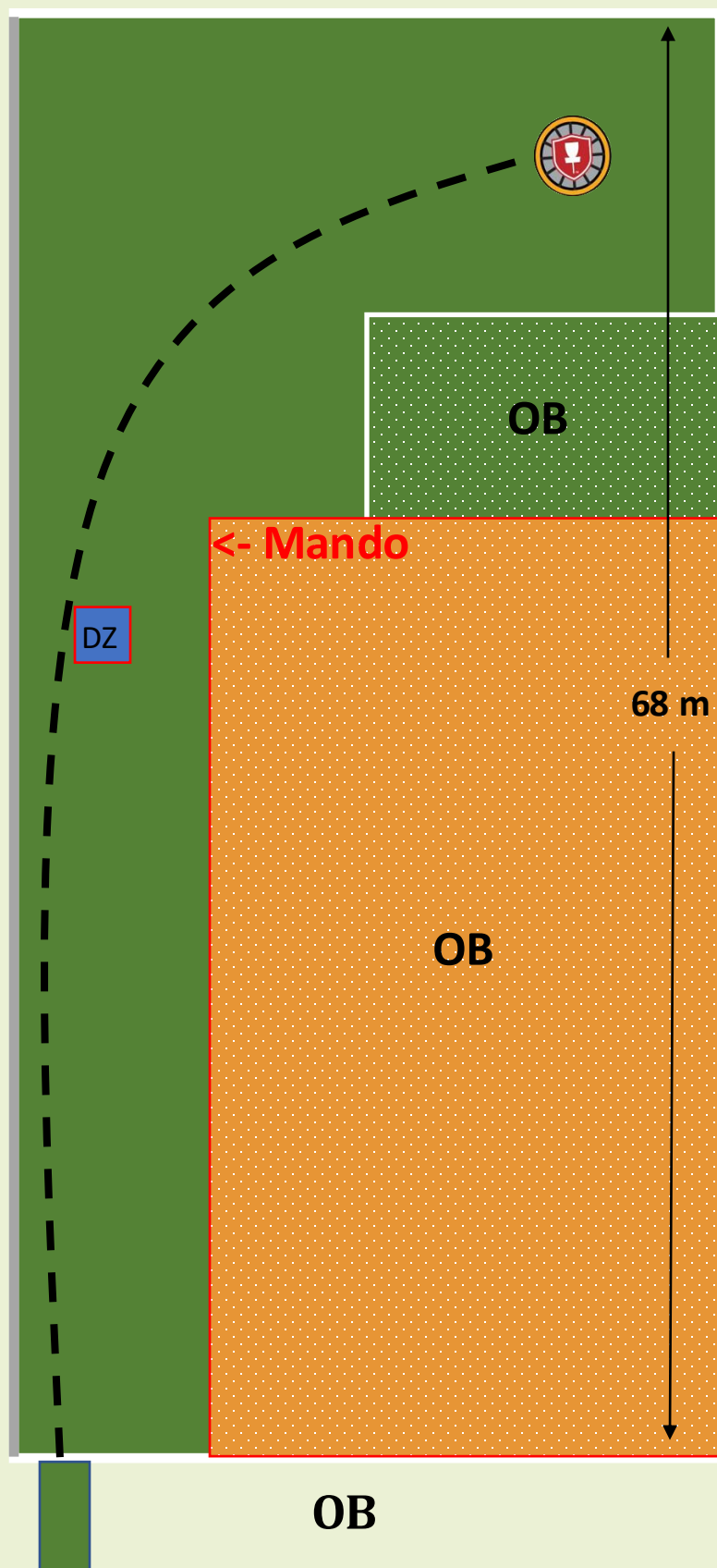
VALDRES STORHALL

OB



3/12

OB
Skille-
vegg



OB

PAR 3
75 m

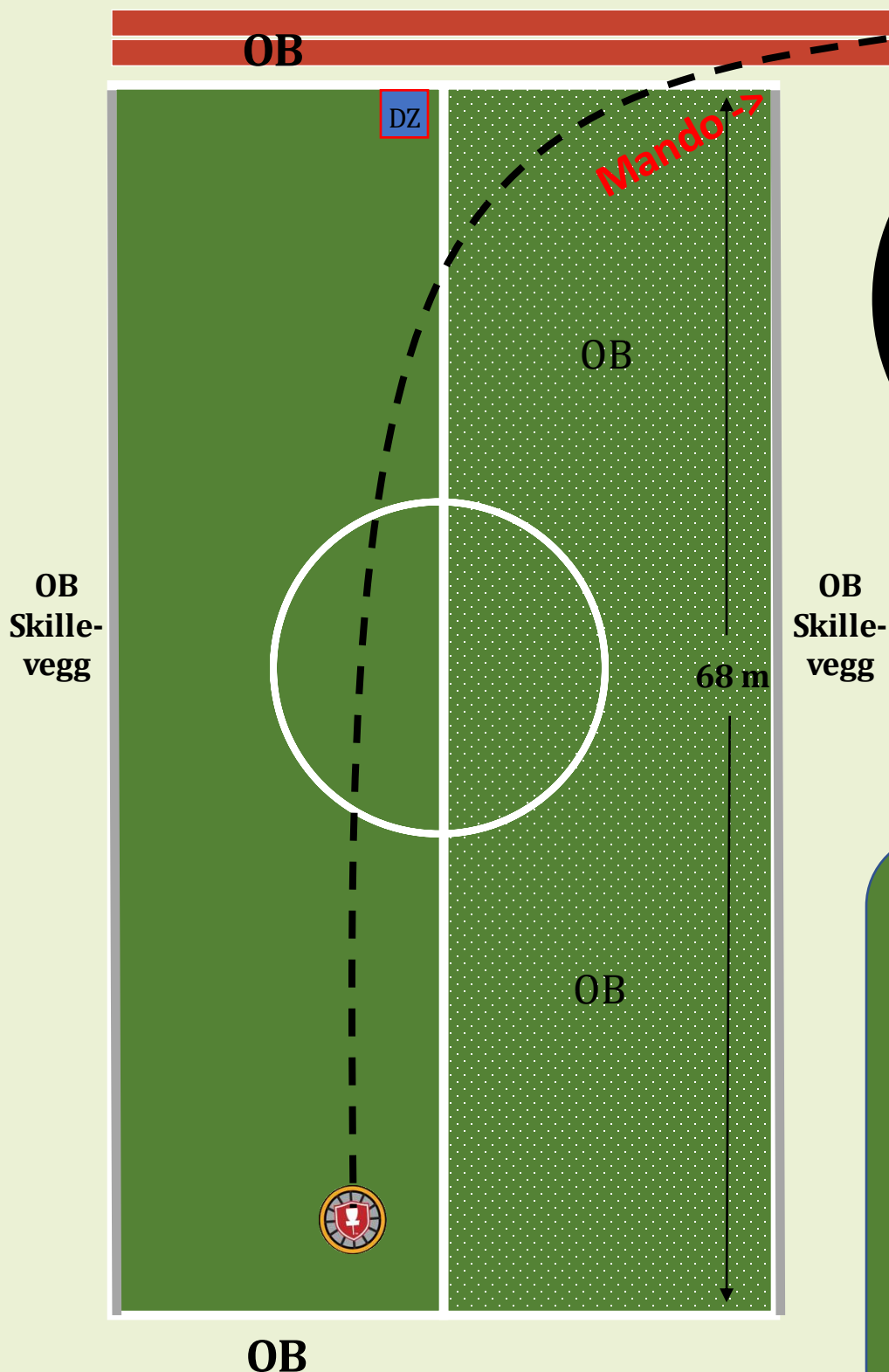
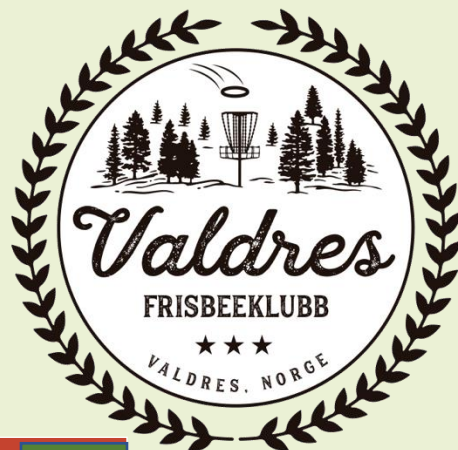
INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

Mando på hjørne av
sportsgulv. I tvil? Da er
den god.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

VALDRES STORHALL



4/13

OB
Skille-
vegg

PAR 4
100 m

INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

Mando på ende av
skillevegg.

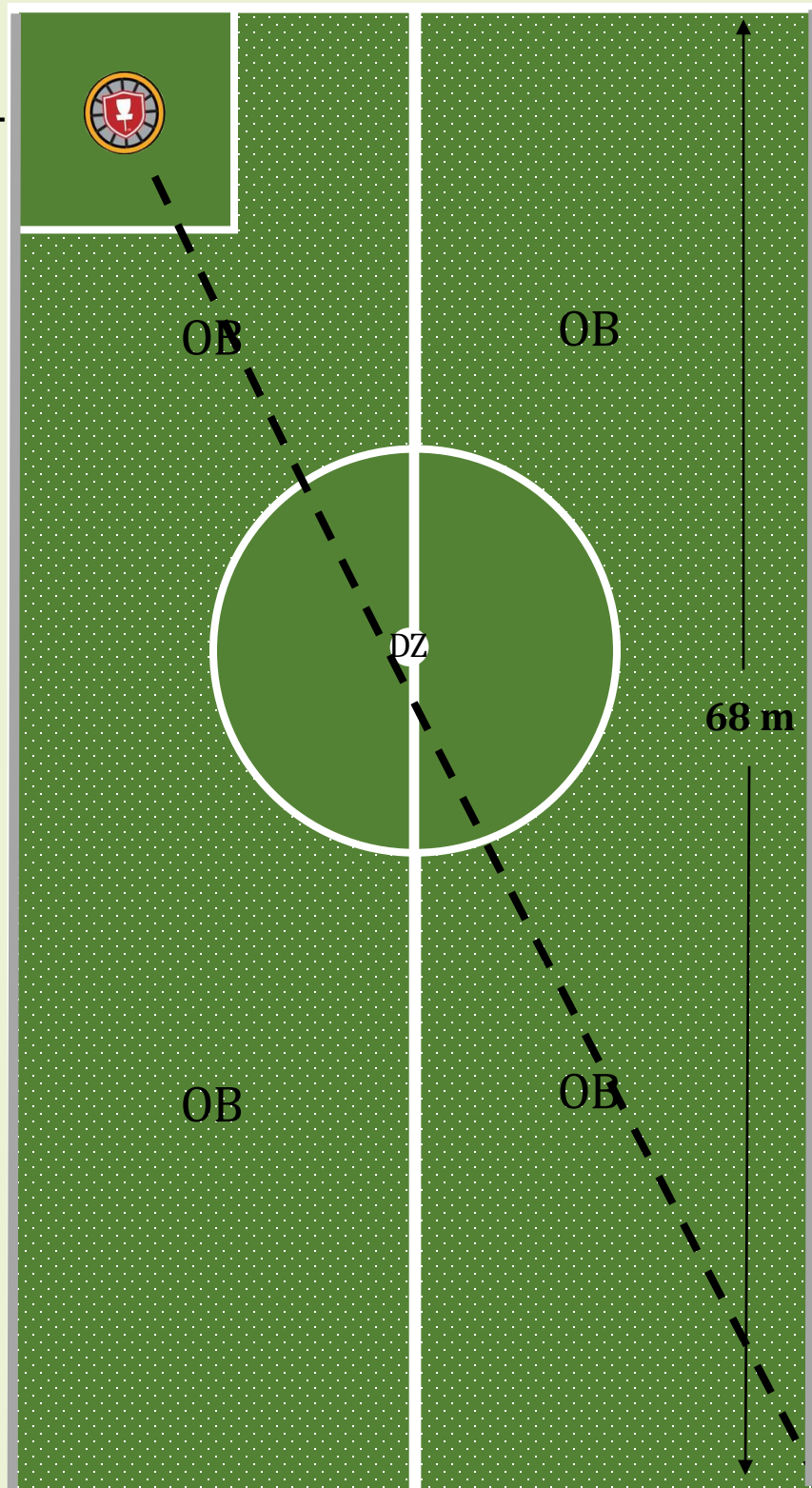
Obs! Kurvplassering
kan endre seg mellom
rundene.

VALDRES STORHALL



OB

OB
Skille-
vegg



5/14

PAR 4

80 m

INFO

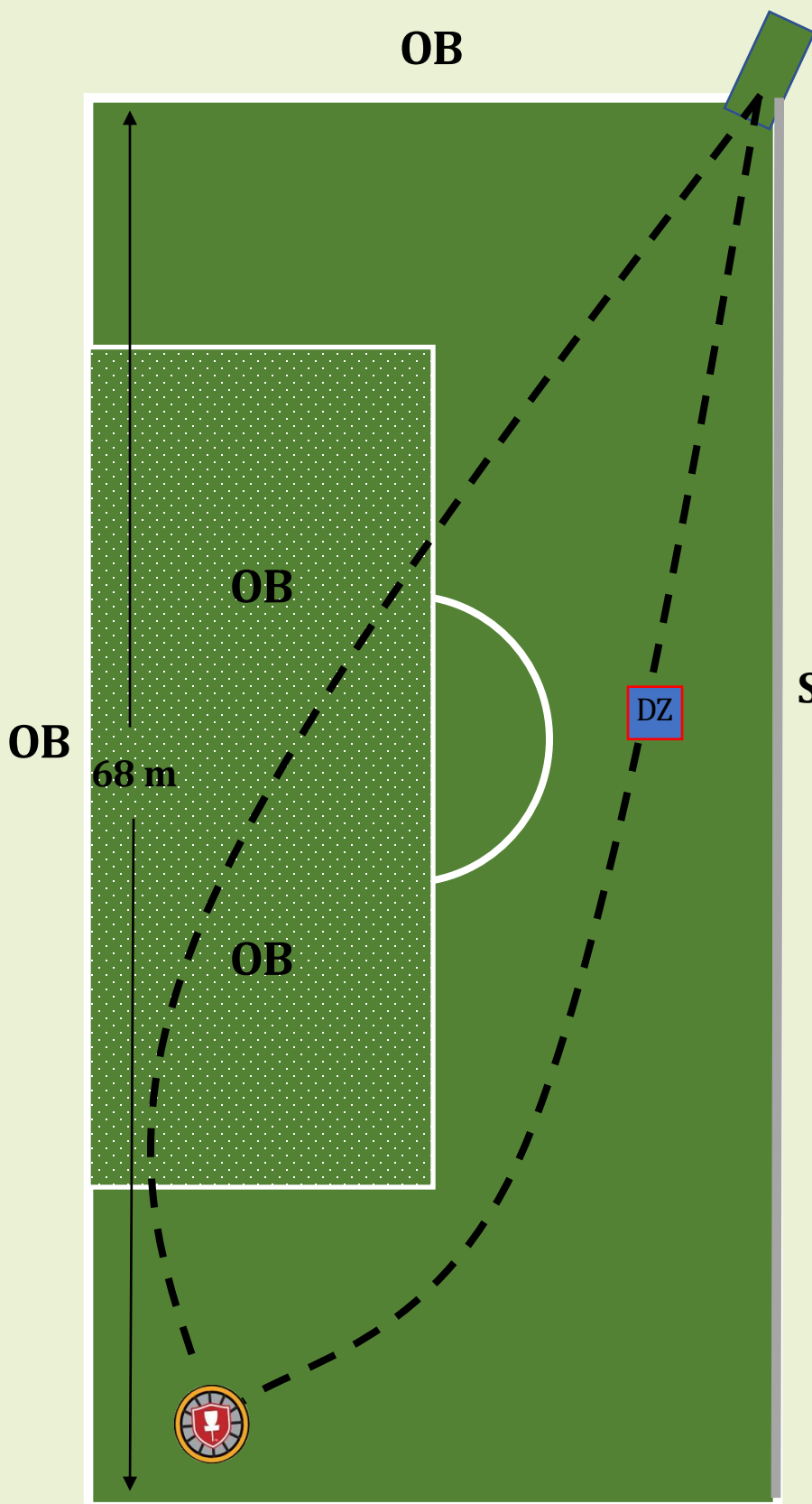
OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

VALDRES STORHALL



OB



6/15

OB
Skille-
vegg

PAR 3
75 m

INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

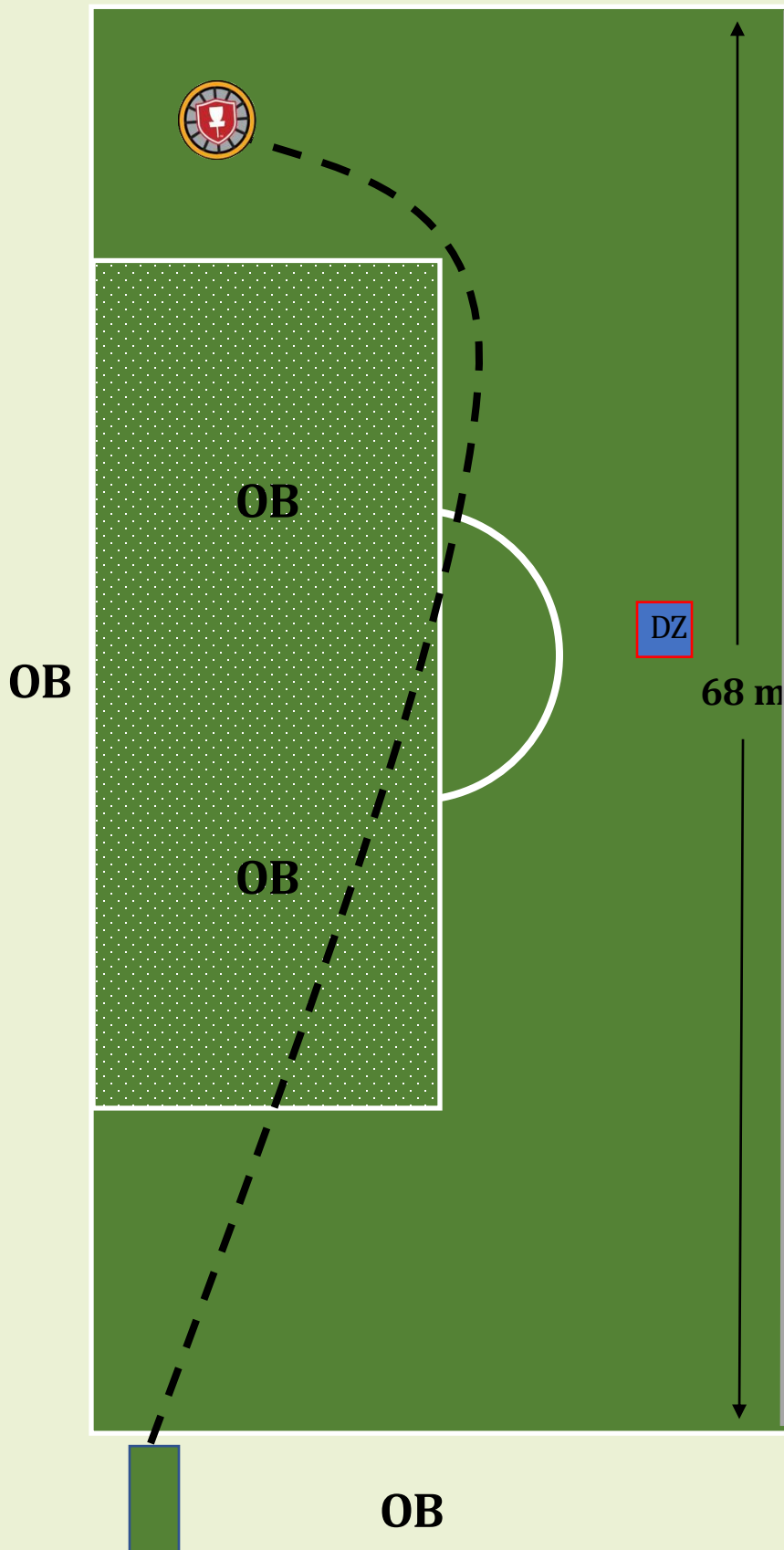
Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

OB

VALDRES STORHALL



OB



7/16

OB
Skille-
vegg

PAR 3
65 m

INFO

OB fra tee = kast fra DZ.
Deretter vanlige OB-
regler.

Treff i skillevegg, kast
fra DZ.

VALDRES STORHALL



8/17

PAR 3
75 m

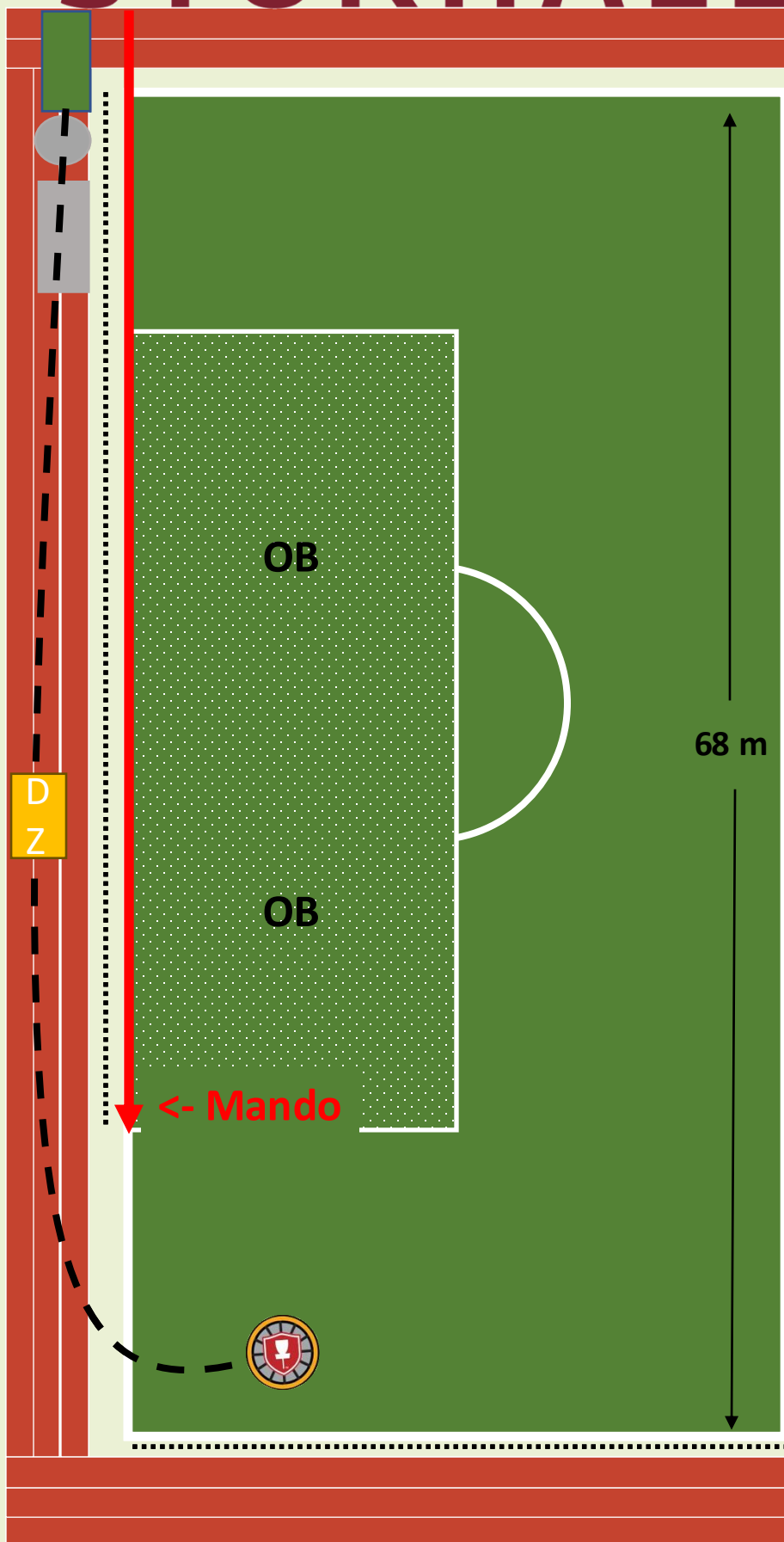
INFO

Vanlige OB-regler.

Ikke tillatt å flytte på sikkerhetsnettet.

Tillatt å gå 1 meter ut fra sikkerhetsnett og vegger (som en OB-linje).

Mando på enden av nettet, ved bom kaster man fra dropzone.



VALDRES STORHALL



9/18

PAR 3

75 m/85 m

INFO

Vanlige OB-regler. OB kun på sportsgulv.

Ikke tillatt å flytte på sikkerhetsnett.
Tillatt å gå 90 meter ut fra sikkerhetsnett og vegger (som en OB-linje).

