



Nederlandse Frisbee Bond
Postbus 2136
3700 CC Zeist
tel: 0343-499699
giro: 5310414
www.frisbeesport.nl
info@frisbeesport.nl

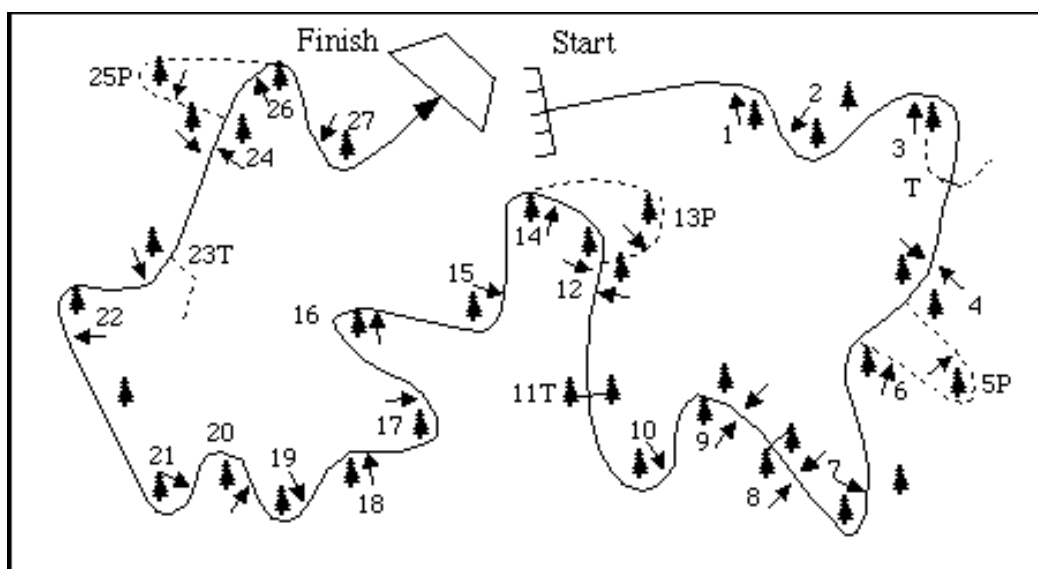
Discathon

De opzet van het spel

Discathon is een hardloophwedstrijd van ongeveer 1 kilometer van start tot finish. Je hebt twee of drie schijven bij je, die om beurten worden geworpen. De schijven moeten een bepaald, vastgelegd parcours volgen, dat bestaat uit een serie 'obstakels', die op een voorgeschreven manier gepasseerd moeten worden. Als looper heb je geen vast parcours. Je probeert met zo weinig mogelijk worpen en zo min mogelijk loopmeters het parcours in zo kort mogelijke tijd af te leggen. Als de schijf de finishlijn passeert stopt de tijd. Voorwaarde is dat je bij de finish nog twee schijven in het 'spel' hebt.

Het parcours

Een Discathon parcours kun je het beste uitzetten in een park, waar je veel natuurlijke obstakels tegenkomt. Op onderstaande tekening zie je een mogelijk parcours. In wezen bestaat het parcours uit een serie obstakels, die de schijf aan de linker- of aan de rechterkant moet passeren. In de tekening zijn alle obstakels getekend als bomen, maar dat kan natuurlijk van alles zijn: bijvoorbeeld een lantaarnpaal of een vuilnisbak. In het parcours onderscheiden we *enkelvoudige* en *dubbele obstakels*. Er zijn ook nog een aantal *testen*, die in één worp gepasseerd moeten worden. Als dit niet lukt, moet je een extra obstakel afleggen.



Enkelvoudige obstakels

De meeste obstakels in de tekening zijn enkelvoudige obstakels. Hiervan is alleen voorgeschreven of de schijf ze aan de linker- of aan de rechterkant moet passeren.

Dubbele obstakels

Een dubbel obstakel bestaat uit twee objecten, waar je de schijf tussendoor moet gooien. Voorbeelden hiervan zijn de nummers 4, 8, 9, 11 en 24 in de tekening.

Eventueel kan een extra restrictie in de hoogte zijn voorgeschreven. Bijvoorbeeld de schijf moet ook nog onder een horizontale balk door, of tussen twee horizontaal gespannen touwen.

Testen en strafparcours

In de tekening zie je ook een aantal testen. Deze zijn aangegeven met een 'T'. Een test betekent dat je van achter een lijn die is getrokken het dubbele obstakel in één worp moet passeren. Als je hierin slaagt, mag je gewoon doorspelen. Als je mist, moet je het dubbele obstakel alsnog nemen en daarna nog een klein extra strafparcours afleggen. Je kunt er ook voor kiezen om de test niet uit te voeren. Je moet dan wel het dubbele obstakel nemen en het strafparcours afleggen. In de tekening is dit strafparcours aangegeven met een obstakel met een P en de route met een stippellijn. Daarna mag je verder naar het volgende obstakel.



Finish

De finish bestaat altijd uit een dubbel obstakel, met een restrictie in hoogte. De race is afgelopen, als de schijf *in zijn geheel* het obstakel heeft gepasseerd.

De belangrijkste spelregels

- Bij de start heb je twee schijven (en eventueel een reserveschijf) bij je. De eerste schijf wordt geworpen op het startsein van achter de startlijn. De volgende worp doe je steeds binnen anderhalve meter van de plaats waar de vorige worp tot stilstand kwam. De schijven worden om en om gegooid. Pas als je gegooid hebt, mag je de andere schijf oprapen.
- Je mag de vlucht van de schijf niet beïnvloeden. Daarom mag je een schijf in de lucht ook niet aanraken. Er is een uitzondering: je mag proberen om een schijf die je om een enkelvoudig obstakel heen gegooid, te vangen. Voorwaarde is dat je stil blijft staan of het obstakel aan de andere kant passeert, dan de schijf. Als je de schijf vangt, mag je vanaf die plaats met dezelfde schijf verder spelen.
- Wanneer meerdere spelers zich op het parcours bevinden, mag je elkaar niet hinderen. In principe geldt dat degene die gaat gooien, voorrang heeft boven iemand die aan komt rennen.
- Voor het parcours is aangegeven wat de grenzen van het speelveld zijn. Dit zijn natuurlijke grenzen in het landschap, zoals een weg, een bloemenperk of een vijver. Als je schijf buiten het speelveld terecht komt is deze *out-of-bounds*. Je mag dan niet verder spelen met deze schijf. Als je er voor gekozen had om een reserveschijf mee te nemen, mag je met deze verder spelen, vanaf de plaats waar de schijf het speelveld verliet. Als je geen reserveschijf meer hebt, mag je de race niet afmaken.
- Het kan gebeuren dat je een geworpen schijf niet terug kunt vinden. In dit geval mag je verder spelen met je reserveschijf (als je die nog hebt) en krijg je tien strafseconden. Als je geen reserveschijf meer hebt, mag je de race niet afmaken.
- Als je finisht moet je nog twee schijven in het spel hebben.



Deze flyer geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. De officiële spelregels kun je vinden op www.wfdf.org, onder Rules.

Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen; bijgewerkt door Joke Martens
Foto's: Henk-Jan Koier