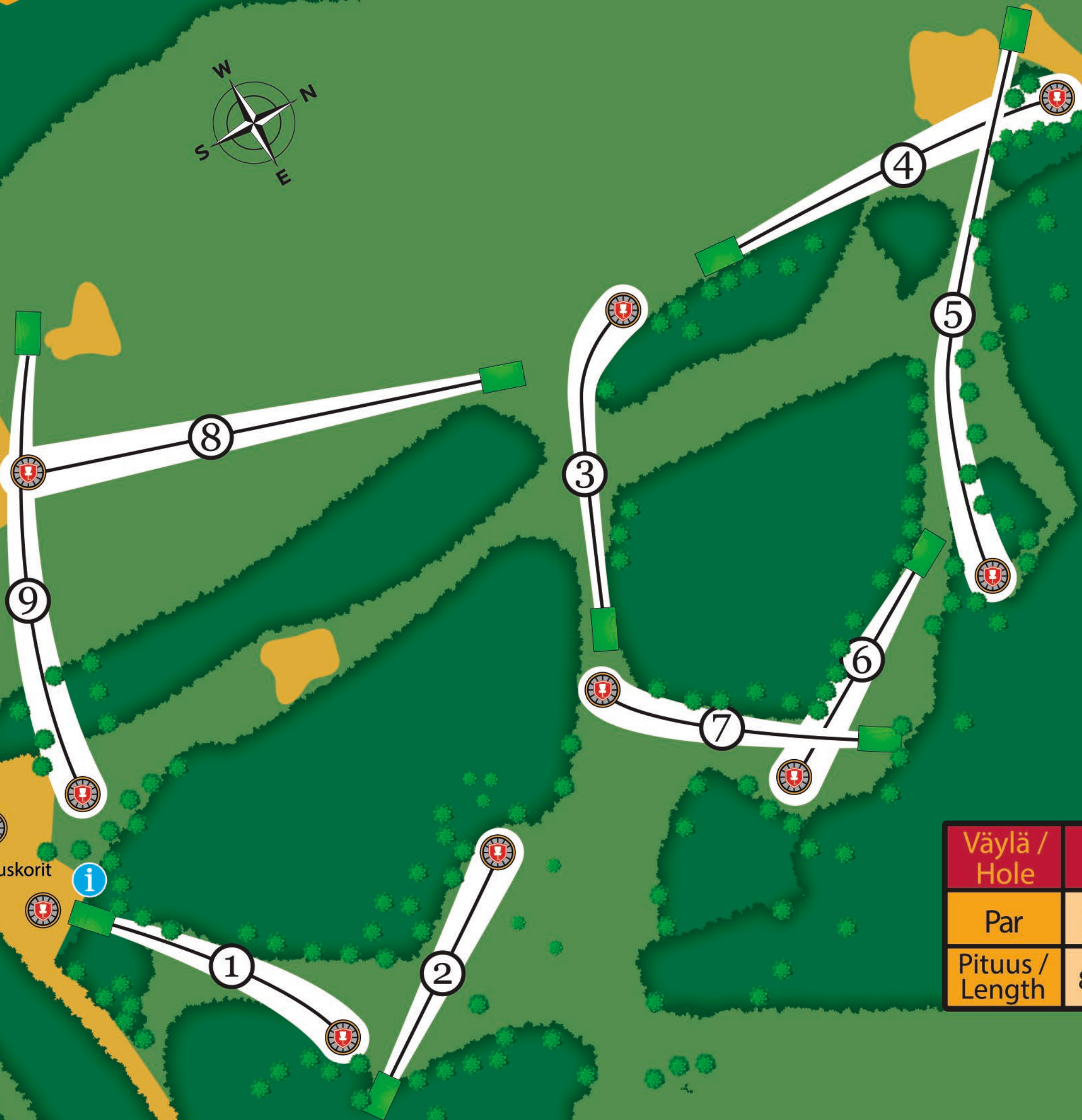




Hetan frisbeegolfrata



Harjoituskorit

Opastaulu / Info Board

Frisbeegolfrata on kaikille maksuton käyttää. Radan ylläpidosta vastaa Enontekiön työpaja. Radan arvioitu pelaika on 1,5 tuntia.

This disc golf course is free for everyone to play. The course is maintained by Enontekiön työpaja (Enontekiö workshop).

Säännöt pähkinänkuoressa

- 1 Frisbeegolfissa tarkoituksena on saada frisbee mahdollisimman pienellä heittomäärällä aloituspaikasta maalikorin.
- 2 Heittäjän tulee aina varmistaa ennen heittoa, ettei väylällä liiku ketään.
- 3 Avausheiton jälkeen kauimpana korista oleva pelaaja jatkaa ensimmäisenä. Seuraava heitto suoritetaan siitä paikasta, mihin edellinen heitto jäi. Pelaaja heittää niin monta kertaa, että frisbee on maalikorissa.
- 4 Väylä on pelattu loppuun kun frisbee on maalikorissa.
- 5 Voittaja on pelaaja, joka suorittaa radan pienimmällä määrällä heittoa.

Rules in a Nutshell

- 1 The goal in disc golf is to get a disc from a tee to a target in as few throws as possible.
- 2 It's the player's responsibility to make sure that there are no other people on the same hole before throwing.
- 3 After initial throw a player who is farthest from the target plays first. Subsequent throws are played from a location where the previous throw came to rest. The player throws as many times as is required to finish the hole.
- 4 The hole is finished when the disc comes to rest inside the target.
- 5 The winner is the player who finishes the whole course with the least amount of throws.

Tekniikkavinkki / Technique Tip

Frisbeetä voi heittää monella tavalla. Yleisin niistä on rystyheitto.

Vaihe 1
Vie heittokäsi ja frisbee mahdollisimman taakse kiertäen samalla koko ylävartaloa. Aseta tukijalka eteen maahan.

Frisbee can be thrown in many ways. The most common of them is the backhand throw.

Phase 1
Bring your hand and disc as back as possible rotating your upper body at the same time. Step your front foot as a support point.

Vaihe 2
Kierrä vartaloa nopeasti ja tuo frisbee eteen lähellä rintaa. Painopisteesi siirtyy samalla tukijalallesi.

Phase 2
Rotate your body fast and bring the frisbee to the front keeping it near your chest. Your weight shifts on your supporting foot simultaneously.

Vaihe 3
Saata heitto läpi ja kieriä koko ylävartaloa siten, että vapaan käden olkapää osoittaa heittosuuntaan.

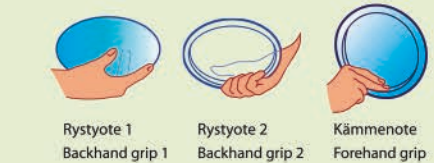
Phase 3
Follow through your throw and rotate your upper body so that the shoulder of your free hand points to the direction of the disc's flight path.

Lisää vinkejä: www.fgr.fi

Kartan selitteet / Legend

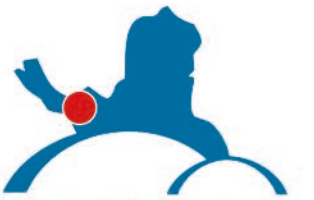
- Opastaulu / Info board
- Väylän numero / Hole number
- Heittoaukko / Tee pad
- Frisbeegolffkori / Disc golf target
- Puu / Tree

Yleisimmät otteet / Common Grips



Radan suunnittelija: Erno Väyrynen / Powergrip.fi

Väylä / Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Yht / Tot
Par	3	3	3	3	4	3	3	3	3	28
Pituus / Length	81	69	92	97	163	63	81	127	143	916



Pure Arctic: Finnish Lapland
www.VisitEnontekio.fi



Hetta Hiihtomaa
Hetta Ski Resort
Peurate 23, 99400 Enontekiö
Tel. +358 40 586 4428
info@hettahiihtomaa.fi
www.hettahiihtomaa.fi



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin