



Alpe Cimbra DiscGolfPark®



ALPE CIMBRA
SKIAREA FOLGARIA LAVARONE
 104 km di piste

Classification
C1
 discgolfpark.com

Trentino Italy

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOT
Par	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Length	68	58	64	79	48	97	52	61	69	596

Course designer / designer del percorso: Premysl Novak



Disc Golf

The objective of disc golf is similar to the objective of golf. Instead of clubs and balls like in regular golf, the playing equipment of disc golf features a wide variety of plastic discs - more commonly known as frisbees - that come in many different shapes and weights. The disc golf target corresponds golf's hole. The winner of a round of disc golf is the one who completes the course with the least amount of throws.

Safety & Course Description

Important: Safety is the top priority. Leave plenty of margin for error. Always wait until the hole is clear of all pedestrians. Even after all the safety precautions, in the case you might hit someone with your disc, shout "FORE!" or anything loud to warn others.

This course is designed for beginners, but players of all skill levels can still enjoy it. Recommended group size is 3-5 to ensure speed of play. It takes about 50 minutes to play through the course. On, or over any road is out of bounds. On, or over any fence is out of bounds.

Disc Golf

L'obiettivo del disc golf è simile all'obiettivo del golf. Invece delle mazze e delle palline come nel golf tradizionale, l'attrezzatura da gioco del disc golf presenta un'ampia varietà di dischi di plastica - più comunemente noti come Frisbee - che sono disponibili in diverse forme e pesi. Il bersaglio del disc golf corrisponde alla buca nel golf. Il vincitore del round nel disc golf è colui che completa il percorso con il minor numero di lanci.

Sicurezza e descrizione del percorso

Importante: La sicurezza è la priorità assoluta. Lascia un ampio margine per l'errore. Aspetta sempre che la buca sia libera da tutti i passanti. Anche dopo aver preso tutte le precauzioni di sicurezza, per evitare di colpire qualcuno con il tuo disco, urla "FORE" o qualcosa ad alta voce per avvertire del lancio. Ogni giocatore è pienamente responsabile di ogni lancio.

Questo percorso è progettato per i principianti, ma i giocatori di tutti i livelli possono comunque trovarlo stimolante. Per garantire la velocità del gioco, la dimensione del gruppo consigliata è di 3-5 persone. Ci vuole circa 1 ora per completare il percorso. Su qualsiasi strada e sentiero o al di là di essi è fuori campo. Su qualsiasi recinzione o al di là di esse è fuori campo.

Rules in a Nutshell

- The purpose of the game is to get a disc from the tee to the target with the least amount of throws possible. You may use a selection of discs.
- After the initial throw, the player farthest from the target throws next. Subsequent shots will be thrown from where the disc came to rest. Player will throw as many times as is needed to get the disc to rest inside the target.
- When the disc has been released, the player may follow through. From within ten meters (approx. 33') to the target, the throw is called a putt and cannot be stepped over.
- Each hole is finished when the disc comes to rest inside the target. The player who has completed all holes at the lowest total score, is the winner.
- Please be polite to other users of the area and leave the course in good condition. Please do not litter. You are responsible for every throw you play - better safe than sorry.

Regole del Gioco

- Lo scopo del gioco è quello di lanciare un disco dal tee al bersaglio con il minor numero di lanci possibile. E' possibile utilizzare più tipi di dischi.
- Dopo il lancio iniziale, il giocatore più lontano dal bersaglio lancia per primo. I tiri successivi saranno lanciati da dove il disco è atterrato. Il giocatore lancia quante volte è necessario per far arrivare il disco all'interno del bersaglio.
- Quando il disco viene rilasciato, il giocatore può oltrepassare il segno a terra. All'interno di dieci metri dal bersaglio, il lancio è chiamato putt e lo si deve eseguire da fermo, senza oltrepassare il segno.
- Ogni buca è completata quando il disco si ferma nel bersaglio. Il giocatore che ha completato tutte le buche col punteggio totale più basso, è il vincitore.
- Si prega di essere educati con gli altri utenti dell'area e di lasciare il percorso in buone condizioni. Si prega di non lasciare in giro i rifiuti. Sei responsabile per ogni lancio che fai - meglio prevenire che curare.

Legend / Legenda

- Information board / Scheda informativa
- Tee
- Hole number / Numero buca
- Target / Bersaglio
- Tree / Albero

Technique Tips / Consigli tecnici

Phase 1. Backhand throw begins with extending your throwing hand with a disc as back as possible, at the same time rotating your upper body.

Phase 2. Rotate your body fast and bring the disc to the front close to your chest. Plant your foot to the ground to stop the rotation rapidly and to release the disc.

Phase 3. Follow through and rotate your body so that the shoulder of your free hand ends up pointing to the throwing direction.

Fase 1. Il lancio del rovescio inizia con l'allungamento della mano di lancio con un disco il più indietro possibile, ruotando contemporaneamente la parte superior del corpo.

Fase 2. Ruota velocemente il tuo corpo per avvicinare il disco al petto. Pianta il piede a terra per fermare rapidamente la rotazione e per rilasciare il disco.

Fase 3. Continua la rotazione del corpo in modo che la spalla della mano libera finisca rivolta verso la direzione di lancio.

How to Grab a Disc / Come impugnare un disco

Backhand fan grip / Impugnatura del rovescio (fan grip)

Backhand power grip / Impugnatura del rovescio (fan grip)

Sidearm power grip / Impugnatura del dritto (power grip)

For complete disc golf rules of play, please visit www.pdga.com.
 Per le regole complete su come giocare a disc golf, vi invitiamo a visitare il sito www.ildiscgolf.it