

Discathon – en disksportgren

Discathon er en gren der spillerne kaster disk rundt en merket bane, ca. en kilometer lang. Grenen er en blanding mellom terrengløp og slalåm. Banen inneholder et bestemt antall porter (f.eks. naturlige hinder som trær og lyktestolper). Hver port viser hvilken vei disken må gå, men derimot behøver ikke spilleren å passere på samme måte

Område

Discathon kan legges til en park eller parklignende miljø med relativt kort gress. Stammen på trær kan brukes som porter og det er en fordel om det er lettere kupert terreng.

Vær oppmerksom på gangveier og stier, slik at man unngår å krysse disse på uoversiktlige steder

Gjennomføring

Løpstiden for et discathonløp ligger vanligvis på mellom 5 til 8 min, og det er som regel 4 til 5 løpere i hver gruppe. Tiden mellom gruppene trenger ikke være mer enn et par minutter.

Utstyr

- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv.
- Tydelige piler til merking av banen
- Stoppeklokker til tidtaking
- Banekart med porter, straffeporter, tester og OB-grenser.
- En discathonbane bør være ca. 1 km lang. Et mål bør være å ha like mange venstre og høyreporter, og noen dobbeltpor. Det bør være 3-4 tester, og start og mål bør ligge så nær hverandre som mulig. Det blir artigere for spillere/publikum om store deler av banen kan sees fra start/målområdet. Prøv å merke banen slik at løperne ikke krysser hverandre underveis. Hver portmarkering bør sees fra foregående port.