

# Hva er Discathon?

Discathon er en gren der spillerne kaster sine disker 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.

Discathon går ut på å kaste disken rundt banen på kortest mulig tid. Man løper i heat på 3-4 spillere. Det finnes selvfølgelig variasjonsmuligheter. Hver spiller har 2 disker med seg rundt banen, og kaster den disken han har i hånden fra det stedet hvor den foregående landet. En fot plasseres maks. 1 meter fra det stedet hvor disken landet, og neste kast utføres derfra.

Den merkede kasteveien bør være ca. en kilometer lang, og kasteveien mellom og gjennom portene kan markeres med retningspiler. Løpet starter på kommando («klar, ferdig, kast!») og avsluttes når hele disken har passert mållinjen. Disken skal ikke bæres, men kastes gjennom portene og over mållinjen. I begynnelsen anbefales en kortere bane. Å gjøre flere runder på en kort bane er lettere å arrangere, og å huske for løperne. Banen kan også gjøres innendørs hvis plassen tillater det.

## **Konkurransetikk**

Ettersom “konkurransen” går i heat på 3-4 spillere, kreves det en del samarbeid for at ikke spillerne skal forstyrre hverandre. Det må utvises forsiktighet, ikke bare av den som kaster, men også de øvrige spillerne. Hvis to spillere ligger nære hverandre, har den som først kom til stedet førsterett til å kaste. Det er ikke lov til å hindre hverandre med overlegg.

## **Noe å legge vekt på når du lager din egen bane**

- Lag ikke portene for smale
- Ikke lag for mange porter, og ikke for mange hinder mellom portene
- Unngå vanskelig terreng. En park er det beste
- Varier høyre og venstre porter
- Ha gjerne en mulighet for et langt kast før mål

[Les hele regelboken](#)