

"Jeg synes discgolf er gøy fordi man kan se så rask framgang og utvikling"

Evald (18) og **Torjus** (16) Øvre er blant Norges beste utøvere i Frisbeegolf og sin unge alder til tross, har brødrene rykket å få noen solide meritter på listen. Vi har tatt en liten spørsmålsrunde med guttene for å høre mer om sporten og for å få noen tips til de som lurer på å begynne å spille.

| Tekst: Tonje Lillemo Foto: Sverre Viggen og Tore Huuse Øvre

Hvordan trener man til disc golf?

Torjus: Man kan trene Disc golf på flere måter, men det vanligste er å fokusere på teknikk og hvordan man kaster.

Evald: Jeg trener en del fysisk styrke generelt på kroppen, i tillegg til å bruke en del tid på puttetrening og kastetrening.

Og hvor lenge bør man trene om man skal bli god?

Torjus: Det varierer veldig fra person til person, men man må nok regne med hvert fall et par år.

Evald: Det er ikke noe fasitsvar på dette, men for meg har det vært så mye som mulig siden vi startet. I hvert fall på sommeren er det gjerne noe spilling hver dag.

Hvordan trener man på vinterstid?

Torjus: Om vinteren er det ikke så veldig lett å få kommet seg ut og kaste, så da kan man gjøre andre ting. Å trene styrke er en måte å trene på, og det finnes spesielle Disc golf-opplegg for hva man burde gjøre. Man kan også putte, noe man ikke krever spesielt mye plass for og sjansen for å miste discer i snøen blir adskillig mindre.

Evald: Jeg har brukt mye tid på å trene styrke og utholdenhet for å kunne være i bedre fysisk form når sesongen starter.

Når det gjelder frisbee konkret blir det å få trent putting inne, og kanskje få spilt noen få runder i løpet av vinteren.

Hvordan blir man god i disc golf?

Torjus: For å bli god i Disc golf krever det mye trening og fokus på teknikk. Det er veldig lurt å filme seg selv når man kaster og sammenligne sin egen teknikk med de aller beste sin teknikk.

Evald: Det handler om at man må legge nok tid inn i det. Som med alt annet er å trene nok, og helst mest, det som gjør deg best.

Hva trenger man som nybegynner for å spille disc golf?

Torjus: Det eneste man trenger som nybegynner for å spille disc golf er en disc. Det anbefales å starte med en putter for å lære seg grunnleggende teknikk.





Da flyr putterne mest nøytralt og vil vise tydeligere hva man må korrigere.

Evald: Det fine med discgolf er at det eneste du trenger for å spille er egentlig bare en disc. Som nybegynner trenger du i utgangspunktet bare en disc, men du kan gjerne ha et par-tre til, for kunne kaste litt lengre. Da lønner det seg å forhøre seg med noen som kan litt for å vite hva som er nybegynnervennlige diskere.

Utenom det trenger du ikke så mye for å komme i gang.

Hvorfor er disc golf gøy?

Torjus: Disc golf er gøy fordi det er alltid mulighet for å bli bedre.

Evald: Jeg synes discgolf var gøy fordi man kunne se så rask framgang og utvikling. I tillegg er det veldig mange hyggelige folk vi har blitt kjent med.

Hva ville du sagt for å overbevise noen om at disc golf er verdt å sjekke ut?

Torjus: Det er en veldig sosial aktivitet og en fin måte å komme seg ut på.

Evald: Jeg ville sagt at det er en billig, enkel aktivitet hvor du kan ta med venner og familie å bare ha det gøy. Det er også en aktivitet som er enkel å bedrive og som gir deg mye frisk luft og aktivitet.



FAKTA

Til en konkurranse har brødrene rundt 23-26 discer med seg på banen. Men for en nybegynner som har lyst til å begynne å spille DiscGolf, holder det i massevis med en putter og en midrange.

Evalds merittliste

- Norgescupseier 2020
- NM sølv 2020
- NM gull 2021
- EM bronse i Tsjekia 2021
- 2. plass i den første Norges cup runden i 2021

Torjus' merittliste

- Gull i pargolf-NM 2021
- 4. plass i individuelt NM 2021
- 1 i den første Norgescup-runden 2021
- Torjus har blitt lagt merke til både lokalt og nasjonalt, og er til neste sesong med i Team Guru, som består av talentfulle utøvere fra hele landet.