

Jeder hat sein Erfolgserlebnis, denn irgendwann klingelt's und die Frisbee-Scheibe liegt im Korb“, weiß Stefan Brandes aus Wolfenbüttel. Der 42-jährige Sportlehrer vom Theodor-Heuss-Gymnasium lernte Disc-Golf während eines Amerika-Aufenthaltes 1995 in Texas kennen. „Ich war sofort von dieser Sportart begeistert“, erinnert sich Brandes.

Es dauerte aber bis 2007, bis er Disc-Golf in der Braunschweiger Region einführte. „Damals wollte ich mit den Schülern im Sportunterricht etwas Neues machen. Da fiel mir Disc-Golf ein“, erinnert sich der Pädagoge, der insbesondere an den Wochenenden häufig auf den inzwischen zahlreichen Disc-Plätzen in der Region anzutreffen ist.

Er wirft nicht nur selbst die Frisbee-Scheiben, die zwischen 125 und 180 Gramm wiegen. Er organisiert als Vorsitzender des regionalen Vereins Tee-Timers auch Turniere, vom 26. bis 29. September sogar die Deutschen Meisterschaften.

Einige Mitglieder der Tee-Timers haben in den diversen Meisterschafts-Wettbewerben sogar Titelchancen. Dazu zählt auch in der Altersklasse der 83-jährige Wilhelm Heumann, der vor vier Jahren seine Liebe zum Disc-Golf entdeckt hat. Früher war er Leichtathlet, Tennis- und Golf-



Wilhelm Heumann zeigt einen perfekten Vorhand-Wurf.

spieler. Inzwischen ist er begeisterter Disc-Golfer und regelmäßig auf den Disc-Golf-Parcours im Seeliger-Park (9 Bahnen) und im Gutspark Linden (18 Bahnen) anzutreffen. „Ich liebe es, gemeinsam mit jungen Leuten Sport zu treiben“, verrät der 83-Jährige.

Disc-Golf hat eine besondere soziale Komponente. Selbst bei offiziellen Turnieren spielen Anfänger mit Könnern, Junge mit

**„Und das Beste ist: Disc-Golf kann man in jedem Alter auf kostenlosen Bahnen spielen.“**

**Stefan Brandes**, über seine Lieblingssportart Disc-Golf

Alten oder Frauen mit Männern in einer Gruppe. „Und in diesen Gruppen kann man sich bei den



So werden die Disc-Golf-Scheiben vor dem Abwurf angepackt.

besseren Disc-Golfern immer wieder etwas abschauen, um so persönlich die eigene Technik zu verbessern“, verrät Brandes.

Was macht diesen Sport für Jung und Alt so attraktiv? Das Spielprinzip gleicht dem Ballgolf. Beim Disc-Golf werden anstatt weißer Bälle Frisbee-Wurfscheiben (Discs) verwendet. Als Ziel dient nicht ein kleines Loch im Boden, sondern ein Metallkorb, der die Wurfscheiben mit Ketten auffangen kann.

Jeder Spieler versucht in diesen Korb mit so wenig Würfen wie möglich zu treffen. Dabei müssen Entfernungen je Bahn bis zu 250 Metern zurückgelegt werden. Dem Abwurf (auch Drive genannt) folgt meistens der Annäherungswurf zum Korb, wenn nicht Hindernisse in der Natur den langen Wurf unterbrochen haben.

Die Annäherung an den Korb kann aus mehreren Würfen beste-



Wilhelm Heumann zeigt einen Rückhand-Wurf.

hen. Liegt die Scheibe dann in unmittelbarer Nähe des Korbes, dann wird versucht die Scheibe „einzuputzen“, sprich in die Ketten des Korbes zu werfen.

Und dieses sportliche Vergnügen spielt sich an der frischen Luft ab, meistens in reizvoller

Natur. Disc-Golf kann bei fast jedem Wetter gespielt werden, denn neben der Auseinandersetzung mit dem Areal und seinen Hindernissen wie Teichen oder Bäumen gehört zu einem erfolgreichen Disc-Golfer auch die richtige Einschätzung der Windverhältnisse, sagt Brandes.

Doch das ist schon die hohe Kunst des Disc-Golfs. Anfänger kann mit dieser Sportart jeder, denn eine Frisbee-Scheibe hat meistens schon jeder einmal geworfen.

Vom Werfen der Frisbee-Scheibe zum Werfen der Disc-Golf-Scheiben, von denen ein Anfänger-Set mit drei Scheiben etwa 30 Euro kostet, ist es meistens nur ein kleiner Schritt. Und irgendwann klingelt die Scheibe dann bei jedem Spieler im Korb.

## ELF DISC-GOLF-BAHNEN IN DER REGION



**Die Region Braunschweig** ist die deutsche Disc-Golf-Region. Bahnen zur kostenlosen Nutzung gibt es in Wolfenbüttel (2), Peine (3), Helmstedt (2), Salzgitter, Gifhorn, Braun-

schweig und Wolfsburg.

**Zur genauen Lage** der Plätze gibt es Infos im Internet unter [www.ZeitOrte.de](http://www.ZeitOrte.de)

**Ein Starter-Set** mit drei Scheiben kostet etwa 30 Euro.

**Der perfekte Ausflug für ...**

Paare	●●●●●
Kinder	●●●●●
Wanderer	●●●●●
Spaziergänger	●●●●●
Radfahrer	●●●●●