



Elmar Frings Pokal

Pfingsmontag 10. Juni 2019

Veranstalter: Verband für Modernen Fünfkampf NRW
Ausrichter: SSC Hellas Wuppertal - Moderner Fünfkampf
Ort: Schwimmen:
Stadtbad Uellendahl, Röttgen 149, 42109 Wuppertal
Schießen und Laufen:
Sportplatz am Freudenberg, Am Freudenberg 5, 42119 Wuppertal

Startberechtigt:
Altersklassen Mini I U11 Jahrgang 2009 und jünger
 Mini II U13 Jahrgang 2007/2008

Wettbewerb:
Mini I (U11) 2-Kampf
50m Schwimmen, 800m Laufen
Mini II (U13) 3-Kampf
100m Schwimmen, 10 Schuss/Laser Präzision, 800m Laufen

Zeitplan:
09:30 Uhr Beginn/Einschwimmen
genauer Zeitplan folgt noch.

Meldungen:
Bitte bis zum Samstag 09.06.2019, 20:00 Uhr
mit Name, Geburtsdatum, Schwimmzeiten, Laufzeiten
Stephan Hartwig: max_hartwig@outlook.de

Startgeld:
Das Startgeld beträgt 5€ pro Teilnehmer und ist
in bar auf der Veranstaltung zu entrichten, Teilnehmer mit Startpässen sind befreit.

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstählen oder Vorkommnissen jeglicher Art

Mit der Teilnahme erklärt sich der Teilnehmer/Betreuer bzw. Dessen gesetzlicher Vertreter mit der Veröffentlichung seiner personenbezogenen Daten und von Fotos-auch im Internet-einverstanden.

Wir wünschen nun jedem Teilnehmer viel Spaß und Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

gez.
Stephan Hartwig
Geschäftsführer

gez.
Sabine Hartwig
Abt. Moderner Fünfkampf

Was wird beim Mini-Mehrkampf erwartet:

Als erstes sollen alle Kinder Spaß an der Bewegung und der Vielseitigkeit haben.

Dabei sein ist alles!

800m Laufen: Die Sportler müssen hierfür 2 Runden auf dem Sportplatz laufen. 12-Jährige und Jüngere.

Schießen: Beim Schießen, dürfen die Sportler mit der Laserpistole 10-mal auf eine Zielvorrichtung schießen.
Die erreichten Trefferpunkte werden addiert.

Diese **Disziplin** wird auf der Veranstaltung ausführlich erklärt.

Auch wer dieses noch nicht üben konnte wird es schaffen.

50m Schwimmen: Es müssen 2 Bahnen bewältigt werden. Jeder darf schwimmen wie er kann. 10-Jährige und Jüngere.

100m Schwimmen: Es müssen 4 Bahnen bewältigt werden. Jeder darf schwimmen wie er kann. 11 und 12 -Jährige.

