



Wohltorf, 05.02.2025

## Kreismeisterschaften Laser-Run 2025

Veranstalter: Kreisfachsparte Moderner Fünfkampf Herzogtum

Ausrichter: Abteilung Moderner Fünfkampf des SC Wentorf zusammen mit der Kreisfachsparte Moderner Fünfkampf Herzogtum Lauenburg unter der Schirmherrschaft Schleswig-Holsteinischer Landesverband für Modernen Fünfkampf e.V.

Termin: 06.04.2025

Ort: Sportplatz SC Wentorf, Am Sportplatz 10, 21465 Wentorf

Allgemeines: Der Laser-Run ist ein Mehrkampf aus dem Programm des Modernen Fünfkampfs. Ähnlich wie beim Biathlon wird abwechselnd mit der Laserpistole geschossen und eine Strecke von bis zu 600m bis zu 5x gelaufen. Die Herausforderung ist hier nicht nur schnell zu laufen, sondern auch mit voller Konzentration das Ziel 5x zu treffen, bevor weitergelaufen werden darf. Es gibt keine Strafrunden. Je schneller die 5 Treffer erzielt werden, je eher darf zum Laufen gestartet werden. Nach einer Maximalzeit von 50 Sekunden darf jeder Schütze zum Laufen starten, unabhängig wie viele Treffer erzielt wurden.

Modus: Wettkampfbestimmungen Laser-Run des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf (DVMF) in der Offenen-Kategorie als Jedermann-Wettbewerb. Zusätzlich Mixed Staffel bestehend aus 2 Personen (1x männlich / 1x weiblich), je Teilnehmer 2 x Laufen und 2 x Schießen.

Offen:	Altersklasse	Jahrgang	Laufstrecke	Schießen	Entfernung
	U9	2018 - 2017	2x 300m	2x 5 Treffer	5m
	U11	2016 - 2015	2x 300m	2x 5 Treffer	5m
	U13	2014 - 2013	3x 300m	3x 5 Treffer	5m
	U15	2012 - 2011	3x 600m	3x 5 Treffer	5m
	U17	2010 - 2009	4x 600m	3x 5 Treffer	10m
	U19	2008 - 2007	5x 600m	4x 5 Treffer	10m
	Junioren	2006 - 2003	5x 600m	4x 5 Treffer	10m
	Senioren	2002 - 1984	5x 600m	4x 5 Treffer	10m
	Masters 40+	1985 - 1974	3x 600m	3x 5 Treffer	10m
	Masters 50+	1975- 1964	3x 600m	3x 5 Treffer	10m
	Masters 60+	1965 - offen	2x 600m	2x 5 Treffer	5m

Meldungen: Bitte bis zum 30.03.2025 an Karsten Hofmann per Mail ( [karsten.reinbek@web.de](mailto:karsten.reinbek@web.de) ) mit Angabe Name, Geburtsdatum, Verein und Wettkamptyp (Einzel oder Mixed Staffel – auch mehrere Meldungen möglich)

Startgeld: pro Staffel 10,- EUR, Einzelstarter 5,- EUR, Vor-Ort bitte passend in bar zu zahlen

Ausrüstung: Die Laserpistolen werden gestellt, Sport- und Laufkleidung ist selbst mitzubringen. Gelaufen wird auf einer 300/600m Runde Tartanbahn und Rasen.

# Schleswig - Holsteinischer Landesverband für Modernen Fünfkampf



Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Unfälle, Schäden und Diebstähle aller Art.

Zeitplan: (vorläufig)	ab 09:30 Uhr 10:00 Uhr	Freies Training Landesmeisterschaft Start 1. Durchgang Laser-Run KM Einzel Offene-Kategorie Startreihenfolge U9 / U11 / U13 / U15 / U17 / U19 / Jun / Sen / Masters
	ab 12:00 Uhr 12:30 Uhr	Freies Training Start 1. Durchgang Laser Run Mixed Staffel Offene-Kategorie Startreihenfolge U9 / U11 / U13 / U15 / U17 / U19 / Jun / Sen / Masters
	ca. 13:30 Uhr	Siegerehrung

Nach Sichtung der eingegangenen Meldungen wird der vorläufige Zeitplan ggf. angepasst. Wir behalten uns vor, unterschiedliche Altersklassen gemeinsam in einem Durchgang starten zu lassen.

Am Sonntag 23.03.2025 zwischen 10:00 – 12:00 Uhr besteht die Möglichkeit zum Probetraining an der Anlage. Hierzu bitte um Anmeldung bei Karsten Hofmann per Mail ( [karsten.reinbek@web.de](mailto:karsten.reinbek@web.de) ).

Ich freue mich über eine rege Teilnahme und wünsche Euch allen eine verletzungsfreie Vorbereitung, einen fairen und erfolgreichen Wettkampf und viel Spaß.

Karsten Hofmann

Vorsitzender  
Kreisfachsparte Moderner Fünfkampf