

Ausschreibung

4. SSF Cup Moderner Fünfkampf

25. März 2023

Sportpark Nord

Ausrichter SSF Bonn, Abteilung Moderner Fünfkampf
Veranstalter Verband für Modernen Fünfkampf NRW
Wettkampfleitung Igor P. Thom, mfk@ssfbonn.de

Veranstaltungsort Sportpark Nord / SPN, Kölnstraße 250, 52117 Bonn
(Laufen, LaserRun, Schwimmen, Mini-OCR-Parcours)

**Datum/
vorläufiger Zeitplan** **25. März 2023**
08:45 Uhr Einlass und Anmeldung, SPN-Stadion
09:00 Uhr Beginn Laufen
09:45 Uhr Beginn LaserRun
10:30 Uhr Einschwimmen, SPN-Schwimmhalle
10:45 Uhr Beginn Schwimmen
12:00 Uhr Mini-OCR-Parcours, SPN-Kleine Fechthalle
13:00 Uhr Siegerehrung, SPN Kleine Fechthalle
13:30 Uhr Poolfechten, wenn ausreichend Aktive, SPN Kleine Fechthalle

Wettbewerbe

U9/11	3-Kampf	Laufen 400 m / Schwimmen 50 m / Mini-OCR-Parcours*
U13	3-Kampf	Laufen 800 m / Schwimmen 100 m / Mini-OCR Parcours*
U15	3-Kampf	LaserRun 4x400 m, 4x5 Treffer auf 7,25 m / Schwimmen 100 m
U9/11/13	Schnupper-LaserRun	Turnier (1 Treffer), keine AK Wertung

***Mini-OCR-Parcours:** Pendellauf mit Hindernissen (Elemente: Armzug liegend auf schräger Ebene, drunter-drüber Kastenelemente, Seitflanke über Kasten, Wende)
Video zum Aufbau und Durchlauf:

https://1drv.ms/v/s!AjVyubSpo-skqcksc6FZ1VQQyzzr_A?e=sE2vum

Meldungen per Email bis **23. März 2023** an mfk@ssfbonn.de (Wir bitten möglichst frühzeitig zu melden unter Angabe von Name/Vorname, Geburtsjahr, Verein, Schwimm- und Laufzeit.)

Datenschutz

Während der Veranstaltung werden Foto- und Videoaufnahmen für die Öffentlichkeitsarbeit der Abteilung Moderner Fünfkampf im SSF und des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf NRW erstellt. Hierbei können Aktive und Zuschauer zu sehen sein. Mit der Anmeldung an dem Wettkampf erklären Sie hierzu Ihr Einverständnis. Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir, von einer Anmeldung abzusehen.

Buffet

Es werden ein kostenloses Buffet sowie Wasser und Kaffee bereitgestellt. Hierfür nehmen wir gerne Kuchen- und sonstige Fingerfood-Spenden entgegen. Unser Sparschwein freut sich zudem über Spenden für unsere Kinder- und Jugendarbeit im SSF Bonn. Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!

Haftungsausschluss

Der SSF Bonn und die Abteilung Moderner Fünfkampf haften nicht für eventuell auftretende Unfälle oder Schäden im Rahmen dieser Veranstaltung.

Wir freuen uns auf alle Aktive und Gäste am 25.03.2023 in Bonn!



Igor P. Thom
(Wettkampfleitung/Abt. MFK SSF Bonn)



Joachim Krupp
(Präsident Landesverband MFK NRW)