

## INDBYDELSE

### **MULTISPORT STÆVNE .. i forbindelse med Holbæk Cup.**

Lørdag d. 31. August 2013 Kl. 10:00 - 18:00 + Grillparty.

STED: Iselinge Hallen

Chr. Richardtsvej 39, 4760 Vordingborg

Tilmelding: senest Fredag 30.08. kl. 18:00 – meget gerne før!!!!

på [www.trekanten-vordingborg](http://www.trekanten-vordingborg) eller [saucekok@mail.tele.dk](mailto:saucekok@mail.tele.dk) + tlf. 40419434



Fægteklubben  
**TREKANTEN**  
Vordingborg

## **Kombinations 3-kamp: Fægtning (kårde) + Løb/skydning**

**Klasser: ( der fægtes alle mod alle til 5 stød efter Moderne Femkamps reglerne)**

Miniorer/Ungdom E (afgivne touche fra Holbæk Cup tæller i K3K-konkurrencen)

Puslinge/Ungdom (afgivne touche fra Holbæk Cup tæller i K3K-konkurrencen)

Dreng/Pige/Ungdom C (Skal fægte en "femkamps"-runde kl. 14:00)

Masters/Senior/junior/Kadetter skal fægte en "femkamps"-runde kl. 14:00)

## **Kombinations 3- kamp: Svømning + Løb/skydning**

**Klasser : (åben for DGI-svømmeklubber og Triatlet svømmere +Moderne Femkamps atleter.**

Miniorer/Ungdom E 50m fri

Puslinge/Ungdom D 50m fri

Dreng/Pige/Ungdom C 100m fri

Senior/junior/Kadet 200m fri

Masters 100m fri

## **Biathlon ( Løb/skydning med laser/IR-pistoler) Fælles konkurrence**

Miniorer/Ungdom E 2 x 400m løb + 2 x 5 træffere 2-håndfatning

Puslinge/Ungdom D 2 x 400m løb + 2 x 5 træffere 2-håndfatning

Dreng/pige/Ungdom C 3 x 400m løb + 3 x 5 træffere 2-håndfatning

Senior +junior/kadet 4 x 400m løb + 4 x 5 træffere 1-håndfatning

Masters 3 x 400m løb + 3 x 5 træffere 1-håndfatning

## **Moderne 4-kamp svømning+fægtning+løb/skydning.**

I alle klasser.

Resultater fra deltagelse i de enkelte discipliner i fægtning og svømning samt løb/skydning tælles sammen.

## **Tidsplan: (Forbehold for ændringer)**

10:00 Navneopbråb og tilmelding til konkurrencerne indtil kl. 11:00

11:00 Start svømning K3k-svømning.

12:00 Præcisionskonkurrencen 20 skud starter – skyd når det passer dig i løbet af dagen.

13:00 Masters, seniorer, juniorer og øvrige ikke-fægttere.

14:00 Start Fægtning - I alle klasser efterhånden som Holbæk Cup slutter.

16:00 Start Biathlon ungdom E,D,C,B efter fægtningen og svømmetræning.

18:00 Medalje overrækkelse.

18:30-21:00 Grill Party og 21:30 Waves festival på slotstorvet i 30m højde. Gratis

## **Startgebyr: Gratis**

Grill Party. Kr. 50.- for voksne. Drikkevarer købes til favorable priser.

Kr. 30.- for unge under 16 år.