



SVØMMEKLUBBEN NORD



## Invitation: Laser-Run 2-3. maj 2023 i Aalborg

I forbindelse med Idrætsmødet 2023 byder vi velkommen til to dage med Laser-Run aktiviteter i Kildeparken i Aalborg:

### Program:

#### Tirsdag 2. maj

9:00 - 15:00: Laser-Run for tilmeldte klasser fra ungdomsuddannelser

17:00 - 20:00: Laser-Run "kom forbi og prøv"

#### Onsdag 3. maj

9:00 - 15:00: Laser-Run for tilmeldte klasser fra 7. og 8. klasser i folkeskolen

17:00 - 20:00: Stævne: **Aalborg Laser-Run 2023** og **Aalborg trekamp 2023**

**Aalborg Laser-Run 2023** gennemføres efter grundreglerne for Moderne Femkamp, der er en olympisk kombinationskonkurrence i svømning, fægtning, ridebanespringning, løb og pistolskydning. De sidste to discipliner afvikles integreret i et format, der minder om skiskydning, og samlet kaldes Laser-Run, da skydning foregår med ufarlig laser-pistol.

### Distancer i Aalborg Laser-Run 2023

| Herrer                  | Laser-run   |
|-------------------------|---|
| Årgang 2013 og yngre    | 2 x 300 m (2 skydninger, 10 hits, 5 m, to hænder) |
| Årgang 2012 og 2011     | 3 x 300 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2010 og 2009     | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2008 og 2007     | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Årgang 2006 og ældre    | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Masters (1998 og ældre) | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 10 m, en hånd)  |

| Damer                   | Laser-run   |
|-------------------------|---|
| Årgang 2013 og yngre    | 2 x 300 m (2 skydninger, 10 hits, 5 m, to hænder) |
| Årgang 2012 og 2011     | 3 x 300 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2010 og 2009     | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2008 og 2007     | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Årgang 2006 og ældre    | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Masters (1998 og ældre) | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 10 m, en hånd)  |

Der uddeles medaljer i til 1, 2, og 3 plads i hver gruppe.

**Aalborg Trekamp 2023** afgøres ved at omregne tiden fra **Aalborg Laser-Run 2023** samt deltagers bedste svømmetid siden 1.1.2022 (kortbane) registreret i [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk) på nedenstående distancer til point ifølge nedenstående tabel. Hvis nogen ønsker Der uddeles medaljer i til 1., 2., og 3. plads i hver gruppe.

Hvis man ikke har en registreret svømmetid, men ønsker at deltage i **Aalborg Trekamp 2023**, kan man kontakte cheftræner Bjørn Sørensen på [bjorn@aalborgsvommeklub.dk](mailto:bjorn@aalborgsvommeklub.dk), der kan hjælpe med at få taget en svømmetid.

### Distancer i Aalborg Trekamp 2023

| Herrer                  | Svømning  | Laser-Run   |
|-------------------------|-----------|---|
| Årgang 2013 og yngre    | 50 m fri  | 2 x 300 m (2 skydninger, 10 hits, 5 m, to hænder) |
| Årgang 2012 og 2011     | 100 m fri | 3 x 300 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2010 og 2009     | 100 m fri | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2008 og 2007     | 200 m fri | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Årgang 2006 og ældre    | 200 m fri | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Masters (1998 og ældre) | 100 m fri | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 10 m, en hånd)  |

| Damer                   | Svømning  | Laser-Run   |
|-------------------------|-----------|---|
| Årgang 2013 og yngre    | 50 m fri  | 2 x 300 m (2 skydninger, 10 hits, 5 m, to hænder) |
| Årgang 2012 og 2011     | 100 m fri | 3 x 300 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2010 og 2009     | 100 m fri | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 5 m, en hånd)   |
| Årgang 2008 og 2007     | 200 m fri | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Årgang 2006 og ældre    | 200 m fri | 5 x 600 m (4 skydninger, 20 hits, 10 m, en hånd)  |
| Masters (1998 og ældre) | 100 m fri | 3 x 600 m (3 skydninger, 15 hits, 10 m, en hånd)  |

| Point for svømning:     | distance  | reference-tid     | pr 0.5 s fra reference-tid |
|-------------------------|-----------|-------------------|----------------------------|
|                         |           | <b>=250 point</b> |                            |
| Årgang 2013 og yngre    | 50 m fri  | 0:45:00           | +/- 1 point                |
| Årgang 2012 og 2011     | 100 m fri | 1:20:00           | +/- 1 point                |
| Årgang 2010 og 2009     | 100 m fri | 1:20:00           | +/- 1 point                |
| Årgang 2008 og 2007     | 200 m fri | 2:30:00           | +/- 1 point                |
| Senior (2006 og ældre)  | 200 m fri | 2:30:00           | +/- 1 point                |
| Masters (1998 og ældre) | 100 m fri | 1:20:00           | +/- 1 point                |

| Point for Laser-Run:    | samlet distance | reference-tid      | pr 1 s fra reference-tid |
|-------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|
|                         |                 | <b>= 500 point</b> |                          |
| Årgang 2013 og yngre    | 600 m           | 4:00:00            | +/- 1 point              |
| Årgang 2012 og 2011     | 900 m           | 5:20:00            | +/- 1 point              |
| Årgang 2010 og 2009     | 1800 m          | 7:40:00            | +/- 1 point              |
| Årgang 2008 og 2007     | 3000 m          | 13:20:00           | +/- 1 point              |
| Senior (2006 og ældre)  | 3000 m          | 13:20:00           | +/- 1 point              |
| Masters (1998 og ældre) | 1800 m          | 7:40:00            | +/- 1 point              |

### **Betingelser og pris for deltagelse i Aalborg Laser-Run 2023 og Aalborg Trekamp 2023**

Deltagelse er gratis, men alle deltagere skal have indløst licens til Moderne Femkamp Danmark for 2023. Individuel licens koster 50 kr. og kan løses via med MobilePay på

<https://www.femkamp.dk/licens-tilmeldinger/>

Eller ved bankoverførsel (samme link).

På baggrund af konkurrencen vil Moderne Femkamp Danmark invitere talentfulde nye 3-kæmpere til et bruttoteam, der vil gennemgå forberedelse og træning med henblik på udtagelse til internationale konkurrencer i Triathle (alle 3 discipliner sammenhængende).

### **Tilmelding til Aalborg Laser-Run 2023 og Aalborg Trekamp 2023**

Tilmelding vi e-mail til Sebastian Frische (svommeleder@aalborgsvommeklub.dk) senest den 1. maj 2023 kl. 16:00

Deltagere ved aktiviteterne for uddannelsesinstitutioner tirsdag og onsdag eftermiddag kan tilmelde sig senest kl 15. 3. maj 2023.

Ved tilmelding angives følgende oplysninger på alle deltagere:

Navn:

Telefonnummer:

E-mail-adresse:

Klub:

Fødselsår:

Køn:

Licens nummer fra Moderne Femkamp Danmark:

For deltagere i trekamp: link til svømmers profil på [svømmetider.dk](http://svømmetider.dk):

Deltagere født i 1998 eller før tilmeldes senior-klasse, medmindre det ved tilmelding angives, at man ønsker at deltage i Masters-klassen. Tilmelding kan ske enkeltvis eller gruppevis via klub.

### **Stævneledelse:**

Benny Elmann-Larsen (Moderne Femkamp Danmark)

Anders Kjær Pedersen (Svømmeklubben NORD)

Sebastian Frische (Aalborg Svømmeklub)

Kontakt: Sebastian Frische: [svommeleder@aalborgsvommeklub.dk](mailto:svommeleder@aalborgsvommeklub.dk), telefon 24765334



SVØMMEKLUBBEN NORD

