



LASER RUN

LASER RUN beinhaltet die Disziplinen: Schießen mit der Laserpistole und Laufen.
**Diese sind je nach Altersklasse in bis zu vier Durchgängen in der Reihenfolge:
 Schießen – Laufen zu bewältigen.**

Laser Run entspricht ab der Altersklasse U 17 der Abschlussdisziplin des Modernen Fünfkampfes.

Ablauf:

Nach einem Massenstart laufen die Athletinnen und Athleten zu ihren Schießständen, schießen solange mit ihrer Laserpistole auf ein 5-10 Meter entferntes Ziel, bis sie 5 Treffer erzielt haben oder die Zeit von 50s abgelaufen ist. Danach wird die Pistole abgelegt und 400m bzw. 800m zurück zum Schießstand - im letzten Durchgang bis zur Ziellinie - gelaufen. Dieser Zyklus wird bis zu vier Mal wiederholt.

Veranstaltungen: Regionale Wettkämpfe, Landes- und Bundesmeisterschaften, Weltmeisterschaften. Die erste Weltmeisterschaft fand 2015 in Frankreich mit österreichischer Beteiligung statt.

ALTERSKLASSEN und Distanzen 2017:

Klasse	Alter	Jahrgänge 2017	Geschlecht	Schießen (Serien, Entfernung)	Laufen	Laufen gesamt
Jugend E	U 11	< 2007	M & F	2 Serien zu 5 Treffern, 5m, beidarmig frei	2 x 400 m	800m
Jugend D	U 13	2005, 2006	M & F	3 Serien zu 5 Treffern, 5m	3 x 400 m	1200m
Jugend C	U 15	2003, 2004	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 7m	4 x 400 m	1600m
Jugend B	U 17	2001, 2002	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 10m	4 x 400 m	1600m
Jugend A	U 19	1999, 2000	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 10m	4 x 800 m	3200m
Junioren	19-21	1996 - 1998	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 10m	4 x 800 m	3200m
Allg. Klasse	22- 39	1995 - 1978	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 10m	4 x 800 m	3200m
Master A (40+)	40-49	1977 - 1968	M & F	4 Serien zu 5 Treffern, 10m	4 x 400 m	1600m
Master B (50+)	50-59	1967 - 1958	M & F	3 Serien zu 5 Treffern, 7m	3 x 400 m	1200m
Master C (60+)	60 u. älter	<1957	M & F	3 Serien zu 5 Treffern, 7m	3 x 400 m	1200m

Wettkampfbestimmungen:

Für die Durchführung gelten die Wettkampfbestimmungen des Internationalen Verbandes Moderner Fünfkampf (UIPM). Auszug aus dem Regelwerk:

- Jedem Wettkämpfer/ jeder Wettkämpferin steht eine eigene Schießposition zur Verfügung. Dort können Pistole/Reservepistole, Getränke, Brillen usw. bereitgelegt werden. Jegliche Unterstützung von außerhalb der Laufstrecke ist nicht erlaubt.
- Vor jedem Start findet ein „Aufwärmen“ (warm-up) von 15min statt. Während dieser Phase wird eingelaufen und eingeschossen. Dabei ist Unterstützung durch Trainer/Betreuer aus einer markierten Zone möglich.
- Der Wettkampf beginnt mit einem Massenstart 25 Meter vom Schießstand entfernt.
- Die Laserpistole hat zwischen jedem einzelnen Schuss den Tisch zu berühren.
- Der/die Wettkämpfer/Wettkämpferinnen haben im Anschlag „einarmig frei“ (Jgd E: beidarmig frei) ununterbrochen zu schießen, um 5 Treffer zu erzielen.

Folgende Strafen werden bei Missachtung der Wettkampfbestimmungen ausgesprochen:

Disqualifikation: Unsportliches Verhalten: z.B. gezielte Behinderung von Wettkämpferinnen und Wettkämpfer.

10sec Zeitstrafe: Fehlstart (beim zweiten Fehlstart), kein Kontakt mit der Laserpistole beim Nachladen jedes einzelnen Schusses.

„Erfolg motiviert, Moderner Fünfkampf vielseitig wie das Leben“