



## **36. Langenberger 5-kampf**

Langenberg, 26.02.2020

Liebe Freunde des Langenberger 5-kampfes,  
liebe Mitbürger, liebe Hobbysportler,

in diesem Jahr laden die DLRG Ortsgruppe Langenberg und die Kreissparkasse Wiedenbrück wieder gemeinsam zum Langenberger 5-kampf ein – und zwar zum 36.Mal.

Das Ziel dieser Breitensportveranstaltung ist und bleibt die Förderung des Miteinanders aller Bürger und Vereine und Gruppen im Gemeindegebiet. Teilnehmen können und sollen Hobby- wie LeistungssportlerInnen, Kinder und Senioren – für alle gelten die gleichen Bedingungen. Und die sind speziell auf die sportlichen Möglichkeiten in der Gemeinde zugeschnitten.

Bürgermeisterin Susanne Mittag ist erneut unsere Schirmherrin.

Gestartet wird am **Samstag, 09. Mai 2020**

Erster Start: **um 14.00 Uhr**

Mannschafts- und Teilnehmerbesprechung **um 13.30 Uhr**

Mitmachen können **Einzelstarter** ohne feste Team-Anbindung, sowie **Mannschaften** mit sechs Aktiven, die in Benteler oder Langenberg wohnen oder einem hiesigen Verein oder einer örtlichen Gruppe angehören oder bei einem Langenberger Betrieb arbeiten.

Zudem können alle Kreissparkassen-Mitarbeiter aus dem Verbreitungsgebiet der Kreissparkasse Wiedenbrück und alle DLRG-Ortsgruppen aus dem Bezirk Kreis Gütersloh teilnehmen.

Bei der Teamzusammenstellung können die Vereine und Organisationen sich mit anderen Klubs vermischen. Grundregel aber ist: In jedem Team müssen mindestens **ein/e Jugendliche/r unter 18 Jahren** sowie **eine weibliche Teilnehmerin** starten.

[www.5-kampf.de](http://www.5-kampf.de)



Der Fünfkampf besteht wie immer – und zwar in dieser Reihenfolge – aus **100 Meter Schwimmen**, einem **Dauerlauf von ca. 1,5 Kilometer**, 90 Ringe mit dem **Luftgewehr schießen**, bzw. 150 Ringe mit **Dartpfeilen werfen**, mit dem Fahrrad etwa **zehn Kilometer radeln** und 90 Punkte **Stockschießen** in der Sporthalle der Schmeddingschule in Benteler. Start und Ziel sind die Sportstätten der Brinkmannschule.

Während des gesamten Wettkampfes wird die Zeit genommen. Die Startreihenfolge der Mannschaften wird zuvor ausgelost.

In folgenden Altersklassen werden **Wanderpokale** der Kreissparkasse Wiedenbrück vergeben:

- für die schnellste Mannschaft,
- für die schnellste Schülerin (bis 12 Jahre),
- für den schnellsten Schüler (bis 12 Jahre),
- für die schnellste Jugendliche (13 bis 17 Jahre),
- für den schnellsten Jugendlichen (13 bis 17 Jahre),
- für die schnellste Frau (18 bis 39 Jahre),
- für den schnellsten Mann (18 bis 39 Jahre),
- für die schnellste Seniorin (ab 40 Jahre) und
- für den schnellsten Senior (ab 40 Jahre).

Der Langenberger 5-kampf endet mit der Siegerehrung und der Abschlussfeier ab 19.30 Uhr in der Turnhalle der Brinkmannschule. Für einen Imbiss und Getränke für alle Aktiven und Vereinsvorstände ist gesorgt.

Detaillierte Informationen und die Onlineanmeldung sind verfügbar:

- a) im Internet unter [www.5-kampf.de](http://www.5-kampf.de) und
- b) bei Marcel von Zons, Krummer Timpen 4, 33449 Langenberg,  
Telefon: 0151/24138855, Email: [marcel.vz@5-kampf.de](mailto:marcel.vz@5-kampf.de) erhältlich.

Bei Fragen zum Fünfkampf, Andreas Friedrich Telefon: 0170/4728894  
Anmeldeschluss ist Sonntag, der 03. Mai 2020

Wir freuen uns auf eine große Teilnehmerschar.  
mit sportlichem Gruß

**Andreas Friedrich**

DLRG OG Langenberg  
Veranstaltungsleitung

**Renate Knüwer**

Kreissparkasse Wiedenbrück  
Geschäftsstelle Langenberg-Benteler

# Durchführungsbestimmungen des Langenberger 5-kampfes

## Zum Ablauf

Bis spätestens 13.00 Uhr müssen alle Teilnehmerinnen mit dem Fahrrad am Schießstand am Eiskeller sein. Die Räder werden dort abgestellt und von uns bewacht, während die Aktiven mit Bullis zu den Sportstätten der Brinkmannschule gefahren werden.

Die Straße „Zum Eiskeller“ wird für alle PKW – außer DRK und Polizei – ab 12.30 Uhr gesperrt. Die Teilnehmer, die ihr Fahrrad zum Schießstand bringen wollen, müssen ihren PKW am Mühlenweg parken.

Um 13.30 Uhr findet eine Besprechung in der Sporthalle statt. Hier wird auch die Start-Reihenfolge der Mannschaften ausgelost.

Der erste Start zum Schwimmen erfolgt durch die Schirmherrin, Bürgermeisterin Susanne Mittag, pünktlich um 14.00 Uhr.

## Startnummern

Alle Teilnehmer haben eine Startnummer zum Umbinden während des Wettkampfes (außer beim Schwimmen) zu tragen. Für die korrekte Verwendung sind allein die Teilnehmer und Mannschaften verantwortlich. Die Startnummern werden mannschaftsweise ab 13.30 Uhr mit entsprechenden Listen übergeben und müssen nach Ende der Veranstaltung mannschaftsweise wieder zurückgegeben werden. Fehlende Startnummern sind mit je € 10,- zu bezahlen.

## Reihenfolge

In der ausgelosten Start-Reihenfolge wird jeweils die/der erste Aktive der ersten drei Mannschaften auf die Strecke geschickt. Sieben Minuten später folgen die ersten Starterinnen der als 4., 5. und 6. Mannschaft ausgelosten Teams. Ist von allen Mannschaften die/der erste Aktive gestartet, folgt deren zweite/r Teilnehmerin. Dann die/der dritte usw. Gestartet wird im Sieben-Minuten-Rhythmus.

## Zum Schwimmen

Mit dem Startpfeiff zum 100-m-Schwimmen (Die Schwimmart ist beliebig und darf gewechselt werden) beginnt die Zeit für jede/n einzelne/n Teilnehmerin individuell zu laufen. Für das anschließende Um- und Anziehen sowie das Anlegen der Startnummern wird die Zeit nicht angehalten. Eine Mithilfe weiterer Mannschaftsmitglieder dabei ist gestattet.

## Zum Laufen

Die Aktiven verlassen die Schwimmhalle durch den Haupteingang. Spätestens bei Erreichen des Schulhofes muss die Startnummer korrekt angelegt sein.

Die Laufstrecke verläuft wie folgt: Schulhof, Klutenbrinkstraße, Schulweg, Schulstraße, über den Kirchplatz zur Hauptstraße, Friedhofspfad, Friedhofsweg und Zum Eiskeller bis zum Schießstand der St.-Lambertus-Schützenbruderschaft Langenberg. Die Länge beträgt etwa 1,5 Kilometer.

## Zum Schießen

Geschossen wird mit Luftgewehren – aufgelegt – auf der Anlage der St.-Lambertus-Sportschützen am Eiskeller. Die Bedienung erfolgt unter Mithilfe der Langenberger Sportschützen, wobei auf jeder Bahn ein Helfer bereit steht. Die zu erreichende Ringzahl für **alle** Teilnehmer beträgt 90 Ringe.

**ACHTUNG:** Bitte den Strafenkatalog auf den folgenden Seiten beachten.

Es werden Strafzeiten bei unsachgemäßem Umgang mit den Luftgewehren oder Missachtung von Anweisungen vergeben.

**Ausnahme:** Die **Schülerinnen und Schüler** bis einschl. 12 Jahre werden **nicht** mit Luftgewehren **schießen**, sondern ersatzweise mit ungefährlichen Kunststoff-Dartpfeilen 150 Ringe auf eine Zielscheibe werfen.

Sollten sich Wartezeiten für einen Aktiven ergeben, so wird diese Zeit gestoppt und von der Gesamtzeit abgezogen. Es dürfen **keine** privaten Luftgewehre benutzt werden.

## Zum Radfahren

Das Straßenverkehrsamt des Kreises Gütersloh weist ausdrücklich auf folgende Punkte hin, die bei Nichtbeachten durch Teilnehmerinnen ein Verbot des Langenberger 5-Kampfes bedeuten können:

1. Gefahren werden darf nur mit verkehrssicheren Rädern.
2. Die Straßenverkehrsordnung **muss** eingehalten werden.
3. Es gibt keine Streckenposten, sondern nur Sicherheitsposten; diese dürfen nicht den Verkehr regeln und bleiben deshalb im Hintergrund.

Die Strecke verläuft wie folgt: Vom Eiskeller über den Mühlenweg zur Wiedenbrücker Straße, Hauptstraße, Bentelerstraße, links abbiegen auf den Stukendamm, rechts abbiegen auf die Liesborner Straße, an der Schmedding Grundschule links abbiegen und in die Sporthalle zum Stockschießen gehen. Nach dem Stockschießen geht es dann mit dem Fahrrad wieder weiter. Vom Schulhof links abbiegen auf die Liesborner Straße, rechts abbiegen in die Bergstraße, Wadersloher Straße und Brinkstraße zum Ziel.

Ferner bitten wir darum, aus Sicherheitsgründen beim Radfahren auf Musik über den Kopfhörer zu verzichten.

ACHTUNG: Bitte den Strafenkatalog auf den folgenden Seiten beachten.

Es werden Disqualifikationen bei Missachtung der Helmpflicht, Windschattenfahren oder beim Abkürzen der Strecke verhängt. Zudem gibt es Strafzeiten bei Missachtung von Stop-Schildern oder beim Linksfahren durch einen Kreisverkehr.

## Zum Stockschießen

Es sind 90 Punkte beim Stockschießen in der Sporthalle der Schmeddingschule zu werfen.

Der Teilnehmer hat vor Beginn drei Probewürfe frei die nicht gewertet werden und in denen auch die Zeit nicht läuft.

Der Sportler stellt sich an den Anfang der Bahn – für alle bis 12 Jahre ist die Bahn verkürzt. Es darf auch ein Fuß auf dem Holzrahmen der Bahnbegrenzung abgestellt werden. Nach dem Startsignal durch den Zeitnehmer werden drei Würfe hintereinander absolviert.

So wie die Stöcke nach dem dritten Wurf liegen bleiben wird gezählt.

Die Punkte werden von Helfern zusammengerechnet. Der Sportler muss sich die drei Stöcke wieder zurückholen und weiter Stockschießen bis er 90 Punkte erreicht hat.

Erlaubt ist, dass der Teilnehmer hinter seinen Würfeln her läuft und die Stöcke sofort aufnimmt, nachdem die Punkte gezählt wurden.

Dafür ruft der Helfer die Punktzahl dem Teilnehmer laut zu. Nimmt der Teilnehmer die Stöcke zu schnell auf, werden die Punkte nicht gewertet. Der Helfer teilt dem Sportler mit sobald er fertig ist. Dieser darf die Stöcke stehen lassen und die Halle verlassen.

Sollte der Teilnehmer sich danach noch einmal umziehen etc. läuft für ihn die Zeit weiter.

ACHTUNG: Bitte den Strafenkatalog auf den folgenden Seiten beachten.

Die Halle darf nicht mit Rennradschuhen (Stollen) betreten werden. Zuwiderhandlung wird mit Disqualifikation bestraft. Schuhe können vor dem Betreten der Halle gewechselt werden.

## Ziel

Nach Überfahren der Ziellinie auf der Brinkstraße vor den Sportstätten der Brinkmannschule muss sich jede/r Sportlerin sogleich beim Helfer am Zielschalter melden, um seine Startnummer zu nennen. Wer dies nicht tut, riskiert einen nachträglichen Ausschluss vom Wettkampf.

## Wertung

Jede/r EinzelteilnehmerIn erhält ihre/seine Einzelzeit als Gesamtzeit vom Start beim Schwimmen bis zum Radfahrziel an der Schwimmhalle. Abgezogen werden lediglich eventuelle Wartezeiten beim Schießen/ Darten und Stockschießen.

Für die Mannschaftswertung werden die sechs Einzelzeiten addiert. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.

Es dürfen sich auch Einzelteilnehmer anmelden. Die Veranstalter behalten sich jedoch vor, diese am Wettkampftag zu einer neuen Mannschaft zusammenzuführen.

## Strafenkatalog

<b>Disziplin</b>	<b>Vergehen</b>	<b>Strafe</b>
Schießen	Unsachgemäßer Umgang mit den Gewehren	2 Minuten
Radfahren	Helmpflicht missachtet	Disqualifikation
Radfahren	Windschattenfahren (beispielsweise hinter Autos, Mofas, Motorrädern und anderen Teilnehmern)	Disqualifikation
Radfahren	Kreisverkehr am Stukendamm falschherum fahren	2 Minuten
Radfahren	Kreisverkehr am Stukendamm Richtung Schmeddingschule verkürzen (geradeaus)	Disqualifikation
Radfahren	Stop-Schild Stukendamm/Bergstraße überfahren. <u>Regel:</u> Reifen müssen stehen, Füße müssen nicht abgesetzt werden.	5 Minuten
Stockschießen	Mit Rennradschuhen (Stollen) in die Schmeddingsporthalle	Disqualifikation

Disqualifikation eines TN führt automatisch dazu, dass seine Mannschaft nicht in der Mannschaftswertung berücksichtigt wird. Die Einzelleistungen der Mannschaftsmitglieder in den jeweiligen Wertungen bleiben unberührt.

## Üben

Zur Vorbereitung auf den 5-kampf werden folgende Übungstermine angeboten:

### **zum Schießen:**

donnerstags,  
30.April und 07. Mai  
18.00 bis 19.00 Uhr  
auf dem Schießstand am  
Eiskeller

### **zum Schwimmen:**

freitags,  
24.April und 08. Mai  
20.30 bis 21.30 Uhr  
in der Schwimmhalle der  
Brinkmannschule

### **zum Stockschießen**

Freitag,  
08. Mai  
19.00 bis 20.00 Uhr  
in der Sporthalle der  
Schmeddingschule

## Anmeldung

Mannschaften bestehen aus sechs Personen. Davon muss mind. ein Teilnehmer weiblich und mind. ein Teilnehmer jünger als 18 Jahre sein. Auch bei reinen Schüler-Mannschaften muss eine weibliche Sportlerin dabei sein.

Alle Mannschaften haben sich über das 5-kampf Online-Anmeldeformular unter [www.5-kampf.de](http://www.5-kampf.de) anzumelden.

Wer als Einzelsportler noch eine Mannschaft sucht, oder sich für eine Mannschaft anbieten möchte, kann sich bei Marcel von Zons melden.

## Allgemeines

Die Strecken für das Laufen und Radfahren werden durch das Straßenverkehrsamt des Kreises Gütersloh genehmigt. Somit können sich kurzfristig geringfügige Änderungen als Auflage ergeben.

Auf dem Schießstand und an der Schmeddingschule stehen für die Teilnehmer/innen ebenso kostenlos Getränke bereit wie am Ziel. An den Sportstätten der Brinkmannschule gibt es eine Cafeteria mit Kaffee und Kuchen sowie einen Grillstand mit Bratwürstchen zum Selbstkostenpreis für Aktive und Zuschauer.

Beim Laufen und Radfahren sind ausreichend Sicherheitsposten im Einsatz.

Am äußersten Punkt der Radfahrstrecke ist ein Kontrollpunkt eingerichtet.

Für Verluste von Wertgegenständen, Geld usw. aus der Schwimmhalle oder den Umkleieräumen der Schwimm- und Turnhalle kann der Veranstalter während der Gesamtveranstaltung **nicht haften**.

Die Siegerehrung erfolgt um 19.30 Uhr mit einem kleinen Imbiss und diversen Getränken in der Turnhalle der Brinkmannschule. Alle Aktiven, Helferinnen, Mitarbeiterinnen und die Vorsitzenden/Abteilungsleiterinnen der teilnehmenden Gruppen sind dazu herzlich eingeladen.

Für weitere Auskünfte steht Andreas Friedrich Telefon ( 0170/4728894 ) zur Verfügung.

Pokalverteidiger

Schülerinnen (bis 12 Jahre)	-	Borgelt, Leonie
Schüler (bis 12 Jahre)	-	Langer, Noel
weibliche Jugend (13 - 17 Jahre)	-	Waltermann, Louisa
männliche Jugend (13 - 17 Jahre)	-	Honold, Tim
Damen (18 - 39 Jahre)	-	Quinke, Loreen
Herren (18 - 39 Jahre)	-	Bergmeier, Yannis
Seniorinnen (ab 40 Jahre)	-	Wachter, Andrea
Senioren (ab 40 Jahre)	-	Orthaus, Michael
Mannschaften	-	Die Mädchenmacher

Alle Ergebnisse und Fotos des Langenberger 5-kampfes sind im Anschluss an den Wettkampf im Internet verfügbar unter

**[www.5-kampf.de](http://www.5-kampf.de)**

In der **5-kampf App** (erhältlich im Google Play Store oder unter [app.5-kampf.de](http://app.5-kampf.de)) stehen vor, während und nach dem 5-kampf viele Informationen zur Verfügung:

Strecke – Disziplinen Infos – 5-Kampf LIVE verfolgen – Übungstermine - Ergebnislisten