

## Bergturnfest 2023 „Mensfelder Kopf“

Termin: **26. und 27.08.2023**

Ausrichter: **TuS Mensfelden**

Meldeschluss: **18.08.2023**

Meldung an: [homepage@turngau-mittellahn.de](mailto:homepage@turngau-mittellahn.de)

Meldung bitte mit dem Anmeldeformular (unter [www.turngau-mittellahn.de](http://www.turngau-mittellahn.de)) per E-Mail

Einzelmeldungen direkt per E-Mail

Jahrgang und Wettkampf-Nummer nicht vergessen!

<b>Zeitplan Samstag</b>	
14:00 Uhr	die Wanderer (5 oder 10 km) gehen auf die Strecke
14:15 Uhr	die Zeltlagerolympiade beginnt
16:00 Uhr	Beginn Geländelauf 5 km (WK 425-440)
16:30 Uhr	Siegerehrung
21:00 Uhr	Traditionelles Höhenfeuer - Fackellauf
<b>Zeitplan Sonntag</b>	
09:30 Uhr	Beginn der WK 214 - 217 sowie WK 229 – 232, 238, 239 (ab 4 - 13 Jahre)
10:00 Uhr	Walking für alle Altersklassen (7,5 km) auch für Spaz
10:00 Uhr	Beginn der übrigen Mehrkämpfe (ab 14 – über 100 Jahre)
11:00 Uhr	Berglauf I für Kids (8 -10 Jahre)
11:30 Uhr	Siegerehrung Teil 1
12:00 Uhr	Familienwettkämpfe
12:30 Uhr	Schleuderball W und M
12:30 Uhr	Kombiwettkampf Stein/Baumstamm W und M
14:00 Uhr	Berglauf II für Kids (11 -13 Jahre)
14:30 Uhr	Staffel „Rund um den Mensfelder Kopf“
15:00 Uhr	Siegerehrung Teil 2

## Wettkämpfe am Samstag

<b>Wandern</b>	
Start/Ziel:	Vereinsheim am Mensfelder Kopf
Zeitplan:	Samstag, 26.08.2023 – 14:00 Uhr
Wanderstrecken:	Angeboten wird eine 5 km und eine 10 km Rundwanderstrecke (markiert).
Meldegeld:	je Teilnehmer 2 €
Auszeichnungen:	Kinder bis 14 Jahre erhalten eine Wander Medaille

<b>Zeltlagerolympiade</b>
<p>Eine Mannschaft besteht aus jeweils 6 Teilnehmern eines Vereins. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht!            Die besten Teams erhalten ein Überraschungsgeschenk.            So, hoffentlich haben wir euch neugierig gemacht – dann, auf geht's und mitgemacht!!!</p>

<b>Geländelauf</b>		
Wettkampf	Alter	
425	14 -17 Jahre	5000 m Geländelauf W
426	18 -39 Jahre	
427	40 -59 Jahre	
428	60 Jahre u.ä.	
435	14 -17 Jahre	5000 m Geländelauf M
436	18 -39 Jahre	
437	40 -59 Jahre	
438	60 Jahre u.ä.	
440	Familien - Geländelauf	... ist für 3 - 4 Personen (es muss mindestens ein Kind bis 13 Jahre dabei sind). Die Gesamtstreckenlänge beträgt 5000 m, kürzeste der 4 Teilstrecken beträgt 400 m. Jedes Familienmitglied muss mindestens eine Teilstrecke laufen. Jede teilnehmende Familie erhält ein Präsent.

## Wettkämpfe am Sonntag

<b>Leichtathletischer Dreikampf</b>					
Wettkampf	Alter	Lauf	Sprung	Wurf/Stoß	
210	20 - 29	100 m	x	7,25 kg	LA-3-Kampf M
211	18 - 19	100 m	x	6,0 kg	
212	16 - 17	100 m	x	5,0 kg	
213	14 - 15	100 m	x	4,0 kg	
214	12 - 13	75 m	Zone	3,0 kg	
215	10 - 11	50 m	Zone	B 80 g	
216	8 - 9	50 m	Zone	B 80 g	
217	6 - 7	50 m	Zone	B 80 g	
238	4 - 5	50 m	Zone	B 80 g	
218	30 - 39	100 m	x	7,25 kg	LA-3-Kampf Senioren
219	40 - 49	75 m	x	7,25 kg	
220	50 - 59	50 m oder Voll- ball	a.d. Stand	6,0 kg	LA-3-Kampf Senioren
221	60 - 69			5,0 kg	
222	70 - 74			4,0 kg	
223	75 - 79			4,0 kg	
224	80 u.ä.			3,0 kg	
225	20 - 29	100 m	x	4,0 kg	LA-3-Kampf W
226	18 - 19	100 m	x	4,0 kg	
227	16 - 17	100 m	x	4,0 kg	
228	14 - 15	100 m	x	3,0 kg	
229	12 - 13	75 m	Zone	3,0 kg	
230	10 - 11	50 m	Zone	B 80 g	
231	8 - 9	50 m	Zone	B 80 g	
232	6 - 7	50 m	Zone	B 80 g	
239	4 - 5	50 m	Zone	B 80 g	
233	30 - 39	100 m	x	4,0 kg	LA-3-Kampf Seniorinnen
234	40 - 49	75 m	x	4,0 kg	
235	50 - 59	50 m o. Voll- ball	a.d. Stand	3,0 kg	LA-3-Kampf Seniorinnen
236	60 - 69			3,0 kg	
237	70 u.ä.			3,0 kg	

<b>Schleuderball und Kombiwettkampf</b>			
Wettkampf	Alter		
261	18 - 39	1,5 kg-Schleuderball M	4 Versuche ohne Probewurf
262	14 - 17	1,0 kg-Schleuderball M	
263	12 - 13	0,8 kg-Schleuderball M	
265	40 - 59	1,5 kg-Schleuderball M	4 Versuche ohne Probewurf
266	60 - 69	1,0 kg-Schleuderball M	
267	70 u. ä.	1,0 kg-Schleuderball M	
290	18 - 39	Kombiwettkampf 10 kg Stein und Baumstamm  Männer	Je 2 Versuche ohne Probewurf  Addition der jeweils besten Weite
291	14 - 17		
292	12 - 13		
293	40 - 59		
294	60 - 69		
295	70 u. ä.		
281	18 - 39		
282	14 - 17	1,0 kg-Schleuderball W	
283	12 - 13	0,8 kg-Schleuderball W	
284	40 - 59	1,0 kg-Schleuderball W	4 Versuche ohne Probewurf
285	60 - 69	0,8 kg-Schleuderball W	
286	70 u. ä.	0,8 kg-Schleuderball W	
270	18 - 39	Kombiwettkampf 7,5 kg Stein und Baumstamm  Frauen	Je 2 Versuche ohne Probewurf  Addition der jeweils besten Weite
271	14 - 17		
272	12 - 13		
273	40 - 59		
274	60 - 69		
275	70 u. ä.		

<b>Familienwettkampf</b>		
Wettkampf	Familienwettkampf	Disziplinen
242	Vater, Mutter und ein Kind 9 Jahre oder jünger	<b>Lauf:</b> 3x25m Slalomstaffel  <b>Sprung:</b> Reihenweitsprung der Familie  <b>Wurf (je 2 Versuche):</b> Medizinballwurf 2 kg Vater + 800 g Vollballwurf Mutter, + 80 g Schlagballwurf Kinder
243	Vater, Mutter und ein Kind 10 - 12 Jahre	
244	Ein Elternteil und zwei Kinder 9 Jahre oder jünger	
245	Ein Elternteil und zwei Kinder 10 - 12 Jahre	
246	Ein Elternteil und ein Kind 9 Jahre oder jünger	
247	Ein Elternteil und ein Kind 10 - 12 Jahre	
248	Vater, Mutter und zwei Kinder bis 12 Jahre	
Dieser Wettbewerb kann auch mit erwachsenen Familienmitgliedern z.B Großeltern besetzt werden !		

<b>Berglauf</b>		
253	Mensfelder Berglauf I für Schülerklassen 8 bis 10 Jahre.	Die Strecke um den Meko ist ca. 660m lang !
254	Mensfelder Berglauf II für Schülerklassen 11 bis 13 Jahre.	
257	Staffel  „Rund um den Mensfelder Kopf“  6 x 330 m	Diese Staffel kann als gemischte Staffel ohne Quotenregelung besetzt werden. Die beiden jüngsten Schüler/innenklassen sind hiervon ausgenommen !

<b>Walking</b>	
Start/Ziel:	Vereinsheim am Mensfelder Kopf
Zeitplan:	Sonntag, 27.08.2023 – 10:00 Uhr
Wanderstrecken:	Angeboten wird eine 7,5 km Rundstrecke (markiert).
Meldegeld:	je Teilnehmer 2 €

<b>Sportabzeichen für Senioren</b>	
Teilnehmer bekommen auf einer Urkunde die Zeiten und Weiten bestätigt, womit man im eigenen Verein das Sportabzeichen beantragen kann.	
Zeitplan:	Sonntag, 27.08.2023 – Start 10:00 Uhr mit Walking – übrige Disziplinen (s.u.) im weiteren Tagesverlauf
Disziplin Ausdauer	7,5 km Walking / NordicWalking
Disziplin Kraft	Standweitsprung oder Medizinball 2,0 kg
Disziplin Schnelligkeit	30, 50 oder 100 m
Disziplin Koordination	Schleuderball 1,0 kg

**Hinweise :**

- Alle Teilnehmer sollen pünktlich zu ihrem Wettkampf erscheinen und Lautsprecherdurchsagen beachtet werden.
- Bergturnfestsieger ist die/der Punktbeste aus dem LA-3-Kämpfe von 14 bis 49 Jahren (wbl und ml).
- Die ersten drei in den Mehrkämpfen erhalten Medaille und Urkunde. Die ersten drei in den Einzeldisziplinen sowie alle Teilnehmer/innen 6-13 Jahren erhalten eine Urkunde. Für die übrigen Wettkämpfe gibt es Sonderauszeichnungen.

**Startgebühren:**

Mehrkämpfe	Kinder und Jugendliche	3,00 €
Mehrkämpfe	Aktive und Senioren	4,00 €
Einzelkämpfe	Kinder und Jugendliche	2,00 €
Einzelkämpfe	Aktive und Senioren	4,00 €
Familienwettkampf		4,00 €
Mannschaftswettkämpfe		4,00 €

**Kampfrichter:**

Wir weisen darauf hin, dass der TuS Mensfelden grundsätzlich die Kampfrichter stellt und nur bei Bedarf von den Vereinen noch Kampfrichter zur Verfügung zu stellen sind!

**Startrecht:**

Alle DSB und DTB-Mitgliedsvereine sind startberechtigt. Die Wettbewerbe werden nach den amtlichen Richtlinien des DTB durchgeführt.

**Sonstiges:**

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art.

Zeitplanänderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten und werden frühzeitig bekannt gegeben.

Urkunden, Medaillen, Ergebnislisten werden nicht verschickt.

Für Speisen und Getränke wird gesorgt.

**Zeltlager:**

In der Zeit vom Freitag bis Sonntag besteht wieder die Möglichkeit auf dem Gelände oberhalb der Sportanlage zu zelten. Hierbei bietet der Mensfelder Kopf eine super schöne Aussicht auf Taunus und Westerwald. Mit dem Entzünden des Höhenfeuers am Samstagabend gegen 21:00 Uhr beginnt ein Naturerlebnis der besonderen Art !

Selbstverständlich stehen Toiletten und Duschen vor Ort zur Verfügung.

Anfragen bzgl. des Zeltens können an Holger Schmidt unter [h.schmidt100@web.de](mailto:h.schmidt100@web.de) gerichtet werden.