

16. Jedermann- Zehnkampf

12. / 13. 9. 2009

- Veranstalter/Ausrichter: Leichtathletik Sport Club Bad Nauheim
LG Rosbach - Rodheim
- Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung)
- 12./13. September 2009** Startzeiten: Sa 12.9. ab 10.⁰⁰ So 13.9. ab 9.⁰⁰
- Teilnahmeberechtigung: Sportler/innen, ab 13 Jahre (Jahrgang 1996) auch ohne Vereinszugehörigkeit, die an 2 Tagen die Vielfalt der Leichtathletik und die Herausforderung „Zehnkampf“ erleben wollen.
- Mannschaftswertung: 3 Aktive bilden eine Mannschaft. Das punktbeste Team erhält einen Sonderpreis.
- Paarstart: 2 Aktive teilen sich die 10 Disziplinen. Bitte Daten für beide Teilnehmer angeben.
- Wettkampfdisziplinen: Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann geändert werden.

Der Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

<u>Pkt.</u>	<u>1. Tag</u>					<u>2. Tag</u>				
	100 m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110 H	Diskus	Stab	Speer	1500 m
001	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,08
200	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96

Wettkampfbregeln:

Sportler/innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.

Die Hürdenhöhe beträgt 0.76 / 0.91 m.

Es wird nur die 110m Hürdenstrecke angeboten.

Anfangshöhe	Hochsprung:	0.80 m,
	Stabhochsprung:	1.10 m
Steigerung	<u>Hochsprung:</u>	bis 1.30 m je 10 cm, dann 5 cm
Steigerung	<u>Stabhoch:</u>	bis 2.50 m je 20 cm, dann 10 cm

Die Wurf- und Stoßgewichte sind analog zu den Altersklassen zu benutzen.

Geräte werden gestellt, eigene können benutzt werden.

7 Riegen mit max. 20 Personen werden zugelassen.

Die Reihenfolge der Disziplinen kann geändert werden.

Hinweis für Betreuer / Begleiter:

Auch in diesem Jahr freuen wir uns über nette Menschen, die zum Gelingen der Veranstaltung als Kampfrichter oder Helfer in den Zehnkampf-Riegen beitragen. Als “ **Dankeschön** “ gibt es 5.- € pro Tag und ein T-Shirt.

Meldeschluss: Sonntag 23. August 2009

Die ersten 140 Teilnehmer, deren Startgeld und Anmeldung bei uns eingegangen sind, erhalten einen sicheren Startplatz.

Meldung: BookerLSC@gmx.de oder beigefügtes Formblatt benutzen.

Nachmeldungen sind möglich, werden aber mit einer Gebühr von 5€ belegt.

Die Gesamtsumme ist auf das Sonderkonto „Jedermann- Zehnkampf 2009“ bei der Sparkasse Wetterau (BLZ 518 500 79), Konto- Nr.: 103 102 5040, zu überweisen.

Die Bestätigung der Meldung erfolgt ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung, wenn der Nachweis der Bezahlung erbracht worden ist.

Bei Nichtantreten wird die Startgebühr dem Nachwuchs des LSC und der LGRR gutgeschrieben. Der Anspruch auf das T-Shirt bleibt bestehen.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für die im Verlauf der Veranstaltung und des Trainings auftretenden Schäden und Unfälle. Jedem Teilnehmer empfehlen wir vorher eine sport-medizinische Untersuchung mit Belastungstest.

Teilnahmebestätigung: Ende August 2009

Start/Wettkampfunterlagen: können am Samstag 13.9. ab **8.00 Uhr** im Stadion abgeholt werden.

Ergebnisliste: einzusehen unter: www.lsc-badnauheim.de
www.lgrr.de

Trainingsmöglichkeit: nach Rücksprache, donnerstags
ab Juli/ August zwischen 18 -20 Uhr
im Waldstadion in Bad Nauheim.

oder: Mittwoch 17.³⁰-19.⁰⁰, Freitag 18.¹⁵-20.¹⁵
oder nach Rücksprache
auf dem Sportplatz in Ober-Rosbach.

Verpflegung: Für Verpflegung wird bestens gesorgt.
(kalte / warme Speisen und Getränke / Kuchentheke)

Hotels, Privatzimmer: Bad Nauheim Information, In den Kolonnaden 1
TEL 06032 – 929920 FAX 06032 – 929927
e-Mail: info@bad-nauheim.de

oder: www.bad-nauheim.de

Durch die beiden Tage wird natürlich wieder Zehnkampf-Experte Jens Schulze als Moderator führen. Unsere beliebten und erfahrenen Riegenführer/innen werden ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Information und Meldung: **BucherLSC@gmx.de**
Norbert Bucher
Hochwaldstr.15
61231 Bad Nauheim
TEL 06032 / 6770

Information : www.lsc-bad-nauheim.de
www.lgrr.de
Andreas Creutz
Kurt-Schumacher-Str.27
61191 Rosbach
TEL 06003 / 828577

Anmeldung für 16.Jedermann-Zehnkampf 12./13.9. 2009

Name, Vorname : _____

Tel / Fax: _____

Geb.- Datum : _____ oder E-Mail: _____

PLZ/ Wohnort : _____

Straße : _____

Verein : _____

Riegenwunsch: _____

Paarstart: _____

Teilnahmegebühren: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Startgebühr und T-Shirt, Größe **S / M / L / XL / XXL** **33. - €**

nur Zehnkampf **25. - €**

nur T-Shirt, Größe **S / M / L / XL / XXL** **10. - €**

Ermäßigung für Jugendliche (Jahrg. 96 - 90):

Startgebühr und T-Shirt, Größe **S / M / L / XL / XXL** **28. - €**

nur Zehnkampf **20. - €**

Nachmeldung, zusätzlich **5. - €**

Die Gesamtsumme _____ **€**

habe ich auf das Sonderkonto "**Jedermann- Zehnkampf 2009**" bei der Sparkasse Wetterau (BLZ 518 500 79), Konto -Nr.: 103 102 5040 überwiesen. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für die im Verlauf der Veranstaltung und des Trainings auftretenden Schäden und Unfälle.

Datum : _____ Unterschrift _____