

# 24. Jedermann- Zehnkampf

09. und 10. September 2017

<b>Veranstalter</b>	<b>LSC Bad Nauheim</b> Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung) Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim
<b>Startzeiten</b>	<b>Sa.</b> 09.09. ab 10:00 <b>So.</b> 10.09. ab 09:00
<b>Teilnahmeberechtigung</b>	Sportler/innen, <b>ab 13 Jahren</b> (Jg. 2004) ... auch ohne Vereinszugehörigkeit, die an 2 Tagen die Vielfalt der Leichtathletik und die Herausforderung „Zehnkampf“ erleben wollen.
<b>Paarstart</b>	2 Aktive können sich alle 10 Disziplinen teilen.
<b>Mannschaftswertung</b>	3 Aktive bilden eine Mannschaft. Das punktbeste Team erhält einen Sonderpreis.

<b>Meldeschluss</b>	<b>Sonntag, 27. August 2017</b>
---------------------	---------------------------------

Die **ersten 130** Teilnehmer, deren Startgeld und Anmeldung bei uns eingegangen sind, erhalten einen sicheren Startplatz.

<b>Meldeadresse</b>	<a href="http://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimev/jzk2017">http://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimev/jzk2017</a>
<b>Es sind <u>ausschließlich</u> Online-Meldungen zugelassen!</b>	

Neben dieser Ausschreibung finden Sie wichtige **Hinweise** in den Meldebedingungen.

<b>Startgebühren</b>	Einzel (ab Jg. 97)	26,00 €
	Einzel Jugend (Jg. 04 – 98)	21,00 €
	Paar (mind. 1 TN Jg. 97 u. älter)	32,00 €
	Paar Jugend	27,00 €
	T-Shirt	8,00 €

Das Online-Meldeformular berechnet die jeweilige Startgebühr automatisch.

Nach Formularschluss sind bedingt **Nachmeldungen** möglich.

Die Nachmeldegebühr beträgt dann pro TN 5,00 €.

**Mit der Online-Meldung erhalten Sie eine E-Mail-Bestätigung incl. Ihrer Startgebühr, die Sie bitte auf das dort angegebene Konto überweisen.**

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

Startunterlagen können am Samstag, 09.09.2017 ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

## Wettkampffregeln

**Wettkampfdisziplinen** Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann seitens der Veranstaltungsleitung geändert werden.

Der Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

<b>Pkt.</b>	<b>1. Tag</b>					<b>2. Tag</b>				
	<b>100m</b>	<b>Weit</b>	<b>Kug</b>	<b>Hoch</b>	<b>400m</b>	<b>110Hü</b>	<b>Dis</b>	<b>Stab</b>	<b>Spe</b>	<b>1500m</b>
<b>001</b>	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
<b>100</b>	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,08
<b>200</b>	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
<b>300</b>	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57

Sportler/innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.

# 24. Jedermann- Zehnkampf

09. und 10. September 2017

---

<b>Hürdenlauf</b>	Wir bieten alternativ 2 Strecken an: - 100m-Hürdenlauf mit 76, 84 oder 91cm Höhe Abstände: Anl. 13,00m - 8,50m - Ausl. 10,50m - 110m-Hürdenlauf mit 76, 91 oder 106cm Höhe. Abstände: Anl. 13,72m - 9,14m - Ausl. 14,02m  In der Online-Meldung sind Laufstrecke und Hürdenhöhe anzugeben.
<b>Hochsprung</b>	Anfangshöhe 0,80m Steigerung bis 1,30m je 10cm, dann 5cm
<b>Stabhochsprung</b>	Anfangshöhe 1,10m Steigerung bis 2,50m je 20cm, dann 10cm
<b>Wurf und Stoß</b>	Die Wurf- und Stoßgewichte sind analog den Altersklassen zu benutzen. Geräte werden gestellt, es können eigene Geräte benutzt werden.
<b>Gerätekontrolle</b>	Samstag von 08:30 - 10:00 Uhr Sonntag von 08:00 - 10:00 statt
<b>Ergebnisliste</b>	... einzusehen unter <a href="http://www.lscbadnauheim.de">www.lscbadnauheim.de</a>
<b>Kampfrichter, Helfer Betreuer und Begleiter</b>	2016 konnte dem "Helfer-Problem" durch das Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe" gut begegnet werden. Daran halten wir fest:..

**Jeder Verein bzw. jedes Team ist gefordert, einen oder mehrere Kampfrichter und Helfer zu melden. Es gilt folgende weitere Staffelung:  
5 Starter/innen - mind. 2 Kampfrichter/Helfer  
8 Starter/innen - mind. 3 Kampfrichter/Helfer usw.  
Es ist ausdrücklich erwünscht, ein komplettes Riegenteam (mind. 4 Personen pro Tag) mitzubringen.  
Ansprechpartner/in und namentliche Nennungen müssen bis 02.09.2017 vorliegen (bitte unbedingt für jede Nennung die T-Shirt Größe angeben).**

Jedes Riegenteam-Mitglied erhält als " **Dankeschön** " 5.- € pro Tag und das aktuelle T-Shirt des Jahres 2017.

**Haftung** Wir schließen unsere Haftung für leicht fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine wesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen. Jedem Teilnehmer empfehlen wir vorher eine sport-medizinische Untersuchung mit Belastungstest.

**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](mailto:info@bad-nauheim.de)

Durch die beiden Tage wird natürlich wieder Zehnkampf-Experte **Jens Schulze** als Moderator führen.

**Information** [jzk@lscbadnauheim.de](mailto:jzk@lscbadnauheim.de)  
Harry Weisskirchen  
Gartenstraße 24  
61239 Ober-Mörlen  
Tel. 06002 / 3773120

... sowie unter [www.lscbadnauheim.de](http://www.lscbadnauheim.de)