

23. Jedermann- Zehnkampf

10. und 11. September 2016

Veranstalter	LSC Bad Nauheim Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung) Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim
Startzeiten	Sa. 10.09. ab 10:00 So. 11.09. ab 09:00
Teilnahmeberechtigung	Sportler/innen, ab 13 Jahren (Jg. 2003) ... auch ohne Vereinszugehörigkeit, die an 2 Tagen die Vielfalt der Leichtathletik und die Herausforderung „Zehnkampf“ erleben wollen.
Paarstart	2 Aktive können sich alle 10 Disziplinen teilen.
Mannschaftswertung	3 Aktive bilden eine Mannschaft. Das punktbeste Team erhält einen Sonderpreis.

Meldeschluss	Mittwoch, 31. August 2016
---------------------	----------------------------------

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

Meldeadresse	http://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimev/jzk2016
Es sind <u>ausschließlich</u> Online-Meldungen zugelassen!	

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

Startgebühren	Einzel (ab Jg. 96)	26,00 €
	Einzel Jugend (Jg. 03 – 97)	21,00 €
	Paar (mind. 1 TN Jg. 96 u. älter)	32,00 €
	Paar Jugend	27,00 €
	T-Shirt	8,00 €

Das Online-Meldeformular berechnet die jeweilige Startgebühr automatisch.

Auch nach Formularschluss sind **Nachmeldungen** möglich.

Die Nachmeldegebühr beträgt 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 10.09. ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

WettkampfregeIn

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

Der Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

Pkt.	1. Tag					2. Tag				
	100m	Weit	Kug	Hoch	400m	110Hü	Dis	Stab	Spe	1500m
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

Sportler/innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.

23. Jedermann- Zehnkampf

10. und 11. September 2016

Hürdenlauf	Wir bieten in diesem Jahr alternativ 2 Strecken an: - 100m-Hürdenlauf mit 68 oder 76cm 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.
Hochsprung	Anfangshöhe 0,80m Steigerung bis 1,30m je 10cm, dann 5cm
Stabhochsprung	Anfangshöhe 1,10m Steigerung bis 2,50m je 20cm, dann 10cm
Wurf und Stoß	Die Wurf- und Stoßgewichte sind analog den Altersklassen zu benutzen. Geräte werden gestellt, es können eigene Geräte benutzt werden.
Gerätekontrolle	Samstag von 08:30 - 10:00 Uhr Sonntag von 08:00 - 10:00 statt
Zeitplan!!!	2016 gibt es einen neuen Zeitplan. Bitte beachten!!!
Ergebnisliste	... einzusehen unter www.lscbadnauheim.de
Kampfrichter, Helfer Betreuer und Begleiter	Bereits in den vergangenen Jahren haben wir mit Euch gemeinsam das "Helfer-Problem" diskutiert. Und es wird nicht einfacher ... Wir schreiben daher in diesem Jahr die Hilfe zur Selbsthilfe aus (für diese Maßnahme bitte ich ausdrücklich um Euer Verständnis):

Jeder Verein bzw. jedes Team ab 3 Starter/innen (pro komplettem Zehnkampf) 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 03.09.2016 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 2016.

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

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

Information jzk@lscbadnauheim.de
Harry Weisskirchen
Gartenstraße 24
61239 Ober-Mörlen
Tel. 06002 / 3773120

... sowie unter www.lscbadnauheim.de