

26. Jedermann- Zehnkampf

07. und 08. September 2019

Veranstalter	LSC Bad Nauheim Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung) Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim
Startzeiten	Sa. 07.09. ab 10:00 So. 08.09. ab 09:00
Teilnahmeberechtigung	Sportler/innen, ab 13 Jahren (Jg. 2006) ... 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	Sonntag, 25. August 2019
---------------------	---------------------------------

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

Meldeadresse	https://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimv/izk2019/
Es sind <u>ausschließlich</u> Online-Meldungen zugelassen! Jede/r Teilnehmer/in muss seine/ihre Meldung online erfassen. Paare geben ihre Meldung in <u>einem</u> Formular ab.	

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

Startgebühren	Einzel (ab Jg. 99)	26,00 €
	Einzel Jugend (Jg. 06 – 00)	21,00 €
	Paar (mind. 1 TN Jg. 99 u. älter)	32,00 €
	Paar Jugend	27,00 €

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.

Startunterlagen können am Samstag, 07.09.2019 ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

T-Shirt Wegen des von Jahr zu Jahr abnehmenden Interesses, ein T-Shirt zu erwerben, haben wir entschieden, nur noch alle 5 Jahre ein solches anzubieten.

Wettkampfregebnisse

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

26. Jedermann- Zehnkampf

07. und 08. September 2019

Wettkampfdisziplinen	Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann seitens der Veranstaltungsleitung geändert werden. Sportler/innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.
Hürdenlauf	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.
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 – nach Passieren der Gerätekontrolle - benutzt werden.
Gerätekontrolle	Samstag von 08:30 - 10:00 Uhr Sonntag von 08:00 - 10:00 Uhr
Ergebnisliste	... einzusehen unter www.lscbadnauheim.de
Kampfrichter, Helfer, Betreuer und Begleiter	Das Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe" hat in den letzten 3 Jahren gut funktioniert. Daher gilt weiterhin ...

Jeder Verein bzw. jedes Team sind gefordert, einen oder mehrere Kampfrichter und Helfer zu melden.

Es gilt folgende weitere Staffellung:

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 01.09.2019 vorliegen.

	Jedes Riegenteam-Mitglied erhält als " Dankeschön " einen Verpflegungsgutschein.
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/r Teilnehmer/in 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. 0178 / 5626153
... sowie unter	www.lscbadnauheim.de