31. Jedermann- Zehnkampf

13. und 14. September 2025

Veranstalter	**LSC Bad Nauheim** Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung) Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim
Startzeiten	**Sa.** 13.09. ab 10:00 **So.** 14.09. ab 09:00
Teilnahmeberechtigung	Sportler/innen, **ab 13 Jahren** (Jg. 2012) … 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	***Freitag, 05. September 2025***

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

Meldeadresse	**https://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimev/jzk2025/**
Es sind *ausschließlich* *Online-Meldungen* zugelassen! Jede/r Teilnehmer*in muss seine/ihre Meldung online erfassen. Paare geben ihre Meldung in einem Formular ab.	

Neben dieser Ausschreibung finden Sie wichtige **Hinweise** in den Melde- und Teilnahmebedingungen.

Startgebühren		
	Einzel Jugend (Jg. 2012 – 2006)	25,00 €
	Einzel (ab Jg. 2005)	30,00 €
	Paar Jugend (beide Jg. 2012 – 2006)	30,00 €
	Paar Aktive (mind. 1 TN Jg. 2005 u. älter)	35,00 €

Das Online-Meldeformular berechnet die jeweilige Startgebühr automatisch.

Nachmeldungen sind nicht möglich.

Auf die Online-Meldung folgt eine E-Mail-Bestätigung incl. Startgebührinfo. Wir bitten um Überweisung auf das angegebene Konto.

Bei Nichtantreten wird die Startgebühr dem Nachwuchs des LSC gutgeschrieben.
Rückerstattungen werden nur bei verletzungs- oder krankheitsbedingter Absage und auf aktiver Anfrage bis zum Meldeschluss ausgeführt.

Die Riegeninfos werden zeitnah nach Meldeschluss, frühestens ab 08.09.2025 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Startunterlagen können am Samstag, 13.09.2025 ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

T-Shirt Ein T-Shirt gibt es erst wieder zur 40. Auflage (falls wir dann noch alle aktiv sind). Das letztjährige Jubiläums T-Shirt kann aber weiterhin über LSC-Teamwear (https://deinteam24.de/Leichtathletik-Sport-Club-Bad-Nauheim) gekauft werden.

31. Jedermann- Zehnkampf

13. und 14. September 2025

Wettkampfregeln

Der Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

100m / Weitsprung / Kugelstoß / Hochsprung / 400m
110m Hürden / Diskuswurf / Stabhochsprung / Speerwurf / 1.500m

Wettkampfdisziplinen	Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann seitens der Veranstaltungsleitung geändert werden. Sportler*innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.
Wertungsklassen	u16, u18, u20, M/F, Altersklassen ab m/w30
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, 84, 91, 99 oder 106cm Höhe. Abstände: Anl. 13,72m - 9,14m - Ausl. 14,02m In der Online-Meldung sind Laufstrecke und Hürdenhöhe anzugeben. Sonder-Optionen sind ausschließlich bei den Altersklassen ab W/M60 und nur nach vorheriger Abstimmung mit der Wettkampfleitung möglich.
Hochsprung	Anfangshöhe 0,90m Steigerung bis 1,10m je 10cm, dann 5cm
Stabhochsprung	Anfangshöhe 1,10m Steigerung bis 1,90m je 20cm, dann 10cm Soweit möglich: bitte eigene Stäbe mitbringen.
Wurf und Stoß	Die Wurf- und Stoßgewichte sind analog den Altersklassen zu nutzen. Wir bitten, möglichst eigene Geräte mitzubringen. Ausnahmsweise können Geräte gestellt werden. Alle Geräte müssen durch die Gerätekontrolle freigegeben werden.
Gerätekontrolle	Samstag von 08:30 - 10:00 Uhr Sonntag von 08:00 - 10:00 Uhr
Melde- und Ergebnisliste	… einzusehen unter www.lscbadnauheim.de
Kampfrichter, Helfer, Betreuer und Begleiter	Gelebte und erfolgreiche Praxis ist das Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe". Es gilt...

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

Es gilt folgende weitere Staffelung:
5 Starter*innen - mind. 2 Kampfrichter/Helfer*innen
8 Starter*innen - mind. 3 Kampfrichter/Helfer*innen usw.

Es ist ausdrücklich erwünscht, ein komplettes Riegenteam (mind. 4 Personen pro Tag) mitzubringen.

Ansprechpartner*in und namentliche Nennungen müssen bis zum 08.09.2025 vorliegen.

Jedes Riegenteam-Mitglied erhält als **“ Dankeschön “** pro aktivem Tag einen Verpflegungsgutschein.

31. Jedermann- Zehnkampf

13. und 14. September 2025

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. +49 178 / 5626153
… sowie unter	www.lscbadnauheim.de