

# 29. Jedermann- Zehnkampf

16. und 17. September 2023



<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> 16.09. ab 10:00 <b>So.</b> 17.09. ab 09:00
<b>Teilnahmeberechtigung</b>	Sportler/innen, <b>ab 13 Jahren</b> (Jg. 2010) ... 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>Dienstag, 05. September 2023</b>
---------------------	-------------------------------------

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

<b>Meldeadresse</b>	<a href="https://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimv/jzk2023/">https://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimv/jzk2023/</a>
<b>Es sind <u>ausschließlich</u> Online-Meldungen zugelassen!</b> 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 Melde- und Teilnahmebedingungen.

<b>Startgebühren</b>	Einzel (ab Jg. 2003)	30,00 €
	Einzel Jugend (Jg. 2010 – 2004)	25,00 €
	Paar (mind. 1 TN Jg. 2003 u. älter)	35,00 €
	Paar Jugend	30,00 €

Das Online-Meldeformular berechnet die jeweilige Startgebühr automatisch.

**Wegen des verlängerten Meldeschlusses sind keine Nachmeldungen 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 Anfrage bis zum Meldeschluss ausgeführt.

Startunterlagen können am Samstag, 16.09.2023 ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

<b>T-Shirt</b>	Zur 30. Auflage des Jedermann-Zehnkampfs wird es planmäßig wieder ein T-Shirt geben.
----------------	--

## Wettkampfregelein

Der Zehnkampf umfasst folgende Disziplinen:

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

<b>Wettkampfdisziplinen</b>	Die Reihenfolge der Sprung- und Wurf-Disziplinen kann seitens der Veranstaltungsleitung geändert werden. Sportler*innen haben mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterungen.
<b>Wertungsklassen</b>	u16, u18, u20, M/F, Altersklassen ab m/w30
<b>Hürdenlauf</b>	Wir bieten alternativ 2 Strecken an: - 100m-Hürdenlauf mit 76, 84 oder 91cm Höhe

# 29. Jedermann- Zehnkampf

16. und 17. September 2023



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 1,20m je 10cm, dann 5cm

## Stabhochsprung

Anfangshöhe 1,10m  
Steigerung bis 2,10m 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](http://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 12.09.2023 vorliegen.**

Jedes Riegenteam-Mitglied erhält als " **Dankeschön** " pro aktivem Tag 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](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. +49 178 / 5626153

... sowie unter

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