

30. Jedermann- Zehnkampf

14. und 15. September 2024



Veranstalter	LSC Bad Nauheim Waldstadion Bad Nauheim (Vollkunststoffbahn – elektronische Zeitmessung) Navi/Anfahrt: Rosbacher Str. 1, 61231 Bad Nauheim
Startzeiten	Sa. 14.09. ab 10:00 So. 15.09. ab 09:00
Teilnahmeberechtigung	Sportler/innen, ab 13 Jahren (Jg. 2011) ... 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, 06. September 2024
---------------------	------------------------------------

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

Meldeadresse	https://fd2.formdesk.com/lscbadnauheimev/jzk2024/
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 Melde- und Teilnahmebedingungen.

Startgebühren	Einzel (ab Jg. 2004)	30,00 €
	Einzel Jugend (Jg. 2011 – 2005)	25,00 €
	Paar (mind. 1 TN Jg. 2004 u. älter)	35,00 €
	Paar Jugend	30,00 €

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 Anfrage bis zum Meldeschluss ausgeführt.

Die Riegeninfos werden zeitnah nach Meldeschluss, frühestens ab 09.09.2024 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Startunterlagen können am Samstag, 14.09.2023 ab 8:00 Uhr im Stadion abgeholt werden.

T-Shirt Mit dieser 30. Auflage des Jedermann-Zehnkampfs haben wir wieder ein T-Shirt aufgelegt. Aus organisatorischen Gründen nutzen wir dazu unseren LSC-Shop, aus dem ihr bequem und nach Eurem Gusto bestellen könnt.

Bestelllink: [Männergrößen](#) und [Damengrößen](#)

Es ist günstiger Sammelbestellungen aufzugeben, damit reduzieren sich die Versandkosten.

Wir als Veranstalter sind in die T-Shirt Bestellung nicht involviert, daher bitten wir von Bestellungen mit der Anmeldung abzusehen. Diese werden nicht ausgeführt.

30. Jedermann- Zehnkampf

14. und 15. September 2024



Wettkampfregelein

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 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

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 10.09.2024 vorliegen.

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

30. Jedermann- Zehnkampf

14. und 15. September 2024

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