

Meldeschluss:
05. Juni 2022



Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin-Wittenau

BERLINER JEDERMANN-ZEHNKAMPF - Samstag 18. Juni 2022

Team-10K

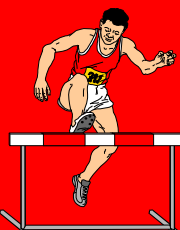
Wertungen:
Firmenteams
Freizeitgruppen
Vereinsteams

3-Std-10K

Wertungen:
Jugend m / w
Männer/Frauen
Senioren
Paare



100m
Weitsprung
Kugelstoßen
Hochsprung
400m



110m Hürden
Diskuswurf
Stabhochsprung
Speerwurf
1500m



TEAM-ZEHNKAMPF für 5er-Teams aus Firmen, Vereinen, Freizeit (jeder 2 Übungen)

3-STUNDEN-ZEHNKAMPF für Jedermänner/-frauen und „Profis“ (auch zu zweit)

Anmeldung ausschließlich online über jedermann-zehnkampf.de (keine tel. Meldungen!)

Teilnahmemöglichkeit

Startberechtigt sind **Jedefrau und Jedermann** ab ca. 14 Jahren.

Im **Team-Zehnkampf** gewertet werden **4-5er-Teams**, jeder startet in 2-3 Übungen.

Die ersten 20 Teams, die melden und das Startgeld per Überweisung entrichten, erhalten einen festen Startplatz.

Im **3-Stunden-Zehnkampf** können auch **Paare starten**, die sich die Übungen aufteilen. Es wird in kleinen Gruppen zeitversetzt gestartet.

Startgeld

- Firmen-/Freizeit-/Vereins-Teams: € 40,-
- 3-Stunden-Zehnkampf Einzelstart: € 30,- mit Partner/in je 5 Übungen: € 35,-

Zahlung bitte zeitnah mit Online-Anmeldung per Überweisung an:

SC TF Veranstaltungen gGmbH, Konto
DE5610080000244606600 bei der Commerzbank
Bitte Stichwort: „J10K 2022“ verwenden

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvorbereitung und -betreuung, und ein Grillfest zur Siegerehrung.

Trainings-/Vorbereitungsangebote

Die LG Nord bereitet Sie unter Anleitung erfahrener Trainer gezielt auf diesen Wettkampf vor. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um telefonische Voranmeldung!

- LG NORD BERLIN / SC Tegeler Forst e.V.

im Stadion Hatzfeldallee

freitags 17 – 19 Uhr

Infos/Anmeldung unter 030 - 404 79 54

im Stadion Finsterwalder Str.

montags/mittwochs 17.30 – 20 Uhr

Infos/Anmeldung unter 030 – 404 79 54

Allgemeines:

Die Wettkampf-Bedingungen sind für Freizeitathletinnen/-athleten so erleichtert worden, dass auch leichtathletisch untrainierte, aber sportliche Menschen die Übungen erfolgreich absolvieren können.

- Im Vergleich zum klassischen Zehnkampf werden die Anfangshöhen bei Hoch- und Stabhochsprung deutlich **gesenkt**.
- Für Anfänger wird an einem Wochenende vor dem Zehnkampf eine Einführung in eine geeignete Stabhochsprungtechnik angeboten. Eine Stunde vor Wettkampfbeginn kann nochmals eine kurze Einführung in das Stabspringen stattfinden, die erfahrungsgemäß zu Höhen von 1,4 -2,0m befähigt. Anfängern wird bei den ersten Höhen weitgehend geholfen.
- Die Hürdenhöhen für Frauen liegen bei 76cm, für Männer bei 84cm (Team), auch die Wurfgewichte werden im Team-Zehnkampf herabgesetzt. Im 3-Std-Zehnkampf gelten die altersgemäßen Höhen und Gewichte laut DLO.

Wettkampfgeräte werden von den Veranstaltern gestellt. Die Zeitmessung erfolgt per Hand. Spikes mit kurzen Dornen (6 mm) dürfen benutzt werden.

Weitere Infos unter 030- 404 79 54 oder 030- 40 58 65 21 sowie im Internet auf unseren Websites www.jedermann-zehnkampf.de und www.lgnord.de