



## **Berliner Jedermann-Team-Zehnkampf 8. Juli 2023**

**Ort:** Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin-Wittenau

**Örtlicher Ausrichter:** VfB Hermsdorf in der **LG NORD Berlin**

### **Wettbewerbe / Teilnahmeberechtigung:**

- Team-Zehnkampf in 4er/5er-Teams ab 12 Jahren mit Jedermann-Regeln (s.u.)
- 3-Stunden-7K / 10K für Jedermann und „Profis“, ab U18 nach IAAF-Regeln, auch als Paar möglich (5 Übungen/Partner)
- es erfolgt Handzeitnahme !!!

**Anmeldung:** an [wettkampf@vfbhermsdorf.de](mailto:wettkampf@vfbhermsdorf.de)

**Meldeschluss:** 25. Juni 2023

### **Wertungen/Startgeld:**

**Team-Zehnkampf: 40 €/Team**

Firmenteam  
Freizeitgruppen  
Vereinsteam

**3-Stunden-Sieben/Zehnkampf: Einzelstart 30 € ; Paarwertung: 35 €**

Jugend w/m ab U18  
Männer/Frauen/Senioren  
Paare

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvorbereitung/-betreuung

### **Allgemeines:**

Handzeitmessung; Wettkampfgeräte stellt der Veranstalter. Spikes (6 mm) erlaubt.

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 sowie die Hürdenhöhen deutlich gesenkt. Im Team-Zehnkampf liegen die Hürdenhöhen für Frauen bei 68cm, für Männer bei 84cm, auch die Wurfgewichte werden herabgesetzt.

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.

Im 3-Std-Zehnkampf gelten die altersgemäßen Höhen und Gewichte laut DLO.

### **Trainings-/Vorbereitungsangebote:**

Die LG NORD bereitet Dich unter Anleitung erfahrener Trainer gezielt auf diesen Wettkampf vor, und zwar im Sommerhalbjahr im **Stadion Finsterwalder Str. (montags/mittwochs 17.30-20 Uhr)**, jeweils nach Absprache. Wir bitten um telefonische Voranmeldung unter 030 - 404 79 54

### **Kontakt / Infos:**

[www.jedermann-zehnkampf.de](http://www.jedermann-zehnkampf.de)  
030-404 79 54 oder 0176-57526086  
[wettkampf@vfbhermsdorf.de](mailto:wettkampf@vfbhermsdorf.de)