



Herzlich Willkommen beim VfV Spandau

27. Spandauer Jedermann-Zehnkampf

TERMIN:

Samstag/Sonntag, den **24./25. August 2019** ab 12.00 bzw. 9.30 Uhr

AUSTRAGUNGSORT:

[Stadion Hakenfelde](#),
Hakenfelder Straße 29, 13587 Berlin

AUSSCHREIBUNG:

Auch in diesem Jahr veranstaltet der VfV Spandau 1922 e.V. wieder seinen beliebten **Jedermann-Zehnkampf**.

Die Königsdisziplin der Leichtathletik stellt eine besondere Herausforderung an die Vielseitigkeit dar, die aber bei fachgerechter Betreuung auch von Freizeitsportlern und jungen Athleten gemeistert werden kann.

Teilnehmen können **Frauen und Männer** ab 14 Jahren. Für jüngere Leichtathletikfans bieten wird ebenfalls die Möglichkeit geboten, einen Zehnkampf zu meistern. Die **Kinder-Riege** wird so in den Wettkampfablauf integriert, dass Eltern und Kinder das Wochenende sportlich gemeinsam verbringen können.

Die **Startunterlagen** werden am Samstag vor Wettkampfbeginn im Organisationsbüro im Stadion Hakenfelde ausgegeben. Jeder gemeldete Teilnehmer erhält ein **Zehnkampf-T-Shirt**.

Alle Riegen werden während der beiden Wettkampftage von **erfahrenen Trainern** des VfV Spandau betreut und vor jeder Disziplin eingewiesen.

Für den **Energienachschub** zwischendurch gibt es Getränke und Snacks im Stadion.

Ein gemütlicher **Grillabend** in unserem Vereinsheim bildet den Abschluss des ersten Wettkampftages.

Bei der gemeinsamen **Siegerehrung** am Sonntag erhält jeder Teilnehmer seine persönliche Urkunde und eine komplette Ergebnisliste.

STARTGELD:

35,00 €	Jedermann-Zehnkampf Erwachsene/Jugend
20,00 €	Kinder-Zehnkampf
10,00 €	Nachmeldungen

Bei Gruppenmeldungen ab 4 Jedermann-Zehnkämpfern ermäßigt sich das Startgeld auf 30,00 € pro Person und ab 10 Jedermann-Zehnkämpfern wird zusätzlich ein Freistartplatz gewährt.

MELDUNGEN: bis Freitag, den 02.08.2019

An: VfV Spandau 1922 e.V., Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin

Tel.: 030/337 86 83

E-Mail: leichtathletik@vfv-spandau.de

Mit beigefügtem Meldeformular (siehe letzte Seite) oder per E-Mail unter Angabe von:

Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail,
Geburtsjahr, T-Shirt-Größe

sowie gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto bei der

Deutschen Kreditbank AG (DKB):

IBAN DE56 120 300 0010 0981 2387

Wollt Ihr mit Partner oder Freunden gemeinsam in einer Riege starten, empfehlen wir Euch eine **Sammelmeldung** oder einen entsprechenden Hinweis bei der Anmeldung!

Weitere Informationen über die Riegeneinteilungen und Startzeiten werden kurzfristig ab Mitte August allen Teilnehmern zugesandt und stehen im Internet unter www.vfv-spandau.de bereit.

Achtung: Mit seiner Meldung zum 27. Spandauer Jedermann-Zehnkampf des VfV Spandau stimmt jeder Teilnehmer, bei Jugendlichen deren Eltern, dem folgenden Haftungsausschluss der Veranstalter zu:

Ich werde weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des 27. Spandauer Jedermann-Zehnkampf noch gegen die Stadt Berlin oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme am 27. Spandauer Jedermann-Zehnkampf entstehen können, es sei denn, dass sie diese durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz verursacht haben. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten sowie die von mir anlässlich meiner Teilnahme am 27. Spandauer Jedermann-Zehnkampf gemachten Fotos, Videos und Filmaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung von und zur Werbung für diese Veranstaltung ohne Vergütungsansprüche meinerseits, mit Ausnahme gewerblicher Nutzung, verwendet werden dürfen. (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: die Daten werden maschinell gespeichert.)

Bei Nichtantretung eines gemeldeten Teilnehmers besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühren! Das im Startgeld enthaltene T-Shirt kann gegen Portoübernahme zugesandt werden.

MÖGLICHKEITEN ZUR VORBEREITUNG:

Zur optimalen Vorbereitung auf den Spandauer Jedermann-Zehnkampf bieten wir ein **"Aufbautraining"** in kleinen Gruppen unter Anleitung erfahrener Trainer an. Das Training findet im Stadion Hakenfelde montags von 18.00 - 20.00 Uhr statt. Stabhochsprungtraining: jeweils sonntags ab 10.00 Uhr. Weitere Trainingsmöglichkeiten bestehen nach Absprache.

Außerdem empfehlen wir die Teilnahme an unserem **Vorbereitungswettkampf:**

22.06.2019 Springer- und Werfertag mit zur Sportabzeichenabnahme

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN UND WERTUNG

Für die **Leistungssportler** (Männer und Frauen) gelten die allgemeinen Wettkampfregeln der IAAF, so dass alle Leistungen für die Bestenliste anerkannt werden können.

Für **alle anderen Sportler** gelten die in der folgenden Tabelle aufgeführten Regeln. Abweichungen hiervon sind nur möglich, wenn diese vorab mit dem Veranstalter abgestimmt worden sind. Bei den Freizeitsportler-Riegen kann die Reihenfolge der Disziplinen aus organisatorischen Gründen verändert werden.

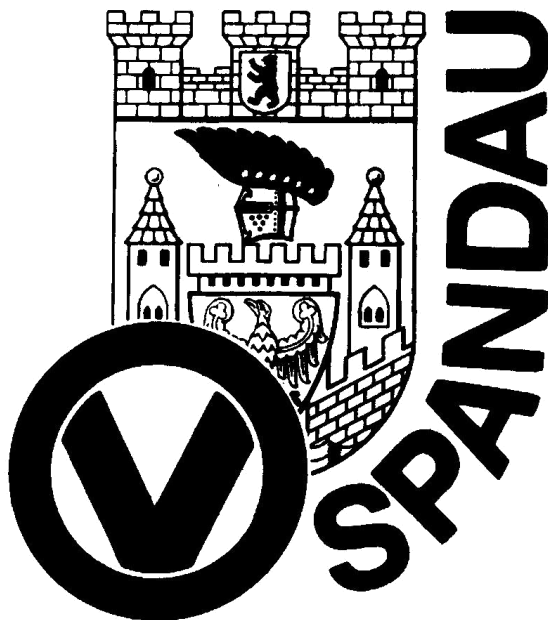
Disziplinen für <u>alle</u> Wertungsklassen	Regeln Jedermann-Zehnkampf
100 m	Tiefstart oder Hochstart
Weitsprung	3 Versuche mit Absprung vom Brett
Kugel	3 Versuche, für Damen, Jugendliche und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
Hochsprung	Anfangshöhe 80 cm - Steigerung um 4 cm - bei maximal 3 Versuchen pro Höhe
400 m	Tiefstart oder Hochstart
110 m Hürden	Hürdenhöhe 91 cm und für alle Damen, Jugendliche sowie ältere Sportler 76 cm. Der Anlauf zur 1. Hürde beträgt 13,72 m und der Zwischenabstand 9,14 m.
Diskus	3 Versuche, für Damen, Jugendliche und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
Stabhochsprung	Anfangshöhe 1,10 cm - Steigerung um 15 cm - bei maximal 3 Versuchen pro Höhe
Speer	3 Versuche, für Jugendliche, Damen und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
1500 m	Hochstart, für jede Riege wird ein Lauf durchgeführt

Folgende Disziplinen sind im **Kinder-Zehnkampf** zu absolvieren:

1.Tag:	50 m Sprint	2.Tag:	60 m Hindernislauf
	Weitsprung		Ringwurf
	Ballweitwurf		Stabweitsprung
	Hochsprung		Speerwurf
	200 m Lauf		800 m Lauf

HINWEIS:

Es gelten die allgemeinen Austragungsbestimmungen des VfV Spandau
(Internet: www.vfv-spandau.de)



26. Spandauer Jedermann-Zehnkampf

am 24./25. August 2019

Meldeschluss 02.08.2019

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort und Verein (nur bei LK)

Telefonnummer mit Vorwahl

Geburtsjahr

Wertungsklasse (bitte ankreuzen)

M/F (Männer und
Frauen ab Jg. '99)

Sen (Senioren –
Jg. '79 und älter)

Ki (Kinder
ab Jg. '12)

Jug. (männl. und weibl.
Jugend ab Jg. '05)

LK (Leistungsklasse -
Männer, Frauen)

T-Shirt-Größe (bitte ankreuzen)

S M L XL XXL

Datum, Unterschrift

Das fällige Startgeld habe ich bis zum 02.08.2019 auf das Konto bei der

Deutschen Kreditbank AG (DKB):

IBAN DE56 1203 0000 1009 8123 87

überwiesen.

Einverständniserklärung

Für den Fall meiner Teilnahme am Spandauer Jedermann-Zehnkampf des VfV Spandau erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen den Veranstalter noch gegen das Land Berlin oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden oder Verletzungen geltend machen, die mir durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung entstehen, es sei denn, sie beruhen auf grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dem Jedermann-Zehnkampf ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.