

## 7. Michael-Grötzner-Jedermann-10-Kampf



Wie in den Jahren zuvor, findet auch 2019 die nunmehr 7. Auflage des Jedermann 10-Kampfes „König von Ulm“ statt. Er trägt den Namen zu Ehren des ersten Siegers, Michael Grötzner, der 2012 unerwartet verstorben ist.

Ausrichter: SSV Ulm 1846 e.V. Leichtathletikabteilung

Termin: Samstag, 05. Oktober 2019, Beginn 10.00 Uhr  
Sonntag, 06. Oktober 2019, Beginn 10.00 Uhr

Ort: Ulm – Donaustadion (Stadionstraße 5)

Disziplinen: Tag 1:

1. 100m Lauf
2. Weitsprung
3. Kugelstoßen (Männer 6 kg /Frauen 3 kg)
4. Hochsprung – (Anfangshöhe 90 cm, Steigerung 05 cm)
5. 400 m Lauf
- 6.

Tag 2:

7. 110m Hürden (Hürdenhöhe Männer 91 cm/Frauen 76 cm, Abstände zwischen den Hürden einheitlich 9.14 m)
8. Diskuswurf (Männer 1,75 kg /Frauen 1 kg)
9. Stabhochsprung (Einstiegshöhe 1,40 m /Steigerung 10 cm)
10. Speerwerfen (Männer 800 g/Frauen 600 g)
11. 1500m Lauf

Wertungen:

- Einzelwertung, (ein/e Teilnehmer/in bestreitet alle 10 Disziplinen)
- Doppelwertung (zwei Teilnehmer/innen bestreiten jeweils 5 Disziplinen / Punkte werden zusammen addiert), Klasse Männer/Klasse Frauen /Mixed -Klasse
- Teamwertung(3/4/ oder 5 Teilnehmer/innen bestreiten jeweils 2 Disziplinen – Punkte werden addiert, jedoch nur eine Gesamtklasse Männer, oder Frauen)

Meldegebühren:

Einzelwertung	€ 30,00
Doppelwertung	€ 45,00
Teamwertung	€ 75,00
Nachmeldungen	€ 5,00 je Teilnehmer/in

Leistungen: T-Shirt (ggf. nicht für Nachmelder) und Urkunden für alle Teilnehmer, Wanderpokal für den Sieger / die Siegerinnen im Gesamtklassament (beste Punktwertung)

Verpflegung: Getränke sowie ein kalter und warmer Imbiss bzw. hausgemachte Kuchen und Torten können in der „Cafeteria des SSV Ulm 1846“ käuflich erworben werden

Wettkampfbedingungen:

Bis auf vorerwähnte Änderungen bei einzelnen Disziplinen, wie Hürdenhöhe und Gerätegewichte, gelten die allgemeinen Wettkampfbestimmungen des DLV, sowie die Internationale Punktwertung.

Wegen der genannten Wettkampfbedingungen sind die Leistungen jedoch nicht bestenlistenfähig!

**Meldungen: bis Montag, 30.09.2019 an: [julia.gastel\(at\)gmx.de](mailto:julia.gastel(at)gmx.de)**

Spikes: Es sind nur Dornen mit einer Länge bis 6mm zulässig!

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schäden.