

Veranstalter

**Leichtathletik Förderzentrum München e.V.**

Motorstraße 35  
80809 München  
verein@lfz-muenchen.de

Eingetragen beim Registergericht  
Amtsgericht München VR 204073

# 1 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF 17./18.09.2016



**SW//M**  
LG Stadtwerke München

**AUSSCHREIBUNG**

**Veranstaltungsdatum** 17.09.2016 ab 13:00 Uhr und 18.09.2016  
Der Zeitplan wird 7 Tage vor der Veranstaltung veröffentlicht.

**Austragungsort** Sportanlage 'Stadion am See'  
Am See, 85748 Garching

**Teilnehmer** Jedermann-Zehnkampf für Sportlerinnen und Sportler von 14 bis 99 Jahren, die sich an zwei Tagen der Herausforderung eines Zehnkampfs stellen und die besondere Atmosphäre erleben wollen.

**Wertung** 1) Einzelwertung  
2) Team-/Firmenwertung (2-5 Sportler teilen sich die 10 Disziplinen auf)  
Siegerehrung am Sonntag im Anschluss an die 1.500m-Läufe gegen 16 Uhr.

**Wettkampfregele**n Die Punktberechnung erfolgt nach Altersklassen (ab M/W35) gemäß den Vorgaben des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Für die Einzeldisziplinen gelten folgende Erleichterungen (W Frauen, M Männer):

	W-U18	W	M-U20	M	M-50	M-60
	W-50	M-U16				
Kugel	3kg	4kg	5kg	7,26kg	6kg	5kg
Speer	400g	600g	600g	800g	700g	600g
Diskus	0,75kg	1kg	1,5kg	2kg	1,5kg	1kg
Hürden	76cm	76cm	84cm	91cm	84cm	76cm

Hochsprung Einstiegshöhe 0,80m  
Steigerung bis 1,20m je 10cm, danach je 5cm  
3 Versuche je Höhe

Stabhochsprung Einstiegshöhe 1,10m  
Steigerung bis 2,10m je 20cm, danach je 10cm  
3 Versuche je Höhe

Weitsprung 3 Versuche

Es erfolgt keine elektronische Zeitnahme.

**Meldung** Per E-Mail unter Angabe von vollständigem Namen, Geburtsdatum, ggf. Verein/Firma und T-Shirt-Größe an Philipp Dörr:  
pd@lfz-muenchen.de  
Meldeschluss ist der 10.09.2016, die Teilnehmerzahl auf 40 Teilnehmer beschränkt.

**Teilnahmegebühr** 35,- € einschl. Funktionsshirt und Urkunde  
Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto des LFZ München e.V.

IBAN DE13 7015 0000 1001 9504 74

BIC SSKMDEMXXX

Stadtsparkasse München

Verwendungszweck JMZK 2016 + Name + Geburtsdatum

Mit dem Zahlungseingang auf dem Konto des LFZ München e.V. erlangt die Anmeldung ihre Gültigkeit. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.

Verpflegung kann während der Veranstaltung vor Ort erworben werden.

**Vorbereitung** Es wird empfohlen vor der Teilnahme eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen.  
Gegen eine Spende zugunsten des LFZ München e.V. kann am 07. und 14.09.2016 an Vorbereitungstrainings unter der Anleitung erfahrener Trainer /Zehnkämpfer teilgenommen werden.

**Haftungsausschluss** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen auftretenden Schäden.

**Mediale Verwertung** Teilnehmer und Besucher erklären sich damit einverstanden, dass Bild- und / oder Tonaufnahmen, die während der Veranstaltung durch dazu berechnigte Personen gemacht werden, ohne Anspruch auf Vergütung veröffentlicht und verwertet werden dürfen.

München, 01.08.2016