

Veranstalter

Leichtathletik Förderzentrum München e.V.

Motorstraße 35
80809 München
verein@lfz-muenchen.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 204073

VfR Garching von 1921 e.V.

Schleißheimer Straße 40
85748 Garching
geschaefsstelle@vfr-garching.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 4501

2 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF 08./09.07.2017



SEI DEIN EIGENER HELD

„Auf keine Disziplin passt der Spruch ‚pain is pleasure‘ besser. Sich zwei Tage quälen und dann lächelnd auf die Ehrenrunde gehen – Mehrkämpfer sind einfach die Größten.“

Heide Föllner, DLV Lounge Facebook

Veranstaltungsdatum 08. und 09.07.2017 ab 10 Uhr
Zeitplan und Riegeinteilung werden 7 Tage vor der Veranstaltung veröffentlicht.

Austragungsort Sportanlage 'Stadion 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.

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

Jahrgang	Kugel (kg) W / M	Diskus W / M	Speer (g) W / M	Hürden (cm) W / M
2002-2003	3 / 4	0,75 / 1	500 / 600	76 / 76
2001-2000	3 / 5	1 / 1,5	500 / 700	76 / 91
1998-1999	4 / 6	1 / 1,75	600 / 800	76 / 91
1978-1997	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 91
1968-1977	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 76
1958-1967	3 / 6	1 / 1,5	500 / 700	76 / 76
1948-1957	3 / 5	1 / 1	500 / 600	76 / 76
1943-1947	3 / 4	1 / 1	500 / 500	76 / 76
1938-1942	3 / 4	0,75 / 1	400 / 500	76 / 76
1917-1937	2 / 3	0,75 / 1	400 / 400	76 / 76

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

Meldung lfz-muenchen.de/veranstaltungen
Meldeschluss ist der 11.06.2017.
Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Teilnehmer beschränkt.

Teilnahmegebühr 40,- € einschl. Funktionsshirt und Urkunde
Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto des LFZ München e.V.
Mit dem Zahlungseingang auf dem Konto des LFZ München e.V. erlangt die Anmeldung ihre Gültigkeit. Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung.

IBAN DE13 7015 0000 1001 9504 74
BIC SSKMDEMXXX
Stadtsparkasse München
Verwendungszweck JMZK 2017 + Name + Geburtsdatum

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 kann im Juni und Juli 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.