

Anmeldung

nur online unter: www.tsherzogenaurach.de

Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten:

- Im Sportheim direkt am Stadion.
1 Übernachtung: 15,- Euro p. P. (ohne Frühstück)
Buchungen unter 091 32/10 54 bis spätestens 1. August.
- Hotel- oder Pensionsübernachtungen, die in Eigenregie zu buchen sind bei der Stadt Herzogenaurach, Fremdenverkehrsamt,
Tel.: 091 32/90 10

Für ausreichende Verpflegung der Aktiven, Fans und Betreuer ist während der gesamten Veranstaltungen gesorgt.

Teilnehmergebühr

- Nichtmitglieder 40,- Euro · TSH-Mitglieder: 25,- Euro
inklusive ein Zehnkampf T-Shirt von Puma
- Essen ist am Samstag und Sonntag á la carte in der TS-Gaststätte möglich
- Überweisung an:
Sparkasse Erlangen · **IBAN:** DE52 7635 0000 0006 0052 05

BIC: BYLADEM1ERH

Verwendungszweck: JMZK2019 und Name

(Kopie der Überweisung bitte zur Veranstaltung mitbringen.)

Anmeldeschluss

Montag, 23. September 2019.

Nachmeldungen sind nicht möglich.

Teilnehmerbeschränkung auf 100 Athleten!

Wichtig

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Unfälle, die im Verlauf der Veranstaltung auftreten. Außerdem sollte sich jeder Aktive vorher das Einverständnis seines Hausarztes holen. Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos im Rahmen der Veranstaltung von Ihnen gemacht und anschließend veröffentlicht werden dürfen.

Unter
allen Teilnehmern
werden wieder
tolle Preise
verlost!

21. INTERNATIONALER JEDERMANN/-FRAU ZEHNKAMPF

28. und 29. September 2019

Bei der Turnerschaft Herzogenaurach 1861



WANN?

SAMSTAG, 28. SEPTEMBER 10 UHR

Die Riegeinteilung finden Sie ab Freitag 27. September, ab 10 Uhr auf unserer Homepage: www.tsherzogenaurach.de

Startberechtigt

Sportler und Sportlerinnen von 12 bis 76 Jahren, die an zwei Tagen die Vielfalt der Leichtathletik kennen lernen möchten, können sich dieser tollen Herausforderung stellen und die besondere Atmosphäre eines Zehnkampfes schnuppern.

Organisatorische Hinweise

Drei verschiedene Gruppen sind vorgesehen:

Beim Stabhochsprung ist kein Wechsel der Anlage möglich.

1. „Hobby-Riegen“

Reine Hobbysportler, die Geräte und Gewichte sowie Anfangshöhen selber bestimmen können. Anfangshöhe Stabhochsprung: 1,10m, Steigerung 10cm

2. „Jedermann/-frau-Riegen“

Sportler, die mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterung haben.

Anfangshöhe Stabhochsprung:

Anlage 2: 1,20m, Steigerung 10cm

Anlage 1 (= Hauptanlage): 2,00m, dann 2,20m, 2,40m und danach 10cm Steigerung

3. „Profi-Riegen“ (nur Männer: U 20 m, U 18 m, Senioren m)

Offizieller Wettkampf.

Anfangshöhe Stabhochsprung: 2,00m, dann 2,20m, 2,40m und danach 10cm Steigerung. Geräte werden gestellt, eigene sind ebenfalls zugelassen, müssen aber abgenommen werden. Die Zeitnahme erfolgt voll elektronisch.

Wettkampfgeln

1. In den **Hobbyriegen** sind Wurf- und Stoßgewichte sowie die Hürdenhöhe frei wählbar.

2. Bei den **Jedermann-Riegen**: Hürdenhöhe Männer 91 cm, Frauen 76cm und Abstand generell 9,14m. Anfangshöhe Hochsprung 1,15 m, Steigerung je 5 cm.

Anfangshöhe Stabhochsprung Anlage 2: 1,20m, Anlage 1 (= Hauptanlage): 2,00m

3. Beim offiziellen Wettkampf der **Profi-Riegen** (nur Männer) gelten die Regeln der IAAF und des DLV.

Die Wertung erfolgt altersgerecht (d.h. Seniorenwertung automatisch!)

WO?

TURNERSCHAFT HERZOGENAURACH 1861

Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaurach

Tel: 091 32/1054



Moderation

Timo Kaufmair,
Erfolgreicher TSH-
10-Kämpfer und Hürden-
sprinter

Wettkampfdisziplinen

1. Tag

PKTE	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m
001	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21
100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96
200	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27
300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57
400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40
600	12,26	6,06	11,89	1,77	54,98
800	11,27	6,95	15,16	2,00	50,32

2. Tag

PKTE	110 H	Diskus	Stab	Speer	1500m
001	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100	24,07	10,44	1,78	16,34	6:49,08
200	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
300	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
600	17,23	36,79	3,94	50,74	4:53,20
800	15,41	46,60	4,64	64,10	4:21,77

Wertung

Einzelwertungen nach Männer, Frauen und Altersklasse nur in der **Profi-Riege** (= offizielle Wertung nach IAAF). In der **Hobby-** und in der **Jedermann-Riege** gibt es jeweils eine Wertung für alle Teilnehmer (nicht-offizielle Wertung).

Teamwertung: 3 Personen bilden ein Team (nur für Hobby- und Jedermann-Riege).
Meldung bitte vor Beginn der 1. Disziplin.

Infos und Vorbereitungen

Auskünfte erteilt Andre Zahl (JM10Kampf@tsherzogenaurach.de). Ein vorbereitendes Training ist im Rahmen der 10-Kampf Gruppe unter der Leitung von Berthold Gronau ab Mai jeweils mittwochs von 18–20 Uhr am TS-Platz möglich: für TSH-Mitglieder frei, Nichtmitglieder erhalten für 60 Euro eine Kurskarte in der Geschäftsstelle.

