Veranstalter

Leichtathletik Förderzentrum München e.V.

Motorstraße 35
80809 München
zehnkampf@lfz-muenchen.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 204073

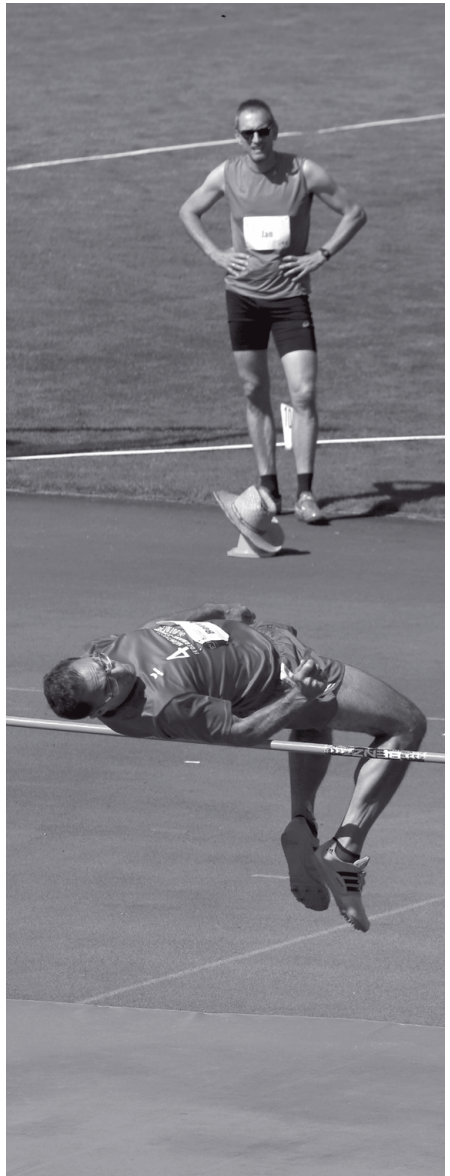
LG Stadtwerke München e.V.

Dantestraße 14
80637 München
info@lg-swm.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 206223

8 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF

27./28.07.2024



DER SCHMERZ VERGEHT
DER STOLZ BLEIBT

zehnkampf-muenchen.de

„Jetzt sind zwar schon fast zwei Tage vergangen, aber ich schwelge immer noch in Erinnerungen.
... ein herzliches Dankeschön für zwei unvergessliche 10-Kampftage. Top organisiert, super nettes Team, dessen Euphorie ansteckend war – bester Wettkampfablauf!“

Almut, Teilnehmerin JMZK München

Veranstaltungsdatum
27. und 28.07.2024 ab 10 Uhr
Zeitplan und Riegeneinteilung werden 7 Tage vor der Veranstaltung veröffentlicht.

Austragungsort
Städtisches Stadion an der Dantestraße
Dantestraße 14, 80637 München

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.

Wettkampfregeln
Die Punkteberechnung 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
2009-2010	3 / 4	0,75 / 1	500 / 600	76 / 76
2008-2007	3 / 5	1 / 1,5	500 / 700	76 / 91
2005-2006	4 / 6	1 / 1,75	600 / 800	76 / 91
1985-2004	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 91
1975-1984	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 76
1965-1974	3 / 6	1 / 1,5	500 / 700	76 / 76
1955-1964	3 / 5	1 / 1	500 / 600	76 / 76
1950-1954	3 / 4	1 / 1	500 / 500	76 / 76
1945-1949	3 / 4	0,75 / 1	400 / 500	76 / 76
1924-1944	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 2,00m je 30cm, danach je 10cm
3 Versuche je Höhe

Weitsprung
3 Versuche

Meldung
zehnkampf-muenchen.de
Meldeschluss ist der 30.06.2023 oder sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist. Es werden 60 Startplätze ausgeschrieben.

Teilnahmegebühr
Einzelwertung: 50,- € / jedes zusätzliche Teammitglied: 20,- €
Optional: Funktionsshirt / 27,- €
Verpflegung kann während der Veranstaltung vor Ort erworben werden.

Die Anmeldung wird mit Absenden des Online-Formulars zahlungspflichtig gültig. Der Gesamtbetrag ist binnen 10 Tagen auf das Konto des LFZ München e.V. zu überweisen. Bei Nichtteilnahme oder Absage erfolgt keine Rückerstattung.
IBAN DE13 7015 0000 1001 9504 74
BIC SSKMDEMMXXX Stadtsparkasse München
Verwendungszweck JMZK 2024 + Name

Vorbereitung
Es wird empfohlen vor der Teilnahme eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen.
Ab April bieten wir wöchentlich ein Vorbereitungstraining im Dantestadion in München an. Teilnahme mit 10-Karte 10,- € / 2-stündiges Training.

Haftungsausschluss
Die Veranstalter 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 berechtigte Personen gemacht werden, ohne Anspruch auf Vergütung veröffentlicht und verwertet werden dürfen.