

Veranstalter

Leichtathletik Förderzentrum München e.V.

Motorstraße 35
80809 München
zehnkampf@lfz-muenchen.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 204073

TSV Ottobrunn e.V.

Haidgraben 117
85521 Ottobrunn
jmzk2026@tsvottobrunn.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 4897

9 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF 19./20.09.2026



**DER SCHMERZ VERGEHT
DER STOLZ BLEIBT**





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

Almut, Teilnehmerin JMZK München

Veranstaltungsdatum	19. und 20.09.2026 ab 10 Uhr Zeitplan und Riegeinteilung werden 7 Tage vor der Veranstaltung veröffentlicht.*
Austragungsort	Stadion am Haidgraben Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn
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 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
2011-2012	3 / 4	0,75 / 1	500 / 600	76 / 76
2010-2009	3 / 5	1 / 1,5	500 / 700	76 / 91
2007-2008	4 / 6	1 / 1,75	600 / 800	76 / 91
1987-2006	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 91
1977-1986	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 76
1967-1976	3 / 6	1 / 1,5	500 / 700	76 / 76
1957-1966	3 / 5	1 / 1	500 / 600	76 / 76
1952-1956	3 / 4	1 / 1	500 / 500	76 / 76
1947-1951	3 / 4	0,75 / 1	400 / 500	76 / 76
1926-1946	2 / 3	0,75 / 1	400 / 400	76 / 76

Hochsprung	Einstiegshöhe 0,80m Steigerung bis 1,00m je 10cm, danach je 5cm 3 Versuche je Höhe
------------	--

Stabhochsprung	Einstiegshöhe 1,20m Steigerung bis 2,00m je 20cm, danach je 10cm 3 Versuche je Höhe
Weitsprung	3 Versuche

Anmeldung	zehnkampf-muenchen.de Meldeschluss ist der 31.07.2026 oder sobald die maximale Teilnehmerzahl erreicht ist. Es werden 80 Startplätze ausgeschrieben.
-----------	---

Teilnahmegebühr	Einzelwertung: 50,- € / jedes zusätzliche Teammitglied: 20,- € Optional: Funktionsshirt / 30,- € Verpflegung kann während der Veranstaltung vor Ort erworben werden.
-----------------	--

Die Anmeldung wird mit Absenden des Online-Formulars zahlungspflichtig gültig. Der Gesamtbetrag ist ab dem Zeitpunkt der schriftlichen Zahlungsaufforderung binnen einer Woche 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 Stadtparkasse München
Verwendungszweck JMZK 2026 + 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 berechnigte Personen gemacht werden, ohne Anspruch auf Vergütung veröffentlicht und verwertet werden dürfen.
--------------------	--

* Die Veranstaltungsstätte befindet sich im ersten Halbjahr 2026 noch im Umbau.
Im unwahrscheinlichen Fall von Bauverzögerungen, wird die Veranstaltung abgesagt oder verschoben.