

## Anmeldung

nur online unter: [www.leichtathletik.tsherzogenaurach.de](http://www.leichtathletik.tsherzogenaurach.de)

## Übernachtung und Verpflegung

### Übernachtungsmöglichkeiten:

- Im Sportheim direkt am Stadion.  
1 Übernachtung: 10,- 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 35,- Euro · TSH-Mitglieder: 20,- Euro  
inklusive ein Zehnkampf T-Shirt von adidas
- Essen ist am Samstag und Sonntag á la carte in der TS-Gaststätte möglich
- Überweisung an:  
Sparkasse Erlangen · BLZ: 763 500 00 · Konto: 6 005 205  
Verwendungszweck: JMZK2018 und Name  
(Kopie der Überweisung bitte zur Veranstaltung mitbringen.)

### Anmeldeschluss

**Montag, 17. September 2018.**

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.

Unter  
allen Teilnehmern  
werden wieder  
tolle Preise  
verlost!



# INTERNATIONALER JEDERMANN/-FRAU ZEHNKAMPF

*22. und 23. September 2018*

*Bei der Turnerschaft Herzogenaurach 1861*



Sparkasse  
Erlangen

## WANN?

SAMSTAG, 22. SEPTEMBER 10 UHR

Die Riegeinteilung finden Sie ab Freitag 21. September, ab 10 Uhr auf unserer Homepage: [www.tsherzogenaurach.de](http://www.tsherzogenaurach.de)

## WO?

TURNERSCHAFT HERZOGENAURACH 1861

Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaurach  
Tel: 091 32/1054

### 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 76 cm und Abstand generell 9,14 m. Anfangshöhe Hochsprung 1,15 m, Steigerung je 5 cm.

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

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!)**



### Moderation

**Jens Schulze**,  
Deutscher Meister und  
Europacup-Sieger 1986  
im Zehnkampf

### 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 ([fightforjournals@gmx.de](mailto:fightforjournals@gmx.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 50 Euro eine Kurskarte in der Geschäftsstelle.

### 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

KINDER  
AUFGEPASST!  
Ihr seid zu unserem  
Kinderlauf am  
Samstag  
Nachmittag  
eingeladen!

