

Veranstalter

Leichtathletik Förderzentrum München e.V.

Motorstraße 35
80809 München
zehnkampf@lfz-muenchen.de

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 204073

VfR Garching von 1921 e.V.

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

Eingetragen im Vereinsregister
Amtsgericht München VR 4501

5 MÜNCHNER JEDERMANN-ZEHNKAMPF 04./05.07.2020



**DER SCHMERZ VERGEHT
DER STOLZ BLEIBT**





„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 04. und 05.07.2020 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 Punkteberechnung erfolgt nach Altersklassen gemäß den Vorgaben des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Für die Einzeldisziplinen gelten folgende Erleichterungen (W Frauen, M Männer):

Jahrgang	Kugel (kg)	Diskus	Speer (g)	Hürden (cm)
	W / M	W / M	W / M	W / M
2005-2006	3 / 4	0,75 / 1	500 / 600	76 / 76
2004-2003	3 / 5	1 / 1,5	500 / 700	76 / 91
2001-2002	4 / 6	1 / 1,75	600 / 800	76 / 91
1981-2000	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 91
1971-1980	4 / 7,26	1 / 2	600 / 800	76 / 76
1961-1970	3 / 6	1 / 1,5	500 / 700	76 / 76
1951-1960	3 / 5	1 / 1	500 / 600	76 / 76
1946-1950	3 / 4	1 / 1	500 / 500	76 / 76
1941-1945	3 / 4	0,75 / 1	400 / 500	76 / 76
1920-1940	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 14.06.2020. Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Teilnehmer beschränkt.

Teilnahmegebühr Einzelwertung: 40,- € / je zusätzlichem Teammitglied: 20,- €
Optional: Funktionsshirt / 20,- €
Optional: Pasta-Party am Samstagabend mit großem Buffet und gemeinsamer Tafel auf der Laufbahn, Gäste sind willkommen / 13,- € pro Person

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 erfolgt keine Rückerstattung.
IBAN DE13 7015 0000 1001 9504 74
BIC SSKMDEMXXX Stadtparkasse München
Verwendungszweck JMZK 2020 + Name

Verpflegung kann während der Veranstaltung vor Ort erworben werden.

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

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.