



**Hallenweltmeister Andre´ Niklaus und
der SV Preußen Berlin laden zum**



Jedermann-Zehnkampf-Berlin 2016

„Zehnkämpfer treffen Jedermänner!!!

am 23./24.April im Sportforum Hohenschönhausen

Termin / Ort

Samstag, 23.April und Sonntag, 24.April 2016 im Sportforum Hohenschönhausen

Leichtathletikanlage an der Fritz-Lesch-Straße / 13053 Berlin

Eingeladen und startberechtigt sind:

Freizeitsportler/innen aller Altersklassen / Aktive Sportler/innen aller Altersklassen

Leichtathleten/innen, die an einem Mehrkampf teilnehmen wollen

Wertung

1. Jeweils für **Männer und Frauen** gibt es folgende Klassen: JM-ZK ; JM-ZK ab 40 Jahre

2. **Jedermann-Team**: Zwei Athleten teilen sich den Zehnkampf – Jeder bestreitet fünf Disziplinen (vor Wettkampfbeginn festzulegen)

Regeln

Es werden die Regeln des Weltleichtathletikverbandes IAAF befolgt, Erleichterungen gibt es bei den Hürdenhöhen für Alle

- Hürdenhöhe: Männer/91cm , Frauen 76cm

- Gewichte der Wurf- und Stoßgeräte:

Kugel: M/ 7,26kg, F/ 4kg Diskus: M/ 2kg, F/1kg Speer: M/800g, F/600g

- 3 Versuche pro Höhe im Hoch- und Stabhochsprung

Anfangshöhe/ Steigerungshöhe: Hoch: 80cm/ 5cm Stabhochsprung: 1,10m/ 20cm

Haftungsausschluß:

Der Veranstalter haftet nicht für Schäden durch Diebstähle, Verletzungen und Überanstrengungen.

Wir empfehlen allen Teilnehmern, eine sportmedizinische Untersuchung incl. Belastungstest vornehmen zu lassen.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt per Fax, E-Mail oder Post und muss folgende Angaben enthalten:

Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Konfektionsgröße, evtl. bevorzugte Riege.

Per E-Mail: nadine-busch@gmx.de

Per Fax: +49 30 9268310

Per Post: LG NIKE BERLIN / Holk Natzmer

Hansastraße 190 / 13088 Berlin

Die Anmeldung wird wirksam mit der Überweisung des Startgeldes in Höhe von 25,-€ für Erwachsene bzw. 20,-€ für Jugendliche unter 18 Jahren auf folgendes Konto:

SV Preußen Berlin – Zehnkampfmeeting 2016

IBAN: DE 22 1005 0000 2333 3106 02

BIC: BELADEBEXX

SPARKASSE

Anmeldeschluß: Montag, **18.April 2016**

Extras und Siegerehrung:

Jeder Teilnehmer erhält vor dem Start ein T-Shirt, ein Lunchpaket und ist herzlich eingeladen zur schon traditionellen Grillparty, nach Beendigung des ersten Wettkampftages. Alle „Durchhalter“ des zweitägigen Wettkampfes erhalten eine Erinnerungsurkunde.

Preise erhalten diejenigen, die nach dem ersten Wettkampftag ihre Endpunktzahl am genauesten geschätzt haben.

Vorbereitungstraining:

Ab dem 05. Januar 2016 können die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung an jedem **Dienstag von 18.00-19.30Uhr** in der Leichtathletikhalle des Sportforums Berlin für den Mehrkampf üben. Die Teilnahmegebühr beträgt hierfür 10,-€ pro Monat.

Wie schon in den letzten Jahren wird auch in diesem Jahr eine Riege der besten Zehnkämpfer des Deutschen Leichtathletikverbandes dabei sein, um sich für die Saisonhöhepunkte 2016 zu testen.....

Mehr Informationen unter: www.sv-preussen-berlin.de