



Hallenweltmeister Andre´ Niklaus und  
der SV Preußen Berlin laden zum



## Jedermann-Zehnkampf-Berlin 2023

*„Zehnkämpfer treffen Jedermänner!!!*

**am 6.+7.Mai im Sportforum Hohenschönhausen**

---

### Termin / Ort

Samstag, 06.Mai und Sonntag, 7.Mai 2023 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)

Startzeiten:            Samstag – 11.00Uhr            Sonntag – 10.00Uhr

### 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](mailto:nadine-busch@gmx.de)

Per Fax: +49 30 9268310

Per Post: SV PREUßEN 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 2023

IBAN: DE 22 1005 0000 2333 3106 02

BIC: BELADEBEXX

SPARKASSE

**Anmeldeschluß:** Montag, **01.05.2023**

### **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.

### **Vorbereitungstraining:**

Ab dem 11. Januar 2023 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.

Mehr Informationen unter: [www.sv-preussen-berlin.de](http://www.sv-preussen-berlin.de)