Veranstalter/Organisation

Humboldt Universität zu Berlin, Institut für Sportwissenschaft, Zentraleinrichtung Hochschulsport

OSC Berlin, Leichtathletikabt.

Rehasport Berlin e.V.

Vorbereitungs-Training

Ab dem 1.3.07 können Sie jeden Donnerstag (teilweise unter fachlicher Anleitung) in der **LA-Halle** des Sportforums von 18.00 - 19:30 trainieren.

Infos/Ausschreibungen

Thomas Roth
Rehasport Berlin e.V.
Spandauer Damm 130
14050 Berlin

Tel 030/30 678 111
Fax 030/30 678 121
tr@median-reha.de

Dr. Winfried Heinicke
Humboldt Universität
Institut für Sportwissenschaft
Konrad-Wolf-Str. 45
13055 Berlin
Tel 030/20 93 46 29
Fax 030/20 93 46 31
winfried.heinicke@rz.hu-berlin.de

Jubiläum!
15. JM-Zehnkampf

Jedermann-Zehnkampf

Einladung zur Teilnahme am
15. Jedermann-Zehnkampfmeeting
im
Sportforum Berlin-Hohenschönhausen
am 12. und 13. Mai 2007

Zehnkampf, die Königsdisziplin der Leichtathletik!

Das Erlebnis für Sportler/innen aller Altersklassen.

Sponsored by

KAISER'S

Termin/Ort

Samstag, 12. Mai und Sonntag 13. Mai, 2007

Sportforum Berlin-Hohenschönhausen, Leichtathletik-stadion an der Fritz-Lesch-Straße.

Eingeladen und startberechtigt sind:

- Freizeitsportler/innen aller Altersklassen
- Aktive Sportler/innen aller Altersklassen
- Leichtathleten/innen aus Einzeldisziplinen die an einem Mehrkampf teilnehmen wollen
- Auch in Einzeldisziplinen ist der Start möglich

Wertung/Bewertung

Jeweils für Frauen und Männer gibt es folgende Klassen: JM - ZK, JM - ZK ab 40. JM-ZK bis AK15 (Schüler) Die Punktevergabe erfolgt nach den offiziellen Tabellen (Männerwertung) des Weltleichtathletikverbandes, IAAF.

Wettbewerbsregeln

Grundsätzlich werden die Regeln der IAAF befolgt. **Erleichterungen** gibt es bei der Hürdenhöhe für alle. **Hürdenhöhen = M/91 cm, F/76 cm**

Sonstige Regeln:
- Gewichte der Wurf- und Stoßgeräte:
Kugel = M/7,26 kg, F/4 kg, Diskus = M/2 kg, F/1 kg
Speer = M/800 g, F/600 g
- 3 Versuche im Diskus- und Speerwurf, ebenso im Kugelstossen und im Weitsprung
- 3 Versuche je Höhe im Hoch- und Stabhochsprung. Anfangshöhen/Steigerung:
Hochsprung = 80 cm/5 cm, Stabhoch = 1,10 m/20 cm

Haftungsausschluß

Der Veranstalter haftet nicht für Schäden durch Diebstahl, Verletzung oder Überanstrengung. Wir empfehlen allen Teilnehmern im Vorfeld eine sportmedizinische Untersuchung, incl. Belastungstests, vornehmen zu lassen.

Anmeldung

Die ersten 160 Anmelder erhalten einen Fix-Startplatz. Danach wird eine Warteliste erstellt.
Die **Anmeldung** erfolgt mit der **Überweisung des Startgeldes** in Höhe von 25,- Euro für Erwachsene, bzw. 20,-für Jugendliche unter 18 Jahren, auf folgendes Konto: es.te services, Berliner Volksbank,
BLZ 100 900 00, Konto 7120 683 009.
Achtung! Der Überweisungsträger muß noch folgende Angaben enthalten:
Name, Vorname, Tel-Nr., Geburtsdatum und die bevorzugte Wettkampfgruppe. (Gruppe 1 bis 10)

Anmeldeschluß

Montag, 7. Mai, 2007!
Für **Nachmeldungen** müssen wir **5,- Euro Zuschlag** auf das Startgeld berechnen.

Wettkampfgruppen/Startzeiten

Start, Samstag 12. Mai
100 m Lauf
Gruppe 1: 11.00 Uhr
Gruppe 2: 11.15 Uhr
↓
alle 15. Minuten startet die nächste Gruppe
↓
Gruppe 10: 13.15 Uhr

Start, Sonntag 13. Mai
100 m Hürden
Gruppe 1: 9.00 Uhr
Gruppe 2: 9.15 Uhr
↓
alle 15. Minuten startet die nächste Gruppe
↓
Gruppe 10: 11.15 Uhr

Extras & Siegerehrung

Jeder Teilnehmer erhält vor dem Start ein **T-Shirt**, ein **Lunchpaket** und ist herzlich zur schon legendären **Grillparty am Samstag**, zum Ende des ersten Wettkampftages, eingeladen!
Nach dem Ende des letzten 1500 m Laufes findet die Siegerehrung statt. Alle "Durchhalter" des 2-tägigen Wettkampfes werden mit **Urkunde und persönlicher Ergebnisliste** gefeiert. Preise erhalten alle, die nach dem ersten Tag ihre Endpunktzahl am genauesten geschätzt haben!