

Herzlich Willkommen beim  
**VfV Spandau**

## **24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf**

---

### TERMIN:

Samstag/Sonntag, den **27./28. August 2016**  
ab 13.00 bzw. 10.00 Uhr

### AUSTRAGUNGSORT:

[Stadion Hakenfelde](#),  
Hakenfelder Straße 32, 13587 Berlin

### AUSSCHREIBUNG:

Bereits zum 22ten Mal veranstaltet der VfV Spandau 1922 e.V. in diesem Jahr seinen beliebten Jedermann-Zehnkampf. Die Königsdisziplin der Leichtathletik stellt eine besondere Herausforderung an die Vielseitigkeit dar, die aber auch von Freizeit- und Breitensportlern und sogar Kindern gemeistert werden kann.

Teilnehmen können **Frauen und Männer** ab 14 Jahren. Für jüngere Leichtathletikfans bis 13 Jahren bieten wir ebenfalls die Möglichkeit, zehn verschiedene Disziplinen zu meistern. Die **Kinder-Riege** wird in den Wettkampfbetrieb integriert, so dass Eltern und Kinder das Wochenende gemeinsam sportlich verbringen können.

Die **Startunterlagen** werden am Samstag vor Wettkampfbeginn im Organisationsbüro im Stadion Hakenfelde ausgegeben. Jeder gemeldete Teilnehmer erhält ein **T-Shirt**.

Alle Riegen werden während der beiden Wettkampftage von **erfahrenen Trainern** des VfV Spandau betreut.

Für den Energienachschub zwischendurch gibt es Getränke im Stadion. Ebenso bietet unsere Kantine im Vereinsheim kleine Speisen, Kaffee und Kuchen sowie andere Getränke an.

Ein gemütlicher **Grillabend** bildet den Abschluss des ersten Wettkampftages.

Bei der gemeinsamen **Siegerehrung** am Sonntag erhält jeder Teilnehmer seine persönliche Urkunde und eine komplette Ergebnisliste.

#### STARTGELD:

30,00 € Jedermann-Zehnkampf Erwachsene/Jugend  
20,00 € Kinder-Zehnkampf  
10,00 € Nachmeldungen

MELDUNGEN: bis Freitag, den 12.08.2016

An: VfV Spandau 1922 e.V., Helen-Keller-Weg 11, 13587 Berlin  
Tel.: 030/337 86 83

E-Mail: [leichtathletik@vfv-spandau.de](mailto:leichtathletik@vfv-spandau.de)

#### **Meldungen:**

Mit beigefügtem Meldeformular oder per Mail unter Angabe von

Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer, eMail,  
Geburtsjahr, T-Shirt-Größe

sowie gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto 100 981 23 87, Deutsche Kreditbank AG (DKB), Bankleitzahl 120 300 00.

Wollen Sie mit Ihrem Lebenspartner oder Ihren Freunden gemeinsam in einer Riege starten, empfehlen wir eine **Sammelmeldung** oder einen entsprechenden Hinweis bei der Anmeldung! Weitere Informationen über die Riegeneinteilungen und Startzeiten werden kurzfristig ab Mitte August allen Teilnehmern zugesandt und stehen im Internet unter [www.vfv-spandau.de](http://www.vfv-spandau.de) für Sie bereit.

**Achtung:** Mit seiner Meldung zum 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf des VfV Spandau stimmt jeder Teilnehmer folgenden Haftungsausschluss der Veranstalter zu:

Ich werde weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf noch gegen die Stadt Berlin oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme am 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf entstehen können, es sei denn, dass sie diese durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz verursacht haben. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten sowie die von mir anlässlich meiner Teilnahme am 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf gemachten Fotos, Videos und Filmaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung von und zur Werbung für diese Veranstaltung ohne Vergütungsansprüche meinerseits mit Ausnahme gewerblicher Nutzung verwendet werden dürfen. (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert.)

Bei Nichtantretung eines gemeldeten Teilnehmers besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühren! Das im Startgeld enthaltene T-Shirt kann gegen Portoübernahme zugesandt werden.

### MÖGLICHKEITEN ZUR VORBEREITUNG:

Zur optimalen Vorbereitung auf unseren 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf bieten wir ein fünfmonatiges "**Aufbautraining**" in kleinen Gruppen unter Anleitung erfahrener Trainer an. Das Training findet montags, 18.00 - 20.00 Uhr im Stadion Hakenfelde statt (erstmalig am 18.04.2016).

Außerdem empfehlen wir die Teilnahme an unseren drei **Vorbereitungswettkämpfen:**

21.05.2016      Spandauer Läufercup  
02.07.2016      Spandauer Springer- und Werfertag

## WETTKAMPFBESTIMMUNGEN UND WERTUNG

Für **Freizeitathleten** gelten, je nach Geschlecht und Alter, die in der folgenden Tabelle aufgeführten Wettkampfbedingungen.

Für **Leistungsathleten** (Männer und Frauen) gelten die allgemeinen Wettkampfregeln der IAAF, so dass alle Leistungen für die Bestenliste anerkannt werden können.

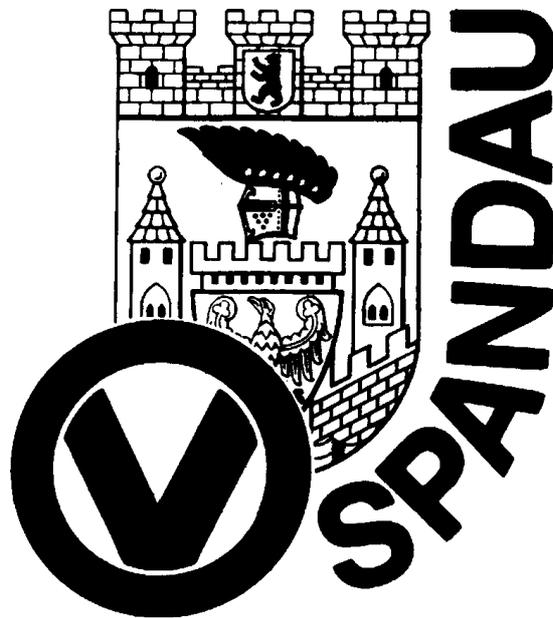
<b>Disziplin</b>	<b>F und wJ ab 14</b>	<b>mJ ab 14</b>	<b>M und mJ ab 18</b>	<b>M ab 50</b>	<b>M ab 60</b>
<b>100 m</b>	aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung				
<b>Weitsprung</b> 3 Versuche	ohne Vereinfachung				
<b>Kugel</b> 3 Versuche	4,00 kg	5,00 kg	7,26 kg	6,00 kg	5,00 kg
<b>Hochsprung</b>	Anfangshöhe 80 cm - Steigerung jeweils 4 cm				
<b>400 m</b>	aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung				
<b>110 m Hürden</b>	0,762 m	0,914 m	0,914 m	0,762 m	0,762 m
<b>Diskus</b> 3 Versuche	1,00 kg	1,50 kg	2,00 kg	1,50 kg	1,00 kg
<b>Stabhoch- sprung</b>	Anfangshöhe 1,10 m - Steigerung jeweils 20 cm (unter Anleitung erfahrener Trainer)				
<b>Speer</b> 3 Versuche	600 g	600 g	800 g	800 g	600 g
<b>1500 m</b>	ohne Vereinfachung				

Folgende Disziplinen sind im Kinder-Zehnkampf zu absolvieren:

<b>1.Tag:</b> 50 m Sprint Weitsprung Ballweitwurf Hochsprung 200 m Lauf	<b>2.Tag:</b> 60 m Hindernislauf Ringwurf Stabweitsprung Speerwurf 800 m Lauf
---	---

HINWEIS:

Es gelten die allgemeinen Austragungsbestimmungen des VfV Spandau (Internet: [www.vfv-spandau.de](http://www.vfv-spandau.de))



# 24. Spandauer Jedermann-Zehnkampf

am 27./28. August 2016

---

Meldeschluss 12.08.2016

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort und Verein (nur bei LK)

Telefonnummer mit Vorwahl

Geburtsjahr

Wertungsklasse (bitte ankreuzen)

- M/F (Männer und Frauen ab Jg. '96)       Sen (Senioren – Jg. '86 und älter)       Ki (Kinder ab Jg. '08)
- Jug. (männl. und weibl. Jugend ab Jg. '02)       LK (Leistungsklasse - Männer, Frauen)

T-Shirt-Größe (bitte ankreuzen)

S    M    L    XL    XXL

---

Datum, Unterschrift

Das fällige Startgeld habe ich bis zum 12.08.14 auf das Konto 100 981 23 87, Deutsche Kreditbank AG (DKB), BLZ 120 300 00 überwiesen.

### **Einverständniserklärung**

Für den Fall meiner Teilnahme am Spandauer Jedermann-Zehnkampf des VfV Spandau erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen den Veranstalter noch gegen das Land Berlin oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden oder Verletzungen geltend machen, die mir durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung entstehen, es sei denn, sie beruhen auf grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dem Jedermann-Zehnkampf ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.