

23. Sparkassen Jedermann-Zehnkampf und Siebenkampf

am Samstag, 02.09. und Sonntag, 03.09.2017



LG Ahlen
SC Relax Ahlen Leichtathletik e.V.

Gefördert von



Sparkasse
Münsterland Ost

23. Sparkassen Jedermann-Zehnkampf und Siebenkampf

Termin:

Samstag 02. und Sonntag 03. September 2017

Ort:

Ahlen, Stadion Sportpark Nord

Veranstalter:

SC Relax Ahlen Leichtathletik e.V.
LG Ahlen

Startzeiten:

Samstag, 02. September ab 10.00 Uhr
Sonntag, 03. September ab 9.00 Uhr

Startberechtigt:

Sportlerinnen und Sportler auch ohne Vereinszugehörigkeit ab 13 Jahren für den Jedermann-Zehnkampf und Sportlerinnen ab 14 Jahren für den Siebenkampf.

Mannschaftswertung:

Drei Athleten eines Vereins bilden eine Mannschaft.

Startunterlagen:

Samstag, 02. September ab 8.30 Uhr im Stadion

Umkleiden/Duschen:

Sind im Sportpark Nord in ausreichender Zahl vorhanden. Bitte lassen Sie dort keine Wertsachen, Schuhe usw. zurück.

Startgeld:

Jedermann-Zehnkampf:	16 €
Profi Siebenkampf	16 €
Zehnkampf Mikrofaser-Shirt:	10 €

Anmeldung:

Norbert Becker
Auf dem Knüppelsberg 37
59229 Ahlen
Tel.: 02382/62790
Email: norbert.becker@lgahlen.de

oder über

www.lgahlen.de

Meldeschluss:

Sonntag, 6. August 2017
Nach Anmeldung von 180 Teilnehmern, muss aus Kapazitätsgründen ein Meldestop verhängt werden.

Verpflegung:

Für Verpflegung und Getränke ist an beiden Wettkampftagen im Stadion gesorgt.

Übernachtung:

Es besteht die Möglichkeit, nach Absprache mit den Platzwarten, im Stadionbereich zu zelten. Wohnmobile können auf dem Parkplatz vor dem Stadion abgestellt werden. Bitte um Voranmeldung!

Frühstück:

Für alle Athleten bieten wir sonntags ab 7.00 Uhr im ASG-Clubheim (direkt am Stadion) ein Frühstücksbuffet an. Teilnahme nur bei Voranmeldung!

Ergebnislisten:

Werden unter www.sc-relax-ahlen-leichtathletik.de nach dem Wettkampf bereitgestellt.

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Das Startgeld ist bei Anmeldung auf das Vereinskonto des SC Relax Ahlen Leichtathletik e.V. zu überweisen.
Sparkasse Münsterland Ost
IBAN: DE 34 4005 0150 0000 6163 67
Verwendungszweck: Jedermann-Zehnkampf 2017

Punkteverteilung

1. Tag	2. Tag									
	Punkte	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110mH	Diskus	Stab	Speer
1	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,08
200	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40	17,38	26,68	3,16	37,05	5:29,96
800	11,27	6,96	15,16	2,00	50,32	15,41	46,59	4,64	64,09	4:21,77

Hinweis:

Bitte gehen Sie nur ausreichend trainiert an den Start. Als Anfänger konsultieren Sie vor Beginn des Trainings ihren Haus- oder einen Sportarzt.

Termine 2017

Beachten Sie auch die weiteren Veranstaltungen der LG Ahlen:

12. März	Straßenlauf „Rund um die Wibbeltkapelle“	Ahlen
06. Mai	LG Läuferabend	Ahlen
07. Mai	Stadtteil- und Haldenlauf	Ahlen
20. Mai	Wälster Lauf	Walstedde
16. Dezember	Wintercitylauf	Ahlen

mehr Informationen unter www.lgahlen.de oder www.sc-relax-ahlen-leichtathletik.de



Gefördert von

**Sparkasse
Münsterland Ost**

Sparkassen Jedermann-Zehnkampf

1. Tag

100m
Weitsprung
Kugelstoßen
Hochsprung
400m

2. Tag

110mH
Diskuswurf
Stabhochsprung
Speerwurf
1500m

(Bei hohem Meldeaufkommen können unter Jedermann Bedingungen Disziplinen getauscht werden!)

Gruppe 1:

Männer und Frauen jeder Altersklasse laufen 110 mH (Abstände 110 mH Männer, Hürdenhöhe frei wählbar)
Anfangshöhe Hochsprung: 0,80 m, Steigerung um 5 cm
Anfangshöhe Stabhochsprung: 1,10 m
Sprunghöhen: 1,10 m, 1,40 m, 1,70 m, 1,90 m, 2,10 m, 2,30 m, anschließend in 10 cm Schritten
Stoß- und Wurfgewichte original je nach Altersklasse

Gruppe 2:

Original Zehnkampf Männer: ab Jahrgang 2001 und älter
Original Zehnkampf Frauen: keine Altersklassenwertung

Siebenkampf

1. Tag

100mH
Hochsprung
Kugelstoßen
200m

2. Tag

Weitsprung
Speerwurf
800m

Alle Altersklassen starten in der oben angegebenen Reihenfolge.

Allgemeines:

Alle Laufwettbewerbe mit elektronischer Zeitmessung. Alle Geräte, einschließlich der Stabhochsprungstäbe werden vom Veranstalter gestellt.

Anmeldung

Name, Vorname: _____

Jahrgang: _____

Adresse: _____

Verein: _____

Start in Gruppe: 1 2
(Bitte ankreuzen)

Startgeld:
(Bitte ankreuzen)

Sparkassen Jedermann-Zehnkampf 16,00 €

Siebenkampf 16,00 €

Zehnkampf-Mikrofaser-Shirt 10,00 €

Größe S M L XL XXL

Frühstück 6,50 €

Gesamtbetrag: _____ €

Unterschrift: _____

Meldeformular ausschneiden und per Post an die Meldeanschrift verschicken. Auch über www.lgahlen.de können Sie sich für den Jedermann-Zehnkampf anmelden.
Eine Meldebestätigung wird nicht verschickt.
Eine Erstattung des Startgeldes nach Meldeschluss ist nicht möglich.