

MELDUNGEN UND MELDEMODUS:

Meldungen bitte **schriftlich** oder **per e-mail** mit Angabe des Jahrgangs, der Riege und evtl. des Vereins an:

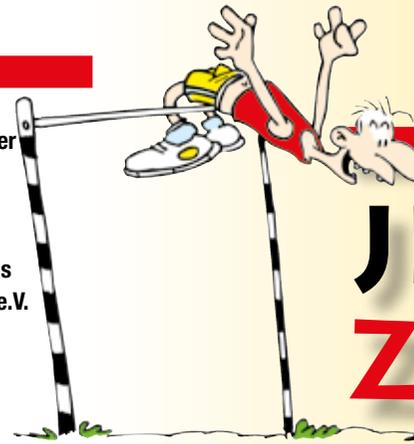
Michael Duchardt
Blaue-Stern-Gasse 7
93047 Regensburg
e-mail: meldung@swc-regensburg.de
www.swc-regensburg.de

Oder im Stadion jeden Mittwoch zwischen 17.30 Uhr und 20.00 Uhr.

TEILNAHMEGEBÜHR:

- Für Jedermann/Jedefrau-Zehnkämpfer (11 – 73 Jahre) 45,- € (inkl. T-Shirt) (SWC Mitglieder sind frei)

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto des Ski- und Wanderclubs 1946 e.V. Regensburg. Bankverbindung:
• Sparkasse Regensburg
IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31
Mit dem Zahlungseingang auf das Konto des SWC erlangt die Anmeldung ihre Gültigkeit.



DIE 29. HERAUSFORDERUNG

JEDERMANN ZEHNKAMPF

Nachmeldungen sind nicht möglich!

**MELDESCHLUSS:
SAMSTAG, 22. JULI 2023**

Wir danken folgenden Firmen für die Unterstützung der Veranstaltung:

Giechhofener

**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**

Meine Nummer Eins

**['ah
CS]**

ANSPRECHPARTNER
Thomas Wein
+49 171 280 03 31
thomas.wein@accents-headlines.de

**LAUF^{UND}BERG
KÖNIG**

Krebsgasse 2 · 93047 Regensburg
www.laufundberg-koenig.de



MIT DEM
SKI- UND WANDERCLUB
1946 E.V. REGENSBURG
www.swc-regensburg.de

29./30. Juli 2023 in Regensburg

WIR MACHEN SIE ZUM
KÖNIG DER ATHLETEN



29. INTERNATIONALER JEDERMANN/JEDEFRAU -ZEHNKAMPF



Der SWC 1946 e.V. Regensburg und der deutsche Leichtathletik-Verband veranstalten am **29./30. Juli 2023 in Regensburg, Städtische Sportanlage West**, den 29. internationalen JederMann/JedeFrau-Zehnkampf.

STARTBERECHTIGT:

Sportler und Sportlerinnen von 11 bis 73 Jahren, die an zwei Tagen die Vielfalt der Leichtathletik kennenlernen wollen, können sich dieser Herausforderung stellen und die besondere Atmosphäre eines "Zehnkampfes" schnuppern.

ORGANISATORISCHE HINWEISE:

Zwei verschiedene Gruppen sind vorgesehen:

- "JederMann/JedeFrau"-Riegen**
Sportler, die mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterung haben.
Anfangshöhe Stabhoch: 1,10 m
- "Profi"-Riege**
"offizieller" Wettkampf zusammen mit den Bezirksmeisterschaften im Mehrkampf. Hier gibt es auch einen 7-Kampf für Frauen, sowie Seniorenwertungen



GRUPPENWERTUNG:

Eine Gruppe von 3 – 10 Sportlern aus Firmenvereinen, Vereinen, Behörden etc. teilen sich die 10 Disziplinen untereinander auf und bilden ein Team.

WETTKAMPFREGLN:

- Bei den **Jedermann-Riegen** beträgt die Hürdenhöhe 91 cm (Männer) bzw. 76 cm (Frauen), der Abstand generell 9,14 m. Die Anfangshöhe beim Hochsprung beträgt 80 cm, Steigerung bis 1,20 m je 10 cm, danach je 5 cm, beim Stabhochsprung beträgt die Anfangshöhe 1,10 m bzw. 1,50 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, danach je 10 cm. Wurf- und Stoßgewichte analog den Altersklassen.
- Beim **offiziellen Wettkampf der Profi-Riegen** (Athleten/Athletinnen mit Startpass) gelten die Regeln der IAAF und des DLV sowie die offiziellen Punktetabellen. Die Wurf- und Stoßgewichte dort, sowie die Hürdenhöhen und -abstände sind analog den Altersklassen zu benutzen.

WETTKAMPFORT:

Städtische Sportanlage West am Weinweg in Regensburg. (Nähe Westbad). Anfahrt Autobahn Regensburg-Weiden, Ausfahrt West, Richtung Campingplatz.

WETTKAMPFBEGINN:

Der Start erfolgt am **Samstag ab 9.00 Uhr** und **Sonntag ab 9.00 Uhr**. Die Riegeinteilung hängt ab 29.07.2023 im Stadion aus oder ist im Internet unter www.swc-regensburg.de einzusehen.

WETTKAMPFDISZIPLINEN:

Der **Jedermann-Zehnkampf** umfasst folgende Disziplinen:

1. TAG

Pkte.	100 m	Weit	Kugel	Hoch	400 m
001	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21
100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96
200	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27
300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57
400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40
800	11,27	6,95	15,16	2,00	50,32

2. TAG

Pkte.	110 H	Diskus	Stab	Speer	1500 m
001	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100	24,07	10,44	1,78	16,34	6:49,08
200	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
300	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
800	15,41	46,60	4,64	64,10	4:21,77

SIEGEREHRUNG:

Die Siegerehrung erfolgt nach Wettkampfe am **Sonntag ab ca. 16.00 Uhr**. Jeder Finisher erhält eine Urkunde und ein T-Shirt. An dieser Siegerehrung nehmen alle Zehnkämpfer/innen teil, die das Ziel erreicht haben.



VERPFLEGUNG:

Für ausreichende Verpflegung der Aktiven, Fans und Betreuer ist während der gesamten Veranstaltung im Stadionbereich gesorgt.

ÜBERNACHTUNG:

Übernachtungsmöglichkeiten:

- Auf dem Campingplatz, ca. 200 m vom Stadion entfernt.
- Hotel- oder Pensionsübernachtungen** sind beim Fremdenverkehrsamt Regensburg zu buchen: Tel. (0941) 5073412 www.regensburg.de/tourismus

AUSKUNFTE UND VORBEREITUNG:

Für interessierte Sportler/innen bietet der SWC 46 Regensburg unter Leitung von erfahrenen Übungsleitern/Zehnkämpfern **kostenlose Vorbereitungskurse** auf den Jedermann-Zehnkampf an. Die Kurse finden **jeden Mittwoch**, städtische Sportanlage am Weinweg, von **18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**, statt. Dort können auch Einzelheiten erfragt werden.

WICHTIG:

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen **keinerlei Haftung** für die im Verlauf der Veranstaltung auftretenden Schäden und Unfälle!

Außerdem sollte sich jeder Aktive vorher das OK bei seinem Hausarzt holen.

