



Liebe Teilnehmer des 25. Hamburger Jedermann-Zehnkampfes,

hier haben wir euch ein paar Informationen zu unserer diesjährigen Veranstaltung zusammengestellt, die euch gut durch die zwei Tage begleiten sollen. Wir wünschen euch viel Spaß und einen tollen, erfolgreichen Zehnkampf.

Riegenführer

Eure Riegenführer begleiten euch durch den gesamten Wettkampf. Von ihm/ihr erfahrt ihr, wann und wo eure Disziplinen stattfinden. Auch mit allen organisatorischen Fragen wendet euch bitte zunächst an euren Riegenführer.

Disziplinen und Wettkampffregeln

Die Abfolge der Disziplinen ist wie folgt:

Riegen 4-9, 15, 25: 1.Tag: 100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m / 2.Tag: Hürden, Diskus, Stab, Speer, 1500m

Riegen 1-3 u. 11-12: 1.Tag: 100m, Diskus, Stab, Speer, 400m / 2.Tag: Hürden, Weit, Kugel, Hoch, 1500m

Bei einigen Riegen hat sich im Vergleich zum Vorjahr der Zeitplan etwas geändert. Euer Riegenführer hat den entsprechenden Plan und wird euch jeweils wie gewohnt die Uhrzeit für eure nächste Disziplin mitteilen.

Grundsätzlich wird nach den IAAF-Regeln verfahren. Lediglich beim Hürdenlauf bieten wir Erleichterungen (Hürdenhöhe bei Frauen 76cm und bei Männern 91cm) an:

- Hürdendistanz / Abstand: Frauen (100m/8,50m) / Männer (110m/9,14m)
- 3 Versuche in jeder Wurfdisziplin und beim Weitsprung
- 3 Versuche pro Höhe im Hoch- und Stabhochsprung
- Anfangshöhe / Steigerung: Hochsprung: 85 cm / 5 cm, Stabhochsprung: 1,15 m / 20 cm

Alsterklassenpunktwertung

Seit 2016 haben wir ein **Punktesystem mit Altersklassenwertung**. Dabei gelten für alle Altersklassen ab M/W 35 Altersklassenfaktoren, mit denen die erbrachten Disziplin-Leistungen altersabhängig berechnet werden. Die Altersklassenfaktoren ändern sich dabei im Fünfjahresabstand. Ziel der Wertung ist eine Vergleichbarkeit über alle Altersklassen. Weitere Infos und die entsprechenden Punktetabellen findet ihr auf unsere Homepage www.10-kampf.de unter dem Menüpunkt „Punkteberechnung“.

Die für eure Altersklasse relevante Punktetabelle erhaltet ihr bei der Tüten-Ausgabe oder im Wettkampfbüro.

Ergebnisse

Einzelergebnisse und Punktzahlen werden auf einer Stellwand unter der Tribüne zeitnah nach Ende der jeweiligen Disziplinen, sortiert nach Riegen, ausgehängt. Solltet ihr hier Fehler bemerken, wendet euch bitte direkt an das Wettkampfbüro.

Die Ergebnisse werden zudem auf www.10-kampf.de veröffentlicht.

Siegerehrung und Schätzwertung

Für jede Riege gibt es nach Abschluss der eigenen 1.500m-Läufe eine Siegerehrung mit Verleihung der Urkunden an alle Teilnehmer. Hier wird zudem jeweils der mit einem Preis ausgezeichnet, der in der Riege seine Punktzahl am besten geschätzt hat. **Jeder Teilnehmer kann am Ende des ersten Tages eine Prognose auf seine Endpunktzahl abgeben.** Das Formular für die Schätzwertung zum Ausfüllen findet ihr auf dem nächsten Blatt. Bitte gebt diesen Zettel am Ende des ersten Tages, spätestens aber vor den Hürdenläufen, bei eurem Riegenführer oder am Fenster des Wettkampfbüros ab.

Als besondere Überraschung verlosen wir am Sonntagmittag unter allen, die an der Schätzwertung teilnehmen, drei Gutscheine über je 50,00 Euro vom Hamburger Laufladen!

Achtung!: Jedermann-Teams, also zwei Teilnehmer, die sich den Zehnkampf teilen, können aus technischen Gründen leider nicht an der Schätzwertung teilnehmen.



Teamwertung - Gratisplätze für das Siegerteam!

Auch bei der Teamwertung solltet ihr unbedingt dabei sein, denn für das Siegerteam winken Gratisplätze* für 2019, damit ihr im kommenden Jahr euren Titel auch verteidigen könnt. Teamwertung bedeutet: **Jeweils fünf Personen** bilden ein Team, wobei die Punkte dann am Ende logischerweise addiert werden. Um aber auszuschließen, dass automatisch immer die fünf besten Profis gewinnen, werden diesen jeweils 1.000 Punkte von ihrer Punktzahl abgezogen.

Die Anmeldung eines Teams ist noch bis zum Ende des ersten Wettkampftages im Wettkampfbüro möglich. Das Formular zum Ausfüllen findet ihr auf dem nächsten Blatt. Ihr könnt euch also auch vor Ort z.B. in eurer Riege noch zu einem Team zusammenfinden. Für die ersten fünf Teams gibt es am Ende der Veranstaltung am Sonntag tolle Preise.

Teilnehmer der Ein-Tages-Riege können leider nicht an der Teamwertung teilnehmen.

*Die Gratisplätze für das Siegerteam werden nur vergeben, wenn das Team bei der Siegerehrung noch anwesend ist. Die Plätze sind personengebunden und können ausschließlich von den Teammitgliedern für den 26. Hamburger Jedermann-Zehnkampf 2019 eingelöst werden.

Ehrung Beste Jedermänner/-frauen und höchste Punktzahl

Außerdem ehren wir in diesem Jahr die beste Jederfrau und den besten Jedermann. Unsere Punktwertung macht es möglich, diese Wertung unabhängig von Geschlecht und Altersklasse durchzuführen. Auch der- und diejenige, der/die unter allen Teilnehmer (inklusive Halbprofis und Profis) die höchste Punktzahl erzielt, erhält einen Preis.

Verpflegung

In euren Teilnehmertüten findet ihr bereits allerlei Nahrhaftes für einen erfolgreichen Zehnkampf. Zusätzlich ist noch unser Gastronomieverkauf aufgebaut, wo ihr euch kostengünstig stärken könnt. Mit eurer Startnummer erhaltet ihr hier zudem **ein gratis Essen** (zwei Bratwürste oder eine Bratwurst mit einer Portion Salat). Unter der Tribüne haben wir eine Wasserstation aufgebaut, wo ihr euren Durst löschen könnt.

Fragebogen

Wir würden uns freuen, wenn ihr den Fragebogen, den ihr in diesen Infounterlagen auf der letzten Seite findet, ausfüllen könntet und uns so ein Feedback zur Veranstaltung gebt. Gerade die Riegenführer freuen sich immer sehr über diese Rückmeldung.

Trainingsgruppe „Jedermann-Zehnkampf“ beim Hamburger SV

Wusstest du schon, dass du dich das ganze Jahr über auf den Zehnkampf vorbereiten kannst? Und somit deinen Körper auf die „Strapazen“ langfristig vorbereiten kannst! Das Ganzjahres-Training entspricht in etwa dem jetzigen Vorbereitungstraining und findet dreimal pro Woche (Mo, Mi, Do / 18.30 bis 20.30) statt. Aktuelle Informationen findest du auch unter www.hsv-la.de.

Für die Unterstützung unseres Zehnkampfes bedanken wir uns in diesem Jahr bei:



Beiersdorf



MAGAZIN