



Liebe Teilnehmer des 26. 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 / Zeitplan / 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

Euer Riegenführer hat den entsprechenden Zeitplan und wird euch jeweils die Uhrzeit für eure nächste Disziplin mitteilen. Zudem könnt ihr den Rahmenzeitplan für jede Riege in der [Ausschreibung](#) auf der Homepage einsehen, wenn ihr in der Spalte Zeitplan auf den Buchstaben klickt.

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: 86 cm / 5 cm, Stabhochsprung: 1,16 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 unserer 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 ausgezeichnete, der in der Riege seine Punktzahl am besten geschätzt hat. **Jeder Teilnehmer kann am Ende des ersten Tages bzw. vor dem Hürdenlauf 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 2020, 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 27. Hamburger Jedermann-Zehnkampf 2020 eingelöst werden.

Ehrung Beste Jedermänner/-frauen und höchste Punktzahl

Außerdem ehren wir 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



Schätzung (bitte im Wettkampfbüro abgeben)

Wer richtig schätzt, gewinnt! Wir belohnen diejenigen mit Preisen, die mit ihrer geschätzten Punktzahl der tatsächlich erreichten Anzahl von Punkten sehr nahe kommen. **Bitte gib diesen Zettel am Ende des ersten Tages, spätestens aber vor den Hürden,** bei Deinem Riegenführer oder am Fenster des Wettkampfbüros ab! Die Schätzung wird riegenweise durchgeführt. In jeder Riege wird es somit einen Preisträger geben, der auch immer gleich bei der Riegensiegerehrung gekürt wird. Als besondere Überraschung **verlosen** wir am Sonntagmittag unter allen, die an der Schätzung 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 Schätzung teilnehmen.

Mit 10 Disziplinen werde ich voraussichtlich _____ Punkte erzielen!

Startnummer: _____ Riege: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Teamwertung (bitte im Wettkampfbüro abgeben)

Gratisplätze* für das Siegerteam! 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.** 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!

Achtung! 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 27. Hamburger Jedermann-Zehnkampf 2020 eingelöst werden.

Teamname: _____

	Startnummer	Vorname	Nachname
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____



Fragebogen

Wir freuen uns, wenn du die nachstehenden Fragen beantwortest - du hilfst uns damit, den Hamburger Jedermann-Zehnkampf noch weiter zu verbessern und deinen Wünschen gerecht zu werden! Vielen Dank schon mal im Voraus.

1.) Wie hast du vom Hamburger Jedermann-Zehnkampf erfahren?

- a.) von Freunden / Bekannten / Arbeitskollegen
- b.) über unsere Homepage www.10-kampf.de
- c.) über Facebook
- d.) andere Quellen: _____

2.) Wie hast Du Dich auf den Jedermann-Zehnkampf vorbereitet? Kennst Du die HSV-Trainingsgruppe?

- a.) Eigenregie
- b.) Trainingsgruppe
- c.) anderer Verein
- c.) Sonstiges: _____

3.) Was macht für Dich den Reiz des Hamburger Jedermann-Zehnkampfes aus?

- a.) Stimmung
- b.) Traditionsstarter
- c.) familiäres Klima
- d.) gute Erreichbarkeit
- e.) Sonstiges: _____

4.) Wir denken, immer wieder darüber nach, was wir zusätzlich als Rahmen neben dem eigentlichen Wettkampf umsetzen können. Da die Konzentration aber natürlich auf euch und eurem Wettkampf liegt und die Wettkampfzeiten für alle Teilnehmer aus organisatorischen Gründen sehr unterschiedlich sind, ist das gar nicht so einfach.

Wie siehst du das? Wünschst du dir mehr "Drumherum"? Und hast du evtl. eine Idee, die wir umsetzen könnten?

- a.) Für mich passt alles so. Der Wettkampf steht im Fokus. Mehr möchte und brauche ich nicht.
- b.) Im Rahmen der Riegen könnte man: _____

c.) Die Veranstaltung könnte noch mehr Flair bekommen, wenn: _____

5.) Dein Riegenführer würde auch gerne ein Feedback über seinen Einsatz haben

- a.) mein Riegenführer: _____
- b.) war: _____
- c.) Tipp für' s nächste Jahr: _____

6.) Hast du generell Anregungen, Vorschläge, Kritik an uns: _____

VIELEN DANK :-)